

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Perancangan *motion graphic* ini bertujuan untuk menjadi media edukasi bagi mahasiswa agar dapat bernapas dengan benar agar dapat mengurangi tingkat stres. Penelitian ini mendapat perhatian khusus karena banyak mahasiswa yang mengalami stres akibat beban akademik yang tinggi, tekanan untuk meraih nilai tinggi, dan faktor-faktor lainnya. Dengan adanya *motion graphic* ini, diharapkan dapat menjadi penghubung metode pembelajaran mahasiswa dapat mempelajari teknik bernapas yang efektif dan mengimplementasikannya dalam kehidupan. Data – data yang dimuat juga dari berbagai sumber referensi seperti buku dan artikel untuk dapat menjaga keakuratan data yang dimuat dan mahasiswa dapat mempelajari cara bernapas yang benar agar dapat mengurangi stress. Data tersebut diolah secara sederhana agar mahasiswa mudah memahami dan tanpa mengubah keakuratan data tersebut.

Untuk mempermudah target audiens terutama mahasiswa yang dapat dengan mudah menemukan informasi Teknik bernapas yang efektif untuk mengurangi stress maka dibuatkan media pendamping seperti Instagram, Poster, Playlist. Media – media tersebut bertujuan agar dapat memperluas jangkauan audiens untuk dapat tertarik mempelajari bernapas yang efektif untuk mengurangi stress.

B. Saran

Perancangan *motion graphic* tentang teknik bernapas yang efektif untuk mengurangi stres pada mahasiswa ini masih dalam tahap pengembangan, sehingga terbuka lebar peluang untuk inovasi di masa mendatang. Diharapkan, perancangan ini dapat menginspirasi perancang Desain Komunikasi Visual lainnya untuk membuat *motion graphic* berbasis edukasi. Mengingat banyaknya materi pembelajaran yang membutuhkan media audio-visual, *motion graphic* ini dapat mempermudah guru-guru atau pengajar dalam menyampaikan informasi.

Hal ini tidak hanya memperluas pengetahuan generasi penerus bangsa, tetapi juga meningkatkan rasa ingin tahu mereka .



DAFTAR PUSTAKA

- 2MM01745.pdf. (n.d.). Retrieved February 28, 2024, from <https://e-journal.uajy.ac.id/4774/3/2MM01745.pdf>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Aryani, N., & Everlin, S. (2020). Perancangan *motion graphic* tentang pentingnya semua imunisasi bagi anak. *Titik Imaji*, 2(2). <https://journal.ubm.ac.id/index.php/titik-imaji/article/view/1957>
- Cutler, C. S., Giron, M. C., Reichert, D. E., Snyder, A. Z., Herrero, P., Anderson, A. J., Quarless, D. A., Koch, S. A., & Welch, M. J. (1999). Evaluation of gallium-68 tris (2-mercaptobenzyl) amine: A complex with brain and myocardial uptake. *Nuclear Medicine and Biology*, 26(3), 305–316.
- Fanouriakis, A., Kostopoulou, M., Andersen, J., Aringer, M., Arnaud, L., Bae, S.-C., Boletis, J., Bruce, I. N., Cervera, R., & Doria, A. (2024). EULAR recommendations for the management of systemic lupus erythematosus: 2023 update. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 83(1), 15–29.
- Fauzyah, R., & Franzia, E. (2018). *Motion graphic* Promosi Pasar Papringan Di Temanggung, Jawa Tengah. *Jurnal Dimensi DKV Seni Rupa Dan Desain*, 3(2), 159–174.
- Febriani, I. S. (2022). Patience, Breath and Holistic Health in Quranic Perspectives: Optimizing Nasal Breath to Achieve Spiritual Well-Being. *Proceeding International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1(1), 320–339. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/lc-TiaRS/article/view/241>
- Fujianto, R. Z., & Antoni, C. (2020). Produksi dan efektivitas *motion graphic* sebagai media promosi zetizen batam pos. *Journal Of Digital Education, Communication, And Arts (Deca)*, 3(02), 104–123.
- Hasmy, L. A., & Ghozali, G. (2022). Literature Review Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Stress pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1962–1971.
- Mayer, R. E. (2014). -Based Principles for Designing Multimedia Instruction. *Copyright and Other Legal Notices*, 59.
- Muntaha, N. G., & Amin, A. (2023). Difusi Inovasi, Diseminasi Inovasi, Serta Elemen Difusi Inovasi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13624>

- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018a). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018b). gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20 (2), 74.
- Novotny, S., & Kravitz, L. (2007). The science of breathing. *IDEA Fitness Journal*, 4(2), 36–43.
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stres pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 65–71.
- Sarah .,M., Eric.,M (2023) Investigating user behavior in slideshows and scrollytelling as narrative genres in medical visualization
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601.
- Sinaga, S. S. (2017). Pemanfaatan Pemutaran Musik Terhadap Psikologis Pasien Pada Klinik Ellena Skin Care Di Kota Surakarta. *Jurnal Seni Musik*, 6(2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsm/article/view/20313>
- Song, G. (2021). Application of *motion graphics* in visual communication design. *Journal of Physics: Conference Series*, 1744(4), 042165. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1744/4/042165/meta>
- Sukarno, I. S., & Setiawan, P. (2014). Perancangan *motion graphic* ilustratif mengenai majapahit untuk pemuda-pemudi. *Visual Communication Design*, 3(1), 180396.
- Syatoto, I. A. F. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 435–448.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. Guepedia. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=SqpMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Tasalim,+Rian+dan+Cahyani,+Ardhia+Redina.+\(2021\).+Stres+Akademik+dan+Penanganannya.+Indonesia:+Guepedia.&ots=TH7mv2M8ZG&sig=BL0LYt-EFp6-58gtwhz9h4MW1D0](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=SqpMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Tasalim,+Rian+dan+Cahyani,+Ardhia+Redina.+(2021).+Stres+Akademik+dan+Penanganannya.+Indonesia:+Guepedia.&ots=TH7mv2M8ZG&sig=BL0LYt-EFp6-58gtwhz9h4MW1D0)
- Winastwan, G. S. (2009). Step By step *motion graphic* dan visual effect menggunakan adobe After Effect 6.0. Jakarta: Andi Publis

WEBTOGRAFI

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/552/teknik-napas-buteyko--mengenal-manfaat-dan-cara-melakukannya diakses pada 25 agustus 2023 pada pukul 10:28 WIB

<https://www.instagram.com/buteykoindonesia/?hl=id> diakses pada 23 agustus 2023 pada pukul 16:23 WIB

<https://www.krjogja.com/yogyakarta/1242970743/mahasiswa-ugm-ditemukan-tewas-di-kamar-kost-kawasan-pogung-pihak-kampus-beri-pernyataan> diakses pada 1 oktober 2023 pada pukul 19:43 WIB

