

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Perancangan ini menyoroti bahwa penggunaan seni visual sebagai terapi untuk manajemen stres mampu menciptakan kondisi *flow* pada pengguna, dimana individu merasakan keterlibatan total dalam aktivitas seni yang menghasilkan perasaan terhanyut dan fokus yang tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa seni memiliki potensi besar dalam mereduksi stres dan menjadi pendekatan yang menjanjikan. Hasilnya menegaskan bahwa pendekatan menggunakan seni sebagai terapi dalam media edukasi efektif. Seni memberikan sarana ekspresi yang kuat bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi mereka dan mengelola stres dengan cara yang kreatif dan menyenangkan.

Dalam penulisan skripsi ini, sejumlah tantangan telah dihadapi dan diatasi dengan upaya yang keras dan komitmen tinggi. Salah satu tantangan utama adalah manajemen waktu pengerjaan yang efektif. Proses pengerjaan penulisan skripsi dan perancangan buku ini berjalan bersamaan dengan kegiatan lainnya yang membutuhkan pengaturan jadwal dan prioritas kegiatan. Oleh karena itu, untuk memastikan progres yang konsisten penulis berusaha untuk melakukan perencanaan dan mengejar ketertinggalan sehingga tantangan ini pada akhirnya dapat diatasi.

Tantangan lainnya adalah keterampilan penulis dalam menulis dan merancang buku interaktif tentang penggunaan seni sebagai terapi untuk mengelola stres bagi mahasiswa. Proses penulisan memerlukan kemampuan penyampaian ide dan konsep secara jelas, termasuk memastikan konsistensi dan kualitas penulisan. Di sisi desain buku interaktif, tantangan melibatkan penyesuaian konten dan fitur interaktif agar sesuai dengan kebutuhan target audiens yang beragam. Melalui pengembangan keterampilan penulisan dan desain, tantangan ini berhasil diatasi dengan berbagai strategi termasuk

konsultasi dengan dosen pembimbing dan literatur yang relevan serta eksperimen dengan berbagai ide dan konsep desain.

Meskipun demikian, area keberhasilan dalam proses ini adalah kehadiran narasumber yang kompeten. Kehadiran narasumber yang memiliki pengalaman dan pengetahuan luas dalam bidang seni dan terapi stres memberikan wawasan yang berharga dalam mengisi skripsi dengan konten yang berkualitas dan relevan. Wawasan yang diberikan oleh narasumber telah memperkaya diskusi dan analisis dalam skripsi, serta memberikan arahan yang berguna dalam merancang buku interaktif. Dengan demikian, meskipun menghadapi tantangan yang signifikan, keberhasilan proses penulisan skripsi ini sangat didukung oleh kontribusi narasumber yang memberikan panduan kuat dan memastikan keselarasan antara teori dan praktik dalam pengembangan buku interaktif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan evaluasi yang telah disampaikan, beberapa saran yang dapat diajukan untuk pengembangan lanjutan dari perancangan buku media edukasi tentang manajemen stres menggunakan seni sebagai terapi adalah sebagai berikut:

1. Perlu untuk lebih mengembangkan dan menyempurnakan integrasi elemen interaktif dalam buku dan pendekatan desain yang lebih kreatif untuk meningkatkan keterlibatan pembaca. Persiapkan konsep yang menarik dengan mengumpulkan data-data sebanyak-banyaknya mengenai target audiens. Hal ini dapat berupa gaya ilustrasi, penulisan naskah, layout, dll sehingga hasil akhir dari perancangan terkait akan lebih maksimal.
2. Memperkaya konten buku dengan informasi tentang berbagai teknik dan strategi manajemen stres. Hal ini dapat mencakup saran praktis atau teknik latihan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres.
3. Melakukan riset lebih dalam mengenai representasi gambar dengan tema yang ingin diangkat jika ingin melakukan perancangan serupa.

4. Perhitungkan durasi waktu pengerjaan dan produksi karena pada tahap produksi akan memakan waktu yang dapat terbilang cukup lama. Hal itu dikarenakan perancangan akan melalui beberapa tahap seperti printing dan juga finishing. Untuk itu, sebaiknya tahap pengerjaan dan produksi dihitung dari awal dan coba untuk tetap mengikuti perhitungan tersebut, sehingga hasil karya perancangan akan lebih maksimal.

Dengan menerapkan saran-saran di atas, perancangan buku media edukasi ini dapat ditingkatkan untuk menjadi lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Brockmann, Josef M. (2023). *Grid Systems Raster Systeme*. Sulgen: Niggli Megg, Philip B. 2012. *Megg's History of Graphic Design Fifth Edition*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Carr, N. G. (2011). *The shallows: what the Internet is doing to our brains*. Norton pbk. [ed.] New York, W.W. Norton.
- De Botton, A., & Armstrong, J. (2013). *Art as therapy*. London, Phaidon Press Limited.
- Haslam, A. (2006). *Book Design*. London : Laurence King

Jurnal

- Bressert, S. (2016). The impact of stress. Psych Central.
- Hakim, dkk. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*
- Malchiodi, Cathy, A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press
- Mental Health Foundation (2018). *Stress: Are we coping?* London: Mental Health Foundation
- Ng, dkk. (2016). A Review of Academic Stress among Hong Kong Undergraduate Students.
- Schafer, W. (2000). *Stress Management for Wellness*. California: Thompson Inc.
- Wigg, U., & Ehrlin, A. (2021). Liminal spaces and places – Dilemmas in education for newly arrived students. *International Journal of Educational Research Open*, Volume 2, 2021, <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100078>.
- Yaribeygi, dkk. (2017). The Impact of Stress on Body Function: A Review. *EXCLI Journal*.
- Yusuf, Juita-Elena (Wie), Saitgalina, M., & Chapman, D.W. (2020). Work-life balance and well-being of graduate students. *Journal of Public Affairs Education*, 26:4, 458-483, doi: 10.1080/15236803.2020.1771990.

Zingela, Z., Stroud, L., Cronje, J., Fink, M., & van Wyk, S. (2022). The psychological and subjective experience of catatonia: a qualitative study. *BMC psychology*, 10(1), 173.

Webtografi

- Fikrie, Muammar (2023). Ratusan ribu mahasiswa drop out; bidang ilmu apa paling banyak? Diakses pada 10 September 2023, melalui:
<https://tutura.id/homepage/readmore/ratusan-ribu-mahasiswa-drop-out-bidang-ilmu-apa-paling-banyak-1672745958#:~:text=%22Statistik%20Pendidikan%20Tinggi%202021%22%20mencatat,kenyataan%20keluar%20kampus%20tanpa%20gelar.>
- Moore, Marissa (2022). 6 Benefits of Stress Management. Diakses pada 10 September 2023, melalui: <https://psychcentral.com/stress/the-benefits-of-stress-management#executive-functioning>
<http://repository.iainkudus.ac.id/10519/7/7.%20BAB%20IV.pdf>
- Hartati, Tatat. Teks Nonfiksi. diakses pada 15 Desember 2023, melalui:
<https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/PGSD/BahasaIndonesia/PPT/%5BPGSD%5D-%5BMediaPPT%5D-%5BModul%201%20Kb%203%5D.pptx.pdf>
- Murtell, Jennifer (2021). The 5 Phases of Design Thinking. Diakses pada 20 September 2023, melalui: <https://www.ama.org/marketing-news/the-5-phases-of-design-thinking/#:~:text=The%20short%20form%20of%20the,to%20a%20practical%20design%20process.>
- Elmer, Jamie (2022). Drawing Therapy: 7 Art Therapy Techniques to Relieve Stress. Diakses pada 20 Januari 2024, melalui:
<https://psychcentral.com/stress/art-therapy-ways-to-draw-your-stress-out>
- Ulfah, Sitti (2010). EFIKASI DIRI MAHASISWA YANG BEKERJA PADA SAAT PENYUSUNAN SKRIPSI. Diakses pada 15 November 2023, melalui:
<https://eprints.ums.ac.id/7998/2/F100050099.pdf>
- Taylor, Martin (2022). What Does Fight, Flight, Freeze, Fawn Mean? Diakses pada 20 April 2024, melalui: <https://www.webmd.com/mental-health/what-does-fight-flight-freeze-fawn-mean>
- Lupton, Ellen (2022). Multicolumn grids. Diakses pada 13 Maret 2024, melalui:
<http://designatlas.info/principles/multiple-column->

[grid#:~:text=...multicolumn%20grids%20provide%20flexible,for%20different%20kinds%20of%20content.](#)

