

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

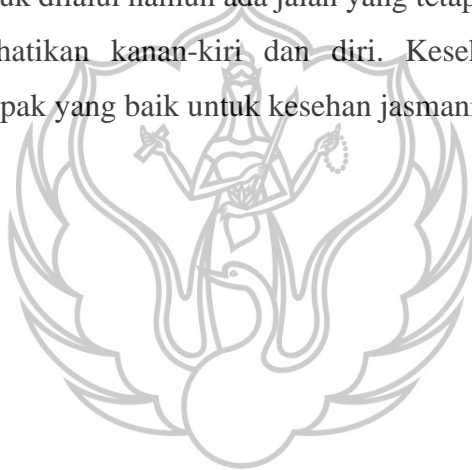
Kurangnya pemahaman awam terhadap pentingnya Kesehatan Mental untuk kalangan anak muda pada peralihan awal dewasa, yaitu berkisar usia 20-30 tahun karena banyaknya ketidaktahuan dan anggapan atau stigma-stigma yang kurang tepat beredar di masyarakat sejak dahulu. Padahal di usia berapapun pada manusia tetaplah penting, Kesehatan mental mempengaruhi tahap perkembangan manusia dalam hidupnya. Masa adaptasi penentuan seseorang dalam peralihan masa beranjak dewasa ini sering disebut dengan istilah *Quarter Life Crisis*. Usia ini sering diperhadapkan dengan hak-hal yang sebelumnya belum terpikirkan atau belum pernah dilakukan oleh anak remaja di bawah umur. Kebanyakan orang memulai hal-hal baru yang menentukan masa depannya di usia ini. Seperti memutuskan jenjang pendidikan lanjutan, perencanaan masa depan, bagaimana cara berkomunikasi lebih baik, mencoba bersikap lebih dewasa, melakukan hal legal sesuai umur, pencapaian karir, mengelola perekonomian, membangun kesejahteraan, dsb.

Perancangan Buku Visual tentang Kesehatan Mental pada Masa Quarter Life Crisis ini bertujuan menjadi jembatan penghubung antara hal-hal yang dianggap rumit untuk dipelajari khususnya tentang Kesehatan mental anak muda, menjadi hal yang lebih akrab dipahami. Perancangan ini menyajikan visual yang bervariasi dan bersifat kasual karena target utama dari buku ini adalah para anak muda tersebut beserta orang-orang di sekitarnya. Hal ini memungkinkan sentuhan keakraban untuk pembaca. Harapannya buku ini dapat menyentuh sisi lain krisis dalam diri yang sedang dihadapi oleh muda-mudi usia peralihan dewasa sebagai bentuk wajar untuk ditangani dan diperhatikan dengan seksama. Setidaknya Kesehatan mental pada masa *quarter life crisis* lebih menjadi perhatian khusus supaya banyak orang terselamatkan dan dapat memahami dirinya maupun orang di sekitarnya.

## **B. Saran**

Perkembangan kehidupan bersosial baik secara langsung maupun virtual semakin berkembang pesat. Hal ini menandakan banyak kemajuan cara pandang dan perkembangan zaman sangat nyata di masyarakat. Kemajuan ini harus diimbangi oleh pemahaman baru yang mungkin dahulu tidak dianggap penting namun penting di masa kini. Pembaharuan dalam mengasah wawasan merupakan salah satu cara membantu dalam menangani khusus. Wawasan individu yang semakin meluas dapat mengedukasi dirinya dan juga bisa berdampak untuk orang disekitarnya.

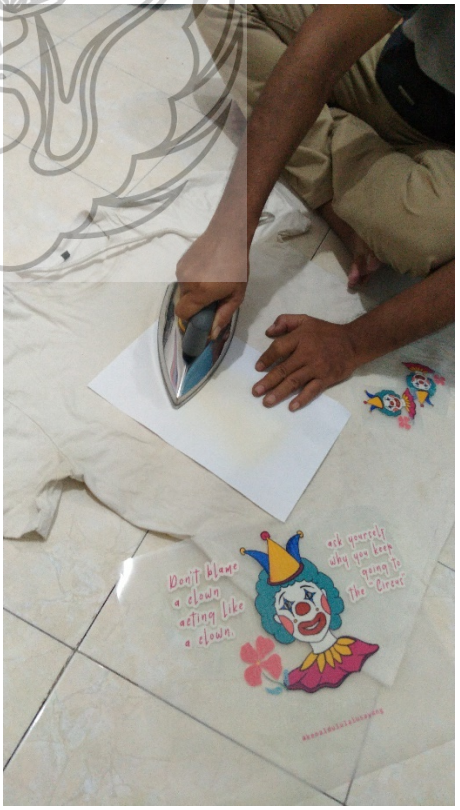
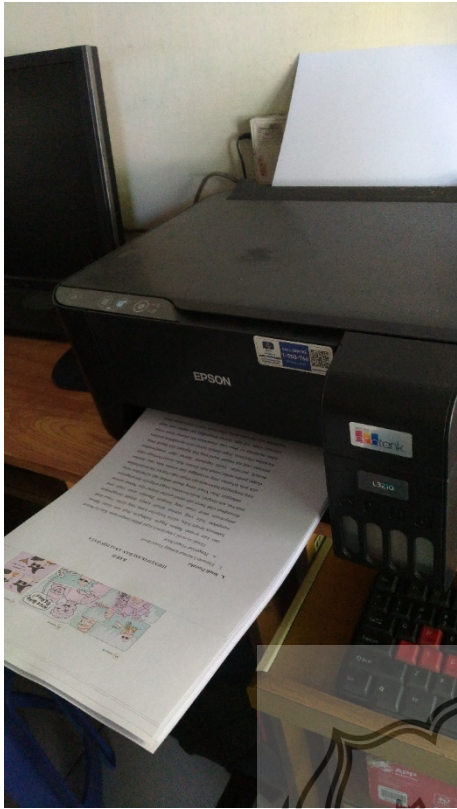
Saran kepada masyarakat khususnya yang sedang ada dalam usia peralihan dewasa maupun orang-orang di sekitarnya, Kesehatan mental itu penting dan itu merupakan hak setiap individu memperolehnya dengan layak. Tak mudah untuk dilalui namun ada jalan yang tetap harus kita tempuh. Mulai lebih memperhatikan kanan-kiri dan diri. Kesehatan mental yang baik membawa dampak yang baik untuk kesehan jasmani yang nyaman.



## LAMPIRAN







## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, A., (21 Mei 2021). Quarter Life Crisis Menurut Ahli. <https://satupersen.net/blog/quarter-life-crisis-menurut-ahli>
- Imran, S., (5 Desember 2014). Struktur Dan Bagian-Bagian Penyusun Buku Secara Umum. <https://ilmu-pendidikan.net/pustaka/buku/bagian-penyusun-buku>
- Lizatte. (20 februari 2015). The Quarter-Life Crisis: ‘Peter Pan’ Generation Prone To Blues In Real World Transition. <https://www.medicaldaily.com/quarter-life-crisis-peter-pan-generation-prone-blues-real-world-transition-322854>
- Maharsi, I. (2016). *Ilustrasi*. Badan Penerbit ISI.
- Manampiring, H., (2019). *Filosofi Teras : filsafat Yunani – Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta : PT. Kompas Media Nusantara.
- Rahman, H. (2018). *Perancangan Motion Comic Visualisasi Puisi" Syair Untuk Seorang Petani Waimital, Pulau Seram, Yang Pada Hari ini Pulang Ke Almamaternya" Karya Taufik Ismail* [Institut Seni Indonesia Yogyakarta]. <http://digilib.isi.ac.id/3967/1/BAB%20I%20a.pdf>
- Vinta. (2023, October 10). *Hari Kesehatan Mental Sedunia 10 Oktober, Begini Sejarahnya*. <https://www.rri.co.id/kesehatan/393023/hari-kesehatan-mental-sedunia-10-oktober-begini-sejarahnya>
- Kesehatan, Kementrian. (15 Oktober 2019). Pentingnya Peran Keluarga, Institusi, dan Masyarakat Kendalikan Gangguan Kesehatan Jiwa. <https://kemkes.go.id/article/view/19101600004/pentingnya-peran-keluarga-institusi-dan-masyarakat-kendalikan-gangguan-kesehatan-jiwa.html>