

Bab V

Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Di masa sekarang, kesehatan mental remaja menjadi sorotan dikarenakan gaya hidup masyarakat yang banyak mendapat tekanan dari berbagai kegiatan, banyak persaingan ketat sehingga mendapat banyak tuntutan yang lebih besar. Masalah-masalah tersebutlah yang dapat memunculkan gejala stress. Banyak cara untuk meredakan stres remaja, salah satunya adalah kegiatan journaling. Namun banyak remaja yang belum mengetahui manfaat journaling sehingga banyak dari mereka yang memanfaatkan media sosial sebagai tempat mereka bercerita.

Bermula dari latar belakang masalah serta solusi perancangan yang telah dibuat diharapkan perancangan kampanye ini dapat menggugah minat remaja dalam kegiatan journaling sehingga akan membawa hal positif baik dari diri sendiri maupun orang lain. Media sosial yang digunakan seperti youtube dan instagram diharapkan dapat meningkatkan minat para remaja untuk mencoba journaling, karena dengan penyesuaian era sekarang dimana media social sudah menjadi kebutuhan, serta bermacam informasi yang dapat dengan mudah dicari masyarakat luas. Dengan perancangan ini diharapkan journaling dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan di mata remaja.

5.2 Saran

Diharapkan meningkatnya minat atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kepedulian serta hal-hal positif mengenai kesehatan mental remaja salah satunya dengan journaling ini.