

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Gejala depresi dan kecemasan bisa dialami siapa saja, berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2018 sebanyak 6,1% dari jumlah total penduduk Indonesia usia dewasa awal mengalami gejala tersebut. Depresi dan kecemasan dalam beberapa kasus salah satunya bisa disebabkan karena gangguan *maladaptive daydreaming*. Gangguan ini tidak tergolong secara resmi dalam gangguan mental sehingga kurang dikenal luas masyarakat. Fenomena ini mengganggu pemenuhan tugas sehari-hari menyebabkan penurunan prestasi belajar maupun produktivitas kerja khususnya usia dewasa awal. Media komunikasi sebagai wadah edukasi dengan visual statis dibutuhkan bagi pengidap ini supaya lebih mudah diikuti bagi yang kesulitan fokus dan konsentrasi. Sehingga buku ilustrasi dirasa cocok memenuhi kriteria tersebut. Media pendukung seperti *Instagram* dan poster juga dibutuhkan untuk membantu menyampaikan pesan serta menghubungkan dengan media buku ilustrasi. Pesan berisikan edukasi seputar gangguan *maladaptive daydreaming* serta cara penanganan sederhana. Kebiasaan melamun berlebihan ini perlu digantikan dengan aktivitas fisik atau hobi lainnya yang lebih bermanfaat sehingga intensitas lamunan bisa dikurangi sedikit demi sedikit.

5.2 Saran

Dalam melakukan tugas akhir berupa perancangan ini, penulis menyadari bahwa karya beserta informasi yang ada di dalamnya masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan informasi tentang gangguan *maladaptive daydreaming*. Perancangan media utama buku ilustrasi ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi mahasiswa lain yang mengangkat topik serupa.