

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kemertian Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa sebanyak 14 juta warga negara Indonesia khususnya di usia dewasa awal rentan mengalami gangguan emosional, stres, dan depresi. Salah satu gangguan psikologis yang sering dialami dan tidak disadari adalah gangguan psikologis *burnout*. *Burnout* adalah kondisi kelelahan dan kejenuhan secara mental, fisik, dan emosional. *Burnout* berdampak pada sikap negatif dan perubahan perilaku secara emosional, kognisi, dan fisik. *Burnout* juga dapat menyebabkan depresi hingga keinginan bunuh diri. Maka dari itu perlu kesadaran masyarakat akan pentingnya mewaspadaai gejala *Burnout*. Namun, masyarakat usia dewasa awal belum mewaspadaai gejala *Burnout* karena mereka tidak mengetahui apa itu *Burnout*, penyebabnya, dan dampaknya. Sehingga diperlukan media informatif yang mengenalkan apa itu *Burnout* pada masyarakat yang berusia dewasa awal (18- 24 tahun) supaya mereka dapat lebih waspada dan mengatur gejala *Burnout*.

Media informatif yang sesuai dengan target dalam menyampaikan informasi baru pada masyarakat yang berusia 18 – 24 tahun adalah *motion graphic*. *Motion graphic* merupakan media informatif yang menarik dan efektif dalam menyampaikan informasi baru secara lengkap. Video *motion graphic* akan menggunakan jenis ilustrasi 2D dan *flat design* untuk menghasilkan video yang efisien, mudah dipahami, ringan, bersifat menghibur. Sedangkan warna yang digunakan pada video *motion graphic* yaitu dominan warna biru dengan kombinasi warna *calm* dan *refreshing*. *Tone and manner* pada perancangan ini adalah sederhana, *refreshing*, informatif, dan efisien. Sehingga target yang menonton tidak jenuh dan tidak terbebani dalam penerimaan informasi baru. Alur pada video berupa ilustrasi yang mempresentasikan realitas sosial seperti kebiasaan, pengalaman, dan kejadian yang sering dialami target yang dapat menyebabkan *burnout*. Setelah itu alur video dilanjutkan dengan penjelasan mengenai dampak *burnout* dan solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah *burnout*. Video *motion graphic* akan berdurasi 3 menit dan akan ditayangkan di Youtube. Untuk mendukung media utama, maka media pendukung perancangan ini berupa iklan di Youtube, Iklan di *Instagram Stories*, dan iklan di *Instagram Post*. Judul pada video berupa ‘BURNOUT, Perasaan yang lebih dari sekedar Stres’.

5.2 Saran

Terdapat saran dari perancang untuk mahasiswa yang akan mengambil topik yang serupa :

1. Kepada mahasiswa yang berniat mengambil topik *Burnout*, perbanyak membaca jurnal dan informasi dari berbagai macam sumber terpercaya dan dari para ahli.
2. Mahasiswa yang hendak menggunakan topik *Burnout* dapat merancang suatu eksibisi interaktif yang bertujuan mengurangi presentase terjadinya *burnout* pada masyarakat dan merupakan tindakan lanjutan dari perancangan ini.
3. Saran terakhir untuk mahasiswa tingkat akhir, apabila sudah merasa jenuh dan lelah dalam mengerjakan perancangan akhir ataupun skripsi. Maka luangkan waktu untuk beristirahat atau menenangkan pikiran. Jangan sampai mahasiswa yang mengambil topik *burnout*, justru mengalami *burnout*.

