

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Banyak orang-orang yang ternyata masih sering mengalami *overthinking*. Bahkan diantaranya juga masih menyepelekan dampak-dampak yang terjadi ketika seseorang mengalami *overthinking*. Meskipun bukanlah salah satu gangguan kesehatan mental, *overthinking* merupakan salah satu pemicu terjadinya gangguan kesehatan mental serta gangguan kesehatan lainnya yang saling berkaitan. Maka dari itu, dibutuhkanlah media edukasi yang menjelaskan tentang *overthinking* serta dampak-dampak yang terjadi ketika seseorang tidak segera bangkit dari *overthinkingnya*.

Data-data yang telah dikumpulkan oleh penulis melalui kuesioner, wawancara, observasi, serta studi literatur yang digunakan untuk merancang *keyword* yang dimana menjadi acuan pembuatan konsep pada perancangan buku ilustrasi. Konsep yang sudah terbentuk juga dijadikan sebagai acuan dalam pembuatan aspek-aspek perancangan buku ilustrasi berupa konsep visual buku, desain karakter, desain *cover*, media utama, dan media pendukung.

Dimana perancangan buku ilustrasi ini bertujuan sebagai media edukasi bagi target audiens dan pembaca lainnya informasi seputar *overthinking*, mulai dari pengertian, tanda-tanda mengalami *overthinking*, sebab, akibat, serta solusi yang dapat dicoba oleh pembaca untuk mengurangi *overthinking* sebelum mengalami dampak yang lebih parah, serta menjadi media literasi yang menarik untuk remaja usia 18-22 tahun. Diharapkan perancangan buku ilustrasi “Gak Capek *Overthinking* Mulu?” telah mencapai tujuan-tujuan tertentu yang dirancang oleh penulis.

5.2 Saran

Perancangan buku ilustrasi “Gak Capek *Overthinking* Mulu?” ini masih membutuhkan penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh peneliti lain untuk diukur kembali tingkat efektifitas media dan isi buku dalam penyampaian informasi serta dalam meningkatkan pembaca mengenai dampak yang terjadi karena *overthinking*, terutama pada target audiens yang merupakan remaja. penggunaan media cetak berupa buku masih membutuhkan pertimbangan dalam pemilihan jenis kertas, penyempurnaan tata letak (*layout*), ilustrasi buku, warna buku, penggunaan gaya bahasa sebelum dilakukan cetak final. Kekurangan lain dari perancangan buku ilustrasi ini adalah terbatasnya informasi yang berkaitan dengan *overthinking* baik dalam bentuk ilustrasi, materi yang

disampaikan, serta prioritas permasalahan yang disampaikan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat terbuka sebagai bahan perbaikan dan membuka peluang bagi peneliti lain untuk melakukan perbaikan dan penyempurnaan pada isi buku.