

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kesehatan mental merupakan aspek penting untuk keberlangsungan hidup suatu individu. Pada usia remaja sangat rentan akan masalah kesehatan mental seperti kecemasan berlebihan dan depresi yang bisa membuat mereka melukai diri mereka. Masalah tersebut dipengaruhi karena kurang pemahannya remaja dalam mengelola emosi mereka sendiri. Beberapa ahli juga sudah menjelaskan saat usia remaja sangat sulit untuk mereka memvalidasi emosi mereka.

Dengan adanya permasalahan tersebut, berdasarkan data primer dan sekunder dibuatlah sebuah Solusi yaitu, perancangan video konten edukasi kesehatan mental untuk remaja usia 17-25 tahun. Karena video merupakan media informasi dengan bentuk gambar dan video secara bersamaan yang menarik dan mudah diakses semua kalangan termasuk remaja. Oleh karena itu, dibuatnya perancangan ini dapat membuat remaja dapat memvalidasi emosi dan paham akan pengelolaan emosi untuk menghadapi masalah di berbagai lingkungan.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang bertujuan untuk perbaikan dari hasil perancangan. Sehingga perancangan selanjutnya dapat memiliki hasil yang lebih baik. Saran tersebut meliputi:

1. *Update* informasi terbaru mengenai kesehatan mental.
2. Perbanyak referensi buku sebagai sumber informasi.
3. Menggunakan alat produksi lebih profesional.
4. *Improve motion* yang lebih baik.
5. Perbanyak referensi sudut pengambilan gambar video.