

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

*Mindfulness* merupakan hal yang penting untuk dipelajari karena dengan *mindfulness*, kita dapat hidup dengan lebih tenang, karena dengan kita menerapkan *mindfulness*, kita hanya akan benar-benar hidup pada masa sekarang, *mindfulness* juga merupakan hal baru di Indonesia atau banyak orang yang menanggapinya dengan istilah yang berbeda seperti lokus dan focus, *mindfulness* sendiri merupakan kondisi dimana kita benar-benar sadar (secara penuh) akan diri kita sendiri dan lingkungan sekitar.

Tujuan dari perancangan ini adalah mengenalkan *mindfulness* kepada para remaja, dan mengubah gambar *mindfulness* yang selalu akan lebih ke arah meditasi, menjadi lebih ramah terhadap anak muda atau remaja. Media utama yang digunakan adalah media sosial karena disesuaikan dengan pola hidup remaja pada saat ini yang tidak bias terlepas dari dunia gadget, yang pasti selalu berhubungan dengan media sosial.

#### 5.2 Saran

Penulis sangat mengharapkan saran dari penguji untuk kemajuan tugas akhir penulis, maka saran yang berasal dari dosen penguji adalah sebagai berikut: “Cobalah untuk menggunakan teknik fotografi, karena kalau kampanye yang berhubungan dengan psikologi, konten yang disampaikan harus bersifat hangat, kalau menggunakan vektor memberikan kesan dingin.”