

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pelaksanaan *event* Kelas Konseling Kesehatan Mental bertajuk “Work-Life Harmony: Selaras antara Karir, Keluarga, dan Diri” yang digabung dengan inovasi Workshop Lilin Aromaterapi terbukti memberi dampak positif bagi pekerja muda di Kota Semarang. Kegiatan ini tidak hanya menjadi ruang untuk berbagi pengetahuan, tapi juga wadah refleksi dan pengalaman langsung untuk memahami cara menjaga keseimbangan hidup di tengah tuntutan peran.

Berdasarkan hasil survei dan evaluasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengelola stres, dan menerapkan konsep *work-life harmony* dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga merasa lebih terbuka untuk membicarakan permasalahan personal sekaligus belajar menemukan strategi coping yang sehat. Selain itu, workshop lilin aromaterapi juga memberikan bekal keterampilan kreatif yang dapat dilakukan di rumah sebagai bentuk *mindfulness*, sekaligus menghasilkan produk nyata yang bisa dipakai untuk relaksasi pribadi.

Rangkaian acara berjalan dengan lancar berkat manajemen *event* yang terorganisir, koordinasi erat dengan pihak PUSPAGA Kota Semarang, serta dukungan penuh dari narasumber, fasilitator, dan tim pendamping. Sesi kelas konseling bersama psikolog menjadi salah satu bagian yang paling diapresiasi karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya, berbagi cerita, dan mendapat insight langsung terkait permasalahan yang dihadapi.

Hasil evaluasi pasca acara memperlihatkan tingkat kepuasan peserta yang tinggi. Mayoritas peserta mengaku lebih paham cara menjaga kesehatan mental, mengetahui konsep *work-life harmony*, merasa lebih rileks setelah mengikuti workshop, dan mendapat motivasi baru untuk menata ulang ritme kerja serta kehidupan pribadi. Keterlibatan aktif peserta selama sesi diskusi juga memperlihatkan bahwa *work-life harmony* menjadi topik yang sangat relevan dengan tantangan pekerja muda saat ini.

Penggunaan strategi komunikasi pemasaran yang tepat dengan menggunakan media sosial Instagram, yang memanfaatkan kolaborasi akun dan kerja sama media partner juga terbukti meningkatkan *awareness* mengenai *event*. Melalui publikasi karya flyer, dan video reels, kuota pendaftaran kegiatan terpenuhi dengan cepat. Hasil karya visual turut memengaruhi keputusan audiens untuk mengikuti kegiatan. Media yang dipublikasikan mampu memberikan informasi dengan jelas mengenai pelaksanaan *event*.

Secara keseluruhan, *event* ini membuktikan bahwa kolaborasi antara lembaga layanan konseling dan kegiatan kreatif berbasis *wellness* atau aktivitas kreatif yang dirancang untuk menyehatkan pikiran, meredakan stres, dan meningkatkan keseimbangan hidup, dapat menjadi solusi tepat untuk mendukung kualitas hidup pekerja muda. Selain itu, hasil implementasi strategi *marketing communication* juga berdampak baik pada pengetahuan pekerja muda mengenai informasi kegiatan.

5.2 Saran

Berdasarkan analisis proyek Tugas Akhir ini, terdapat beberapa saran untuk mitra pada aspek promosi dan publikasi kegiatan di masa mendatang, diantaranya:

- Mengoptimalkan Instagram secara konsisten sebagai media utama promosi dan publikasi kegiatan kelas konseling dan workshop melalui konten menarik, informatif, dan edukatif, serta memanfaatkan fitur kolaborasi post bersama media partner untuk memperluas jangkauan.
- PUSPAGA Kota Semarang perlu memperhatikan konsistensi elemen visual desain untuk membangun identitas visual yang profesional, sekaligus mengembangkan *storytelling* visual agar promosi dan publikasi lebih menarik secara emosional serta relevan dengan target audiens, bukan sekedar informatif.
- Melakukan evaluasi efektivitas promosi melalui survei singkat terkait bagaimana peserta mengetahui informasi acara. Hasil evaluasi ini dapat menjadi dasar untuk menentukan media promosi yang paling tepat pada kegiatan berikutnya.