

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Nomofobia merupakan isu yang relevan di era digital saat ini, terutama di kalangan remaja. Berdasarkan sebuah penelitian, terdapat kecenderungan nomofobia yang cukup tinggi pada remaja di Jakarta Timur, sehingga perilaku tersebut dapat berdampak negatif pada kehidupan dan perkembangan mereka. Oleh karena itu, diperlukan media informasi mengenai pencegahan nomofobia yang mampu mendorong interaksi tatap muka untuk remaja tersebut. Media penyampaian informasi tersebut dilakukan melalui perancangan *board game* dengan upaya mengurangi kecenderungan nomofobia pada remaja. *Board game* dipilih menjadi media informasi mengenai pencegahan nomofobia karena permainan, aktivitas, dan interaktivitas didalamnya yang mampu meningkatkan interaksi sosial secara langsung, dan juga mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pesan pencegahan nomofobia. Pembelajaran pencegahan nomofobia pada *board game* yang dirancang terletak pada kartu interaksi serta elemen diskusi yang terkandung dalam mekanisme permainan. *Board game* dirancang agar para pemain mampu menyesuaikan kartu Perilaku dan kartu Pencegahan untuk memecahkan masalah dampak yang dialami oleh karakter yang terpapar dampak nomofobia. Dengan cara tersebut, *board game* ini diharapkan dapat mendorong pemain untuk berpikir kritis, berdiskusi, dan berkolaborasi dalam menemukan solusi yang tepat untuk mencegah dampak negatif dari nomofobia.

Strategi penyebaran *board game* dilakukan melalui kegiatan sosialisasi oleh Dinas Kesehatan Jakarta Timur yang diadakan pada berbagai sekolah di Jakarta Timur. Dengan hal tersebut, *board game* ini dapat menjangkau target audiens secara lebih luas, dan mampu membawa dampak nyata yang positif. Selain itu, *board game* juga disebar di toko mainan ataupun kafe yang menyediakan *board game* di wilayah Jakarta Timur, dimana lokasi tersebut sesuai dengan konsep berkumpul dan interaksi sosial. Untuk meningkatkan antusiasme terhadap *board*

game ini, dirancang berbagai media sekunder untuk mempromosikan *board game* ke jangkauan yang lebih luas. Media sekunder mencakup *merchandise* atau gimik seperti pin, gantungan kunci, stiker, *pouch*, *standee*, serta media promosi lainnya berupa *post* Instagram dan poster mengenai *board game* Nomophobia Reset.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan perancangan yang telah dilakukan penulis, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut.

1. Dosen

Dari penelitian dan perancangan *board game* dengan topik pencegahan nomofobia yang telah dilakukan, diharapkan penulis agar penelitian terkait hal tersebut dapat dikembangkan secara lebih lanjut oleh dosen dengan mengeksplorasi metode edukasi melalui gamifikasi dan *board game*. Penelitian ini bisa mencakup efektivitas *board game* sebagai media pembelajaran alternatif dalam membentuk kebiasaan positif di kalangan remaja. Selain itu, dosen juga dapat berkolaborasi dengan penulis atau peneliti lainnya untuk menyempurnakan penelitian yang telah dilakukan, seperti melakukan evaluasi lebih lanjut terhadap hasil penerapan *board game* Nomophobia Reset di berbagai lingkungan seperti sekolah, komunitas remaja, atau pusat kesehatan. Kolaborasi ini bisa menghasilkan penelitian ilmiah atau jurnal yang dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dan peneliti lainnya.

2. Universitas

Dari penelitian dan perancangan yang telah dibuat oleh penulis, universitas dapat melanjutkan dengan mengintegrasikan *board game* Nomophobia Reset yang telah dirancang ke dalam program sosialisasi di lingkungan pendidikan dan lembaga kesehatan. Hal ini bisa dilakukan melalui kerja sama dengan sekolah dan dinas kesehatan tertentu, sebagai bentuk kontribusi nyata universitas dalam membantu menyelesaikan isu sosial dan kesehatan mental.