

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisa terhadap konten media sosial yang telah dirancang, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan di kalangan gamers Indonesia untuk tidak mengatur waktu bermain game secara efektif. Hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap performa permainan serta kesehatan fisik dan mental. Meskipun begitu, sejumlah besar gamers tampaknya enggan untuk mencari solusi atas permasalahan ini, lebih memilih untuk terus bermain game tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Pengaturan waktu yang efektif dalam bermain game merupakan kunci untuk menjaga keseimbangan antara hobi dan tanggung jawab lainnya.

Pemahaman diri yang mendalam menjadi fondasi utama dalam menerapkan strategi manajemen waktu yang tepat. Melalui pembuatan media informasi yang informatif dan menarik, para gamers dapat memperoleh wawasan yang lebih luas mengenai pentingnya mengatur waktu bermain game. Salah satu contoh strategi manajemen waktu yang efektif adalah menerapkan aturan “*best of 3*”. Aturan ini membatasi jumlah permainan dalam satu sesi, sehingga mencegah pemain untuk terus bermain tanpa henti. Setelah kalah dua kali berturut-turut, pemain disarankan untuk mengambil jeda sejenak untuk melakukan aktivitas lain atau menganalisa kesalahan yang telah dilakukan. Jeda ini sangat penting untuk memberikan waktu bagi otak untuk beristirahat dan memulihkan konsentrasi.

Selain itu, menganalisa kesalahan juga dapat membantu pemain untuk meningkatkan kemampuan bermainnya secara bertahap. Selain mengatur waktu bermain, para gamers juga perlu memperhatikan kesehatan fisik dan mental mereka. Kebiasaan sehat seperti berjemur di pagi hari, berolahraga ringan sebelum bermain, dan sarapan bergizi seringkali terlupakan. Padahal, aktivitas-aktivitas ini sangat penting untuk menjaga stamina dan konsentrasi saat bermain game.

Untuk mengatasi masalah manajemen waktu dalam bermain game, diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak. Gamers perlu memiliki kesadaran akan pentingnya mengatur waktu, sementara pembuat konten dan komunitas game dapat berperan dalam menyebarkan informasi yang bermanfaat. Dengan demikian, hobi bermain game dapat dinikmati secara sehat dan seimbang tanpa mengorbankan aspek-aspek penting lainnya dalam kehidupan.

## 5.2 Saran

Setelah melakukan proses perancangan tugas akhir ini, berikut merupakan beberapa saran yang penulis dapat berikan kepada mahasiswa lain yang tertarik untuk mengambil topik ataupun media yang serupa.

1. Perencanaan yang matang, termasuk pengaturan waktu yang efektif dan penetapan prioritas, merupakan kunci keberhasilan dalam menyelesaikan Tugas Akhir tepat waktu.
2. Pastikan untuk menetapkan rumusan masalah utama dalam topik perancangan secara jelas sehingga tujuan yang ingin dicapai dapat teridentifikasi dengan jelas.
3. Disarankan untuk wawancara kepada pakar kesehatan terkait cara mengatur waktu dalam bermain game *esports* agar informasi yang disediakan menjadi lebih terpercaya dan terstruktur.
4. Penambahan elemen desain pada suatu karya dikarenakan teks terlalu monoton bertujuan untuk menciptakan variasi visual yang kaya dan menarik perhatian. Elemen-elemen desain seperti tipografi, warna, dan tata letak yang beragam dapat membantu menarik perhatian akibat dominasi teks, sehingga audiens menjadi lebih termotivasi untuk terus mengikuti alur penyajian informasi yang disediakan.