

BOARD GAME SEBAGAI MEDIA MENURUNKAN STRES PADA REMAJA AKHIR (18-22 TAHUN)

Ayu Kusuma Wardhani, Pujiyanto*, Andreas Syah Pahlevi

Seni dan Desain, Fakultas Sastra, Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author, email: pujiyanto.fs@um.ac.id

doi: 10.17977/um064v4i72024p651-659

Kata kunci

permainan papan
stress remaja
intraksi sosial
Story on Party

Abstrak

Board game merupakan permainan yang dimainkan secara berkelompok, biasanya melibatkan minimal 2 hingga 3 orang, sehingga sangat erat kaitannya dengan interaksi sosial. Berinteraksi dengan orang lain adalah salah satu cara efektif untuk mengurangi stres. Hal ini sejalan dengan tujuan dibuatnya board game "Story on Party," yang dirancang untuk menurunkan tingkat stres pada remaja akhir yang sedang berada dalam masa transisi dari remaja ke dewasa. Dalam perancangan board game ini, penulis menggunakan metode Bruce Archer, yang melibatkan beberapa tahapan: programming, pengumpulan data, analisis, sintesis, pengembangan, hingga komunikasi. Hasil dari perancangan ini berupa satu set board game "Story on Party" yang terdiri dari papan permainan, kartu, koin suplai, koin hati, bidak, dadu, kupon, buku panduan bermain, dan kemasan board game. Untuk memperkenalkan board game ini, terdapat media pendukung berupa postingan konten promosi di akun Instagram resmi "Story on Party," yang menggunakan format microblog. Penulis memastikan bahwa setiap elemen dari board game ini dirancang untuk mendukung tujuan utamanya, yaitu mengurangi stres. Penggunaan warna-warna lembut dan ilustrasi kartun diharapkan memberikan efek menenangkan, sementara mekanisme permainan meningkatkan interaksi sosial dan menciptakan momen menyenangkan yang membantu pemain merasa lebih rileks dan bahagia. "Story on Party" diharapkan memberikan dampak positif bagi para pemainnya, memperkuat ikatan sosial, dan mengurangi stres, sehingga menjadi alat yang bermanfaat dalam mendukung kesejahteraan mental remaja akhir.

1. Pendahuluan

Remaja menurut Sofia & Adiyanti (2013) merupakan masa dimana terjadinya perubahan psikis, biologis hingga sosial. Sedangkan menurut Hall (Dacey & Kenny, 1997) remaja adalah suatu masa dimana terjadinya perkembangan yang dikategorikan sebagai storm and stress, tahap dimana remaja sangat dipengaruhi oleh suasana hati dan menjadi sulit dipercaya. Terjadinya transisi tersebut membuat para remaja harus menyesuaikan diri. Menurut Hurlock (2013) masa remaja merupakan masa yang paling berat dibandingkan anak dan orang tua.

Umur pada masa remaja sendiri memiliki beberapa tingkatan, Al Amin (2017) menuliskan klasifikasi umur menurut kementerian kesehatan RI bahwa umur dibagi dalam beberapa tingkatan diantaranya 0 hingga 5 tahun balita, 6 hingga 11 tahun kanak-kanak, 12 hingga 16 tahun remaja awal, 17 hingga 25 tahun remaja akhir, 26 hingga 35 tahun dewasa awal, 36 hingga 45 tahun dewasa akhir, 46 hingga 55 tahun lansia awal, 56 hingga 65 tahun masa lansia akhir, 65 ke atas manula. Desmita (2008:190) mengatakan rentan umur remaja dibagi menjadi 3 diantaranya masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun dan masa remaja akhir 18-22 tahun.

Masa remaja adalah waktu terjadinya banyak tekanan diantaranya sosial, psikis dan biologis. Banyaknya tekanan itu menjadikan remaja frustrasi lalu stres. Menurut Vincent Cornelli stres merupakan gangguan pada tubuh serta pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Jenita DT Donsu, 2017). Sedangkan menurut Priyoto (2014) stres adalah respon fisik dan psikis terhadap tekanan dan tuntutan yang mengakibatkan ketegangan pada individu dan berkurangnya keseimbangan di kehidupan sehari-hari. Namun stres menurut Quick dan Quick (Waluyo, 2009: 161) stres dikategorikan menjadi 2 jenis yaitu eustress dan distress, adapun eustress merupakan respon terhadap stress yang sehat, konstruktif, dan positif. Sedangkan distress merupakan respon negatif, destruktif dan tidak sehat. Akibat dari stres juga beraneka ragam diantaranya pengalihan positif seperti berkegiatan olahraga, ada pula stres yang berarah ke negatif seperti menyakiti diri sendiri.

Membiarkan stres sama dengan membuat diri sendiri perlahan-lahan rusak (Adiningsih & Zahro', 2023). Menurut WHO Global Health Estimates (infoDATIN,2019:1) estimasi akibat bunuh diri diseluruh dunia berjumlah 793.000 kematian pada tahun 2016 atau 10,6 kematian per 100.000 penduduk atau 1 kematian setiap 40 detik. Bahkan menurut Menurut WHO Global Health Estimates (2016, infoDAPIN, 2019:2) jumlah kematian akibat bunuh diri banyak terjadi pada usia produktif yaitu pada usia 25-29 tahun, 20-24 tahun dan 30-34 tahun, banyak terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Jumlah kematian yang banyak tersebut tentunya harus segera ditangani agar tidak ada lagi kasus-kasus stres yang merusak hingga menghilangkan nyawa.

Salah satu cara menurunkan tingkat stres yaitu dengan coping, Menurut Lazarus & Folkman (Sarafino, 2006) coping merupakan sebuah proses dimana individu mengatur kesenjangan pemahanan antara tuntutan dari situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut MacArthur & MacArthur (1999) bahwa strategi coping sendiri merupakan sebuah upaya khusus behavioral dan psikologis untuk meminimalisir, menguasai, mengurangi dan mentoleransi dampak dari sesuatu hal yang dapat menimbulkan stres. Folkman & Lazarus (Sarafino, 2006) membagikan fungsi strategi coping menjadi 2 yaitu Problem Focused Coping dan emotion focused coping. Folkman dan Lazarus (1984) juga telah mengidentifikasi aspek-aspek yang didapat dalam penelitian-penelitian emotional focused coping: *Distancing*, *Escape avoidance*, *Self control*, *Accepting responsibility*, *Positive reappraisal*, dan *Seeking social support*. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kadar stres dapat di turunkan dengan menunjang aspek-aspek tersebut.

Sebuah penelitian yang dilakukan Chen (2020) bahwa game seluler sosial memiliki potensi yang tinggi dalam memulihkan stres bagi para pemain remaja karena hal ini berhubungan dengan dimensi pemulihan relaksasi, penguasaan dan kontrol. Semakin banyak orang yang bermain game seluler sosial seperti permainan meja, catur, kartu dan permiannan strategi maka semakin banyak pula orang-orang yang yang tertolong untuk lebih santai dan mengurangi stres tersebut (Adib Burhan dkk., 2022). Namun kecanduan game online juga merupakan isu yang perlu dipertimbangkan. Menurut penelitian yang dilakukan Jap dkk (2013) bahwa 10,5% remaja indonesia mengalami kecanduann game online. Maka dari itu perlunya alternatif cara atau media serupa yang dapat menurunkan stres tersebut, adapun solusi dari itu adalah mengubah media bermain game dari game seluler menjadi permainan tradisional seperti board game.

Menurut penelitian Lee dkk (2020) Zaelany dkk (2024) board game merupakan permainan yang dilakukan di atas meja dan tidak memerlukan perangkat elektronik, dibandingkan dengan jenis permainan lainnya. Selain itu board game merupakan permiannan yang memberikan

pengalaman interpersonal pada para pemainnya, dan membuat pemainnya terlibat aktif serta membuat pemain berfikir lebih keras. Board game bukan sekedar permainan jika dimanfaatkan dengan maksimal karena di dalamnya terdapat segudang manfaat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nakao (2019) tentang efek permainan pada pendidikan, kesehatan dan promosi, board game dapat membantu memperbaiki gangguan kognitif, depresi, dan selain itu memainkan board game yang baru dikembangkan memiliki manfaat diantaranya dapat mengubah perilaku diantaranya promosi makan sehat dan berhenti merokok. Selain itu board game merupakan permainan yang sedang digandrungi oleh khalayak umum saat ini, hal ini merupakan kabar baik bagi remaja yang sedang dalam masa stres.

Tujuan dari perancangan ini adalah memberikan sebuah sarana yang diharapkan dapat menurunkan stres bagi para remaja akhir yang diwujudkan dengan media berupa board game. Board game yang berjudul *story on party* ini nantinya akan menjadi jembatan bagi remaja yang ingin menurunkan tekanan stres dengan cara bermain. Didalamnya nanti akan tersedia tantangan, hadiah dan hukuman bagi para pemain yang tentunya mengacu pada aspek-aspek untuk menurunkan stres. Selain itu berikut tiga skripsi yang dijadikan referensi oleh penulis: (1) Penelitian dari Dimas Putra Bagus Jurusan Seni dan Desain Universitas Negeri Malang yang berjudul "Perancangan Board Game Pengenalan Satwa Endemik Indonesia untuk Anak-Anak". Dalam skripsi ini mengangkat topik tentang satwa endemik Indonesia yang keberadaannya kurang dikenal, selain itu dengan berjalannya waktu dan zaman satwa-satwa tersebut terancam punah. Maka dari itu dibuatlah board game ini dengan harapan dapat mengenalkan satwa endemik kepada masyarakat khususnya anak-anak; (2) Stevia Noviana Fakultas Seni dan Desain Universitas Multimedia Nusantara yang berjudul "Perancangan Board Game untuk Mengajarkan Nilai Anti Korupsi pada Remaja Usia 15-21 Tahun". Pada board game ini mengangkat tema semi politik, yang diharapkan dengan adanya board game ini dapat menumpas benih korupsi sejak dini yang dipandang sebelah mata; dan (3) Penelitian oleh Gladis Mega Romanica Jurusan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang berjudul "Perancangan Board Game Bertema Pasar Tradisional Yogyakarta". Tema yang diangkat dalam board game ini adalah Pasar Tradisional Yogyakarta, permainan ini bertujuan memvisualkan eksistensi dari kearifan lokal tawar menawar dengan media board game kepada masyarakat khususnya remaja agar budaya tersebut tetap terjaga.

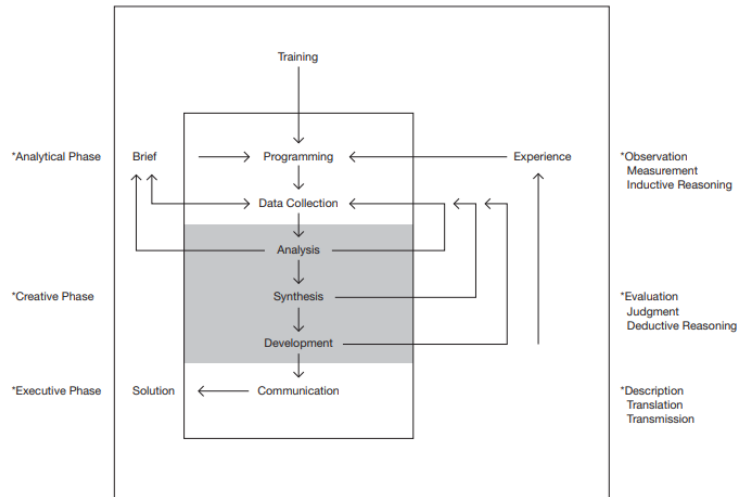
2. Metode

Metode yang digunakan dalam perancangan board game ini adalah Bruce Archer, diantaranya yang pertama programming adalah tahap menentukan masalah atau topik yang akan diangkat yang nantinya juga berisi solusi dalam bentuk latar belakang, rumusan masalah, manfaat hingga batasan. Kedua Data collection pada tahap ini penulis akan mengumpulkan data primer dan sekunder. Yang ketiga analysis, pada tahap ini penulis melakukan analisis dari data yang telah di peroleh sebelumnya. Tahap ke empat synthesis, di tahap ini akan dilakukan pemaduan dari data yang telah di analisis menjadi konsep secara verbal. Tahap ke lima adalah development dimana pada tahap ini dilakukan pengkonsepan secara visual. Dan yang ke enam adalah *communication* pada tahap ini dilakukan proses desain secara digital sampai finishing desain.

Data merupakan hal penting dalam membuat sebuah perancangan. Dalam hal ini data dapat di peroleh dari 2 sumber primer dan sekunder. Sumber primer merupakan sumber dimana penulis dapat langsung mendapatkan data tanpa perantara, sedangkan sumber sekunder merupakan sumber dimana penulis tidak dapat langsung memperoleh data (Sugiyono, 2013: 308). Teknik pengumpulan data primer yang digunakan pada perancangan ini adalah wawan-

cara, sedangkan teknik pengumpulan data sekunder berupa studi pustaka dari media massa, jurnal, buku hingga penelitian yang relevan dengan judul.

Pengumpulan data wawancara nantinya akan dilakukan bersama psikolog, wawancara dilakukan untuk mengetahui dan menggali data lebih dalam yang nantinya akan digunakan untuk menunjang pembuatan board game. Sedangkan observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi di lapangan, yaitu pengamatan kondisi yang sedang dialami oleh remaja akhir.



Gambar 1. Metode Bruce Archer

Dari data yang sudah terkumpul teknik analisis data yang akan digunakan ialah 5W + 1 H yang dirasa sesuai dengan perancangan board game story on party ini. 5W + 1H ini merupakan teknik yang digunakan untuk mencari sumber permasalahan secara detail. Pada Perancangan Board Game Story of Party sebagai Media untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir ini teknik ini dapat menunjang keberhasilan karena tujuan dari perancang ini adalah mengurangi stres yang nantinya dengan teknik ini penulis dapat lebih mengerti masalah yang terjadi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pengumpulan Data dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan untuk menunjang karya dari segi visual maupun verbal. Pengumpulan data sendiri ada 2 yaitu secara primer dan sekunder. penggalan data Primer dilakukan dengan wawancara kepada dosen psikologi dan observasi kondisi remaja akhir dilakukan dengan cara ikut dalam pengamatan secara langsung atau bisa disebut observasi partisipan. Adapun pengambilan data sekunder dilakukan dengan kajian pustaka yang diperoleh dari jurnal yang dapat menunjang statement yang di kemukakan oleh penulis.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama dosen Fakultas Pendidikan Psikologi di Universitas Negeri Malang (26 Oktober 2021). Stres merupakan tekanan yang menekan emosi sehingga muncul dinamika emosi. Sumber stres beragam diantaranya stres kebutuhan, keinginan, perintah, harapan dan lain sebagainya. Pada masa remaja akhir pada umumnya *stressor* bersumber dari pendidikan, karir dan pertemanan.

Menurut beliau dalam merilis stres terdapat dua cara yaitu dengan problem focused coping (Mengatasi stres dengan cara menganalisis sumber stres) dan emotional focused coping (Mengatasi stres dengan cara memberi kenyamanan dan perasaan senang). Bisa dilihat dari sini bahwa bermain merupakan salah satu kegiatan merilis stres karena bersifat menyenangkan dan me-

rilexkan. Menurut penelian Chen (2020) game seluler dapat memulihkan stress. Namun terlalu berlebihan memainkan game seluler tidak baik salah satunya bagi kesehatan mata, maka dari itu dipilihlah board game karena menurut penelitian yang dilakukan Lee dkk (2020) board game merupakan salah satu jenis permainan yang dilakukan diatas meja dan tidak memerlukan perangkat elektronik apapun.

Dalam permainan papan atau board game tersebut terdapat dua hal yang diperlu diolah sehingga menghasilkan permainan yang dapat menurunkan stres. Pertama mekanisme permainan atau *game play*. Pada tahap ini diperlukan alur yang menyenangkan, tidak berat namun juga dapat melegakan. Penulis menggunakan cara bermain roll and move, dimana pemain bergerak sejumlah dari dadu yang dilempar. Yang kedua adalah visual dari *board game*, visual juga merupakan hal yang penting karena dapat menarik minat calon pemain, dan dalam masalah yang di angkat ini visual juga salah satu penunjang rilisnya stres. Adapun *style* yang digunakan dalam game ini adalah kartun dengan menggunakan warna yang soft.

Game Story on party ini memiliki latar belakang rumah, dipilihnya rumah karena mempresentasikan dari kata party yang di artikan sebagai kegiatan yang menyenangkan dan menghangatkan, dan rumah secara tersirat adalah tempat yang dapat menghangatkan setiap orang yang ada didalamnya. Salah satu hal yang di tonjolkan selain bermain dan bersenang-senang adalah adanya beberapa petak yang mengharuskan pemain mengambil kartu random yang berisikan kata seputar stres yang dialami remaja. Dan disitu para remaja tersebut dapat mencurahkan atau sekedar mengucapkan beberapa kata yang ada terpikirkan, dalam artian ini berhubungan dengan kata di kartu yang berkaitan dengan keresahan yang dialami pemain. Nantinya setelah mengucapkan kata-kata yang terpintas tadi, para pemain lain akan merespon dengan anggukan untuk gestur atau kata penguatan seperti “aku paham situasimu” dan sejenisnya. Bentuk obrolan yang dibutuhkan pada saat teman sedang sedih, stres atau sejenisnya adalah obrolan yang tidak terlalu intervensi, dimana pendengar tidak perlu mengikut campuri urusan lawan bicara dan yang perlu dilakukan hanya mendengarkan dan mendukung. Selain itu penutupan yang tepat setelah obrolan tersebut ialah penguatan semisal menyetujui perasaan yang sedang dialami oleh lawan bicara.

3.2. Mekanisme Permainan

Untuk membangun situasi yang positif maka perlu adanya kegiatan yang menyenangkan hal tersebut diwujudkan kedalamnya dengan cara membuat mekanisme permainan atau biasa disebut *gameplay* dengan aspek-aspek yang telah disesuaikan dengan tujuan perancangan . Konten dari permainan ini berisikan diantaranya kartu yang memuat kata yang berhubungan dengan kondisi remaja akhir, kedua tantangan yang nantinya akan ditempatkan pada beberapa petak, ketiga hukuman yang nantinya akan di masukkan ke beberapa petak, hadiah yang juga akan di taruh di beberapa petak game, kupon dan pijakan utama.

Permainan ini bergenre classic board game dimana biasanya akan dimainkan bersama keluarga, selain itu classic game memiliki gameplay yang simple dan mengandalkan sistem keberuntungan. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya sistem keberuntungan sangat berpengaruh pada game ini, hal itu telah dipaparkan pada bagan dibawah. Game ini menggunakan mekanisme roll and move dimana bidak perjalan sesuai dengan angka yang keluar pada dadu.

Pada permulaannya para pemain melakukan penataan papan, membagi urutan dan memilih bidak untuk menjadi penanda ikut dalam permainan. Lalu dilakukan pembagian *koin supply* untuk menjadi bekal mengikuti permainan. Setelahnya pemain sesuai urutan melakukan penkocokan dadu, dan berjalan sejumlah angka yang tertera. Pada board ini berisikan enam

jenis petak berbeda yang total keseluruhannya berjumlah 42 petak. Diantaranya kupon, kartu, pijakan utama, tantangan, hukuman dan hadiah. Setiap petak tersebut dirancang dari aspek-aspek yang ada dalam penelitian-penelitian *emotional focused coping*.

Petak-petak tersebut memiliki tujuan tersendiri yang diharapkan dapat menurunkan stres yang tengah di alami remaja akhir tersebut. Ke enam macam petak itu memiliki kegunaannya masing-masing. Pada petak kartu pemain akan di hadapkan oleh tumpukan kartu, yang nantinya harus diambil satu dan pemain mengucapkan kalimat yang terlintas dipikiran mereka setelah membaca kata yang tertera di kartu, atau pemain bisa menolak mengatakan kalimay yang terlintas tersebut dengan cara menutup kartu dengan kupon yang sesuai. Jika pemain mengucapkan apa yang mereka pikirkan tentang kata yang tertera di kartu maka akan diberikan dua koin hati.

Petak tantangan, pada bagian ini akan tertulis tantangan yang harus dilakukn oleh para pemain. Namun para pemain dapat melakukan atau tidak melakukan tantangan jika mereka menyertakan kupon yang sesuai. Jika mereka melaksanakan tantangan tersebut merka akan mendapatkan satu koin hati. Petak kupon, sesuai namanya pada petak ini berisikan tumpukan kupon-kupon. Para pemain nantinya akan mengambil satu kupon, jika ingin memilikinya pemain harus membayar sesuai harga yang tertera menggunkan *koin supplay*. Kupon dapat digunakan saat dipetak kartu, tantangan dan akan dijumlahkan bersama koin supplay dan koian hati saat permainan sudah selesai yang bertujuan untuk menentukan pemenang.

Pijakan utama, latar belakang game ini adalah rumah. seperti pada board game lainnya yang berjenis serupa game ini juga memiliki titik utama. Pijakan utama atau titik utama di game ini berjumlah lima diantaranya ruang tamu, ruang keluarga, kamar tidur, dapur dan rooftop. Petak hukuman, pada petak ini berisikan hukuman yang nantinya para pemain akan membayar denda atau ganti rugi sebesar yang telah ditetapkan. Petak hadiah, pada petak hadiah sesuai namanya berisikan hadiah yang berupa koin supplay atau koin hati.

3.3. Tahap Perancangan

Berdasarkan *brainstorming* yang telah dilakukan, ditemukan beberapa kata kunci yang nantinya akan membantu dalam pembuatan boardgame. Salah satunya adalah warna, warna yang digunakan nantinya adalah warna-warna *soft*. Yang fungsinya menenangkan, sedangkan untuk warna ciri khas menggunakan warna hijau yang melambangkan ketenangan dan oranye yang melambangkan suasana yang menyenangkan. Menurut Colilawati (Teori Warna, 2021: 21) Hijau merupakan warna yang tenang dan damai yang merupakan warna pepohonan dan rerumputan dan menurut Colilawati (Teori Warna, 2021:27) warna oranye sendiri merupakan warna yang melambangkan keceriaan dan keriangannya.

Font merupakan salah satu bagian penting dalam sebuah desain, pada perancangan board game *story on party* ini penulis menggunakan 2 font *san serif* diantaranya adalah *fontastique* dan *assistant*. Font *fontastique* ini di gunakan karena memiliki kesan luwes namun tidak terlalu terlihat fantasi. Selain itu pemilihan font *san serif* digunakan karena memberikan kesan faktual yang cocok dengan tema game yaitu kondisi remaja yang tengah mengalami stres atau tekanan.

Kemudian *style* yang digunakan adalah kartun yang terinspirasi dari ilustrator bernama Sibbil dan Felicia Chiao. Selain itu dalam pembuatannya penulis juga mengumpulkan *moodboard* guna memudahkan dalam pembuatan boardgame nantinya. Berikut *moodboard* dari *style* ilustrasi *board game story on party*.



Gambar 2. Moodboard Style Ilustrasi (sumber: id.pinterest.com)

Setelah point-point sudah terpenuhi maka selanjutnya dilakukan tahap sketsa, *line art*, *coloring*, dan *finishing*. Ilustrasi ini nantinya akan di implementasikan pada media-media board game contohnya *packaging* atau *box*. Karena board game ini berlatar belakang rumah maka visual dari permainannya akan lebih banyak berupa gambaran bagian pada rumah contoh ruang tamu, ruang keluarga, sofa, meja dan lain sebagainya.



Gambar 3. Perancangan Ilustrasi Packaging

Perancangan ilustrasi dilakukan dari pembuatan sketsa, *line art*, *coloring* dan *finishing*. Pada ilustrasi packaging penulis ingin menunjukkan secara singkat kepada khalayak seperti apa board game ini sebenarnya dengan visual. *Story on Party* digambarkan dengan situasi yang berlatar belakang rumah dengan menggunakan warna-warna soft khususnya warna oranye dan hijau pada judul yang merupakan ciri khas game ini. Selain itu penggambaran *party* atau pesta di tunjukkan dengan lampu-lampu kecil yang mengitari judul.

Setelah visual selesai nantinya akan dilakukan pengimplementasian di media-media *board game story on party*. Pengimplementasian tersebut dilakukan pada beberapa media penunjang game diantaranya papan, kartu, kupon, koin, bidak, buku panduan dan media pendukung hukuman yaitu tompel. Namun dalam pembuatannya perlu dilakukan penentuan kata kunci packaging dengan cara brainstorming dan layouting terlebih agar dalam pembuatannya nanti sesuai dengan tujuan awal.



Gambar 4. Mockup Packaging Board Game Story on Party

Selanjutnya dilakukan pengimplementasian di media board game, pada gambar 5 contohnya dilakukan implementasi gambar pada *media box*. Adapun box berukuran 32 cm x 21 cm x 4 cm, Nantinya untuk memperapi board game digunakan penyekat yang mana didalamnya berisikan tujuh ruang diantaranya papan dan buku panduan, kupon, kartu, koin hati, koin *supply*, dadu dan bidak.

Topik kesehatan mental sering diperbincangkan pada masa kini, salah satunya adalah topik yang berkaitan dengan stres. Stres merupakan keadaan yang pasti dialami setiap orang, dan stres yang berkepanjangan akan berdampak buruk, salah satu contohnya adalah memunculkan pemikiran untuk mengakhiri hidup. Maka dari itu, penting untuk menurunkan tingkat stres tersebut. Salah satu metode yang dipilih adalah menggunakan board game sebagai media untuk mengurangi stres, yang tentunya mengacu pada aspek-aspek yang dapat menurunkan kadar stres. Dalam hal ini, aspek visual juga sangat diperhatikan; penulis menggunakan warna-warna soft dan ilustrasi kartun yang diharapkan dapat menenangkan pemain. Selain itu, gameplay yang dirancang diharapkan dapat memberikan kesenangan kepada para pemain.

4. Simpulan

Target utama dari board game "Story on Party" ini adalah remaja akhir yang tengah mengalami transisi dari masa remaja ke dewasa. Diharapkan dengan adanya board game ini, para pemain dapat mengurangi atau menyeimbangkan tekanan atau stres yang mereka alami. Penulis berupaya menciptakan pengalaman bermain yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan mental. Board game ini dirancang dengan mempertimbangkan elemen-elemen yang dapat memicu perasaan positif dan relaksasi, seperti interaksi sosial yang menyenangkan, tantangan yang merangsang kreativitas, dan mekanisme permainan yang melibatkan humor serta kolaborasi. Dengan demikian, board game ini tidak hanya menjadi alat hiburan tetapi juga menjadi sarana terapi yang efektif bagi remaja yang sedang menghadapi tekanan hidup. Melalui pendekatan ini, diharapkan para pemain dapat menemukan cara baru

untuk mengatasi stres mereka, sekaligus menikmati waktu bermain yang menyenangkan bersama teman-teman mereka.

Daftar Rujukan

- Adib Burhan, M. B., Pujiyanto, P., & Hermanto, Y. A. L. (2022). Perancangan Komik Berjudul Painting Picture Inside My Head sebagai Media Pengembangan Diri bagi Kalangan Emerging Adulthood. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 2(1), 91–112. <https://doi.org/10.17977/um064v2i12022p91-112>
- Adiningsih, A., & Zahro', A. (2023). Bentuk dan Penyebab Stres Tokoh Perempuan dalam Novel Mamimoma Karya Rosemary Kesaulu. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 3(5), 694–706. <https://doi.org/10.17977/um064v3i52023p694-706>
- Adiyanti, M. G., & Sofia, A. (2013). *Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Kecerdasan Moral*.
- Al Amin, M. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *MATHunesa (Jurnal Ilmiah Matematika)*, 2(6)
- Chen, C. (2020). Playing mobile games for stress recovery purpose : a survey of chinese adolescent. *Telematics and Informatics*, 56, 8.
- Cholilawati. (2021). *Teori warna penerapan dalam fashion bab 1 karakteristik dan arti perlambangan warna*. Bandung . PT. Panca Terra Firma.
- Dacey, J. & Kenny, M. (1997). *Adolescence development*. Secondedition. United States of America: Times Mirror Higher Education Group Inc.
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Dubberly, H. (2004). *How do you design*. A compendium of Models.
- Jap, T. Tiatri, S. Jaya, E. S. & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesia Online Game Addiction Questionnaire. *Plosone*, 8 (4) , 4.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Info Datin Pusat Data dan Kesehatan RI Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*.
- Lazarus, R. S, Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York. Springer Publishing Company.inc.
- Lee, B. O, Yao, C. & Pan, C. F. (2020). Effectiveness of board game activities for reducing depression among older adults in adult day care centers of Taiwan: a quasi-experimental study. *Social Work in Health Care*, 2-3.
- Nakao, M. (2019). *Special series on "effects of board games on health education and promotion" board games as a promising tool for health promotion: a review of recent literature*. BioPsychoSocial Medicine.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung . Alfabeta
- Waluyo, Winto. (2009). *Psikologi Teknik Industri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zaelany, D. A., Azizah, M. N., Angkasadaiana, N. G., Nuriansyah, R. M., Padmasari, A. C., & Salsabila, R. F. (2024). Perancangan Board Game the Journey of Knowledge sebagai Media Bantu Pembelajaran Sejarah. *Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 2(1), 26–35. <https://doi.org/10.17977/um084v2i12024p26-35>