

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN *BOARD GAME* SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF
PEREDA STRES PADA KARYAWAN *KANTORAN***



Disusun oleh :

Elke Santa Amesa

62190137

**PROGRAM STUDI DESAIN PRODUK
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN UNIVERSITAS
KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA**

2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elke Santa Amesa
NIM : 62190137
Program Studi : Desain Produk
Fakultas : Arsitektur dan Desain
Enis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:


**“PERANCANGAN *BOARD GAME* SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF
PEREDA STRES PADA KARYAWAN KANTOR”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 04 Juli 2023

Yang menyatakan


(Elke Santa Amesa)
62190137

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul:
**PERANCANGAN BOARD GAME SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF
PEREDA STRES PADA KARYAWAN KANTORAN**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh :

ELKE SANTA AMESA

62190137

Dalam Ujian Tugas Akhir Program Studi Desain Produk
Fakultas Arsitektur dan Desain
Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan **DITERIMA** untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Desain pada tanggal 15 Juni 2023

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. Marcellino Aditya, S.Ds., M.Sc.
(Dosen Pembimbing I)



2. Winta T. Sarwikasanti, M. Sc., Ph.D.
(Dosen Pembimbing II)



3. Christmastuti Nur, S.Ds., M.Ds.
(Dosen Penguji I)



4. Kristian Oentoro, S.Ds. M.Ds.
(Dosen Penguji II)



Yogyakarta, 3 Juli 2023

Disahkan oleh :

DUTA WACANA

Dekan,

Ketua Program Studi,



Dr. -Ing, Ir. Winarna, M.A



Kristian Oentoro, S.Ds., M.Ds.

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya Tugas Akhir dengan judul :

PERANCANGAN *BOARD GAME* SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF PEREDA STRES PADA KARYAWAN *KANTORAN*

yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagai syarat untuk menjadi Sarjana Pada Program Studi Desain Produk, Fakultas Arsitektur dan Desain, Universitas Kristen Duta Wacana adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi dan instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil Tugas Akhir ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 3 Juli 2023



Elke Santa Amesa

62190137

PRAKATA

Puji serta syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan kemurahan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas akhir dengan judul “*Perancangan Board Game Sebagai Media Alternatif Pereda Stres Pada Karyawan Kantoran*” dengan baik dan lancar. Laporan Tugas Akhir ini merupakan salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar Sarjana Desain Produk. Tidak bisa dipungkiri bahwa hasil yang telah dikerjakan masih jauh dari dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan masukan yang bersifat membangun dari semua pihak terhadap tugas akhir ini.

Penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik tentu merupakan campur tangan, dukungan, dan doa dari banyak pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih sebesar besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas kasih, hikmat, anugerah, tuntunan, berkat yang tak berkesudahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Bapak Dr. -Ing. Ir. Winarna, M.A. selaku Dekan Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Kristen Duta Wacana.
3. Bapak Kristian Oentoro, S.Ds., M.Ds. selaku Ketua Program Studi Desain Produk Universitas Kristen Duta Wacana.
4. Bapak Marcellino Aditya, S.Ds., M.Sc. dan Ibu Winta T. Satwikasanti, M. Sc., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing hingga akhir dengan penuh sabar sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Desain Produk yang telah membekali penulis dengan ilmu yang sangat berharga selama perkuliahan.
6. Karyawan kantor Blibli.com yang bersedia menjadi narasumber, sehingga sangat membantu proses pengerjaan tugas akhir ini.
7. Ibu Christine Wibowo, S. Psi, MSi dan ibu Rahmawati Chandra S. Psi selaku Psikolog yang menjadi narasumber mengenai keterkaitan stres dan *boardgame*.

8. Astilia Putri Megayani selaku narasumber yang bersedia menguji coba produk.
9. Hanna, Yayak, dan Neti yang tetap saling mendukung dan menemani setiap keluh kesah dan kembali menyemangati.
10. Semua narasumber wawancara maupun kuisisioner yang telah meluangkan waktu untuk membantu memberikan data untuk mendukung penulisan tugas akhir ini.
11. Teman teman Despro 19, dan teman-teman didalam maupun diluar kampus, dan keluarga besar penulis yang tetap setia, mendukung, menyemangati, dan memberikan sudut pandang baru.
12. Terakhir dan teristimewa untuk Ayah Andi Markus, Ibunda Sianny Agusteen, dan Cici Azhalia Amesa yang menyemangati, mendukung, menguatkan, mendoakan dan memotivasi tiada henti.

Akhir kata penulis ingin mengucapkan kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis berharap semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, 03 Juli 2023



Elke Santa Amesa
62190138

DUTA WACANA

ABSTRAK

PERANCANGAN *BOARD GAME* SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF PEREDA STRES PADA KARYAWAN KANTORAN

Stres merupakan masalah yang sering dihadapi oleh karyawan kantor dalam kehidupan modern yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *board game* sebagai media alternatif pereda stres bagi karyawan kantor. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *design thinking*, dengan langkah-langkah wawancara, kuesioner, pengamatan, analisis data, dan akan penarikan kesimpulan, dan menghasilkan desain *board game* dengan tema strategi yang bertujuan untuk mengalihkan perhatian karyawan dari tekanan pekerjaan sehari-hari dengan nama Nusantara: Samudera Vijaya. *Board game* ini dirancang dengan tujuan memberikan hiburan, kesenangan, sekaligus kesempatan bagi karyawan untuk bersantai dan melepaskan diri dari rutinitas yang melelahkan. Validasi desain *board game* dilakukan melalui uji coba kepada sekelompok karyawan kantor, dengan hasil menunjukkan bahwa *board game* ini efektif dalam meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. *Board game* ini juga mendapatkan respon positif dari pengguna, dengan adanya pengakuan bahwa permainan ini dapat memberikan kesenangan dan relaksasi yang dibutuhkan. Kesimpulan dari penelitian ini, bahwa pengembangan *board game* sebagai media alternatif pereda stres bagi karyawan kantor merupakan solusi yang efektif dan dapat memberikan manfaat bagi karyawan. Board game dapat menjadi alternatif yang menyenangkan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam lingkungan kerja.

Kata kunci: *board game*, permainan, emosi, pereda stres, pekerja kantor

ABSTRACT

DESIGNING A BOARD GAME AS AN ALTERNATIVE STRESS RELIEVER FOR OFFICE WORKERS

Stress is a common problem faced by office workers in today's pressure-filled modern life. This research aims to develop a board game as an alternative stress reliever for office workers. The methodology used in this research is design thinking, involving steps such as interviews, questionnaires, observations, data analysis, and drawing conclusions, resulting in the design of a strategy-themed board game called "Nusantara: Samudera Vijaya." This board game is designed with the purpose of providing entertainment, fun, and an opportunity for employees to relax and break free from their exhausting daily routines. The validation of the board game design is conducted through testing with a group of office workers, and the results show that this board game is effective in reducing stress and improving the psychological well-being of employees. The board game has also received positive responses from users, with recognition that it can provide the enjoyment and relaxation needed. The conclusion of this research is that the development of a board game as an alternative stress reliever for office workers is an effective solution that can benefit employees. Board games can be a enjoyable alternative for dealing with stress and improving psychological well-being in the workplace.

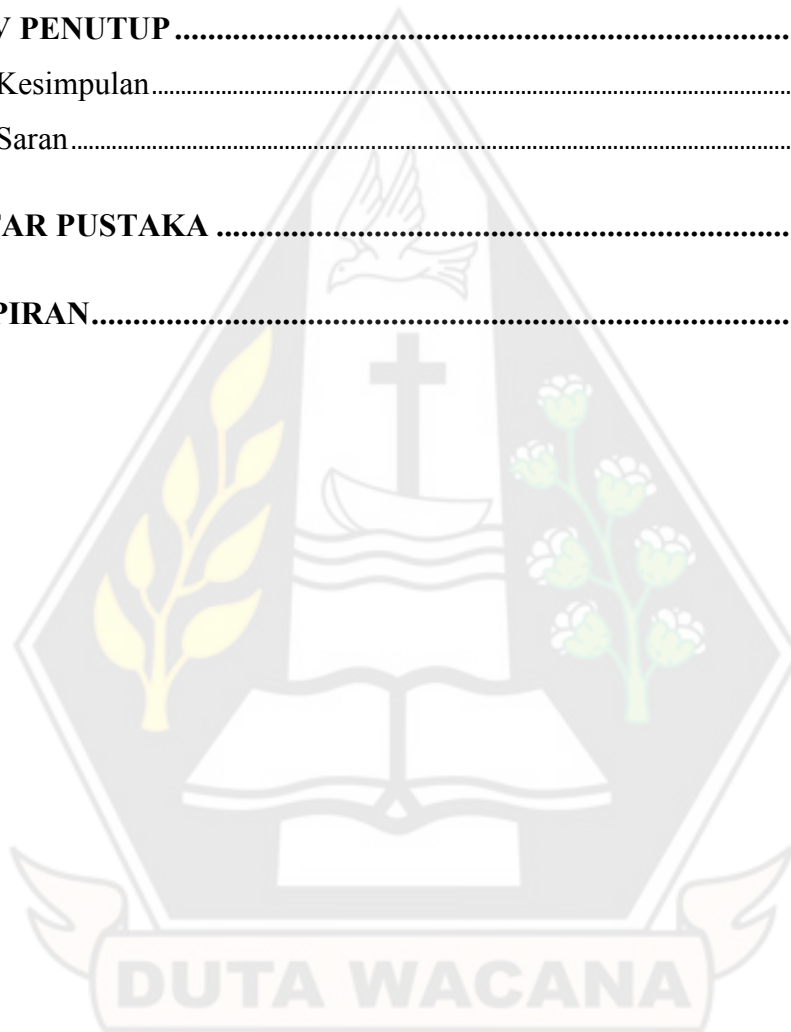
Keywords: board game, game, emotions, stress reliever, office workers

DAFTAR ISI

LAPORAN TUGAS AKHIR.....	i
LEMBAR PEGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	3
1.4 Ruang Lingkup Masalah.....	3
1.5 Metode Desain.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Mainan.....	9
2.1.1 Jenis Permainan.....	9
2.1.2 <i>Board Game</i> Sebagai Objek Bermain.....	11
2.1.3 Permainan.....	13
2.1.4 Komponen Permainan Dalam <i>Board Game</i>	16
2.2 Kajian Konsep Mainan Sebagai pereda Stres.....	16
2.2.1 Jenis Stres	17

2.2.2 <i>Burnout</i> dalam Psikologi.....	18
2.2.3 Tingkat <i>burnout</i> di Indonesia.....	19
2.2.4 Permainan Sebagai Pereda Stres.....	19
2.3 Indikator Tingkat Stres Karyawan <i>Kantoran</i>	22
2.4 Lingkungan Kantor.....	23
2.4.1 Ruang Lingkup Pengguna.....	24
2.5 Lokasi Kantor.....	24
BAB III STUDI LAPANGAN.....	26
3.1 Data Lapangan.....	26
3.1.1 Objek Penelitian.....	26
3.2 Analisis Data.....	41
3.2.1 Analisis produk Sejenis.....	42
3.2.2 Kriteria pengguna.....	56
3.3 Rekomendasi Desain.....	56
BAB IV USULAN PERANCANGAN PRODUK.....	59
4.1 <i>Problem Statement</i>	59
4.2 <i>Design Brief</i>	59
4.3 Atribut Produk	59
4.3.1 <i>Branding Produk</i>	60
4.4 <i>Image Board</i>	61
4.4.1 <i>Branding Produk</i>	63
4.5 Ide Gagasan Awal.....	64
4.6 Studi Model	68
4.6.1 Analisis Hasil.....	73
4.7 Freeze Design Concept.....	74
4.8 Hasil Uji Coba Game-Play.....	75
4.9 Purwarupa Produk (<i>Prototyping</i>).....	76
4.10 Cara Bermain.....	78
4.11 <i>Blocking</i> Produk.....	79
4.12 Zoning Produk.....	79

4.13 Produk Final.....	80
4.13 Spesifikasi Produk.....	81
4.14 <i>Detail Engineering Design</i>	83
4.15 Hasil Evaluasi Produk Akhir.....	84
4.16 Testimoni Produk.....	86
BAB V PENUTUP	88
5.1 Kesimpulan.....	88
5.2 Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	95



DAFTAR GAMBAR

Gambar1. 1 Proses Design Thinking Stanford	6
Gambar1. 2 Kerangka Kegiatan.....	8
Gambar 2. 1 Permainan Video Menggunakan PS.....	10
Gambar 2. 2 Permainan Papan Monopoli.....	10
Gambar 2. 3 Permainan Kartu Poker.....	11
Gambar 2. 4 <i>Art Therapy</i>	21
Gambar 3. 1 Ruang Bermain Di Kantor Blibli.com.....	38
Gambar 3. 2 <i>Cafe Board Game</i>	39
Gambar 3. 3 Pilihan Permainan Yang Sering Dimainkan	39
Gambar 3. 4 Penataan Meja Kantor	40
Gambar 3. 5 Keadaan Kantor Blibli.....	40
Gambar 3. 6 Keadaan Kantor Detik.Com.....	40
Gambar 3. 7 <i>Image Chart Game Play</i>	52
Gambar 3. 8 <i>Value Proposition Canvas Board Game</i>	53
Gambar 3. 9 <i>Empathy Map</i>	54
Gambar 3. 10 Persona Laki Laki <i>Pegiat Board Game</i> di Sela Pekerjaan.....	55
Gambar 3. 11 Persona Perempuan <i>Pegiat Board Game</i> di Sela Pekerjaan	55
Gambar 4. 1 Logo Produk.....	61
Gambar 4. 2 Logo produk Hitam Putih.....	61
Gambar 4. 3 <i>Image Board</i>	62
Gambar 4. 4 Studi Model Permainan <i>Delusion Mind</i>	69
Gambar 4. 5 Papan Permainan <i>Witch Brew</i>	69
Gambar 4. 6 Studi Model Permainan <i>Witch Brew</i>	70
Gambar 4. 7 Studi Model Permainan <i>Time Traveler</i>	71
Gambar 4. 8 Cara Bermain Permainan <i>Time Traveler</i>	71
Gambar 4. 9 Studi Model Permainan Nenek Pelaut.....	72
Gambar 4. 10 Percobaan <i>Game Play</i>	73
Gambar 4. 11 <i>Freeze Design Board Game</i>	74
Gambar 4. 12 <i>3D Freeze Design Board Game</i>	75

Gambar 4. 13 Proses <i>Magnet Token</i>	76
Gambar 4. 14 Hasil <i>3D Print Blocking Area</i>	76
Gambar 4. 15 Uji Coba Penyusunan <i>Layout</i>	77
Gambar 4. 16 <i>3D Print</i> Cengkeh dan Bunga Lawang.....	77
Gambar 4. 17 <i>Blocking Produk</i>	79
Gambar 4. 18 <i>Zoning Produk</i>	79
Gambar 4. 19 Ibu Chandra Bersama Produk Samudera Vijaya.....	86
Gambar 4. 20 Astilia Bersama Produk Samudera Vijaya	87



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil Wawancara 1 Kepada Pekerja dengan Kantor di Jakarta.....	27
Tabel 3. 2 Hasil Wawancara 2 Kepada Pekerja dengan Kantor di Jakarta.....	28
Tabel 3.3 Hasil Wawancara 3 Kepada Pekerja dengan Kantor di Jakarta	29
Tabel 3.4 Hasil Wawancara dengan Psikolog.....	30
Tabel 3. 5 Hasil Kuesioner Tingkat Stres (1) yang Diisi Oleh Pekerja.....	31
Tabel 3. 6 Hasil Kuesioner Tingkat Stres (2) yang Diisi Oleh Pekerja.....	33
Tabel 3. 7 Hasil Kuesioner 3 Mengenai Jenis Mainan.....	36
Tabel 3.8 Hasil Pengamatan di Kantor BliBli	37
Tabel 3. 9 Hasil pengamatan di <i>Board Game</i>	38
Tabel 3.10 Tabel Analisis Produk Serupa	44
Tabel 3. 11 Rekomendasi Desain.....	56
Tabel 4. 1 Atribut Produk.....	59
Tabel 4. 2 Tabel <i>Branding Produk</i>	63
Tabel 4. 3 Ide Gagasan Awal.....	64
Tabel 4. 4 Ide Gagasan Produk.....	67
Tabel 4. 5 Produk Final	80
Tabel 4. 6 Spesifikasi Produk	81
Tabel 4. 7 Penghitungan HPP	83
Tabel 4. 8 Pertanyaan <i>Pre-Test Post Test</i>	84
Tabel 4. 9 Hasil Uji Coba <i>Game Play</i>	84
Tabel 4. 10 Evaluasi Hasil Produk Akhir.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mainan di abad 21 ini tidak mengenal usia, karena mainan dan orang dewasa berjalan bersama meskipun sebagian besar penelitian permainan masih berkaitan dengan permainan anak-anak (Heljakka, 2018). Orang dewasa yang masih menyempatkan untuk memainkan sesuatu di sela-sela kesibukannya memiliki kestabilan mental yang sehat, manajemen waktu yang baik, memiliki daya kreativitas yang tinggi, serta memiliki kegiatan yang cenderung positif (Heljakka, 2018). Mainan untuk anak-anak biasanya dimanfaatkan dengan tujuan pendidikan, namun mainan untuk dewasa dapat meningkatkan suasana hati dan membantu mengurangi tekanan yang dihadapi setiap harinya (Azizah, 2020).

Adanya kesadaran bahwa orang dewasa juga tetap dapat bermain, meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa mainan memang dapat menjadi hal yang umum (Heljakka, 2015). Mainan tidak lagi hanya sebatas properti permainan, namun juga dapat menjadi alternatif pereda stres, salah satu pendukungnya adalah faktor hemat dalam *board game*, karena bersifat sekali beli (*one time purchase*) dibandingkan dengan berbelanja serta hemat waktu dibandingkan dengan berlibur, namun tidak dapat dipungkiri, di saat saat tertentu dan kondisi tertentu pilihan akan berubah mengikuti kebutuhan dan keinginan orang.

Tingginya tingkat *burnout* disebabkan karena adanya tekanan yang ada dari berbagai arah. Tekanan dari luar seperti target pekerjaan yang harus terpenuhi, lingkungan yang kurang mendukung —*toxic*—, beban pekerjaan yang melebihi kapasitas kemampuan, pekerjaan repetitif (Suttie, 2021), kelelahan secara fisik yang disebabkan oleh kegiatan di luar pekerjaan atau bagian pekerjaan —perjalanan tempat tinggal ke tempat kerja—, macet perjalanan (WGU, 2019). Tekanan dari dalam yang paling dekat dengan pekerja antara lain, persaingan kerja, sehingga memaksa diri untuk bekerja lebih keras yang menyebabkan fokus pada persaingan dan pencapaian orang lain daripada

kemajuan diri sendiri, dan perfeksionis (Becker, 2021)

Ada beberapa cara meredakan *burnout*, salah satunya dengan bermain. Memainkan sebuah permainan —*board game*— dapat meningkatkan hormon serotonin, mengurangi kecemasan, dan menambah antusias dalam bidang lainnya (Edward, 2022). Bermain *board games* dapat membangun hubungan positif dengan orang lain, mengurangi rasa kesepian —yang berhubungan dengan kesehatan mental— (Mounsher, 2017). Permainan papan atau *board game* dapat memberikan pengalaman pribadi yang unik dan waktu istirahat untuk mental sejenak, memungkinkan pemain untuk fokus pada tugas dalam permainan dan meredakan diri dari gangguan dan beban melalui tawa (Edward 2022).

Permainan yang tersebar di masyarakat saat ini identik dengan alas permainan (papan atau media alas untuk menunjang permainan), peraga mainan yang cenderung banyak (lebih dari 30 peraga) dan mudah goyah atau berpindah tempat, sehingga cukup sulit untuk dimainkan dalam lingkungan yang sempit dan waktu yang singkat. Ukuran permainan yang besar juga menjadi penghalang permainan untuk dengan mudah dibawa kemana-mana, hal ini didukung dengan ukuran tas karyawan yang terbatas —menjadi hambatan dalam membawa permainan dengan ukuran yang besar.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 4 dari 5 pekerja kantoran memanfaatkan waktu senggang untuk memainkan alat permainan yang disediakan kantor, dan beberapa pekerja kantoran yang tidak mendapatkan fasilitas permainan di kantornya menyempatkan waktu untuk bermain di *cafe board game* bersama teman. Salah satu cara efektif untuk meluapkan emosi adalah bersosialisasi, hal ini memberikan ide permainan yang dapat dimainkan secara berkelompok. Bersosialisasi artinya bertemu dengan orang lain, dan mengalirkan emosi keluar dalam berbagai bentuk. Meningkatnya peminat mainan untuk dewasa dan keterbatasan permainan yang dapat dijangkau pekerja kantoran dari segi ukuran dan efek yang diberikan juga mendukung dilakukannya penelitian ini. Fenomena ini memberikan ide untuk menciptakan mainan yang dapat menjadi media pereda stres bagi pekerja kantor yang dapat dimainkan di mana saja, serta dapat dimainkan secara berkelompok, dengan

konsep yang *compact*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut :

- Bagaimana permainan *board game* dapat mengurangi tingkat stres karyawan kantoran dan mempengaruhi hasil kinerja, interaksi sosial, dan kesehatan mental karyawan?
- Bagaimana rancangan *board game* dengan ukuran yang ringkas sehingga mudah dibawa?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

- Mengembangkan rancangan mainan yang dapat dijadikan sebagai media alternatif pereda stres bagi karyawan *kantoran*.
- Mendapatkan rancangan mainan dengan ukuran *compact* dan ringkas agar mudah dibawa bepergian.

Manfaat dari penelitian ini adalah:

- Memberikan media alternatif permainan pereda stres bagi karyawan kantor yang memiliki waktu istirahat yang singkat.
- Memberikan referensi mainan pereda stres bagi karyawan kantor, maupun pengguna lainnya.
- Menghasilkan perkembangan desain pada mainan pereda stres.
- Menghasilkan permainan yang ringkas.
- Meningkatkan produktivitas dan suasana hati karyawan.

1.4 Ruang Lingkup Masalah

Ruang Lingkup Masalah dalam penelitian ini adalah :

- Dapat dimainkan oleh usia remaja hingga dewasa sebagai kegiatan kreatif dan bermanfaat, khususnya bagi karyawan kantor

- Dapat diproduksi secara massal
- Produk dapat digunakan secara pria maupun wanita
- Produk memiliki keseimbangan antara permainan dan pereda stres
- Produk berbahan material yang tahan air, sehingga dapat dimainkan di semua keadaan lingkungan.
- Produk memiliki variasi komponen yang tidak banyak.

1.5 Metode Desain

a. Metode Penelitian Kualitatif

- Pengambilan *Sampel*

Metode pengambilan *sampel* yang digunakan adalah pengambilan *sampel* secara *purposive sample*. *Purposive Sampling* adalah metode kunci dalam pengumpulan dan analisis data dalam penelitian implementasi metode campuran (Palinkas et al., 2015)

- Rapid* Etnografi adalah metode penelitian dengan pengamatan dan pengumpulan data secara cepat untuk mendapatkan pemahaman awal mengenai dinamika lingkungan dan budaya dalam. Metode ini dapat memberikan data dan menghasilkan hipotesis awal untuk penelitian lebih lanjut (Abebe,2021)
- Identifikasi masalah yang muncul selama penelitian dan menarik untuk dikaji antara lain:
 - Karyawan memerlukan media alternatif emosi yang disimpan selama jam kerja secara positif.
 - Karyawan memerlukan alternatif permainan yang dapat dibawa kemanapun dengan ukuran yang dapat dimasukkan kedalam tas kerja.
 - Permainan yang ada dan dimiliki karyawan memiliki komponen yang banyak dan susah dikoordinasikan secara bersamaan.
 - Permainan yang ada dan dimiliki tidak dapat dimainkan lagi dengan set yang sama (jika dalam 1 ronde permainan belum selesai, dan karyawan ingin melanjutkannya lagi)

- Observasi

Observasi adalah data yang didapatkan dari tangan pertama melalui pengamatan secara langsung maupun tidak langsung. Teknik observasi dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis dari fenomena yang diselidiki, baik secara langsung maupun tidak langsung (Sidiq, 2019). Observasi ini dilakukan di Kantor Blibli, *Lugua Board Game Cafe* dengan mengamati kegiatan bekerja, ruangan istirahat dan bermain, dan waktu serta kegiatan saat bermain.

- Survei

Survei dilakukan melalui kuesioner dan jajak pendapat. Survei adalah pencarian data dari tempat tertentu secara alamiah, atau apa adanya lapangan (Arifin 2020). Hal ini dilakukan untuk dapatkan masukan, pendapat pribadi, maupun pandangan masyarakat secara umum guna melengkapi pencarian data dalam hal pemanfaatan mainan sebagai media alternatif pereda stres terhadap karyawan *kantoran*.

- Wawancara

Wawancara adalah penelitian yang dilakukan dengan tanya jawab kepada narasumber (orang yang memberikan data kepada penelitian). Wawancara adalah proses penggalian data secara personal (Fadli, 2021) Pada wawancara di penelitian ini, wawancara dilakukan kepada karyawan kantor yang termasuk dalam kriteria penelitian.

- Studi Literatur

Studi literatur digunakan dalam pencarian data dan pengetahuan berupa data ilmiah, artikel, jurnal, dan buku melalui internet.

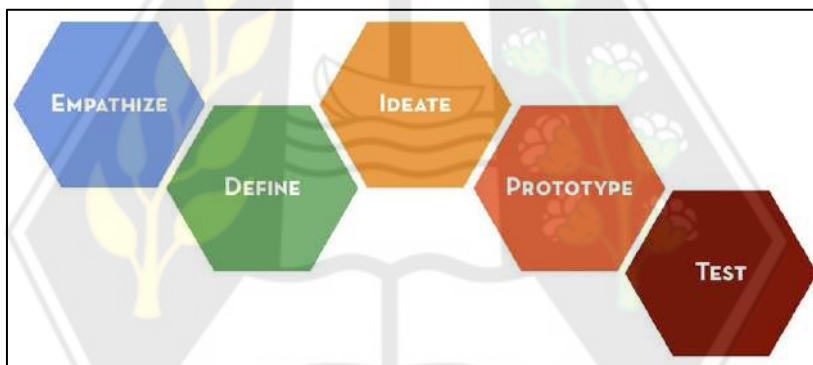
- Metode *Pre Test-Post Test*

Metode *Pre Test-Post Test* ini merupakan teknik paling efektif yang digunakan psikologi untuk menemukan hubungan sebelum setelah (McLeod, 2020). Berdasarkan pernyataan McLeod, maka desain metode eksperimental ini dilakukan dengan cara pengisian kuesioner sesudah dan

sebelum uji coba produk guna mengetahui tingkat stres sebelum mencoba permainan dan perasaan setelah mencoba permainan.

b. Metode Kreatif

Metode desain berisi tentang metode yang akan atau telah digunakan selama penelitian, hingga proses perwujudan produk. Langkah-langkah atau kerangka yang menjadi acuan dalam proses perancangan dapat dijabarkan dalam bentuk skema atau diagram. Metodologi kreatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi *Design Thinking* (Gambar 1.2). Roterberg (2018) dalam bukunya menjelaskan bahwa metodologi *design thinking* merupakan pendekatan inovasi yang berorientasi kepada pengguna secara komprehensif dengan tujuan menghasilkan suatu ide atau gagasan. *Design thinking* menjelaskan, bahwa setiap poin memiliki keterhubungan seperti gambar dibawah ini :



Gambar1. 1 Proses *Design Thinking* Stanford

(Sumber: *Design Thinking Stanford Model*, 2010)

Metodologi *design thinking* merupakan rangkaian perjalanan dari lima tahapan berurutan, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pengulangan untuk mendapatkan jawaban akhir yang mutlak. Adapun penjelasan dari setiap tahapan yang dilakukan seperti :

- *Empathize* (empati)

Empati adalah titik awal dari rangkaian proses desain yang berpusat pada manusia. Proses empati ini dilakukan dengan cara memahami orang, dalam konteks penelitian ini, empati yang berhubungan dengan desain. Tahap

empati ini dilakukan untuk memahami cara pengguna atau objek penelitian melakukan sesuatu dan mengapa, kebutuhan fisik dan emosional pengguna, cara berpikir mereka tentang dunia, dan apa yang berarti bagi mereka. Proses empati dilakukan pada pengambilan data melalui metode wawancara, kuesioner, serta pengamatan.

- *Define* (menentukan atau mendefinisikan)

Tahap kedua setelah berempati kepada pengguna, adalah menentukan masalah apa yang akan diangkat. Tujuan dari poin *define* ini adalah menyusun masalah dan dilanjutkan dengan penelitian, dalam hal ini, *define* berperan menjadi sudut pandang terhadap masalah yang diteliti. Proses *define* ini dilakukan dalam hal menganalisis data yang didapatkan dari tahap wawancara, kuesioner, dan pengamatan.

- *Ideate* (ide)

Ideate atau ide ini adalah tahap dimana mulai menggali solusi dan mengembangkan kemungkinan-kemungkinan yang ada sebagai jalan keluar. Secara teori, tahap ini merupakan pertajaman dalam hal konsep dan hasil. Tahap *ideate* ini diterapkan dalam *sketching* atau membuat gambaran produk.

- *Prototype* (purwarupa)

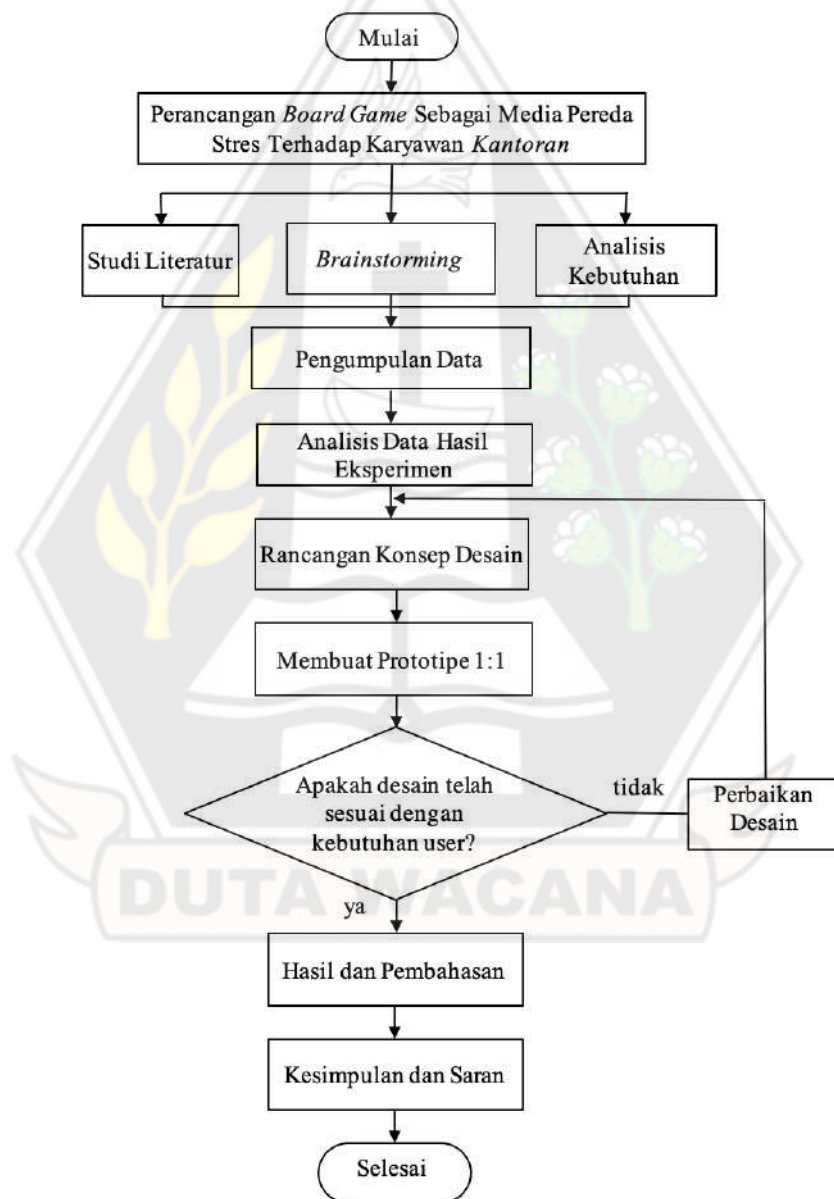
Tahap purwarupa ini adalah tahap dimana keputusan desain sudah dapat ditarik dari penelitian, dan dilanjutkan ke tahap uji coba untuk mendekati kepada solusi akhir. Proses purwarupa ini tidak menutup kemungkinan untuk dilakukan beberapa kali untuk mendapatkan hasil terbaik. Tahap purwarupa ini dapat dilakukan dengan hasil resolusi yang rendah, namun tetap menjelaskan maksud dari ide solusi

- *Test* (pengujian)

Proses lanjutan dari tahap purwarupa adalah melakukan pengujian produk kepada pengguna untuk mendapatkan masukan dan perbaikan dari segala aspek. Jika respons dari pengguna belum menunjukkan kepuasan, dapat dilakukan pengulangan pada tahap purwarupa, atau bahkan pada tahap ide.

c. Alur Penelitian dan Pengembangan Desain

Alur penelitian dibuat dan dilakukan secara berurutan untuk mendapatkan hasil penelitian yang runtut dan sistematis, sehingga tidak ada bagian yang terlewat maupun mendahului. Alur penelitian ini dibuat berdasarkan dasar metode penelitian yang dilakukan, sehingga terkandung bagian-bagian yang menjadi proses desain. Berikut adalah kerangka berpikir yang telah dan akan dilakukan:



Gambar1. 2 Kerangka Kegiatan

(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2022)

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan penyelesaian masalah yang telah diuraikan melalui produk, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Desain permainan dapat meningkatkan mood dan mengurangi tingkat stres sementara dari karyawan kantor yang didapatkan dari cara permainan, dimana pemain memiliki 2 pilihan untuk memenangkan permainan, menaruh token poin atau mengepung area permainan. Permainan peran dan penilaian terhadap lawan ini dapat membantu pemain dalam proses pengambilan keputusan dan dampak yang diberikan dari keputusan tersebut.
2. Desain permainan secara fisik yang tidak perlu menata set (sekali buka, permainan sudah tersedia dan dapat dimainkan) dapat menghemat waktu pekerja kantoran dalam awalan permainan, serta *board game* dapat dilanjutkan lagi jika permainan terhenti di tengah *game*.
3. Permainan yang melibatkan budaya dan dimainkan bersama teman dapat meningkatkan imajinasi dan peran (terdapat efek pura pura dalam permainan) dari pemain serta memberikan efek eustres karena terdapat target yang harus dicapai, namun tidak memberikan efek stres yang buruk. Budaya yang diangkat juga ringan sehingga pemain dapat merasa terhubung dan paham akan cerita yang disampaikan. Pemain dapat memikirkan strategi yang akan digunakan dan memahami pemikiran budaya yang ingin disampaikan.
4. Durasi permainan 15-30 menit dalam sekali main tidak mengganggu pekerjaan dari pekerja kantoran, serta tidak membuat pemain cepat bosan karena lamanya durasi permainan.

5. Pemain dapat meluapkan emosi positif melalui permainan dengan cara menyabotase area lawan, mengepung area gerak lawan, serta lawan dapat membalas dendam jika area permainan dikepung oleh pemain lain dengan cara yang sama atau menggunakan strategi khusus, sehingga lawan susah membaca pergerakan permainan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dipaparkan pada bab 4, produk *board game* Nusantara: Samudera Vijaya memiliki kelebihan berupa:

- Produk dapat **dibawa secara ringkas** tanpa harus menata set dalam jumlah yang banyak (*packing board game* menjadi alas papan permainan, sehingga tidak memerlukan objek lain dalam permainan sebagai alas papan permainan).
- **Compact**, karena dalam satu set permainan, komponen permainan sudah tertata, sehingga **tidak perlu membagi** maupun menata set permainan, hal ini dapat membantu karyawan jika ingin melanjutkan permainan jika saat bermain berhenti di tengah permainan.

Namun terdapat kelemahan dari produk berupa:

- Keterbatasan tema dalam satu permainan, sehingga terdapat kemungkinan tema yang diangkat kurang dekat dengan pengguna (karyawan kantor)
- Pemilihan bahan yang lebih ringan, sehingga dalam satu set permainan memiliki berat kurang dari 500gram

Saran yang diberikan terhadap keberlanjutan produk *board game* Nusantara: Samudera Vijaya adalah:

- Pengembangan permainan masih dapat dilakukan dalam hal tema maupun unsur budaya lainnya, sehingga memberikan edisi lain dari produk dengan tema yang beragam

- Pengembangan alternatif cara bermain permainan dengan komponen yang sama, sehingga memberikan variasi permainan dalam satu media permainan.
- Dilakukan riset material sehingga dapat menemukan material dengan total berat yang ringan (kurang dari 500 gr)
- Dilakukan uji coba *magnet* sehingga memiliki kekuatan yang pas bagi permainan
- Dilakukan penelitian terhadap daya cengkram jarak *blocking area* dengan pembatas (dalam permainan Samudera Vijaya adalah pagar, badai, ombak).



DAFTAR PUSTAKA

- Abebe, Z. (2021). Rapid ethnography: An underutilized qualitative research approach in health sciences. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 31(3), 633-636. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v31i3.21>
- Adzani, F. (2019, August 21). *Art Therapy (Terapi Seni): Definisi, Manfaat, dan Efektivitasnya*. SehatQ. <https://www.sehatq.com/artikel/bisakah-anak-nakal-menjadi-baik-dengan-art-therapy>
- Ariani, A. S. (2021, June 22). *Curhat Saat Overthinking Ternyata Baik, Ini Manfaatnya*. Kata Psikolog. Parapuan. <https://www.parapuan.co/read/532752334/curhat-saat-overthinking-ternyata-baik-ini-manfaatnya-kata-psikolog>
- Arifin, Z. (2020). Journal Al Hikmah Way Kanan. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, 01(01), 16. <https://alhikmah.stit-alhikmahwk.ac.id/index.php/awk/article/view/16>
- Azizah, N. (2020, July 28). *Orang Dewasa Juga Butuh Bermain Biar Tetap Sehat Mental*. Tirto.ID. <https://tirto.id/orang-dewasa-juga-butuh-bermain-biar-tetap-sehat-mental-fUax>
- Barrett, C. A. (2015). Adult coloring books: Patterns for stress relief. *Phi Kappa Phi*, 95(4), 00. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA439002253&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=15385914&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Ed40b1c95>
- Barron, E. N. (2013). *Game Theory: An Introduction*. Wiley.
- Becker, N. (2021, October 11). *Competition vs. Ambition: Are You Avoiding Burnout at Work?* Nancy Becker Therapy. Retrieved March 6, 2023, from <https://nancybeckertherapy.com/competition-vs-ambition-are-you-avoiding-burnout-at-work-2/>
- Blomdanhl, C. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 322-330. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455613001123>
- Cable News Network Indonesia. (2021, February 11). 12 Aktivitas yang Dapat Mengurangi Stres. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210210120545-284-604630/12-aktivitas-yang-dapat-mengurangi-stres>
- Debra, O. M. (2022). APA Psyc Articles. *Integrative play therapy with adults with complex trauma: A developmentally-informed approach.*, 26(3), 172-183. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pla0000036>
- Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. (2021, December 27). *Burn Out dalam Bekerja dan Upaya Mengatasinya*. Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. Retrieved October 3, 2022, from <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13618/Burn-Out-dalam-Bekerja-dan-Upaya-Mengatasinya.html>
- Edwards, C. (2022, August 3). *Wellness Wednesday - 5 Mental Benefits of Board Games*. The City of Asheville. Retrieved March 6, 2023, from

- <https://www.asheville.org/news/wellness-wednesday-5-mental-benefits-of-board-games/>
- Emily. (2019, Maret). *Are Card Games Considered Board Games? My Kind of Meeple*. Retrieved 2022, from <https://mykindofmeeple.com/are-card-games-considered-board-games/>
- Fadli, M. R. (2021). Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum. *Memahami desain metode penelitian kualitatif*, 21(1), 33-54. 10.21831/hum.v21i1
- Firdhayanti. (2021, June 22). *Curhat Saat Overthinking Ternyata Baik, Ini Manfaatnya* *Kata Psikolog*. Parapuan. <https://www.parapuan.co/read/532752334/curhat-saat-overthinking-ternyata-baik-ini-manfaatnya-kata-psikolog>
- Heljakka, K. (2015). Seminar.net. *Toys as Tools for Skill-building and Creativity in Adult Life*, 11(2), 38. <https://journals.oslomet.no/index.php/seminar/article/view/2356>. <https://doi.org/10.7577/seminar.2356>
- Heljakka, K. I. (2018). Sage Journal. *More than Collectors: Exploring Theorists', Hobbyists' and Everyday Players' Rhetoric in Adult Play With Character Toys*, 13(3), 240-259. <https://doi.org/10.1177%2F1555412016670493>
- Ians. (2022, August 8). *7 mental health benefits of playing card games | 7 News – India TV*. India TV News. <https://www.indiatvnews.com/health/7-mental-health-benefits-of-playing-card-games-2022-08-08-798293>
- Job burnout: How to spot it and take action*. (n.d.). Mayo Clinic. Retrieved October 3, 2022, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
- Koh, R. (2019, November 12). *5 Advantages Of Playing Board Games Over Video Games*. Vulcan Post. Retrieved April 29, 2023, from <https://vulcanpost.com/681173/5-reasons-to-play-board-games-over-video-games-opinion/>
- Kubala, J., & Legg, T. J. (2022, January 2). *15 Simple Ways to Relieve Stress and Anxiety*. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety>
- Lee, H., & Kim, Y. (2022). Sequential mixed-methods design: Examining the impact of mindfulness-based stress reduction on depression and anxiety. *Journal of Mental Health*, 31(3), 176-189. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.1972655>
- Liu, Z. (n.d.). *P-lax Toys for Adult to Play & Relax*. Rhode Island School of Design Industrial Design M.I.D Master Thesis.
- Mcleod, S. (2023, March 6). *Experimental Methods in Psychology*. Simply Psychology. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.simplypsychology.org/experimental-method.html>
- Mounsher, C. (2017, November 8). *5 Ways Board Games Are Good For Your Mental Health*. Counsellor's Cafe. <https://www.thecounsellorscafe.co.uk/single-post/2017/11/07/5-Ways-Board-Games-Are-Good-For-Your-Mental-Health>

- Palinkas, L. A., Albert, D., & Feldman, F. L. (2015). *Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research*. NCBI. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4012002/>
- Pane, M. D. C. (2022, March 12). *Mengenal Art Therapy untuk Meningkatkan Kesehatan Mental*. Alodokter. Retrieved October 3, 2022, from <https://www.alodokter.com/mengenal-art-therapy-untuk-meningkatkan-kesehatan-mental>
- Parietti, M., & Jasperson, H. D. (2022, Agustus 19). *Blue-Collar vs. White-Collar: What's the Difference?* Investopedia. Retrieved October 3, 2022, from <https://www.investopedia.com/articles/wealth-management/120215/blue-collar-vs-white-collar-different-social-classes.asp>
- Ponstein, A. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomized and non-randomised controlled trials. *PLOS One*, 00(00), 00. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Prudential. (2020). *Inilah 5 Cara Mengatasi Stres di Tempat Kerja*. Prudential. Retrieved October 3, 2022, from <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/inilah-lima-cara-mengatasi-stres-di-tempat-kerja/>
- Roterberg, C. M. (2018). *Handbook of Design Thinking*. Kindle Direct. 10.13140/RG.2.2.34986.03526
- Sainen, N. S. A., & Abdullah, S. A. (2022). STUDIES OF GENERAL TOYS DESIGN DEVELOPMENT FOR REHABILITATION THERAPY. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 7(46), 381-387. <http://www.jised.com/PDF/JISED-2022-46-07-41.pdf>
- Salen, K. T., Zimmerman, E., & Salen, K. (2013). *Rules of Play*. Books24x7.com. <https://gamifique.files.wordpress.com/2011/11/1-rules-of-play-game-design-fundamentals.pdf>
- Sari, Y. N. I. (2022, April 18). *Mengenal Jenis-Jenis Stres dan Cara Mengatasinya*. SehatQ. <https://www.sehatq.com/artikel/jenis-stres>
- Scott, E. (2022, April 26). *Types of Stress and Stress Relief Techniques*. Verywell Mind. Retrieved October 3, 2022, from <https://www.verywellmind.com/types-of-stress-and-stress-relief-techniques-3144482>
- Scott, E. (2022, May 23). *Job Factors That Contribute to Employee Burnout*. Verywell Mind. Retrieved March 6, 2023, from <https://www.verywellmind.com/job-factors-that-contribute-to-employee-burnout-3144512>
- Sidiq, U. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. CV. Nata Karya. <http://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE%20PENELITIAN%20KUALITATIF%20DI%20BIDANG%20PENDIDIKAN.pdf>
- Sonnentag, S., Mojza, E. J., Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2012). Reciprocal Relations Between Recovery and Work Engagement: The Moderating Role of Job Stressors. *Journal of Applied Psychology*, 97(4), 842–853. <https://doi.org/10.1037/a0028292>

- Daniels, G., & Greg, D. (Writers), & Krasinski, J. (Director). (2009). Stress Relief [Television series episode]. In D. Merchant, G. Daniels, H. K. Beall, P. Feig, & R. Celotta (Executive Producers), *The Office*. NBC.
- Siswo, H. (2022, April 20). *Orang Dewasa Tidak Boleh Main Game? Eits, Ternyata Banyak Manfaatnya Loh! - Hallo Lifestyle*. Hallo Lifestyle. Retrieved June 21, 2022, from <https://lifestyle.hallo.id/tren/pr-1793237903/orang-dewasa-tidak-boleh-main-game-eits-ternyata-banyak-manfaatnya-loh>
- Situmorang, H. D. (2021, November 25). *Survei: 2 dari 5 Karyawan Alami Stres Akibat Pekerjaan*. BeritaSatu.com. <https://www.beritasatu.com/news/858995/survei-2-dari-5-karyawan-alami-stres-akibat-pekerjaan>
- Smith, W. (2021, August 29). *How to Relieve Stress: 37 Simple Activities and Games*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/how-to-relieve-stress/>
- Sucianto, K. (2019, September 26). *4 Alasan Bermain Board Game Baik Buat Kesehatan Mental Kamu*. Into The Light Indonesia. <https://www.intothelightid.org/2019/09/26/4-alasan-bermain-board-game-baik-buat-kesehatan-mental-kamu/>
- Sutton, B. (2009, November 2). *Creativity Research Journal. The role of Toys in the Instigation of Playful Creativity*, 5(1), 3-12. <https://doi.org/10.1080/10400419209534418>
- Threlkeld, K. (2021, March 11). *Indeed for Employer. Employee Burnout Report: COVID-19's Impact and 3 Strategies to Curb It*. Retrieved March 3, 2023, from <https://www.indeed.com/lead/preventing-employee-burnout-report>
- Trianto, Y. R. (2013, July 5). *Toys Hobby: Hobi Kekanakan yang Bukan untuk Anak-Anak*. Kompasiana.com. Retrieved June 21, 2022, from <https://www.kompasiana.com/edwiprabowo/553024c76ea83429368b45e8/toys-hobby-hobi-kekanakan-yang-bukan-untuk-anakanak>
- Unicef. (2022). *Apa itu stres?* UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/stres>
- Vaay. (2021). *The Least and The Most Stressful City Index 2021*. Care Vaay. <https://vaay.com/en/pages/stressful-cities-index>
- Vince. (2018, April 12). *Ultimate List of Different Types of Video Games | 49 Genres & Subcategories*. iD Tech Camps. Retrieved December 1, 2022, from <https://www.idtech.com/blog/different-types-of-video-game-genres>
- WGU. (2019, June 6). *Workplace Burnout: Causes, Effects, and Solutions*. Western Governors University. Retrieved March 6, 2023, from <https://www.wgu.edu/blog/workplace-burnout-causes-effects-solutions1906.html>
- World Health Organization. (2019, May 28). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. World Health Organization (WHO). Retrieved October 3, 2022, from <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Zubek, R. (2020). *Elements of Game Design*. MIT Press.