

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan hal yang tidak bisa di hindari dalam kehidupan dan dapat dialami oleh siapa saja. Stres merupakan reaksi pada tubuh ketika menghadapi tekanan fisik dan psikologis yang bereaksi saat ada ancaman (Gaol, 2016). Stres biasanya terjadi pada seseorang yang dituntut lebih besar melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres adalah reaksi wajar yang dialami semua orang ketika menghadapi situasi yang membuat mereka menerima tertekan (KUSUMO, 2021). Maka dari itu setiap individu memerlukan kemampuan dalam manajemen stres. Karena stres dapat muncul kapan saja dan dimana saja. Stres dapat menjadi masalah yang bisa mempengaruhi kesehatan fisik dan keseimbangan emosional seseorang. Semakin tinggi tingkat stres seseorang akan membuat mereka tidak dapat berpikir jernih, dan tidak bisa menikmati hidup. Tujuan utama manajemen stres adalah untuk memelihara keseimbangan hidup agar seseorang mampu bekerja dengan baik dan menjaga hubungan sehat dengan orang-orang terdekat.

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, karena mereka mengalami banyak perubahan pada awal mereka kuliah. Dari data kuisisioner menunjukkan bahwa terdapat 76,7% mahasiswa baru yang mengalami stres saat mereka kuliah dan 52,5% dari mahasiswa baru tersebut mengalami stres ringan. Tahun pertama pada masa perkuliahan merupakan salah satu masa terberat bagi mahasiswa baru. Pada tahun pertama perkuliahan mahasiswa harus berusaha beradaptasi dengan lingkungan baru yang masih asing. Berbagai masalah muncul pada masa ini, dan stres dalam perkuliahan merupakan salah satu masalah yang sering dialami mahasiswa. Stres pada mahasiswa terjadi karena adanya peningkatan beban kerja, perubahan gaya hidup, hubungan interpersonal, dan tanggung jawab yang baru (Maulina & Sari, 2018). Tingkat stres yang berlebih dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk dan menghambat efektifitas kerja. Mahasiswa yang memiliki tekanan hidup juga dilaporkan mengalami penurunan kualitas hidup dan memiliki kesehatan yang buruk. Stres dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional, kesehatan fisik, dan prestasi akademis mahasiswa.

Melihat dari masalah diatas mahasiswa membutuhkan manajemen stres yang baik untuk bisa mengatasi tekanan yang didapatkan selama masa kuliah mereka. Julia Dellitt dalam bukunya yang berjudul "Self-Care for College Students: From Orientation to Graduation, 150+ Easy Ways to Stay Happy, Healthy, and Stress-Free" Menjabarkan dengan jelas kepada mahasiswa sebagai target sasaran, topik perawatan diri dengan ide-ide spesifik, praktis, dan bisa ditindaklanjuti yang dapat membantu mahasiswa baru dalam manajemen stres untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi dengan perawatan diri (Dellitt, 2019).

Akan tetapi mahasiswa memiliki minat baca yang rendah sehingga membuat isi buku tidak dapat tersampaikan secara baik. Seseorang yang memiliki pikiran yang kacau, sedih atau dalam keadaan resah akan membuat gairah membacanya berkurang bahkan menghilang sama sekali. Penelitian yang dilakukan kepada 342 mahasiswa baru di PGSD Mataram menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki minat baca pada kategori rendah, dengan indeks ketekunan membaca, tingkat kunjungan dan minat pinjam di perpustakaan yang rendah (Widodo, Indraswasti, Erfan, Mauliyda, & Rahmatih, 2020).

Didalam bukunya Julia menjabarkan bahwa untuk bisa menghadapi perkuliahan dibutuhkan kemampuan berpikir secara kritis untuk dapat menganalisa dan memproses informasi selama perkuliahan. Kemampuan ini bisa didapatkan melalui permainan yang berhubungan dengan urutan

dan kombinasi, yang akan membantu untuk menyelesaikan masalah secara kreatif, mencatat pola, strategi, hubungan dan mengambil keputusan secara cepat untuk melatih kemampuan berpikir kritis (Dellitt, 2019).

Melihat dari permasalahan ini penulis memberikan solusi berupa sebuah media pembelajaran berupa permainan papan (*board game*) dari buku Julia Dellitt yang berjudul "Self-Care for College Students: From Orientation to Graduation, 150+ Easy Ways to Stay Happy, Healthy, and Stress-Free". Tujuan dari perancangan ini adalah untuk membantu mahasiswa baru dalam mencegah stress perkuliahan lewat penjelasan yang dijabarkan pada buku.

Media pembelajaran merupakan media yang dipakai dengan tujuan pembelajaran yang dapat mempengaruhi aktifitas belajar. Media pembelajaran digunakan untuk memperjelas penyampaian pesan agar tidak terlalu tekstual dan bisa mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan daya indera. Media pembelajaran dapat berbentuk visual, kinestetik (bisa dipegang), dan auditori dengan tujuan untuk menyampaikan pesan. *Board game* sendiri dapat mencakup semua aspek yang dibutuhkan sebagai media pembelajaran. Lewat permainan papan, pemain bisa melihat permainan, menyentuhnya, dan mendengarkan pembicaraan sesama pemain (Falim & Prestiliano, 2018).

Board game adalah bagian dari *table top game*. *Table top game* merupakan permainan yang dilakukan di atas permukaan datar atau meja. Permainan papan sendiri merupakan jenis permainan yang benda atau bagian dari permainannya diletakkan atau di gerakkan pada permukaan yang dibagi atau ditandai sesuai dengan aturan (Falim & Prestiliano, 2018). Alasan *board game* dipilih untuk menyampaikan isi buku karena *board game* merupakan media interaktif yang dapat menyalurkan informasi topik buku dalam bentuk pembelajaran lewat pengalaman, yang memungkinkan pemain secara tidak langsung ikut merasakan masalah yang dimunculkan pada permainan *board game* tersebut (Aghniya & Wahab, 2018). Penggunaan permainan papan (*board game*) sebagai media untuk membantu dalam manajemen stres karena media permainan merupakan tindakan kesenangan yang dapat mengurangi kebosanan dan tingkat stres saat belajar.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *board game* merupakan media yang tepat untuk membantu mahasiswa baru dalam manajemen stres, namun media ini juga harus diimbangi dengan desain yang mudah dimengerti, dan alur yang mudah dipahami interaktif atau interaksinya. Penggunaan desain komunikasi visual diperlukan untuk mendesain sebuah *board game* yang mudah dimengerti oleh mahasiswa baru agar dapat mengkomunikasikan buku secara visual melalui desain *board game* yang dibuat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka dapat dilihat permasalahan yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Stres merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari mahasiswa baru karena mereka mengalami banyak perubahan pada awal mereka kuliah.
2. Kurangnya pendidikan manajemen stres atau pengetahuan manajemen stres pada mahasiswa.
3. Ada media berupa buku karya Julia Dellitt "Self-Care for College Students: From Orientation to Graduation, 150+ Easy Ways to Stay Happy, Healthy, and Stress-Free" yang merangkum cara untuk membantu mahasiswa dalam melakukan manajemen stres. namun mahasiswa baru memiliki minat baca yang rendah.

4. Mendesain *board game* sebagai solusi masalah bagi mahasiswa baru untuk membantu dalam manajemen stres.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada perancangan ini dibuat untuk membantu dalam mencapai tujuan perancangan ini, batasan masalah pada penelitian adalah sebagai berikut:

1. Target

Mahasiswa baru, Angkatan 2021 dan 2022.

2. Jenis kelamin

Semua jenis kelamin

3. Geografis

Mahasiswa baru di kota Semarang.

4. Perancangan

Desain *board game* yang didasari buku karya Julia Dellitt

Perancangan ini hanya berfokus pada masalah perkuliahan yang membuat mahasiswa baru stres berdasarkan hasil kuisioner. Dengan menggunakan penyelesaian masalah berdasarkan teori dari buku karya Julia Dellitt sebagai inti topik pembahasannya. Fokus utama perancangan ini adalah membantu mahasiswa baru untuk mencegah stres selama perkuliahan berdasarkan teori yang dijabarkan pada buku karya Julia Dellitt

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut "Bagaimana merancang *board game* berdasarkan buku karya Julia Dellitt melalui pendekatan desain komunikasi visual bagi mahasiswa baru dalam manajemen stres?"

1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan pada perancangan ini adalah untuk menjabarkan isi buku karya Julia Dellitt dalam bentuk *board game* agar mahasiswa baru dapat memahami topik pada buku secara maksimal dan membantu mereka dalam manajemen stres.

1.6 Manfaat Perancangan

Manfaat pada perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bagi perancang adalah untuk memberikan wawasan baru, juga pendalaman teori dan metode mengenai desain *board game*. Mampu menerapkan ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan desain komunikasi visual menggunakan teknik dan metode pengumpulan data yang sesuai konsep dan desain perancangan *board game*.
2. Manfaat bagi institusi adalah hasil perancangan dapat digunakan sebagai kajian perancangan *board game* serta penerapan teori desain komunikasi visual pada desain *board game*.
3. Manfaat bagi industri *board game* adalah hasil perancangan desain *board game* dapat ditambahkan sebagai koleksi *board game* dengan kombinasi kategori dan mekanisme yang mengambil tema tentang mahasiswa baru.

4. Manfaat bagi mahasiswa baru adalah hasil perancangan boardgame dapat dimainkan dengan harapan untuk membantu dalam manajemen stres kehidupan kuliah mereka. Serta dapat memahami cara untuk memanajemen stres lewat perawatan diri dengan bermain *board game* hasil perancangan.

1.7 Metode Perancangan

Pada perancangan ini menggunakan metode perancangan MDA (Mekanika, dinamika, dan estetika) yang merupakan pendekatan secara formal untuk memahami permainan dan menyediakan model yang berguna untuk memahami cara kerja gamifikasi (Kim, 2015). MDA dari perancangan boardgame ini adalah sebagai berikut:

- Mekanika permainan yang digunakan berupa Chit-Pull System, Hand Management, Simulation, Trading, Hexagon Grid, Tile Placement, dan Pattern Building.
- Dinamika permainan yang ingin diberikan adalah untuk mengajarkan pemain melakukan *breakdown* tugas dan berpikir secara kritis melalui mekanisme dan estetika yang diberikan.
- Estetika pada permainan ini merupakan sensasi simulasi pemain sebagai mahasiswa baru yang akan disesuaikan berdasarkan pandangan target dengan konsep verbal dan visual sesuai data yang didapatkan.

Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode kuantitatif dengan Teknik analisis deskriptif. Pengumpulan data yang digunakan pada perancangan desain *board game* sebagai berikut:

1. Kuesioner

Kuesioner di lakukan lewat google form untuk mengumpulkan data dari target sasaran yakni 30 mahasiswa baru di 4 universitas di Semarang dengan total 120 mahasiswa baru, untuk mewakili suara mahasiswa baru angkatan 2021 dan 2022 di kota Sermarang. Data yang dikumpulkan berupa pembuktian bahwa mahasiswa baru mengalami stres, gaya desain yang diminati mahasiswa baru, dan masalah stres yang dialami oleh mahasiswa baru.

2. Studi Literatur

Melakukan pengumpulan data menggunakan jurnal, artikel, buku, dan berita yang relevan dengan topik perancangan. Data yang di ambil nantinya digunakan sebagai data acuan dan sumber yang akurat mengenai teori dan permasalahan yang sedang dibahas. Data yang di cari berupa teori desain komunikasi visual, perancangan boardgame, dan manajemen stres yang didasari buku karya Julia Dellitt.

3. Observasi

Melakukan observasi di 4 universitas di semarang yaitu Unika, Undip, Unnes, dan Udinus untuk mengetahui kegiatan orientasi mahasiswa yang dilakukan pada skala universitas. Hasil observasi ini digunakan untuk mengetahui kapan penggunaan atau penyebaran media boardgame dapat dilakukan pada 4 universitas tersebut.

1.8 Komparasi Desain

1. PERANCANGAN BOARD GAME SEBAGAI MEDIA SOSIALISASI MENGENAI GAYA HIDUP SEHAT BOARD GAME DESIGN AS A MEDIA SOCIALIZATION OF HEALTHY LIFE oleh Aghniya, K., & Wahab, T. (eProceedings of Art & Design), 2018.

Perancangan ini menggunakan *board game* untuk media sosialisasi bagi remaja sampai dewasa awal. Tujuan *board game* dibuat adalah untuk menyampaikan informasi mengenai gaya hidup sehat.

Inti dari *board game* ini adalah untuk mengajak pemain untuk belajar mengontrol nutrisi tubuh dan waktu beraktifitas dengan baik dengan tidak melupakan kesehatan tubuh pemain. Pada perancangan ini telah dibahas cara untuk membuat *board game*, namun topik pembahasannya adalah gaya hidup sehat secara umum dan penerapannya pada remaja dan dewasa muda secara general. Sedangkan perancangan penulis akan berfokus pada mahasiswa baru dan perawatan diri bagi mahasiswa baru.



Gambar 1.1 Perancangan desain board game shape up.

2. PERANCANGAN DESAIN VISUAL APLIKASI PANDUAN TERAPI DENGAN BERKEBUN SEBAGAI MANAJEMEN STRES PADA PEKERJA MUDA oleh KUSUMO, MUHAMAD BANU. (DESAIN KOMUNIKASI VISUAL FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG), 2021.

Perancangan aplikasi panduan terapi ini digunakan sebagai sarana informasi serta instruksi panduan terapi dengan kegiatan berkebun untuk manajemen stres yang ditujukan untuk pekerja muda di wilayah perkotaan. Perancangan aplikasi berfokus pada kegiatan berkebun untuk memicu indra seseorang agar merasakan relaksasi dari melakukan proses berkebun. Pada perancangan ini telah di jelaskan bahwa manajemen stres dapat dilakukan melalui stimulus panca indera manusia. Namun topik spesifik yang dibahas adalah berkebun bagi pekerja muda, dan menggunakan aplikasi sebagai media untuk melakukan manajemen stresnya. Sedangkan perancangan ini menggunakan *board game* sebagai media utamanya dan berfokus pada manajemen stres khusus bagi mahasiswa baru.



Gambar 1.2 Perancangan desain aplikasi manajemen stres

3. Perancangan Boardgame tentang Sejarah Aliran Gaya Desain dengan Metode Gamifikasi sebagai Media Pembelajaran oleh Putri, Jofan Giantirta Santoso Alamin, Rabendra Yudistira. (Departemen Desain Komunikasi Visual, Institut Teknologi Sepuluh Nopember), 2021.

Perancangan ini menggunakan metode gamifikasi untuk menjelaskan sejarah gaya desain pada mahasiswa. Dalam pembuatan boardgame ini, metode perancangan yang digunakan berupa studi literatur yang mengkaji mekanisme, sistematika, aspek, komponen yang dipakai dalam *board game*, dan buku yang berisi sejarah desain untuk konten *board game*. Perancangan ini bertujuan untuk membuat media pembelajaran yang mampu memberikan masukan instan lewat metode gamifikasi yang dipakai. Pada perancangan ini diperlihatkan cara merancang *board game* dengan melakukan gamifikasi pada buku yang berisi sejarah gaya desain bagi mahasiswa. Namun, Topik yang dibahas adalah pelajaran aliran gaya desain. Berbeda dengan perancangan penulis yang merancang tentang manajemen stres.



Gambar 1.3 Perancangan Gamifikasi buku aliran desain

1.9 Sistematika Perancangan

