

Perancangan *Board Game* “Berdamai” Sebagai Upaya Manajemen Stres Pada Remaja Akhir

Mochamad Saiful Arif, Faiz Miftahul Huda

Universitas Maarif Hasyim Latif

Email: mochamadsaifularif33@gmail.com

ABSTRAK

Remaja sering menghadapi berbagai tantangan baru yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka, termasuk harapan akademis yang tinggi, tekanan sosial dari media, dan perubahan identitas yang signifikan. Manajemen stres sangat diperlukan untuk mengontrol dan mengelola emosi remaja, salah satunya melalui media interaktif seperti *board game*. Penelitian ini bertujuan untuk merancang *board game* sebagai media interaktif dalam upaya manajemen stres pada remaja akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, melibatkan observasi perilaku remaja, wawancara dengan psikolog, praktisi *board game*, serta remaja, dan studi literatur yang didukung dengan dokumentasi. Proses perancangan mengikuti pendekatan *design thinking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja memerlukan media interaktif seperti *board game* untuk membantu mereka dalam mengelola stres. Penulis menciptakan *board game* "Berdamai" dengan komponen yang mendukung upaya manajemen stres. Selain itu, penulis juga merancang media pendukung berupa kaos, gantungan kunci akrilik, gantungan kunci lingkaran, pin, *notebook*, pulpen, karakter kostum, dan QR *stand* untuk memperkaya pengalaman penggunaan *board game*.

Kata-kata kunci: *Board Game*, Manajemen Stres, Remaja Akhir

ABSTRACT

Adolescents often face various new challenges that affect their mental well-being, including high academic expectations, social pressure from media, and significant identity changes. Stress management is crucial for controlling and managing adolescents' emotions, one of which can be achieved through interactive media such as board games. This study aims to design a board game as an interactive medium for stress management in late adolescents. The research method used is qualitative, involving behavioral observation of adolescents, interviews with psychologists, board game practitioners, and adolescents, and literature studies supported by documentation. The design process follows the design thinking approach. The research results indicate that adolescents need interactive media like board games to help them manage stress. The author created the board game "Berdamai" with components that support stress management efforts. Additionally, the author also designed supporting media such as T-shirts, acrylic keychains, circular keychains, pins, notebooks, pens, costume characters, and QR stands to enrich the experience of using the board game.

Keywords: *Board Game*, Stress Management, Late Adolescents

Pendahuluan

Dewasa ini di mana kemajuan teknologi serta informasi sangat cepat membuat tuntutan hidup semakin lebih kompleks, khususnya remaja yang mulai menghadapi berbagai rintangan baru. Mempengaruhi kesejahteraan mental seperti harapan akademis yang tinggi, tekanan sosial dari media, perubahan identitas yang signifikan dapat memicu adanya stres pada remaja. Stres merupakan sebuah kondisi di mana seseorang merasakan tekanan atau sedang merasa terbebani oleh kewajiban dari diri sendiri atau lingkungan (Andriyani, 2019).

Remaja merupakan suatu periode perkembangan pada manusia yang rentan terkena stres. Pendapat tersebut diperkuat dengan jurnal karya Trifonia Sri Nurwela (2022) yang menjelaskan faktor-faktor seperti melaksanakan tanggung jawab dalam mengembangkan keseimbangan emosional, kondisi lingkungan di tempat tinggal, ketergantungan pada internet, dan cara mendidik oleh orang tua, sebagai faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan terjadinya stres pada remaja (Sri Nurwela et al., 2022). WHO membatasi usia remaja yakni 12-24 tahun, sedang menurut Agustami (2009) mengatakan bahwa remaja akhir dimulai dari umur 18 tahun (Yudo Dwiyono, 2021).

Stres jika tidak ditanggulangi dengan serius dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik hingga dapat melakukan pelarian ke hal yang buruk. Menurut penelitian Afna Hanung Azizah pada mahasiswa Kesehatan UGM, menyatakan bahwa stres akademik tingkat normal dan ringan bisa meningkatkan motivasi belajar, sedangkan tingkat sedang hingga berat mendapat gangguan performa akademik mahasiswa. Gejala ini muncul karena kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, gangguan dalam pola makan dan tidur, rasa sakit, nyeri kepala, dan juga emosional seperti kecemasan, ketakutan dan juga kurangnya rasa kepercayaan diri. Stres akademik yang signifikan dapat berdampak negatif pada akademik mahasiswa (Azizah et al., 2023). Permasalahan ini perlu mendapatkan perhatian agar segera diatasi karena stres dapat menjadi masalah yang signifikan, terutama pada remaja. Remaja, jika tidak dapat mengelola stres dapat menimbulkan risiko tinggi untuk depresi, kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Husodo menemukan sebanyak 384 responden remaja yang berdomisili di Semarang, sebanyak 67,2% memiliki tingkat stres berat (Husodo et al., 2021). Satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam kurun waktu dua belas bulan terakhir menurut *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) (Gloriobarus, 2022). Permasalahan mental ini jika dibiarkan besar kemungkinan akan menjadi masalah yang lebih buruk contohnya bunuh diri. Pernyataan dari direktur kesehatan jiwa di Kementerian Kesehatan RI, drg. R. Vensya Sitohang, M.Epid., mengatakan bahwa di tahun 2022 tercatat kasus bunuh diri hingga 826 orang, meningkat 6,37 persen dari tahun 2018 yang

sebesar 772 kasus (Nafilah Sri Sagita K, 2023). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perlu ada pencegahan sejak awal, dimulai dari mengedukasi remaja tentang manajemen stres.

Manajemen stres sangat diperlukan untuk mengontrol dan mengelola emosi remaja, salah satunya dengan cara menggunakan media interaksi *board game*. *Board game* merupakan sebuah permainan yang dijalankan dengan memindahkan bidak atau kartu pada papan yang telah diatur alur dan memiliki tanda-tanda khusus. Dimainkan oleh satu orang atau lebih dan di setiap permainan terdapat peraturan dan polanya masing-masing (Nakao, 2019). Media *board game* menjadi salah satu media alternatif sebagai upaya untuk manajemen stres pada remaja. Menurut jurnal karya Nakao (2019) menyebutkan bahwa *board game* dapat menjadi terapi seni untuk mengurangi stres dan meningkatkan fungsi kognitif serta dapat mengurangi depresi.

Permasalahan dan penjabaran terkait tingginya tingkat stres pada remaja tersebut membuat penulis berkeinginan untuk membuat sebuah perancangan media alternatif dalam bentuk *board game*. Penulis juga memiliki tujuan untuk mengetahui peran *board game* sebagai media interaktif, media yang berguna dalam meningkatkan kesadaran serta kemampuan manajemen stres pada remaja. Kolaborasi media edukasi dengan hiburan dalam media papan permainan ini diharapkan dapat memberikan pendekatan terbaik bagi remaja dalam mengatasi stres, mengembangkan kemampuan dan pemahaman mereka terhadap manajemen stres yang sehat guna mendapatkan kualitas hidup yang meningkat.

Penelitian tentang penerapan *board game* terhadap terapi kesehatan mental dapat dilakukan kajian kembali. Pengkajian tersebut dikarenakan setiap sesi permainan *board game* bisa menjadi media yang efektif untuk meningkatkan kreativitas, analisis, serta komunikasi dalam proses pembelajaran. *Board game* juga dapat mengatasi tantangan baru pada pembelajaran yakni kurangnya minat serta motivasi dalam belajar. (Gamayanto, 2022).

Perancangan ini memiliki peran penting bagi pemahaman remaja tentang manajemen stres. Permainan *board game* non edukasi diadaptasi ke dalam *board game* edukasi dapat memberi pengalaman lebih menarik dan berkesan. Permainan *board game* edukatif bisa memberikan peningkatan pengetahuan tanpa pendampingan guru yang menjalankan aturan pada *game* tersebut. Merancang *board game* dapat menjadi alternatif pembelajaran yang menarik. Perlu diperhatikan untuk pengembang *board game* dalam memperhatikan peraturan dan alur permainan agar terkesan asik dan tidak memberi kesan bosan. (Andrew, 2021).

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode penelitian kualitatif, berfokus pada pengamatan langsung dan diterapkan pada metode perancangan *design thinking* untuk membuat sebuah rancangan *board game* sebagai upaya manajemen stres pada remaja akhir. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni observasi, wawancara, dokumentasi, dan

studi pustaka. Metode kualitatif bersifat terjadi secara langsung antara peneliti dan subjek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kualitatif merupakan pendekatan penyelidikan yang berasaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk menginvestigasi keadaan alami suatu objek. Pada metode ini peneliti berperan sebagai instrumen utama. Teknik pengumpulan data melalui triangulasi. Analisis data bersifat lebih ke arah interpretasi dan kualitatif, sementara hasil penelitian lebih menekankan pada makna daripada generalisasi.

Hasil dan Pembahasan

Empathize

Dalam melakukan pemahaman terhadap remaja akhir pada tahun 2024 penulis menemukan beberapa data dari beberapa sumber ahli dan sampel. Penulis mendapatkan masukan yang berguna untuk perancangan *board game* bertema manajemen stres pada remaja akhir. Pengamatan yang dilakukan penulis memberikan hasil bahwa semua manusia memiliki stres. Stres merupakan hal yang wajar dan menjadi bagian dari manusia, dan itu tidak selalu berdampak buruk.

“Semua orang akan merasakan stres pada dirinya, dan hal ini wajar karena sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres tidak selalu berefek buruk, ada juga stres yang berefek baik bagi individu dan dapat disebut *Eustress* (stres baik). *Eustress* merupakan stres yang dirasakan sebagai tantangan positif dan memberi semangat, dapat mendorong seseorang untuk belajar dan berkembang. Contohnya seperti termotivasi untuk menggapai sesuatu, atau mendorong menyelesaikan tugas dan belajar untuk memperoleh pengetahuan lebih. *Distress* (stres buruk) merupakan *stress* yang menyebabkan perasaan tidak nyaman diantaranya seperti situasi traumatis, kejahatan dan bencana alam.” (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024)

Dalam buku berjudul Manajemen Konflik dan Stres, stres adalah suatu kondisi tegang yang ada di saat seseorang belum siap beradaptasi dengan stresor sehingga dapat disebut juga stres sama dengan tekanan. Teori besar stres mengelompokkan stres menjadi tiga yaitu stres secara biologis, stres secara psikologis, dan stres secara sosial. Stres mendapatkan tiga model yang menjabarkan bagaimana stres terjadi, yakni model berbasis respons, stimulus, dan *interaksional* (Ekawarna, 2019).

Penulis menemukan beberapa *distress* yang sedang dirasakan remaja akhir saat ini. Sampel yang penulis temukan setelah melakukan wawancara bersama remaja akhir bahwa mereka sedang tertekan terkait impian dan masa depan. Kekhawatiran tertuju pada kesuksesan akademik seperti nilai yang baik hingga dapat lulus dengan hasil yang memuaskan. Tertuju pula pada kesuksesan karir seperti mendapatkan posisi yang bagus, gaji yang mencukupi untuk kehidupan sehari-hari. Remaja juga memiliki ketakutan bahwa dirinya tidak dapat berguna untuk orang lain. Perasaan tersebut muncul dikarenakan adanya tuntutan dari lingkungan. Data ini diperkuat dengan hasil wawancara psikolog yang mengatakan bahwa

remaja akhir merupakan fase dimana seseorang tertekan karena mengkhawatirkan kesuksesan dirinya.

“Remaja akhir memiliki tekanan yang serupa antara lainnya seperti tekanan untuk sukses (menggapai sesuatu) seperti, tekanan untuk sukses secara akademik (seperti lulus kuliah), tekanan memiliki penghasilan sendiri/cukup atau sukses dalam karier, tekanan dalam hubungan sosial atau berpasangan.” (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Dalam fase ini remaja akhir sedang berada di masa membandingkan diri sendiri dengan orang seumuran. Perbandingan tersebut meliputi fisik, finansial, juga pencapaian yang telah diraih orang lain. Penulis menemukan beberapa sampel yang membandingkan progres pencapaian remaja yang dimilikinya tidak setara dengan pencapaian teman sebaya. Data ini sejalan dengan perasaan individu yang memberikan ekspektasi lebih kepada diri sendiri. Remaja merasa memiliki tanggung jawab untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Pernyataan ini diperkuat dengan hasil wawancara bersama psikolog yang mengatakan bahwa remaja membandingkan diri sendiri dengan orang lain, baik pencapaian maupun progres.

“Remaja membandingkan pencapaian dan progres diri sendiri dengan orang lain. Hal ini sering dirasakan saat diri sendiri membandingkan posisi pencapaian diri sendiri dengan pencapaian teman sebaya. Hal itu juga sebagai pemicu internal di mana pemicu internal berkaitan dengan bagaimana remaja menghargai diri mereka, tekanan dari ekspektasi pribadi atau harapan yang telah ditetapkan oleh lingkungan sekitar terutama keluarga, definisi pribadi terhadap kesuksesan dan tekanan untuk menggapainya, serta persepsi terhadap kesuksesan diri sendiri.” (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Setelah menemukan pemicu internal pada remaja, penulis juga menemukan pemicu eksternal yang membuat remaja akhir merasa tertekan. Pemicu tersebut berkaitan dengan hubungan dengan orang lain. Pemicu bisa berasal dari lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, lingkungan pekerjaan.

“Pemicu eksternal berkaitan dengan hubungan sosial baik itu interaksi pada teman, rekan kerja, dan orang sekitar, dalam hubungan orang tua dan anggota keluarga lainnya, dalam hubungan profesional seperti pada lingkungan pendidikan dan juga di tempat kerja, dalam transisi di dunia dewasa di mana tantangan beradaptasi dari masa remaja ke kehidupan dewasa. Dapat juga dalam hubungan berpasangan dan persiapan untuk menikah.” (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Remaja saat stres atau tertekan melakukan beberapa hal yang dapat mengalihkan tekanannya seperti aktivitas fisik seperti olahraga untuk menurunkan stres. Aktivitas lain seperti bermain *game*, belanja dan memasak, makan makanan enak juga dapat menurunkan tekanan. Remaja sering melakukan perkumpulan bersama dengan teman dekat sambil berbincang membahas permasalahan yang sedang dialami. Selain berkumpul bisa juga dengan cara berkendara malam, atau melakukan aktivitas lain yang disukainya.

Pendapat tersebut didukung oleh buku berjudul "Manajemen Stres Cemas dan Depresi" karya Hawari (2011), menjelaskan bahwa petunjuk untuk meningkatkan kekebalan terhadap stres antara lain makanan-makanan sehat dan halal, membiasakan tidur yang cukup, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Remaja juga dapat menghindari kebiasaan merokok dan minum-minuman keras. Remaja juga dapat menjaga berat badan dan pergaulan yang baik, membiasakan diri mengatur waktu serta melakukan ibadah. Remaja juga dapat sesekali melakukan rekreasi, menjaga keadaan sosial ekonomi dan mendapat kasih sayang (Hawari, 2011).

Penulis juga mendapatkan pernyataan dari wawancara bersama psikolog tentang cara mengatasi stres pada remaja. Terdapat dua faktor cara mengatasi stres tersebut yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal individu untuk mengatasi stres dipengaruhi oleh kepribadiannya. Remaja yang memiliki sifat yang *ekstrovert* cenderung mencari dukungan sosial. Remaja yang memiliki sifat *introvert* lebih suka mengatasi stres sendiri. Individu emosional lebih terbuka dalam mengekspresikan stres dibandingkan yang tidak emosional. Individu dengan resiliensi tinggi dan kematangan emosional lebih efektif dalam mengatasi stres.

"Faktor Internal dalam mengatasi stres dipengaruhi oleh kepribadian individu jika individu *ekstrovert* cenderung mencari dukungan sosial sedangkan *introvert* lebih suka mengatasi stres sendiri. Orang yang emosional cenderung lebih suka mengekspresikan stres mereka secara lebih terbuka daripada yang tidak emosional yang lebih tertutup. Orang dengan resiliensi tinggi lebih efektif dalam mengatasi stres. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit dari tekanan atau kesulitan. Individu yang lebih matang cenderung dapat lebih efektif mengatasi stres." (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Faktor eksternal yang berperan penting dalam mengatasi stres yakni lingkungan keluarga. Cara keluarga mengatasi stres mempengaruhi bagaimana remaja mengatasi stresnya. Pengaruh pertemanan juga besar dalam mengatasi stres melalui aktivitas yang disukai seperti berkeliling mengendarai motor, bermain *game* bersama. Melakukan perkumpulan lainnya yang dapat memicu percakapan tentang kesulitan yang dialami. Percakapan-percakapan kecil dapat membantu individu yang cenderung tertutup untuk mengekspresikan emosinya.

"Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga berperan penting dimana cara keluarga mengatasi stres dapat mempengaruhi bagaimana remaja mengatasi stresnya. Contohnya ketika remaja melihat semua perilaku orang tuanya termasuk cara mereka mengatasi stresnya. Pengaruh pertemanan berpengaruh besar untuk mengatasi stres dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti berkeliling berkendara motor, bermain *game* bersama, atau perkumpulan lainnya. Saat-saat tersebut juga dapat menimbulkan percakapan yang mengarah ke cerita tentang kesulitan atau tekanan yang sedang dialami. Hal ini cukup membantu jika individu cenderung tertutup dan sungkan untuk terbuka." (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Terakhir, penulis mencoba untuk bertanya pada remaja. Pertanyaan tersebut tentang hal yang akan dilakukan jika memiliki teman yang sedang merasa stres. Remaja cenderung menjawab untuk membantu teman yang terdampak stres. Remaja akan memilih melakukan pendekatan *deep talk*, mengajak beraktivitas seru untuk mengalihkan tekanan, memberikan dukungan sosial seperti mendengarkan keluh kesah, menanyakan kabar, mendukung hal-hal positif, memberikan saran jika diminta, mengupayakan untuk menghubungi terlebih dahulu, menawarkan sesuatu yang disukai temannya, memberikan dukungan dan solusi sesuai dengan energi dan posisi yang dimiliki.

Pernyataan tersebut selaras dengan buku berjudul “Manajemen Stres Cemas dan Depresi”, bahwa manusia adalah makhluk sosial, seseorang tidak dapat hidup sendiri serta menyendiri. Dalam meningkatkan kekebalan tubuh terhadap stres seharusnya banyak bergaul, banyak relasi dan teman. Dengan banyaknya sahabat tentu akan ada yang lebih akrab. Perilaku ini dapat menjadi tempat bertukar pikiran yang bersifat pribadi. Hal ini dapat meringankan stres (Hawari, 2011).

Define

Setelah melaksanakan pengumpulan data dari observasi, wawancara, dokumentasi dan studi literatur selanjutnya penulis melaksanakan analisis data untuk mengenali pola umum dan memutuskan tantangan utama yang akan dituntaskan. Setelah melakukan pemahaman terhadap remaja penulis dapat menyatakan bahwa remaja memerlukan media untuk melepaskan emosinya agar tidak merasa tertekan. Media yang dapat menjadi upaya mengelola stres, memfasilitasi dalam mengeluarkan emosi dengan cara berdiskusi dan berinteraksi sosial bersama teman, dapat memfasilitasi kebutuhan bercerita dan melepaskan perasaan yang ada. Pernyataan ini didukung dengan pernyataan psikolog dalam wawancara yang dilakukan oleh penulis. “Adanya pengenalan emosi di mana pemain dapat mengenali emosi saat berada di situasi tertentu. Contohnya saat pemain membuka kartu dengan suatu keadaan tertentu, timbullah pertanyaan apa emosi yang dirasakan saat itu.” (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Saat diskusi bersama psikolog tentang perancangan ini diputuskan untuk membuat media yang memiliki proses pelepasan emosi tertekan pada komponennya. Penulis dianjurkan untuk membuatnya tidak memaksa remaja dalam menceritakan masalah pribadi mereka. Remaja cukup merefleksikan emosi dari karakter yang telah ada. Penelitian tersebut menyimpulkan perlu adanya media yang dapat menyalurkan emosi dari pemain (hipotesis). “Hindari penggunaan elemen yang memaksa seseorang melakukan sesuatu yang tidak nyaman seperti *truth or dare*. Gunakan hipotesis yang membahas solusi dan cara berpikir memancing diskusi dan refleksi tanpa harus menceritakan pengalaman pribadi.” (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Penulis menentukan perlu adanya media yang dapat menjadi sarana membangun hubungan sosial pada remaja. Hubungan sosial dapat membantu remaja meredakan emosinya. Remaja dapat meredakan emosi dengan cara berkomunikasi satu sama lain. Penulis menyimpulkan bahwa perancangan ini dapat menjadi salah satu media yang membangun *support sistem* antar teman dekat. Pernyataan ini didukung oleh pernyataan psikolog dalam wawancara bersama penulis. "Bangunlah kerja sama dan koneksi antar pemain untuk membangun *support sistem* untuk menimbulkan aspek positif dalam hubungan sosial." (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Ideate

Setelah tahap *define* penulis melakukan proses berpikir kreatif secara intensif untuk membuat sebuah media interaktif, melakukan proses berpikir kreatif tanpa hambatan. Proses ini memiliki tujuan untuk mendapatkan ide-ide yang memiliki solusi inovatif yang dapat digunakan untuk merancang media bagi remaja tentang upaya manajemen stres.

Dalam prosesnya penulis melakukan *brainstorming*. *Brainstorming* berguna untuk merancang media yang dapat menjadi fasilitas untuk remaja dalam mengutarakan emosinya. Media yang dipilih adalah *board game* interaktif. *Board game* dapat dimainkan sambil bercerita bersama teman, membantu hubungan sosial bersama teman. Hal ini didukung dengan wawancara bersama psikolog. "Dengan dibangunnya kerja sama dan koneksi dalam permainan antar pemain dapat membangun *support system* untuk menimbulkan aspek positif dalam hubungan sosial." (wawancara pribadi, Meti Zakia B., M.Psi., Psikolog 2024).

Penulis menciptakan mekanisme untuk melatih manajemen stres pada remaja. Penulis membuat item yang harus dijaga. Item memiliki dua jenis yaitu item energi dan item kegelapan. Item energi akan berperan penting dalam perjalanan mereka. Item kegelapan akan mempresentasikan tekanan atau stres. Pemain harus menjaga kestabilan, bilamana item kegelapan memenuhi pemain akan masuk di ruang kegelapan abadi. Di sana para pemain harus berusaha untuk keluar dengan cara mendapatkan dadu kembar.

Item kegelapan akan didapatkan saat pemain membuka kartu kejadian. Penulis menciptakan kartu kejadian untuk para pemain. Kartu kejadian yang dibuka akan menentukan kejadian-kejadian yang akan dihadapi. Pada kartu kejadian terdapat nomor yang menjadi acuan menang atau kalah dalam permainan. Pemain yang menang dapat diasumsikan dapat mengatasi kejadian tersebut. Pemain yang kalah diharuskan untuk menceritakan perasaan karakternya jika mendapatkan kejadian tersebut.

Kartu kejadian akan dikelompokkan berada di beberapa tempat. Kartu kejadian pertama berada di lingkungan keluarga. Kartu kejadian kedua kejadian yang terdapat di lingkungan akademik. Kartu kejadian yang terakhir terdapat di lingkungan tempat kerja. Karakter yang dimiliki nantinya akan mempunyai problematikanya masing-masing, misal lingkungan

keluarga memiliki karakteristik masalah yang berbeda-beda sesuai dengan karakter yang didapatkan.

Prototype

Prototype merupakan tahap yang dilakukan oleh penulis untuk memvisualisasikan perancangan. Visualisasi dibuat sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian tersebut telah menghasilkan ide-ide dari proses *brainstorming*. Pembuatan karya ini menggunakan aplikasi dan *software* yang telah dikuasai oleh penulis, yakni aplikasi Procreate, *software* Adobe Illustrator, dan Figma.



Gambar 1. Media Utama

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Media utama dari perancangan ini berupa satu set *board game*. Satu set *board game* ini berisi beberapa kartu kejadian, kartu misi, karakter, item, player dek, papan informasi dan *rule book*. Media ini siap digunakan sebagai media interaktif sebagai upaya manajemen stres pada remaja. Penulis berharap bahwa perancangan ini dapat dimainkan sebagaimana mestinya dan tepat sasaran. *Board game* ini juga diciptakan dengan harapan agar dapat menjadi salah satu media pendukung psikolog sebagai media pendekatan dengan remaja.



Gambar 2. Media Utama

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Logo dibuat menggunakan *software* Adobe Illustrator dengan tipe *logotype*. Tulisan yang dipakai “Berdamai *Reliverse Adventure*” sebagai judul dari *board game* yang dibuat. Penulis

berupaya membuat logo yang sederhana agar mudah diingat. Menggunakan tulisan dapat menjadi salah satu pilihan terbaik untuk diterapkan pada logo. Dengan menggunakan dua warna saja membuatnya menjadi mudah diingat.

Logo yang dirancang memiliki kesan yang minimalis dan bersahabat. Penulis menggunakan *font* yang terkesan lucu dan bersahabat. Penulis merancang logo “Berdamai” dengan kesan lucu agar dapat lebih bersahabat dengan target. Target yang dimaksud adalah remaja akhir. Singkatnya, melalui desain logo tadi penulis ingin menunjukkan jika berdamai itu menyenangkan.

Maps dibuat menggunakan dua *software/aplikasi* yakni aplikasi Procreate di Ipad dan *software* Adobe Photoshop. *Maps* yang dibangun terbentuk dari tempat-tempat yang memiliki aksi tersendiri. Tempat-tempat ini memiliki hubungan yang dekat dengan kegiatan remaja sehari-hari. Tempat ini disesuaikan dengan temuan penulis terkait lokasi yang menimbulkan tekanan. Dengan ini penulis membuat tempat-tempat tersebut memiliki cerita tersendiri. Tempat yang ada di *maps* sekolah, rumah, tempat kerja, *bank* item, ruangan kegelapan abadi, tempat *healing*, dan gerbang perdamaian. Perpindahannya dengan cara memindahkan dari poin satu ke poin lainnya dengan tujuan untuk membuka kartu kejadian yang terjadi di sana. Berikut desain *maps* yang dirancang oleh penulis.



Gambar 3. Media Utama

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Penulis membuat aset yang akan menjadi karakter pada permainan ini. Aset tersebut terdiri dari maskot, karakter utama, karakter pendukung. Aset karakter dibuat menggunakan dua aplikasi/*software*, yakni Procreate dan Adobe Illustrator. Desain karakter berbentuk menyenangkan, dibuat menggunakan gaya *chibi* agar dapat memberikan kesan bersahabat pada pemain.



Gambar 4. Media Utama

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif



Gambar 5. Pandu

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Pandu merupakan karakter penting yang terdapat dalam permainan ini. Sebagai karakter utama pandu menjadi maskot dari permainan berdamai. Diceritakan bahwa ia merupakan penduduk asli dari *Reliverse*. Pandu memiliki peran yang sangat penting, bertanggung jawab untuk membimbing petualangan agar berjalan baik dan teratur. Pandu sebaiknya diperankan oleh seorang psikolog atau individu bijak seperti orang tua, dosen, guru, atau konselor, untuk memberikan bimbingan yang tepat.



Gambar 6. Rian

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Karakter Rian digambarkan sebagai karakter yang memiliki kepribadian yang rapi, berambut pendek yang membuatnya enak dipandang. Karakter Rian memiliki perwatakan yang kalem dan suka menolong. Keseharian Rian memiliki semangat yang tinggi dalam menghadapi tantangan. Rian memiliki energi yang terkesan banyak. Kartu keluarga Rian akan didapatkan pemain bersama-sama dengan kartu karakter. Rian memiliki keluarga yang berorientasi prestasi tinggi, memberikan harapan tinggi pada anaknya. Keluarga ini tidak mewajarkan

sebuah kegagalan dalam pola asuhnya. Pola asuh seperti ini membuat Rian merasa tertekan dan stres.



Gambar 7. Dana

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

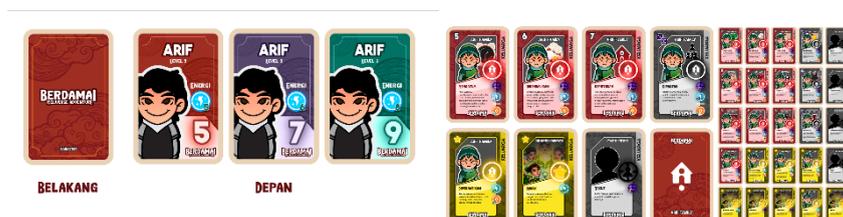
Karakter Dana digambarkan sebagai karakter yang memiliki kepribadian yang pintar dan tampan. Dana memiliki rambut yang lurus membuat dia enak dipandang. Dalam kesehariannya ia memiliki semangat yang tinggi. Dana memiliki energi yang terkesan lebih sedikit. Kartu keluarga Dana akan didapatkan pemain bersama-sama dengan kartu karakter. Dana memiliki keluarga yang tidak akurat. Banyaknya pertengkaran orang tua menjadi konsumsi sehari-hari. Keadaan ini menciptakan atmosfer yang tidak nyaman dan terkesan tidak memberi kasih sayang. Pola asuh yang seperti ini membuat Dana tertekan dan stres.



Gambar 8. Fira

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Fira digambarkan sebagai karakter yang memiliki kepribadian yang cantik dan tenang. Berambut panjang membuatnya dipandang sebagai perempuan yang anggun. Fira memiliki perwatakan yang tenang dan suka menolong. Dalam kesehariannya Fira memiliki semangat dan energi kurang dari yang lain. Kartu keluarga Fira akan didapatkan pemain bersama-sama dengan kartu karakter. Keluarga Fira memiliki kebiasaan membanding-bandingkan dengan saudara yang lain ataupun remaja dengan umur yang sama. Keluarga ini tidak mewajarkan sebuah kegagalan dalam mengasuh remaja. Pola asuh yang seperti ini membuat Fira merasa tertekan dan stres.



Gambar 9. Arif

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Karakter Arif digambarkan sebagai karakter yang memiliki kepribadian yang kreatif. Berambut yang ikal membuatnya lucu dipandang. Arif memiliki perwatakan yang ceria dan suka menolong. Keseharian Arif memiliki semangat yang tinggi dalam menghadapi tantangan. Kartu keluarga Arif akan didapatkan pemain bersama-sama dengan kartu karakter. Kartu ini kejadian yang bercerita tentang keluarga yang terkesan ketat. Keluarga ini memiliki seorang ibu yang menjadi peran utama dalam pola asuh remaja. Pola asuh yang terkesan mengontrol secara ketat semua aspek kehidupan remaja. Pola asuh yang seperti ini membuat Arif tertekan dan stres.



Gambar 10. Kartu Kejadian

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Dalam permainan *board game* ini terdapat macam-macam kartu. Kartu-kartu tersebut memiliki kegunaan masing-masing, bertujuan untuk mempermudah pemain dalam meregulasi emosinya. Kartu dibuat dengan kisah yang berbeda-beda. Kartu yang dibuat memiliki keunikan dan desain tersendiri sebagai pembeda. Kartu yang dibuat memiliki jenisnya tersendiri. Kartu kejadian akan berisi kejadian yang akan dihadapi pemain. Kartu misi berisi informasi tentang misi yang didapatkan. Kartu *overthinking* berisi tentang pemikiran remaja yang berlebihan. Kartu bintang berisi bantuan-bantuan yang dapat diberikan pada pemain lain. Kartu-kartu tersebut memiliki kegunaan yang berbeda dan memiliki fungsi masing-masing dengan penggambaran kartu yang bervariasi.

Kartu kejadian merupakan kartu yang mengandung unsur cerita di dalamnya. Kartu ini didapatkan jika pemain berdiri di tempat yang telah ditentukan lalu mengambil aksi dengan membuka kartu. Pemain harus membaca kartu kejadian. Pemain jika memiliki kekuatan lebih besar dari kartu maka pemain harus menceritakan bagaimana pemain akan menyelesaikan

masalah atau kejadian tersebut. Jika pemain kalah dalam kartu kejadian maka pemain harus menceritakan perasaan pada kartu tersebut.



Gambar 11. Kartu Kejadian

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Kartu kejadian memiliki kejadian seputar kegiatan yang dijalani oleh remaja, kejadian yang berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja. *Board game* ini memiliki beberapa lingkungan pekerjaan yang memiliki beban dan permasalahan yang berbeda-beda. Selain terdapat kartu kejadian *board game* ini memiliki kartu lain seperti kartu *overthinking* dan kartu bintang yang menunjang permainan agar dapat berjalan dengan baik. Ada pula kartu yang memiliki misi berisi informasi terkait hal yang harus dikumpulkan.



Gambar 12. Kartu Misi

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Item akan berfungsi sebagai komponen utama dalam memainkan permainan ini. Misi yang diberikan berisi perintah yang diharuskan untuk mengumpulkan item-item. Item ini akan terkumpul jika pemain berada di tempat yang memiliki logo yang serupa. Setiap item memiliki fungsi yang berbeda sesuai dengan ikon yang terdapat di situ. Ada yang berjenis kolektor, ada juga yang berguna sebagai pendukung pemain dalam melakukan aksi.



Gambar 13. Item

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Alternatif dari item yakni ikon yang sama digunakan sebagai penunjuk tempat pada *maps*. Desain *border* mirip dengan poin yang terdapat pada aplikasi *maps* reguler membuatnya dekat dengan kehidupan remaja sehari-hari. Ikon *maps* dibuat minimalis dan penuh warna. Penulis mengharapkan bahwa pemain akan memahami perbedaan ikon pada *maps* ini dengan cepat.



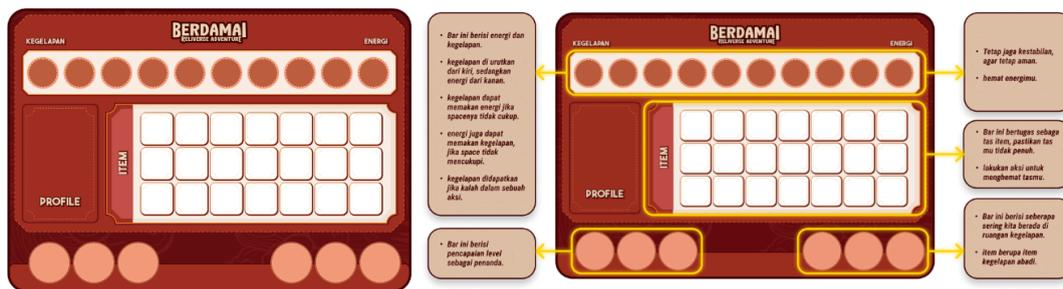
Gambar 14. Spin

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Penulis membuat *spin* untuk melakukan beberapa aksi sebagai alat untuk perpindahan dari poin satu ke poin yang lain. *Spin* juga berperan sebagai penunjuk pada sesi malam hari. Sesi siang hari akan berisi tempat-tempat yang akan dikunjungi oleh pemain. Tempat yang didatangi sesuai dengan hasil *spin* yang telah didapatkan, akan tetapi untuk melakukan *spin* siang hari ini pemain akan mendapatkan konsekuensi kehilangan satu energi.

Sesi malam hari akan berisi tentang tidur nyenyak dan juga *overthinking*. Tidur nyenyak merupakan suatu kondisi di mana pemain akan mendapatkan energinya kembali. Jumlah energi sesuai dengan *reset* energi yang dipunyai oleh pemain di kartu karakter. Jika mendapatkan *overthinking* pemain tidak akan mendapatkan *reset* energi dan akan bertahan dengan energi yang lama.

Spin kuil berisi beberapa elemen diantaranya *spinner* dan item cahaya keabadian. Item ini berfungsi sebagai penunjuk kesempatan kepada semua pemain untuk bermain. Jika item cahaya keabadian habis maka akan berakhir semua permainan. Item cahaya didesain dengan warna kuning guna memberikan kesan ceria dan kebahagiaan. *Spinner* berisi beberapa hal yakni, +1 cahaya keabadian, -1 kegelapan, +1 energi, harapan. Harapan akan berisi tentang item yang dibutuhkan oleh pemain, apa pun itu. Jika mendapatkannya maka pemain akan mendapatkan satu item tersebut.

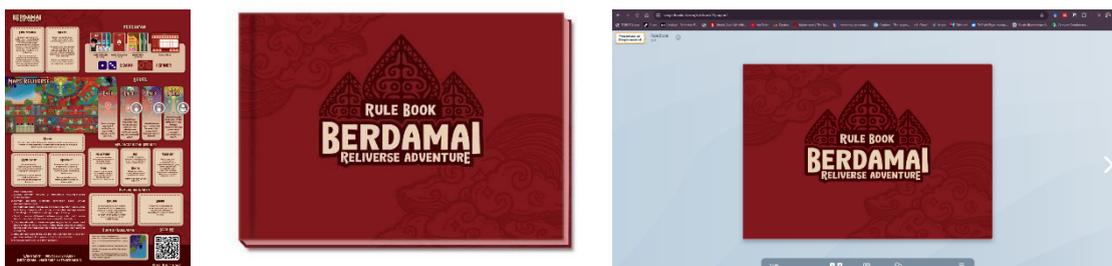


Gambar 15. *Player Deck*

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Player deck digunakan pemain untuk menaruh item yang dimiliki. Digunakan juga sebagai tempat karakter yang dimiliki. *Player deck* juga berguna sebagai penunjuk kesempatan pemain untuk bermain. Desain yang sederhana membuatnya terkesan bersahabat. Penggunaan warna merah pada desainnya memberikan kesan yang senada dengan *board game* yang dibuat.

Pada *player deck* terdapat beberapa hal yang diangkat mulai dari profil, item, *level*, energi, kegelapan, dan kegelapan abadi. *Bar* energi dan kegelapan nantinya akan menjadi alasan utama untuk remaja atau pemain menjaga kestabilan stresnya. Profil akan berisi tentang karakter yang dimiliki oleh pemain. Pada karakter tersebut akan ada tiga *level* dengan angka kekuatan yang berbeda dan energi yang berbeda. Pencapaian jabatan akan berisi tentang *level* yang telah ditempuh. *Kegelapan abadi* berisi berapa banyak kita berada di ruang kelas atau bisa diibaratkan dengan nyawa kita.



Gambar 15. *Rulebook*

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Rulebook dibuat untuk memberikan pengetahuan pada pemain. Berisi informasi tentang cara bermain dan detail cara bermain. Tantangan dalam mendesain *rulebook* yakni harus dapat mencakup banyak informasi dalam satu lembar. Penulis juga mendesain *rulebook* yang lengkap dengan model buku. Dibuat dengan informasi lebih detail dan berisi peraturan dasar yang dapat menjadi panduan dalam memfasilitasi *game* ini.

Proses mendesain menggunakan *software* Figma. Penulis membuatnya dengan desain yang sederhana dan bersahabat. Menggunakan warna merah sesuai dengan tema dari desain *board game*. Diterapkan pada tiga media. Media pertama adalah dengan desain berukuran A4. Media kedua di desain dengan media buku A5. Media terakhir *booklet online* dengan desain yang sama dengan *rule book* A5.



Gambar 16. Bank Item dan Papan Point Maps
Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Bank item berisi hal-hal yang berkaitan dengan item. Informasi tentang penukaran dan item-item yang akan didapatkan oleh pemain. Desain informasi bank diberikan dipisahkan menjadi beberapa bagian. Bagian pertama akan menunjukkan informasi terkait penukaran item. Bagian kedua menjelaskan informasi untuk pemain jika berada di bank item, bisa berkesempatan mendapatkan item apa pun. Pada papan ini juga berisi detail item yang akan didapat jika telah melakukan sesuatu dan jika dapat menyelesaikan misi.

Papan poin *maps* akan berisi beberapa informasi terkait titik lokasi yang ada di *maps*, berisi petunjuk dan juga aksi yang diperlukan untuk mendapat item. Desain dibuat seolah seperti papan informasi. Penulis membaginya menjadi berbagai bagian yang berisi informasi yang berbeda-beda. Dengan bentuk ikon item yang seperti titik di *maps* serta dengan warna-warna sebagai pembeda.



Gambar 17. Pion
Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Pion karakter terbuat dari media akrilik yang dicetak menggunakan teknik *print uv*. Karakter berisi Arif, Dana, Rian, dan Fira. Dengan ukuran kecil desain yang dipakai menggunakan karakter *full body* membuatnya seolah sedang berdiri di tempat yang disediakan.



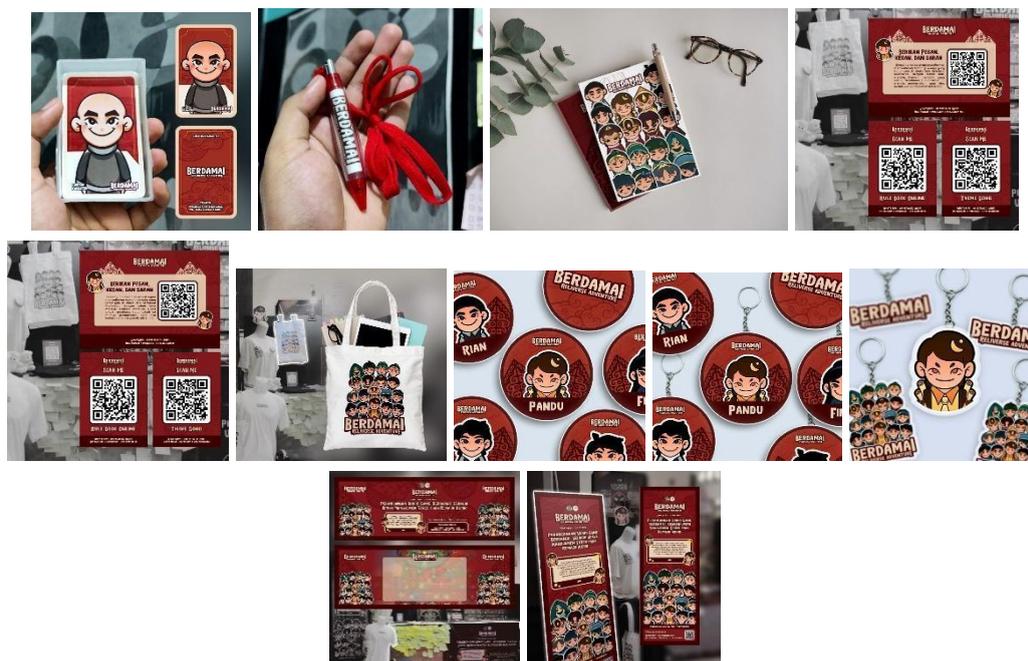
Gambar 18. Box

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Box dibuat berukuran 40 x 40 cm dengan desain ilustrasi karakter utama dari permainan ini. Didesain seperti melihat sesuatu yang berkilau. Hal ini mencerminkan bahwa permainan ini mencari sesuatu yang berharga. *Berdamai* menjadi salah satu hal yang dianggap berharga dalam perancangan ini.

Jaring-jaring *box* disusun dari beberapa desain yang terdapat pada *cover* depan. Penulis membuat bagian samping berisi informasi terkait permainan dan deskripsi permainan. Jaring-jaring ini jika disusun menjadi bangun ruang balok. Desain dominan bernuansa warna merah dan krem yang menjadi warna tema pada desain *board game* ini. Penulis menggunakan media cetak *art paper* yang ditempel pada media karton.

Box primer terdapat tiga *box* yang tersusun dari ukuran 20 x 40 cm, 40 x 40 cm, dan 20 x 40 cm. Didesain dengan sisi atas menggunakan desain dari *maps*. Hal ini diperlukan selain menjadi tempat menyimpan aset dapat juga sebagai media *maps* saat digabungkan. Strategi ini dibuat agar *box* tetap terkesan sederhana dan tidak memakan banyak tempat.



Gambar 18. Box

Sumber: Dokumentasi Mochamad Saiful Arif

Media pendukung yang dibuat penulis untuk mendukung perancangan ini berupa *banner*, gantungan kunci, pin, *notes*, pulpen, *tote bag*, kaos, *qr code*, dan karakter kustom. Dengan menggunakan media yang sesuai media pendukung ini dapat digunakan sebagai penunjang permainan, dapat juga digunakan untuk media promosi karya.

Testing

Penulis melakukan beberapa tahap pengujian. Pengujian secara visual pada pameran tugas akhir, pengujian dengan ahli di bidang *board game*, dan pengujian terakhir dengan bermain langsung bersama remaja. Pengujian-pengujian ini masih bersifat awal dan masih perlu dilakukan pengujian terus menerus dengan perbaikan yang terbaru.

Pertama penulis melakukan pengujian visual pada pameran tugas akhir. Dilaksanakan oleh program studi Desain Komunikasi Dan Visual Universitas Maarif Hasyim Latif. Diadakan pada tanggal 19 dan 20 Mei 2024 di Balai Pemuda, mendapatkan respons positif dari pengunjung. Penulis melakukan tanya jawab kepada pengunjung agar mendapatkan umpan balik dari karya yang telah dibuat.

Pengunjung merasa bahwa karya yang telah dibuat oleh penulis cukup bagus. Selain itu, adanya media interaktif tambahan di *booth* memberikan kesan yang lucu dan menyenangkan. Banyaknya karakter yang diangkat membuat karya ini unik dan berkarakter, terutama karena gaya yang dibuat serupa dan mirip. Beberapa pengunjung juga memberikan pujian tentang

keseriusan dalam karya ini, tidak sedikit yang merasa terhubung dengan kejadian yang ada di kartu yang diciptakan.

Pengujian yang berikutnya yakni penulis melakukan tes dengan cara mengirimkan *rule book* yang telah diciptakan. Penulis mengirimkan melalui *personal chat* ke beberapa orang. Pertama-tama penulis mengirimkannya kepada orang yang ahli di bidang *board game*. Penulis mengirimkan kepada Alvikha Adrian selaku desainer game di PADUKA *PLAY*, Hery Prasetya selaku penggiat dan desainer *board game*. Penulis juga mengirimkan ke beberapa orang untuk membacanya guna mendapatkan beberapa kritik dan umpan balik.

Untuk aturan yang diciptakan masih belum dapat membantu pemain untuk benar-benar memahami permainannya. Perlu ditambahkan petunjuk teknis yang lebih membantu pemain untuk memainkannya. Struktur penulisan juga masih kurang, terkesan seperti presentasi yang menjelaskan tentang elemen permainan, bukan alur cara bermainnya. Seharusnya *rule book* dipisahkan antara untuk pemain dan juga pandu. Dengan isi 46 halaman *rule book* terkesan terlalu banyak dan dapat diringkaskan. Sebaiknya cara bermain dijelaskan di awal dan dipisahkan dari komponen yang ada. Dimulai dengan persiapan (*setup*) yang menjelaskan posisi komponen pemain, dilanjutkan dengan cara bermain yang dituliskan secara urut, *to the point*, dan ringkas tanpa kalimat yang terlalu panjang agar pemain tidak bingung. Selanjutnya, dijelaskan kapan hal tertentu terjadi pada kondisi saat bermain. Baru di akhir diberikan *glossary* di mana semua penjelasan tentang komponen-komponen dan teknis ada di sana.

Perlu juga diperhatikan penggunaan huruf kapital dan tanda baca, serta sedikit penyesuaian lainnya. Hal ini sejalan dengan eksperimen yang dilakukan oleh penulis dengan memberikan *rule book* kepada remaja dan meminta untuk menjelaskan ulang tanpa bantuan penulis untuk memahami *rule book* tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja sulit untuk memahami isinya. Eksperimen ini dilakukan karena permintaan dari ahli untuk melakukan *testing* kepada remaja yang belum pernah memainkannya atau mendapatkan penjelasan dari penulis. Hal ini diperlukan agar mendapatkan evaluasi lebih lanjut tentang aturan yang dibuat.

Pengujian yang terakhir yakni pengujian secara permainan bersama target yang telah ditentukan secara langsung. Dilaksanakan pada 26 Mei 2024 di Universitas Maarif Hasyim Latif. Penulis mengajak empat remaja yang berada di lokasi memainkan permainan ini dengan memberikan sedikit penjelasan. Para pemain mendapatkan hasil bahwa mereka cukup menikmati permainan dengan gembira. Terdapat interaksi satu sama lain saat bermain dan *game* dapat berjalan sebagaimana mestinya. Namun terdapat kebingungan saat awal permainan dikarenakan banyaknya komponen. Pemahaman terkait *rule book* cukup memakan waktu jika tidak dijelaskan. Banyak komponen yang dirasa sulit diselesaikan sehingga akan memakan banyak waktu. Selain itu, persiapan terkesan lama karena banyak komponen yang perlu disiapkan terlebih dahulu.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dijalani oleh penulis benar bahwasanya remaja akhir sedang memiliki tekanan dalam hidupnya. Remaja merasa tekanan dalam meraih kesuksesan dalam hidupnya, dalam akademik, dalam hubungan sosial, dan dalam karier. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa perlu adanya media yang dapat menjadi upaya manajemen stres pada remaja. Penulis menentukan media interaktif sebagai upaya manajemen stres dengan merancang satu set *board game* “Berdamai”. Harapannya, agar dapat menjadi alternatif manajemen stres pada remaja. Penulis membuat media pendukung berupa kaos, gantungan kunci akrilik, gantungan kunci lingkaran, *pin*, *notebook*, pulpen, karakter kostum, dan *qr stand* sebagai pendukung perancangan.

Saran

Adapun kekurangan dari perancangan ini yaitu komponen yang terlalu banyak membuat pemain kesulitan dan memakan banyak waktu saat persiapan, memperbaiki *rule book* agar lebih mudah dipahami dengan cara penulisan dan berurutan. Informasi-informasi lebih detail terkait permainan pisahkan dari *rule book* yang digunakan untuk pemain dan untuk pemandu. Selain itu, lakukan lebih banyak pengujian agar dapat menemukan hal-hal yang kurang dari perancangan *board game*. Hal ini cukup wajar dalam perancangan *board game* yang kompleks

Daftar Pustaka

- Andrew, O. : (2021). *TINJAUAN BOARD GAME EDUKATIF & NON EDUKATIF*. 8.
<https://doi.org/10.2241/narada.2021.v8.i1.010>
- Andriyani, J. (2019). *STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS*. 2(2).
<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114.
<https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Ekawarna. (2019). *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara.
<https://books.google.co.id/books?id=479WEAAAQBAJ>
- Gamayanto, I. (2022). Analisis dan Penerapan Board Game untuk Meningkatkan Entrepreneurship dengan Menggunakan Metode Innovation Profiling. *Prosiding Sains Nasional Dan Teknologi*, 12(1), 320.
<https://doi.org/10.36499/psnst.v12i1.7004>

- Gloriabus. (2022, October 24). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada*. Ugm.Ac.Id/Id/Berita.
<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (2nd ed.). Balai Penerbit FKUI.
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 20(5), 327–333.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>
- Nafilah Sri Sagita K. (2023, October 13). *RI Darurat Kesehatan Mental, Kemenkes Ungkap Kasus Bunuh Diri Naik Terus*. Detikhealth.
<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6979625/ri-darurat-kesehatan-mental-kemenkes-ungkap-kasus-bunuh-dirinya-naik-terus>
- 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*, 13(1).
<https://doi.org/10.1186/s13030-019-0146-3>
- Sri Nurwela, T., Keperawatan Jiwa, D., Keperawatan, J., Kemenkes Kupang, P., Piet Tallo, J. A., Oebobo, K., Kupang, K., Tenggara Timur, N., Keperawatan Komunitas, D., Kesehatan, F., Teknologi dan Kesehatan Bali, I., Selatan, D., & Denpasar, K. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA REMAJA ; LITERATUR REVIEW. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10.
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF DAN KUALITATIF*.
- Yudo Dwiyo. (2021). *Perkembangan Peserta Didik*. Deepublish.
<https://books.google.co.id/books?id=sbxFEAAAQBAJ>