

PERANCANGAN *BOARD GAME* “SIGMA HOTEL” SEBAGAI MEDIA REDUKSI STRES BAGI GENERASI Z

Zefanya Tesalonika Tamon¹
Universitas Negeri Surabaya¹
email: zefanya.tamon@gmail.com

Received:
24-01-2025
Reviewed:
26-01-2025
Accepted:
28-01-2025

ABSTRAK : Generasi Z merupakan generasi yang mendominasi saat ini. Generasi Z yang telah memasuki usia produktif dalam kesehariannya selalu dipenuhi dengan jadwal kegiatan yang padat, dan pekerjaan dikantor yang menumpuk. Kemajuan teknologi pun sangat dirasakan oleh Generasi Z masa kini, namun hal ini justru berbalik menjadi kendala, saat mereka merasa jenuh karena menatap layar terlalu lama. Tujuan dari penelitian ini adalah merancang suatu media untuk mereduksi stres Generasi Z, yaitu dengan media *board game*. Metode yang digunakan dalam perancangan ini menggunakan metode kualitatif pendekatan deskriptif dan metode perancangan design thinking stanford. Proses perancangan dimulai dari mengumpulkan data dilapangan dengan observasi dan wawancara, didukung dengan pendalaman materi melalui studi literatur. Dilanjutkan dengan analisis data dengan SWOT, pencarian solusi dan ide, perancangan produk hingga validasi dan testing *user*. Setelah dilakukan uji coba terhadap Generasi Z, efektivitas *board game* Sigma Hotel terhadap stres Generasi Z valid, hal ini dapat dilihat dari persentase *feedback* yang diisi *user* melalui gform. Efektivitas produk mendapatkan angka persentase sebesar 90%, visualisasi media mendapatkan angka 90%, dan penyajian media mendapatkan angka sebesar 87,5%. Dengan demikian perancangan *board game* Sigma Hotel ini layak dan berdampak baik terhadap stres yang dialami Generasi Z.

Kata Kunci: *Art therapy, Board game, Stres, Generasi Z*

ABSTRACT (11pt): *Generation Z is the current dominant generation. Generation Z who have entered productive age in their daily lives are always filled with busy activity schedules, and piling up work in the office. Technological advances are also greatly felt by today's Generation Z, but this has actually turned into an obstacle, when they feel bored because they stare at the screen for too long. The purpose of this study is to design a media to reduce Generation Z stres, namely with board game media. The method used in this design uses a qualitative descriptive approach method and the Stanford*

design thinking design method. The design process begins with collecting data in the field with observation and interviews, supported by in-depth material through literature studies. Continued with data analysis with SWOT, finding solutions and ideas, product design to validation and user testing. After being tested on Generation Z, the effectiveness of the Sigma Hotel board game on Generation Z stres is valid, this can be seen from the percentage of feedback filled in by users via gform. Product effectiveness gets a percentage of 90%, media visualization gets a figure of 90%, and media presentation gets a figure of 87.5%. Thus, the design of the Sigma Hotel board game is feasible and has a positive impact on the stres experienced by Generation Z.

Keywords: *Art therapy, Board game, Stres, Generation Z*

PENDAHULUAN

Generasi Z berasal dari kata zoomer yang diartikan sebagai mereka yang tumbuh dan berkembang beriringan dengan lajunya perkembangan teknologi (IDN Research Institute, 2024). Generasi Z merupakan generasi yang bebas dan senang memegang kendali penuh atas hidupnya, saat ini merupakan kesempatan bagi mereka untuk menemukan jati dirinya, memiliki tujuan dan membangun identitas diri (Umayah et al., 2023), namun dibalik semua itu, menurut survei terdapat tiga hambatan utama yang mempengaruhi emosional Generasi Z, diantaranya kecemasan, kurangnya motivasi, dan perasaan rendah diri. Generasi Z memiliki kecemasan dan tingkat stres yang tinggi, akibat dari tekanan keluarga, tempat kerja, lingkungan sekitarnya, bahkan dari dirinya sendiri (Sakitri, 2021).

Kasus stres pada Generasi Z meningkat seiring berjalannya waktu, seperti yang dikutip dari JawaPos, 1 dari 7 remaja di Korea Selatan berpikir untuk bunuh diri karena mengalami stres berat. Psikolog Peter dalam CNN Indonesia mengungkapkan bahwa anak-anak membutuhkan waktu bermain yang lebih banyak, hal ini penting untuk mengembangkan kreativitas, keterampilan, dan kemampuan memecahkan masalah (CNN Indonesia, 2019). Bermain merupakan kegiatan hiburan yang ringan dan menimbulkan perasaan senang bahkan mengobati kesehatan mental. Pada masa kini, bermain tidak selalu bergantung pada usia, orang dewasa pun juga bisa bermain. Zaman sekarang banyak orang-orang yang kecanduan gawai. Seiring berjalannya waktu kejenuhan akan teknologi tentu dirasakan semua orang termasuk Generasi Z, dikarenakan terlalu sering menatap layar. Mengurangi penggunaan teknologi dengan melakukan kegiatan fisik non digital akan sangat berdampak terhadap kesehatan mental dan gaya hidup pada Generasi Z (Heljakka, 2015)

Board game merupakan media permainan non digital yang memungkinkan pemainnya melakukan kegiatan fisik, interaksi, dan bersaing dalam suatu permainan. Bagian ini berisi tentang deskripsi terkait seberapa penting penelitian/artikel ini dilakukan/ditulis. Stres dan *board game* merupakan dua topik yang saling berhubungan, dimana stres merupakan bagian dari permasalahan hidup Generasi Z dan *board game* merupakan media permainan yang kembali populer dikalangan Generasi Z saat ini. Stres yang terjadi akibat tekanan, membutuhkan suatu ruang untuk menumpahkan perasaan negatif tersebut, permainan *board game* dimanfaatkan sebagai media yang digunakan untuk mereduksi perasaan stres, *board game* memungkinkan pemain untuk menikmati suasana yang tercipta, menenangkan pikiran.

Perancangan *board game* ini menggunakan art therapy menggambar sebagai metode reduksi stres. Naumberg dalam penelitian Hoffman berpendapat bahwa *art therapy* merupakan bentuk terapi yang berkaitan dengan proses seni. Terapi ini membantu pasien yang tidak dapat mengungkapkan masalahnya secara verbal. Art therapy dapat diaplikasikan kepada anak-anak, orang dewasa, maupun keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan mental (Hoffman, n.d., 2018). Riyanti juga menyebutkan bahwa terapi seni

merupakan cara yang tepat untuk meluapkan perasaan individu, salah satunya dengan menggambar. Kegiatan ini dapat membantu memahami perasaan yang terjadi pada diri individu (Riyanti et al., 2023).

Sigma merupakan kata yang kerap digunakan kalangan Generasi Z di sosial media belakangan ini. Istilah ini sering digunakan untuk menggambarkan kepribadian seseorang yang berkharisma, independen, namun tertutup. Mengutip dari laman Kumparan, terapis Sally Baker mengungkapkan Seseorang dengan kepribadian sigma memiliki rasa percaya diri yang cukup tinggi dan cuek terhadap sekitar, kelebihan mereka adalah memiliki kreativitas, pandai dalam mengendalikan emosi, dan pendengar yang baik (Kumparan, 2023).

Tujuan utama dari perancangan ini mengurangi stres pada Generasi Z dengan metode art therapy melalui media *board game*. Tujuan perancangan ini disusun sebagai berikut: 1) Menghasilkan konsep media untuk reduksi stres pada Generasi Z melalui permainan *board game*, 2) Menyusun proses perancangan *board game* untuk reduksi stres pada Generasi Z, 3) Menghasilkan media permainan *board game* untuk mereduksi stres pada Generasi Z.

METODE PENELITIAN (PENCIPTAAN/PERANCANGAN)

Perancangan ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan data mendalam yang sesuai dengan yang dialami dan terjadi dilapangan (Sugiyono, 2013). Sumber data pada perancangan ini dibagi menjadi 2 yaitu data primer dengan observasi terhadap Generasi Z atau masyarakat rentang usia 12- 27 tahun, dan *Master Game di The Space Board game Surabaya*. Data diperoleh dari data pendukung seperti jurnal, artikel, internet, buku, yang relevan dengan penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian perancangan ini adalah analisis SWOT yang terdiri dari empat aspek yaitu kekuatan (*strength*), kelemahan (*weakness*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*).



Gambar 1 Tahapan Design Thinking (Sumber: Tamon, 2024)

Perancangan *board game* ini menggunakan alur *design thinking* Stanford. Tujuannya agar memudahkan pengerjaan dan pengelompokkan masalah. Subjek dalam penelitian ini adalah Generasi Z yaitu masyarakat yang berusia 12 hingga 27 tahun di Surabaya.

KERANGKA TEORETIK

Stres Pada Generasi Z

Generasi Z merupakan generasi yang penuh semangat dan mandiri, mereka teguh kepada prinsip yang mereka pegang dan mampu menghidupi dirinya sendiri. Generasi Z merupakan generasi yang kreatif, inovatif dan terbuka pada kemajuan zaman, namun menariknya menurut survei ditemukan bahwa Generasi Z nyatanya tidak terlalu percaya diri, mudah stres akibat tuntutan pekerjaan, dan memiliki kekhawatiran akan kemampuan, dan masa depannya. Rasa khawatir yang berlebihan membuat Generasi Z cenderung mudah tersinggung, overthinking, dan berambisi tinggi hingga melampaui batas mereka (Sakitri, 2021).

Art therapy sebagai Metode Reduksi Stres

Menurut Stuckey & Nobel (2010) aktivitas kreatif memiliki potensi dalam mereduksi stres dan depresi. Psikolog kesehatan mengungkapkan bahwa seni dapat digunakan dalam mengobati berbagai luka emosional, meningkatkan pemahaman pada diri sendiri, mengembangkan kapasitas diri, dan mengubah perilaku serta pola pikir (Stuckey & Nobel, 2010). Media yang digunakan dalam metode terapi seni seperti melukis, menggambar, mewarnai, memahat dan membuat patung dari tanah liat. Tujuan dari serangkaian metode terapi ini adalah menciptakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan ingatan, emosi, dan perasaan, serta meningkatkan kemampuan kesadaran diri dan perkembangan praktik keterampilan baru (Abbing et al., 2018).

Board game sebagai Media Reduksi Stres

Papan permainan atau yang akrab dikenal dengan sebutan *board game* merupakan permainan yang dimainkan dengan cara menempatkan, memindahkan, atau mengeluarkan potongan-potongan tertentu (Noda et al., 2019). Romadhon (2022) mengungkapkan bahwa sama halnya dengan permainan yang memungkinkan pemain untuk mengulang, ini menunjukkan bahwa melakukan kesalahan itu dapat diperbaiki, sehingga pemain tidak merasa khawatir ketika mereka gagal dan membuat mereka lebih terpacu untuk memainkan permainan tersebut. Tujuan permainan papan ini diantaranya untuk membangun kerjasama, memecahkan suatu masalah, melatih keterampilan pengambilan keputusan, mengatur strategi, dan kreativitas (Wahyuni et al., 2024). *Board game* berperan sebagai media yang mampu mengurangi kadar stres dalam tubuh. Menurut Chen (2024) *Board game* merupakan salah satu media permainan yang dibutuhkan Generasi Z untuk merileksasikan pikiran. Melalui *board game* pemain harus berinteraksi secara langsung dengan pemain lainnya, dengan demikian aktivitas ini memungkinkan pemain menikmati kebersamaan yang lebih mendalam.

Desain dalam Perancangan Board game

Desain merupakan bagian dari komunikasi visual. Secara umum desain adalah seni berkomunikasi yang menggunakan unsur warna, tipografi, ruang, dan visual. Dalam proses perancangan *board game*, desain merupakan bagian penting sebagai visual utama. Menurut (Widya & Dermawan, 2019) Prinsip desain meliputi: 1) Komposisi, 2) Keseimbangan, 3) Irama, 4) Proporsi, 5) Kesatuan

Ilustrasi

Savitri & Setiawan (2018) berpendapat bahwa Ilustrasi adalah suatu bidang seni komersial yang bertujuan untuk mengolah karya visual dalam bentuk cetak seperti majalah, iklan, buku, produk, dan lainnya. Terdapat 7 jenis ilustrasi menurut Soedarso (2014) yaitu: 1) Ilustrasi Naturalis, 2) Ilustrasi Dekoratif, 3) Ilustrasi Kartun, 4) Ilustrasi Karikatur, 5) Cerita Bergambar, 6) Ilustrasi Buku Pelajaran, 7) Ilustrasi Khayalan.

Warna

Warna memiliki efek terhadap penggambaran suatu karakter. Warna dapat dikelompokkan berdasarkan suhu. Warna dingin (*cool tone*) seperti biru menggambarkan perasaan yang tenang, serta kesan sedih. Sebaliknya, warna merah (*warm tone*) menggambarkan perasaan yang senang dan semangat (Labibah, 2016).

Desain Karakter

Dalam pembuatan citra suatu karakter, visual wujud karakter adalah faktor utamanya. Pembuatan desain karakter dapat dilakukan dengan menggabungkan bentuk-bentuk abstrak dan simetris. *Shape Language* atau Bahasa bentuk adalah metode yang digunakan animator untuk

menyampaikan makna berdasarkan bentuknya, bentuk akan menunjukkan kepribadian karakter kepada penonton. (Walt Disney Family Museum, 2020) seperti penggunaan bentuk lingkaran yang melambangkan kelembutan, tidak berbahaya, mudah didekati. Sedangkan, kotak melambangkan keras, realistis, dan kaku. Dan segitiga melambangkan bahaya, tajam, tidak mudah ditebak, dan terarah.

Tipografi

Tipografi merupakan seni untuk menghasilkan visualisasi huruf. Tipografi yang benar adalah karya yang mudah dicerna dan dipahami, jelas, teratur, dan terarah. Tipografi memiliki dua fungsi, yaitu sebagai tulisan yang dibaca, dan sebagai gambar. Oleh karena itu dari tipografi dapat tercipta banyak karya. (Iswanto, 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emphatize

Empathize adalah tahapan pertama dalam proses design thinking. Empathize memiliki arti memahami serta merasakan apa yang dirasakan oleh pengguna produk atau layanan yang sedang kita rancang, untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut. Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan analisis data, melalui wawancara dan observasi secara langsung kepada pemain berusia 12-27 tahun dan Master Game di The Space Boardgame. Data pendukung diperoleh dari jurnal artikel penelitian dengan topik yang berkaitan perancangan *board game*, *art therapy*, stres, dan Generasi Z.

Define

Setelah data dan informasi dikumpulkan, selanjutnya merumuskan masalah yang akan dipecahkan. Setelah merumuskan masalah pada tahap define, selanjutnya mencari solusi dengan menggunakan analisis SWOT.

Tabel 1 Analisis SWOT

SWOT	<i>Strength</i>	<i>Weakness</i>
<i>Opportunity</i>	S-O	W-O
	Memperbanyak jenis boardgame menggambar yang menarik dan baru.	Membuat <i>board game</i> dengan biaya produksi yang murah.
<i>Threats</i>	S-T	W-T
	Menciptakan <i>board game</i> dengan waktu bermain singkat, dan meningkatkan kualitas visual <i>board game</i> sesuai dengan tren masa kini.	Membuat <i>board game</i> yang dapat dimainkan oleh orang yang tidak bisa menggambar.

Ideate

Strategi kreatif dalam pembuatan *board game* Sigma Hotel menggunakan konsep *art therapy* yaitu menggambar, sistem permainan dibuat agar permainan dapat dimainkan minimal 2 orang. Visualisasi dan tata bahasa *board game* dibuat sesuai dengan tren masa kini. *Board game* Sigma Hotel menerapkan konsep visual perhotelan, istilah perhotelan diterapkan pada nama kartu dan papan permainan. Karakteristik target audiens dalam perancangan ini meliputi 4 hal diantara lain: 1) Demografis yaitu, Generasi Z yang berusia 12-27 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. 2) Geografis yaitu, Surabaya dan sekitarnya. 3) Psikografis yaitu, orang yang suka bermain game, orang yang memiliki ketertarikan pada *board game*, dan orang yang menyukai kegiatan menggambar. 4)

Behavior yaitu, senang berinteraksi sosial, suka mencoba hal baru, menyukai tantangan, aktif dalam permainan, kometitif dan keinginan mencari hiburan.

1) Warna



Gambar 2 Color Palette *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Warna utama dalam perancangan ini adalah warna hijau dan biru, warna oranye, kuning, dan ungu sebagai warna sekunder, dan warna hitam dan putih sebagai warna untuk tipografi.

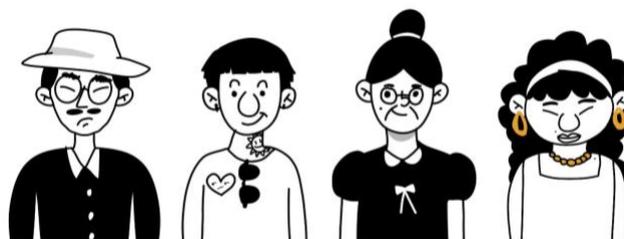
2) Tipografi



Gambar 3 Tipografi *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Tipografi yang digunakan yaitu Weird Comic, Bongkar, dan Poppins. Weird Comic dan Bongkar digunakan untuk judul utama, dan Poppins digunakan untuk keterangan.

3) Ilustrasi



Gambar 4 Desain Karakter *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Gaya ilustrasi yang digunakan dalam perancangan *board game* ini adalah gaya ilustrasi flat kartun. Gaya gambar ini dipilih karena sederhana dan mudah untuk ditiru.

4) Layout



Gambar 5 Layout *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Penyusunan ilustrasi dan tipografi tersusun rapi dengan gaya Rebus layout, dimana tipografi dan ilustrasi berdampingan serasi.

5) Komponen Permainan

Board game Sigma Hotel terdiri atas papan permainan, papan gambar, spidol, pion permainan, kartu brief atau *log book card*, kartu klien atau *guest list*, kartu *VIP Access*, dadu, dan lembar tata cara permainan.

Prototype

1) Logo Sigma Hotel



Gambar 6 Logo *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Nama yang dipilih adalah Sigma Hotel. Sigma diambil dari kata yang sedang tren ditengah generasi Z yang berarti berkarisma dan penuh percaya diri, dan Hotel dipilih sebagai tema desain permainan. Logo ini dibuat dengan desain yang sederhana, menggunakan tipografi yang memberi kesan santai dan tidak kaku.

2) Papan Permainan



Gambar 7 Papan Permainan *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

papan permainan merupakan media utama jalannya permainan. Pada setiap kotak terdiri dari gambar pintu, jendela, dan kegiatan acak disertai tikungan. Pada bagian tengah terdapat logo dan maskot dari papan permainan Sigma Hotel.

3) Kartu *Log book*



Gambar 8 Kartu *Log book* *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Kartu *log book* yang berisikan clue permainan, tersedia sebanyak 32 kartu dengan 8 kategori yaitu: mata dan alis, mulut, hidung, rambut, baju, aksesoris, detail, dan nama.

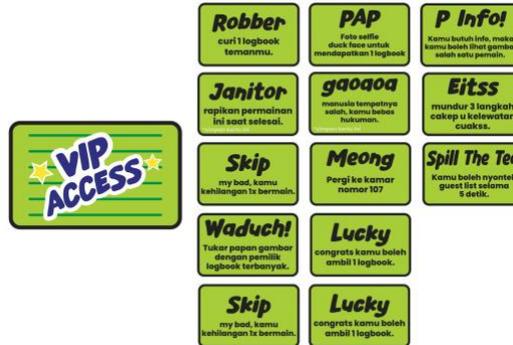
4) Kartu *Guest list*



Gambar 9 Kartu *Guest list* *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Kartu tamu atau kartu *guest list* berisikan gambar dari tamu yang harus diingat oleh pemain, kartu ini tersedia sebanyak 10 kartu.

5) Kartu *VIP Access*



Gambar 10 Kartu *VIP Access Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Kartu kesempatan atau kartu *VIP Access* merupakan kartu yang membawa keberuntungan dan kerugian bagi pemain, kartu ini tersedia sebanyak 13 kartu.

6) Lembar Panduan Bermain



Gambar 11 Lembar Panduan *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Kertas Panduan bermain ini berisi cara bermain, set-up permainan, komponen permainan, kamus mini, penjelasan kartu, dan hukuman.

7) Chip Tracking



Gambar 12 Chip Tracking *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Chip bergambar emoji ini digunakan sebagai penanda pada kolom tracking yang ada pada papan permainan.

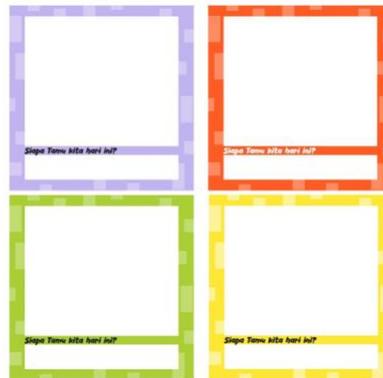
8) Penutup



Gambar 13 Penutup *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Penutup ini berfungsi untuk menutupi papan gambar pemain agar dapat terlindungi dari jangkauan pemain lain.

9) Papan Gambar



Gambar 14 Papan Gambar *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Papan Gambar merupakan media untuk pemain menggambar.

10) Komponen pendukung



Gambar 15 Komponen Pendukung *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Komponen pendukung *board game* Sigma Hotel meliputi spidol, dadu, dan 4 bidak pion.

11) Kemasan



Gambar 16 Kemasan *Board game* Sigma Hotel (Sumber : Tamon, 2024)

Kemasan *board game* Sigma Hotel dibuat dengan ukuran 27cm x 27cm x 5cm.

12) Alur Permainan

Board game Sigma Hotel dapat dimainkan oleh dua hingga empat orang, dengan alur permainan sebagai berikut:

- 1) Salah satu pemain mengambil satu kartu *guest list* secara acak, kemudian semua pemain harus mengingat ciri-ciri dan nama tamu di kartu itu selama 10 detik.
- 2) Sebelum menggulir dadu, pemain harus menggambar kepala, telinga, dan badan terlebih dahulu.
- 3) Setiap pemain akan menggulir dadu dan mengitari papan permainan untuk mencari kartu *log book* yang ada di kotak bergambar pintu.
- 4) Pemain harus menggambar sesuai kata yang tertera di *log book*. Apabila pemain mendapatkan *log book* yang sama, maka *log book* tersebut harus dikembalikan.
- 5) Kartu *log book* yang telah digambar harus disimpan hingga permainan selesai.
- 6) Setiap pemain wajib melakukan tracking setiap memutari 1 lap ditempat yang telah disediakan menggunakan chip emoji.
- 7) Permainan akan berakhir jika:
 - a. Terdapat pemain yang menyelesaikan gambarnya
 - b. Pemain yang memiliki total 8 *log book*
 - c. Salah satu pemain telah memutari 5 lap
- 8) Pemenang ditentukan berdasarkan kelengkapan *log book* atau kemiripan ciri-ciri gambar dengan tamu di *guest list*.
- 9) Durasi permainan mencapai 15 hingga 30 menit
- 10) Pemain yang kalah akan menerima hukuman sesuai dengan nomor dadu yang digulir.



Gambar 17 Hasil Perancangan *Board game* Sigma Hotel (Sumber: Tamon, 2024)

Validasi Materi

Proses validasi materi dilakukan oleh Anjas Kumala, selaku Game Master The Spaceboardgame Surabaya. Diperoleh total poin sebesar 41, Persentase = $(41/56) \times 100\% = 73\%$. Dari hasil penilaian materi didapatkan hasil 73% yang berarti masuk dalam kategori baik. Pada keterangan layak digunakan dengan revisi yang sesuai.

Validasi Media

Validasi media dilakukan oleh Ryan Pratama Putra, selaku Game Master The Spaceboardgame Surabaya dan diperoleh total poin 48, Persentase = $(48/56) \times 100\% = 86\%$. Dari hasil penilaian materi didapatkan hasil 86% yang berarti masuk dalam kategori sangat baik. Pada keterangan layak digunakan dengan revisi yang sesuai.

Test

Tahap test dilakukan dengan menguji *board game* Sigma Hotel secara langsung kepada 3 kelompok Generasi Z berusia 12 – 27 tahun, dengan total *user* 9 orang. Setelah itu pemain akan mengisi kuesioner melalui google form. Tahap test ini dilakukan pada tanggal 30 Desember 2024.

Tabel 2 Rekapitulasi Persentase Kelayakan

Aspek	Tingkat Pencapaian	Kualifikasi
Visualisasi <i>Board game</i>	90,4%	Sangat Layak
Penyajian Media	87,5%	Sangat Layak
Efektivitas Media	90%	Sangat Layak

Pada saat dilakukan uji produk, Generasi Z menunjukkan respon yang positif dan menikmati jalannya permainan, melakukan interaksi dan kompetitif. Setelah permainan selesai *user* mengemukakan bahwa *board game* Sigma Hotel sangat menghibur dan menyenangkan, mereka merasakan pengalaman baru dalam permainan ini. Berdasarkan hasil kuesioner dan respon dari *user* maka dinyatakan bahwa *board game* Sigma Hotel sangat layak dan berhasil untuk mereduksi stres Generasi Z.

SIMPULAN DAN SARAN

Perancangan *board game* Sigma Hotel sebagai media reduksi stres Generasi Z ini merupakan pembaharuan dalam perancangan *board game* dengan berlandaskan metode *art therapy*. *Board game* sigma hotel ini mampu mereduksi stres yang dialami oleh Generasi Z, hal ini dapat dilihat dari hasil testing kepada *user* dan memperoleh persentase sebesar 90%. Selain itu dalam aspek visualisasi media memperoleh persentase sebesar 90%, dan dalam aspek penyajian media memperoleh persentase sebesar 87,5%. Dengan demikian *board game* Sigma Hotel ini teruji layak untuk dimainkan secara umum.

Perancangan ini masih dapat dikembangkan menjadi lebih baik lagi. Terdapat beberapa saran yang peneliti catat mulai dari proses pengumpulan data hingga perancangan, adalah sebagai berikut: Memperdalam riset terhadap Generasi Z, masih banyak potensi yang masih dapat digali, mengeksplorasi jenis permainan *board game* yang ada dipasar masyarakat, merancang *board game* yang lebih menarik lagi dan menyesuaikan dengan masa kini. (Savitri & Setiawan, 2018)

REFERENSI

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevill, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 13(12), 1-19.

- <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Amesa, E. S., Aditya, M., & Satwikasan, W. T. (2023). BOARD GAME: KESEIMBANGAN EMOSIONAL dan MENGURANGI STRES pada KARYAWAN KANTOR. *Prosiding Serenade*, 2.
- Ansori, M. W., & Abidin, M. R. (2021). Perancangan Board game Kewania Serial Adventurer Sebagai Parental Bonding Tool. *Barik*, 2(2), 16–30. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/article/view/40919>
- Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Widiasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p07>
- Champoux, J. E. (2021). Stress in Organizations. *Organizational Behavior*, 426–452. <https://doi.org/10.4324/9781315669304-31>
- CNN Indonesia. 2019. Tuntutan Akademik, Picu Stres Hingga Bunuh Diri pada Remaja. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-255-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>. Diakses pada 20 Agustus 2024.
- Disney, W., & Disney, W. (2020). Analisis Desain Karakter Elsa. 153– 158.
- Heljakka, K. (2015). Toys as Tools for Skill-building and Creativity in Adult Life. *Seminar.Net*, 11(2). <https://doi.org/10.7577/seminar.2356>
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja Jurnal Kesehatan, W., Kesehatan Mental Emosional Remaja, G., Litaqia, W., Keperawatan, I., & YARSI Pontianak, Stik. (2023). *Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja*. 12(1), 2721–8007.
- Hoffman, D. W. (n.d.). *ART THERAPY*.
- IDN Research Institute. (2024). Indonesia Gen Z. *IDN Research Institute*, 102. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>
- Kumaran. 2023. Mengenal Istilah Sigma, Bahasa Gaul yang Berhubungan dengan Kepribadian. <https://kumaran.com/berita-hari-ini/mengenal-istilah-sigma-bahasa-gaul-yang-berhubungan-dengan-kepribadian-20Ihh0Aokeh/full>. Diakses pada 6 Januari 2025
- Iswanto, R. (2023). Perancangan Buku Ajar Tipografi. *Nirmana*, 23(2), 123–129. <https://doi.org/10.9744/nirmana.23.2.123-129>
- Savitri, F. A., & Setiawan, D. (2018). Pengembangan Buku Menggambar Ilustrasi. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 9(1), 58–63.
- Noda, S., Shiotsuki, K., & Nakao, M. (2019). The effectiveness of intervention with board games: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0164-1>
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *Jkep*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Romadhon, A. F., & Islam, M. A. (2022). BOARD GAME ENKLEK UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI DI PAUD MUTIARA BUNDA SIDOARJO. *BARIK - Jurnal S1 Desain Komunikasi Visual*, 3(3), 124–138
- Sakitri, G. (2021). "Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!" *Forum Manajemen*, 35(2), 1–10.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Umayah, U., Ningsih, E. P., W, A. Z. S., & P, N. C. U. (2023). Pemahaman Pola Fikir Remaja Gen-Z dalam Menentukan Masa Depan: Kajian Psikoanalisa. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 2(02), 266–273. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- Wahyuni, R., Gunawan, C., Zahroh, N. K., & Mulawaran, U. (2024). *Efek Permainan Board game Terhadap Stres Akademik Mahasiswa*. 4, 3062–3072.
- Widya, L. A. D., & Dermawan, J. A. (2019). *Bahan Ajar Desain Grafis*.