

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Informasi resmi terkait *burnout* mengacu kepada revisi *International Classification of Disease (ICD)* ke-11 yang diterbitkan oleh WHO pada tahun 2019. Sedangkan di Indonesia, istilah *burnout* sendiri dikenal sebagai kelelahan kerja. Penelitian mengenai kelelahan kerja telah beberapa kali dilakukan di Indonesia, namun masih dalam lingkup daerah dan profesi tertentu. Belum ditemukan data penelitian atau prevalensi dari institusi maupun Kementerian Kesehatan yang menunjukkan keadaan *burnout* secara menyeluruh di Indonesia.

Karenanya, penulis memutuskan untuk mengumpulkan data kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan gambaran mengenai keadaan *burnout* di Indonesia. Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online kepada dewasa awal usia 21-25 tahun yang berdomisili di Jabodetabek. Pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan melakukan wawancara kepada psikolog yang mendalami permasalahan *burnout*.

3.1.1 Wawancara

Penulis melakukan wawancara dengan psikolog praktisi sumber daya manusia, Dra. Endang Retno Wardhani MBA, PhD., yang dilakukan secara online melalui *video call*. Beliau adalah psikolog yang berpengalaman dalam menangani langsung kasus penderita *burnout*, dan juga seorang konsultan yang turut membantu Kementerian Ketenagakerjaan RI. Platform yang digunakan dan

disepakati bersama adalah aplikasi meeting online zoom, yang dipilih karena alasan kesehatan dan langkah pencegahan penyebaran covid-19. Wawancara bertujuan untuk mendapatkan data mengenai keadaan *burnout* di Indonesia, dan mengetahui pendapat ahli terhadap pemahaman masyarakat mengenai *burnout*. Selain itu, wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi lebih lanjut mengenai *burnout* seperti faktor penyebab dan dampak yang ditimbulkan.

3.1.1.1. Wawancara dengan Dra. Endang Retno Wardhani MBA, PhD.,

Penulis melakukan wawancara dengan Dra. Endang Retno Wardhani MBA, PhD., psikolog dan praktisi sumber daya manusia melalui *video call* pada platform zoom yang telah disepakati bersama pada tanggal 11 September 2020. Menurut Dra. Endang, *burnout* merupakan kondisi dimana individu mengalami stres yang berkepanjangan sehingga menimbulkan kelelahan secara emosional. Keadaan *burnout* umumnya diawali oleh kelelahan mental yang dapat berujung pada kelelahan fisik.

Keluhan dan kasus mengenai *burnout* di Indonesia memang dapat ditemui bahkan sebelum terjadinya pandemi, namun tidak dapat dipungkiri bahwa pandemi covid-19 turut memberikan dampak yang signifikan untuk peningkatan kasus-kasus *burnout*. Hal tersebut disebabkan karena pandemi covid-19 membawa suatu perubahan besar yang dialami secara bersamaan oleh hampir setiap orang. Perubahan tersebut menuntut kemampuan untuk beradaptasi secara cepat pada keadaan-keadaan seperti pergantian pola

bekerja, jam kerja yang panjang, dan tuntutan pekerjaan yang seringkali harus dibarengi dengan pekerjaan rumah. Selain itu, pembatasan sosial akibat covid-19 membuat orang kehilangan kesempatan yang mereka dimiliki untuk *hangout* atau refreshing karena harus tinggal di dalam rumah.

Sejak Mei 2020 selama masa pandemi covid, setiap minggu Dra. Endang dapat menangani 30 hingga 40 kasus yang sebagian besar penderitanya sudah mengalami gejala *burnout*. Menurut Dra. Endang, kasus *burnout* paling banyak ditemui pada individu usia produktif yang baru terjun ke dunia kerja dengan masa kerja 1-3 tahun. Sedangkan kasus *burnout* pada individu dengan masa kerja diatas 5 tahun, memiliki penerimaan yang lebih baik terhadap pola kerja sehingga dapat merespon pada tekanan atau stres sehingga tidak sampai mengalami *burnout*. Namun, terkait data mengenai penderita *burnout* Indonesia, Dra. Endang mengakui jika beliau tidak memiliki data penderita ataupun penelitian terkait *burnout* secara menyeluruh dalam lingkup Indonesia.

Dra. Endang mengatakan jika *burnout* terasosiasi dengan kehilangan semangat, penurunan motivasi yang kemudian dipahami sebagai satu momen kelelahan yang dikelompokkan sebagai kelelahan mental. Setiap kali seseorang mencoba untuk menceritakan mengenai keadaan kelelahan yang mereka alami, umumnya ditanggapi oleh sebagian besar orang dengan saran liburan, relaksasi atau istirahat. Namun, keadaan kelelahan seperti kehilangan semangat, pikiran kosong, atau kelelahan

fisik tersebut kemudian belum dikenali sebagai salah satu simtom dari *burnout*, yang kemudian tidak semerta-merta dapat terselesaikan hanya dengan istirahat. Karenanya, informasi mengenai simtom *burnout* dirasa penting agar individu dapat menyadari keadaan diri mereka, lalu dapat memutuskan untuk mencari bantuan jika diperlukan.

Penyebab *burnout* menurut Dra. Endang terbagi menjadi dua yaitu penyebab eksternal dan internal. Penyebab eksternal disebabkan oleh intensitas pekerjaan yang tinggi. *workload* atau beban kerja, dan juga pengaruh dari situasi yang dihadapi. Penyebab internal bergantung kepada regulasi diri, yaitu bagaimana individu mengelola atau mengatasi tekanan dari luar. Individu yang memiliki penerimaan yang cukup tinggi terhadap kondisi yang dialami, akan lebih mudah untuk mengatasi situasi yang terjadi dan dapat kembali rileks dan fokus pada pekerjaannya. Sedangkan individu yang sulit menerima keadaan, berkepribadian serius, perfeksionis, dan sulit beradaptasi pada perubahan, akan menanggapi tekanan sebagai suatu stres yang berkepanjangan. Situasi tersebut yang akhirnya menjadi pemicu yang dapat menyebabkan *burnout*.

Dampak dari *burnout* kepada individu diawali dengan berkurangnya motivasi dalam melakukan pekerjaan. Individu merasa bingung, enggan untuk melakukan sesuatu, hingga tidak ingin menyinggung ataupun melihat hal yang berhubungan dengan pekerjaan. Akibat yang ditimbulkan adalah penundaan yang akan berpengaruh pada menurunnya produktivitas kerja. Ketika tekanan emosional dirasakan

semakin membesar dan seseorang sudah tidak dapat mengendalikan situasi yang mereka alami, hal tersebut berdampak pada perilaku yang ditunjukkan. Individu dapat menjadi lebih kasar dan mudah terpancing secara emosional. Pada kasus yang parah, *burnout* dapat mengganggu pola makan dan pola tidur seseorang hingga mengakibatkan terjadinya *withdraw* atau penarikan diri dari lingkungan sekitar.



Gambar 3.1. Wawancara dengan Dra. Endang Retno Wardhani MBA., PhD.,

3.1.1.2. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada Dra. Endang Retno Wardhani MBA., PhD., penulis mendapatkan kesimpulan yaitu, kondisi yang menjadi pemicu *burnout* sudah ada di Indonesia terutama di lingkungan kerja, namun keadaannya semakin diperparah dengan adanya

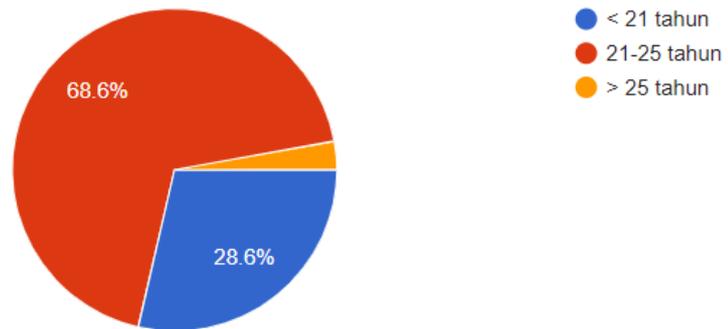
pandemi covid-19. Terkait *burnout*, masyarakat sebetulnya telah merasakan sendiri simptom-simtom dari *burnout*, tetapi kemudian simptom-simtom tersebut belum dipahami sebagai gejala *burnout*. Karenanya, penting untuk memiliki informasi mengenai gejala *burnout* agar individu dapat menyadari keadaan diri dan memutuskan untuk mencari bantuan ketika diperlukan. Selain itu, rentang usia yang rentan terkena *burnout* adalah usia produktif dengan masa bekerja 1-3 tahun.

3.1.2 Kuesioner

Penulis menyebarkan kuesioner kepada dewasa awal usia 21-25 tahun yang berdomisili di daerah Jabodetabek. Sampel diambil dengan metode *random sampling* menggunakan rumus Slovin pada populasi pria dan wanita usia 21-25 tahun sebanyak 784.252 jiwa. Penulis menggunakan derajat ketelitian 10% dan membutuhkan 100 responden. Kuesioner disebarkan menggunakan *google form* pada tanggal 24 September 2020 dan memperoleh responden sebanyak 105 orang. Kuesioner bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dewasa awal mengenai gejala *burnout*, kendala yang dihadapi dalam memperoleh informasi *burnout*, dan preferensi media yang digunakan.

Usia saat ini

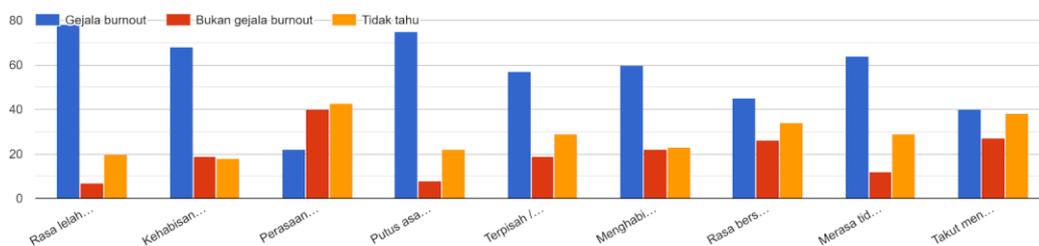
105 responses



Gambar 3.2. Diagram Usia Responden

Hasil kuesioner didominasi oleh responden dengan rentang usia 21-25 tahun sebanyak 72 orang dan 93 orang berdomisili di Jabodetabek. Dari 104 responden, sebanyak 74,3% pernah mendengar istilah *burnout* dan 74,3% responden memahami definisi dari *burnout*. Terkait pemahaman akan gejala *burnout*, 52,4% responden mengatakan jika mereka memahami apa saja gejala *burnout*, sedangkan 47,6% tidak memahami gejala *burnout*.

Menurut anda, yang termasuk dalam gejala burnout dibawah ini adalah :



Gambar 3.3. Diagram Pemahaman Dewasa Muda terhadap Gejala Burnout

Dalam mendalami pemahaman responden terhadap gejala *burnout*, penulis menyediakan sembilan gejala penyakit dan meminta responden untuk menjawab mana yang termasuk gejala *burnout*, bukan gejala *burnout*, atau tidak tahu. Hasilnya adalah rata-rata responden menjawab 6 dari 9 pertanyaan dengan benar, dengan persentase lengkapnya meliputi 45,3% responden menjawab benar, 27,6% responden menjawab salah, dan 27,1% responden tidak mengetahui gejala *burnout*.

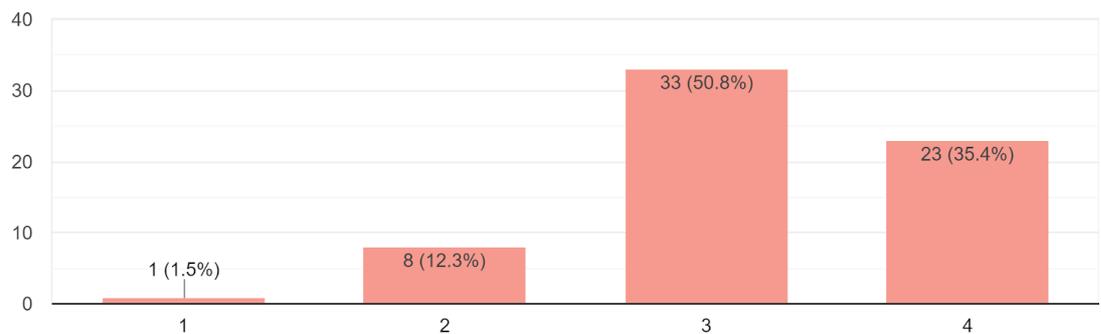


Gambar 3.4. Diagram Paparan Informasi Burnout terhadap Dewasa Muda

Pada hasil diagram diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar dewasa muda tidak pernah mendapatkan informasi mengenai *burnout*. Penulis kemudian menanyakan alasan mengapa responden tidak mendapatkan informasi mengenai *burnout*. Sebanyak 16 responden mengaku tidak mendapatkan informasi *burnout* karena tidak pernah mencari tahu, 12 responden tidak pernah mendengar dan tidak familiar dengan istilah *burnout*, 6 responden pernah mendengar dan hanya mengetahui sebatas kata *burnout*, 12 responden mengaku tidak pernah melihat dan tidak pernah mendapatkan informasi *burnout* dari siapapun, 6 responden tidak

tahu karena tidak pernah menemui kasus atau penderita *burnout*, dan 5 responden merasa tidak membutuhkan informasi *burnout*.

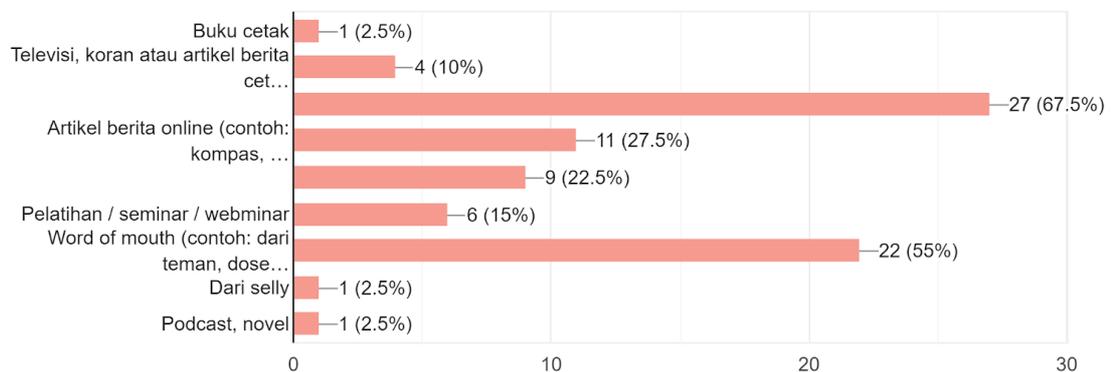
Seberapa perlukah anda memiliki pengetahuan mengenai burnout?
65 responses



Gambar 3.5. Diagram Kebutuhan Dewasa Muda akan Informasi Burnout

Penulis kemudian menanyakan kepada dewasa muda yang tidak pernah mendapatkan informasi mengenai *burnout* akan kebutuhan informasi *burnout* mereka. Pada hasil diagram diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar dewasa muda merasa memerlukan informasi *burnout*.

Darimana anda memperoleh informasi mengenai burnout?
40 responses



Gambar 3.6. Diagram Perolehan Informasi Burnout

Sedangkan, kepada dewasa muda yang pernah mendapatkan informasi *burnout*, penulis menanyakan darimana informasi tersebut mereka peroleh. Sebanyak 27 responden mengetahui melalui sosial media, 23 responden mendapatkan informasi *burnout* dari mulut ke mulut (*word of mouth*), 11 responden mengetahui dari artikel berita online, 9 responden mengetahui dari website konsultasi kedokteran, 6 responden dari pelatihan, seminar atau webinar, dan lainnya seperti artikel berita koran, dan novel. Sebagian besar responden (77,5%) yang pernah mendapatkan informasi *burnout* merasa informasi yang mereka terima sudah cukup jelas.

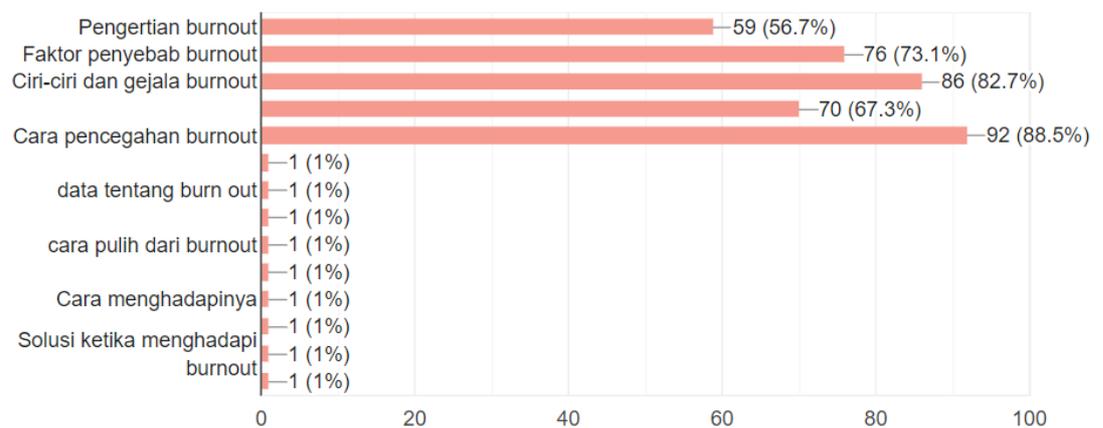
Kemudian, beberapa kendala yang ditemui dalam memahami informasi *burnout* yang diterima meliputi:

1. Informasi yang disampaikan bersifat *general* dan kurang mendalam mengenai faktor penyebab, gejala, dan dampak *burnout*. Responden merasa kesulitan membedakan gejala *burnout* dengan gejala penyakit mental lain (depresi, dll) maupun gejala non penyakit (kelelahan, malas, dll). Selain itu, responden ingin mengetahui lebih banyak mengenai cara penanganan dan cara mengatasi *burnout* yang tepat.
2. Kesulitan menemukan contoh yang relevan sehingga responden merasa gejala yang dijelaskan tidak dialami di kehidupan sehari-hari dan sedikit kesulitan dalam membayangkan keadaan *burnout*.

3. Terkendala dalam memahami karena informasi dijelaskan dengan bahasa yang terlalu ilmiah dengan penggunaan istilah-istilah yang sulit dimengerti dan disampaikan dalam bahasa inggris.
4. Mempertanyakan validitas data dan kebenaran informasi yang didapatkan karena dirasa tidak memiliki dasar teori yang kuat. (misalnya informasi *burnout* yang didapat dari media sosial)
5. Tampilan informasi yang membosankan dan kurang menarik

Informasi burnout apa yang menurut anda paling anda perlukan?

104 responses



Gambar 3.7. Diagram Kebutuhan Informasi Burnout

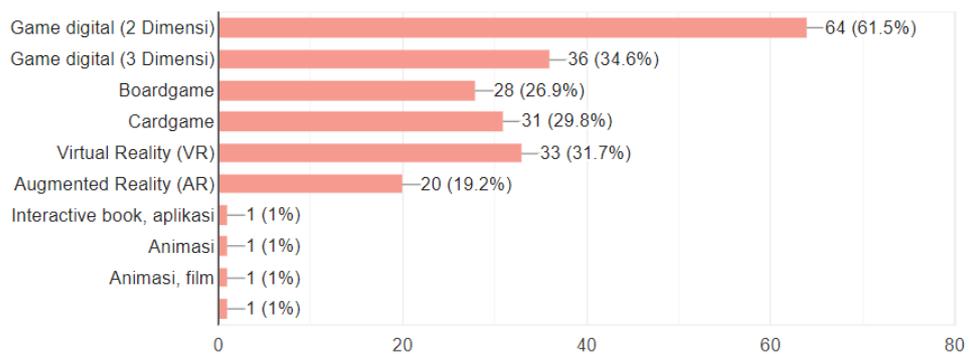
Berdasarkan hasil diagram diatas terkait informasi apa yang diperlukan responden, dapat disimpulkan bahwa seluruh informasi mulai dari pengertian, faktor penyebab, ciri-ciri dan gejala, dampak yang ditimbulkan hingga cara pencegahan *burnout* penting dan diperlukan. Namun, informasi yang paling diinginkan oleh responden adalah cara pencegahan *burnout* (sebanyak 92

responden), dan ciri-ciri dan gejala *burnout* (sebanyak 87 responden). Selain itu, terdapat beberapa responden yang tertarik dengan informasi terkait solusi dan cara mengatasi apabila seseorang telah terkena *burnout*.

Penulis juga menanyakan mengenai perangkat yang digunakan dan 77,1% responden menggunakan perangkat mobile (*smartphone*). Terakhir, penulis menanyakan mengenai preferensi media interaktif yang dirasa efektif dan akan diakses oleh responden untuk memperoleh informasi *burnout*. Hasil diagram diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau sebanyak 64 responden memilih *game* digital (2 dimensi), diikuti dengan *game* digital (3 dimensi) sebanyak 36 responden, dan *virtual reality* sebanyak 33 responden.

Jika informasi mengenai burnout disajikan dalam rupa media interaktif, media interaktif mana yang menurut anda efektif dan akan anda akses untuk memperoleh informasi burnout?

104 responses



Gambar 3.8. Diagram Preferensi Media.

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarkan kepada dewasa awal usia 21-25 tahun, maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu sebagian besar responden tidak pernah mendapatkan informasi mengenai *burnout*. Informasi *burnout* yang paling

diperlukan oleh responden adalah cara pencegahan dan ciri-ciri dan gejala *burnout*. Kemudian, preferensi media interaktif yang diinginkan adalah game digital 2 dimensi dan perangkat yang paling sering digunakan adalah mobile (*smartphone*).

3.1.3 Studi Eksisting

1. Limbo (2010)



Gambar 3.9. Limbo (2010)

(<https://store.steampowered.com/app/48000/LIMBO/>)

Limbo merupakan *game* 2 dimensi bergenre *puzzle-platformer* yang dikembangkan oleh Playdead dan dirilis pada Juli 2010. Limbo menggunakan tema mekanik "*trial and death*". Mekanik tersebut mengharuskan pemain untuk belajar berulang kali dari kegagalan yang dilakukan. Limbo dapat dimainkan pada berbagai platform seperti Xbox, Windows, Playstation 4, Nintendo Switch, dll termasuk diantaranya platform mobile untuk sistem operasi Android dan IOS.

Limbo menceritakan tentang perjalanan seorang anak laki-laki tanpa nama yang mendapati dirinya terbangun ditengah hutan. Dia pun

harus melakukan perjalanan melewati berbagai rintangan yang membahayakan nyawanya demi menemukan saudara perempuannya. Di akhir perjalanan, sang anak berhasil menemukan saudaranya namun *game* berakhir dan tidak menyediakan penjelasan lebih lanjut.

Tabel 3.1. SWOT Studi Eksisting Limbo

	
<i>Strength</i>	<p>Gaya monokrom yang simpel pada <i>game</i> membuat pemain fokus ke karakter dan tugas yang harus dilakukan.</p>
<i>Weakness</i>	<p>Warna yang terlalu monoton menciptakan kesan menyeramkan. Pilihan warna monokrom hitam putih terlalu gelap dan sulit dilihat oleh pemain.</p> <p>Kurangnya teks atau penjelasan langsung mengakibatkan informasi yang disampaikan terlalu luas dan dapat diinterpretasikan secara bebas oleh pemain. Tujuan media informasi menjadi tidak tercapai.</p>
<i>Opportunities</i>	<p>Gaya monokrom yang simpel dapat dikembangkan secara lebih maksimal sebagai salah satu cara penyampaian informasi melalui aktivitas yang</p>

	dilakukan di dalam <i>game</i> .
<i>Threat</i>	Ketiadaan teks membuat tidak semua orang dapat memahami informasi atau naratif yang disampaikan.

2. Within (2019, beta)



Gambar 3.10. *Within* (2019)

(<https://thegamewithin.co/#Top>)

Within merupakan *game* 2 dimensi bergenre *narrative-adventure* yang dikembangkan oleh Silver Lining Studio. Selain genre yang disebutkan diatas, *Within* juga menggunakan tema mekanik dengan unsur *platformer* dan *side-scrolling*. *Within* dapat dimainkan pada platform mobile untuk sistem operasi Android.

Within menceritakan tentang seorang perempuan bernama Emma yang terbangun di suatu dunia fantasi yang aneh namun terasa familier bagi dirinya. Dalam perjalanannya menjelajahi dunia tersebut, Emma

menyadari jika perjalanan yang dia lalui merupakan cerminan dari pengalaman masa lalunya. Hal tersebut membuatnya merefleksikan diri dan kemudian mempertanyakan apakah ini betul-betul masa depan yang dia inginkan. Within terdiri dari 3 level yang masing-masing mengangkat tema naratif “Pride”, “Childhood” dan “Secret”

Tabel 3.2. SWOT Studi Eksisting Within

	
<i>Strength</i>	Informasi dan naratif yang terdapat pada <i>game</i> disampaikan melalui <i>visual storytelling</i> yaitu pada <i>environment</i> atau latar belakang <i>game</i> .
<i>Weakness</i>	Kurangnya teks atau penjelasan langsung, sehingga informasi dapat diinterpretasikan secara bebas oleh pemain.
<i>Opportunities</i>	<i>Environment</i> pada <i>game platformer-side scrolling</i> dapat dimanfaatkan secara lebih maksimal sebagai media penyampaian informasi.
<i>Threat</i>	Ketiadaan teks membuat tidak semua orang dapat memahami informasi atau naratif yang disampaikan.

3.2. Metodologi Perancangan

Penulis menggunakan metode perancangan *game Digital Game Based Learning – Instructional Design* (DGBL-ID) oleh Mat Zin, Jaafar dan Wong (2009). Metode perancangan terdiri dari 5 tahapan yaitu *analysis, design, development, quality assurance, implementation* dan *evaluation*.

3.2.1. Analysis

Tahapan pertama yang penulis lakukan adalah menentukan tujuan utama yang akan disampaikan. Tujuan utama dari *game* adalah pengenalan tiga dimensi *burnout* yaitu *exhaustion, cynicism dan ineffectiveness*. Tahap selanjutnya adalah analisis target *audience* meliputi karakteristik, kendala yang ditemui dalam penyampaian informasi dan pengetahuan dasar yang telah dimiliki. Semua proses analisis tersebut dilakukan berdasarkan hasil kuesioner yang telah disebar.

Target audiens yang dipilih adalah dewasa awal usia 21-25 tahun dengan karakteristik melek teknologi, terekspos dengan informasi dan menggunakan *smartphone* sebagai perangkat utamanya. Audiens sudah memiliki pengetahuan mendasar mengenai definisi dan gejala *burnout* secara garis besar, tetapi pengetahuan yang dimiliki masih belum mendalam. Kendala yang ditemui audiens dalam menyerap informasi *burnout* adalah informasi yang masih bersifat *general*, istilah-istilah terkait *burnout* yang sulit dimengerti, kesulitan menemukan contoh yang relevan, dan tampilan informasi yang membosankan dan kurang menarik.

Tahapan kedua adalah penentuan ide *game*. Untuk mempermudah memfokuskan ide, penulis menentukan terlebih dahulu genre yang akan digunakan. Penulis menggunakan genre *side scroller* dengan mekanik yang sederhana agar pemain dapat fokus kepada informasi yang diberikan dan aktivitas yang dilakukan. Kemudian, jenis platform yang akan digunakan adalah platform *mobile*.

Fitur utama yang terdapat di dalam *game* adalah *burnout meter*, yaitu penanda berupa bar berwarna yang terdapat di atas kepala karakter. *Burnout meter* adalah alat ukur untuk menginformasikan seberapa tinggi kadar *burnout* yang dialami sekaligus berfungsi sebagai penanda nyawa karakter. Pemain diminta untuk menjaga dan mengelola *burnout meter* karakter sampai akhir permainan. Permainan akan berakhir jika *burnout meter* habis atau menyentuh angka nol.

3.2.2. Design

Pada tahapan pertama proses desain, penulis menentukan metode penyampaian yang digunakan yaitu *situated learning* dengan strategi pembelajaran *learning by doing*. Metode *situated learning* (Wenger, 1998) berfokus kepada penciptaan situasi pembelajaran. Metode ini dinilai cocok terutama untuk orang dewasa dan dapat diterapkan dengan efektif pada bidang yang membutuhkan penghubung antara pembelajaran teori dengan keadaan sesungguhnya di lapangan. Subjek pembelajaran akan diposisikan di dalam suatu lingkungan atau kondisi tertentu yang mendukung proses pembelajaran.

Pada penerapannya dalam perancangan *Digital Game Based Learning*, *game* akan berperan sebagai simulasi stres yang dialami di dunia kerja. Penulis akan memposisikan pemain sebagai pekerja di lingkungan kantor yang dirancang sedekat-dekatnya dengan permasalahan dan keadaan yang dihadapi di dunia nyata. Pemilihan metode penyampaian ini didasari oleh kesulitan audiens dalam menemukan contoh yang relevan, gejala yang seringkali tidak dirasakan atau disadari dan banyaknya informasi mengenai *burnout* yang bersifat teori.

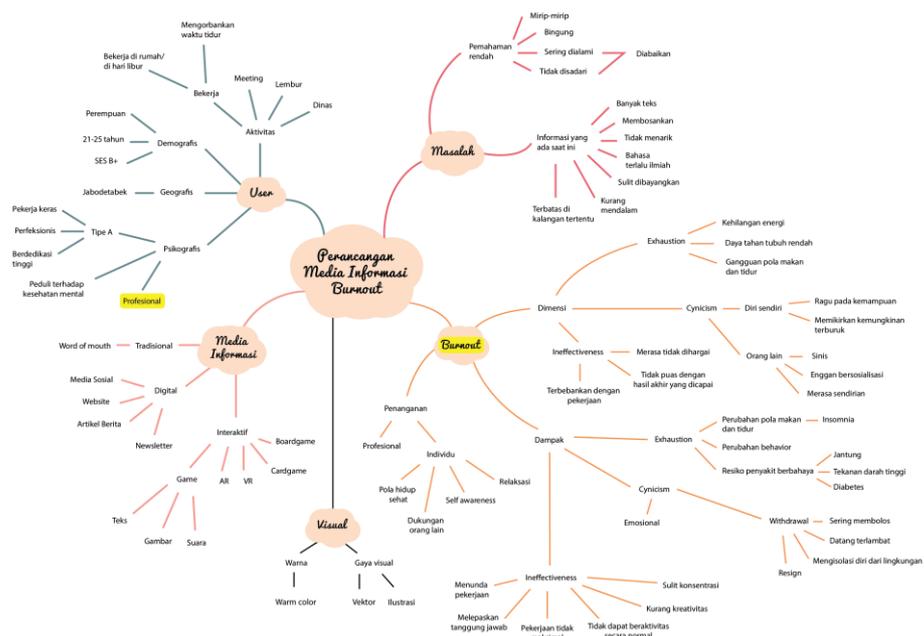
Sedangkan *learning by doing* merupakan strategi pembelajaran dimana pemain belajar dengan berkaca dari pengalaman yang dialami. Proses pembelajaran terjadi ketika pemain menemui kegagalan dan berhasil menyelesaikannya secara mandiri. Kemudian, pemain mengambil pembelajaran dari kegagalan yang dialami agar tidak mengulangi kesalahan yang sama di kemudian hari. Strategi pembelajaran ini diharapkan dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih nyata dan mudah diingat oleh audiens.

Sebelum memasuki tahapan kedua yaitu menentukan desain elemen *game*, penulis terlebih dahulu melakukan *mind mapping* untuk memetakan informasi yang dimiliki. Dari hasil *mind mapping* yang dilakukan diperoleh beberapa *keyword* sebagai berikut:

1. '*Professional*', merupakan *keyword* yang menggambarkan pengguna atau *user* dengan tipe kepribadian A, yaitu tipe kepribadian yang paling rentan terkena *burnout*. Seseorang dengan kepribadian A memiliki ciri pekerja

keras, dan berdedikasi sehingga sering dikenal sebagai sosok yang profesional ketika bekerja.

2. 'Burnout', merupakan *keyword* yang menggambarkan konten atau informasi yang akan disampaikan di dalam permainan.
3. 'Journey', merupakan *keyword* yang menggambarkan *delivery konten*. Pemilihan *keyword* didasari oleh sifat karakteristik *burnout* yang tidak menimpa seseorang dalam satu malam, tetapi merupakan hasil dari penumpukan stres dalam waktu yang lama. Penulis juga ingin menggambarkan *journey* sebagai suatu perubahan baik perubahan dari yang tidak tahu menjadi tahu, ataupun perubahan sikap pengguna dalam menanggapi *burnout*.



Gambar 3.11. Mind Mapping

Berdasarkan ketiga *keyword* tersebut, penulis kemudian merancang *big idea* yang akan menjadi dasar konsep perancangan. *Big idea* yang penulis tentukan adalah '*Journey to Professional*'. Perancangan *big idea* tersebut berkaca pada perjalanan karier setiap orang menuju profesionalisme. Perjalanan tersebut dapat ditempuh melalui cara yang berbeda-beda tergantung pilihan hidup setiap orang. Ada yang menempuh dengan jalur kerja keras, jalur pendidikan, pengalaman, dan sebagainya. Namun ada satu hal yang pasti dihadapi oleh setiap orang dalam perjalanan karier menuju profesionalitas yaitu tekanan atau stres.

Stres yang berasal dari lingkungan kerja merupakan salah satu penyebab dari *burnout*. Karenanya, setiap orang terutama individu yang baru memasuki dunia kerja, perlu untuk mengetahui apa itu penyebab dan gejala *burnout*. Berbekalkan pengetahuan tersebut, diharapkan nantinya ketika dihadapkan dengan stres kerja, *burnout* tidak lagi menjadi penghalang dalam perjalanan karier profesional. Dari *big idea* tersebut, penulis memutuskan untuk merancang konsep interaksi yaitu media informasi yang dapat mensimulasikan keadaan *burnout* yang akan dihadapi dan cara menghadapinya. Konsep visual menggunakan gaya vektor untuk menunjukkan kesan serius, simpel dan *clean*.

Setelah melakukan *mind mapping*, menentukan *keyword*, *big idea* dan konsep, tahapan kedua yang penulis lakukan adalah menentukan desain elemen *game* yang diperlukan Adapun desain elemen-elemen *game*

tersebut meliputi *gameplay*, karakter, objek *game*, *environment* dan *user interface*.

3.2.2.1 Desain *Gameplay*

Penulis mendesain *gameplay* dengan genre *side scrolling* dengan orientasi pergerakan ke arah kanan. Kontrol karakter yang terdapat pada *game* meliputi pergerakan ke arah kiri dan kanan, mendorong, dan berinteraksi dengan objek. Mekanik pertama yang penulis rancang merupakan kegiatan mendorong atau *push box* hingga mencapai akhir level. Mekanik dipilih karena dinilai sederhana dan fokus kepada kegiatan yang dilakukan, sehingga pemain dapat lebih mudah memahami tujuan akhir atau *goal* yang dicapai. Hal ini juga diharapkan dapat memperjelas penyampaian informasi yang terdapat pada latar belakang menjadi lebih runtut dan berurutan sehingga tidak ada informasi yang terlewatkan.

Kemudian, penulis merancang mekanik yang dapat merepresentasikan keadaan *burnout*. Pertama-tama, penulis memerlukan penanda untuk menginformasikan kadar *burnout* kepada pemain. Penulis kemudian merancang mekanik yaitu *burnout meter*. *Burnout meter* bertujuan untuk mempermudah pemain mendapatkan gambaran keadaan *burnout* yang sejatinya tidak dapat dilihat mata.

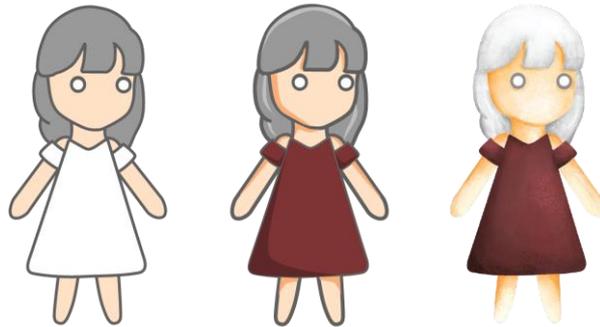
Berdasarkan mekanik *burnout meter*, penulis memilih ‘beban kerja’ sebagai salah satu penyebab *burnout* dan ‘istirahat’ sebagai representasi cara untuk mengatasinya. Penulis pun membagi permainan

secara garis besar menjadi dua fase penting yaitu fase bekerja dan fase istirahat. Fase bekerja akan merepresentasikan ‘beban kerja’ yang akan mengurangi *burnout meter* karakter, dan sebaliknya fase istirahat akan merepresentasikan ‘istirahat’ yang akan menambah atau mengembalikan *burnout meter*.

3.2.2.2 Desain Karakter

Setelah menentukan *gameplay*, penulis merancang karakter yang sesuai dengan kondisi dan representasi audiens yang ingin dicapai. Desain pertama yang dirancang adalah seorang sekretaris dengan penampilan modis. Penulis memilih peran sekretaris karena merupakan salah satu profesi di kantor dengan beban pekerjaan, tuntutan profesionalisme dan memiliki tingkat stres yang tinggi.

Desain karakter pertama memiliki rambut abu-abu dan mengenakan *dress* selutut berwarna merah. Namun, dalam proses perancangan, penulis memutuskan untuk mengganti desain karakter karena warna rambut yang tidak mencerminkan pekerja Asia dan pakaian *dress* yang belum menggambarkan secara jelas peran dan kedudukan karakter. Penulis juga melakukan eksplorasi gaya visual untuk menentukan gaya mana yang diterapkan pada perancangan.



Gambar 3.12. Desain Awal Karakter

Untuk mempermudah memahami tujuan dan peran karakter, penulis memfokuskan peran karakter menjadi *first jobber* dengan masa kerja kurang dari satu tahun menyesuaikan keadaan rata-rata target usia 21-25 tahun yang baru memasuki dunia kerja. Penulis kemudian mencari referensi karakter wanita pekerja sesuai peran yang disebutkan. Dari referensi tersebut, penulis mengidentifikasi elemen-elemen yang sering ditemui pada pekerja kantor baru seperti kemeja berkerah, blazer, rok pensil (span), sepatu hitam, jam tangan, dan *name tag*.

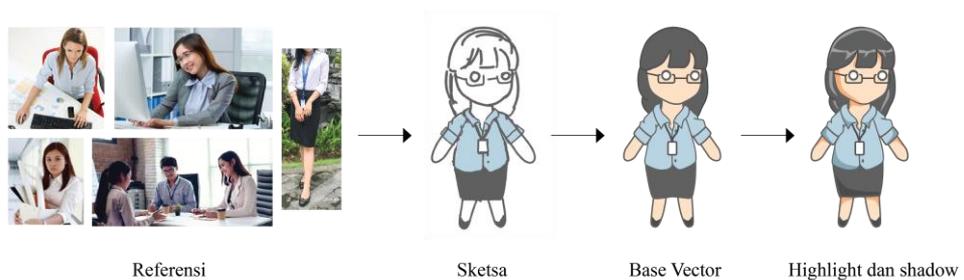


Gambar 3.13. Referensi Karakter

Dari referensi diatas, penulis memilih baju kemeja, rok span hitam, blazer, dan sepatu hitam sebagai elemen perancangan yang terdapat pada karakter. Perancangan kemudian penulis lanjutkan dengan membuat sketsa alternatif karakter sesuai elemen perancangan yang telah ditentukan. Hasil sketsa kemudian dipilih dan dilakukan finalisasi dengan mengacu pada konsep gaya visual yang simpel dan *color palette* warna yang netral. Terakhir, penulis menambahkan *shadow* dan *highlight* pada karakter.



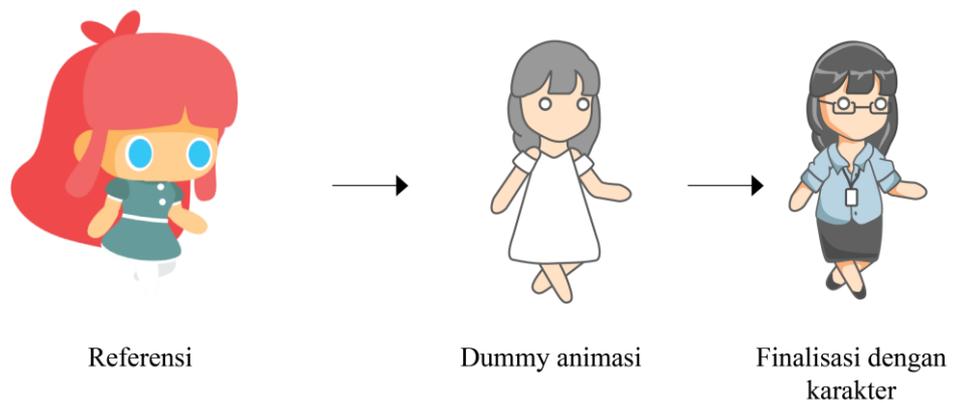
Gambar 3.14. Sketsa Alternatif Karakter



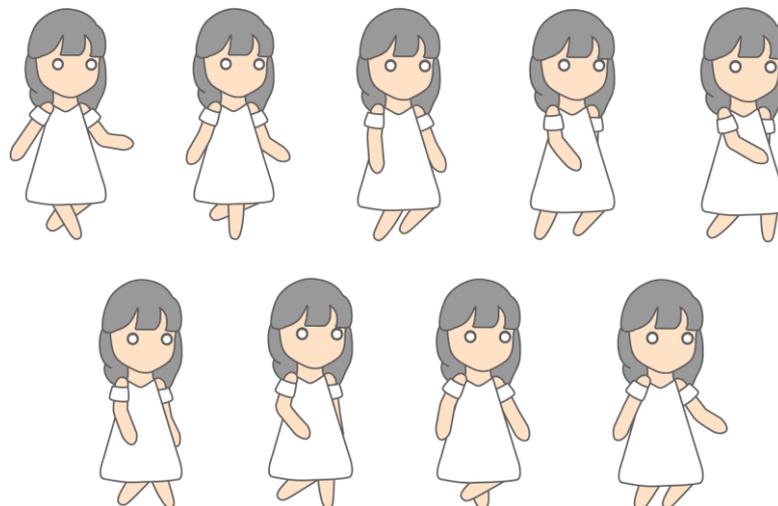
Gambar 3.15. Proses Desain Karakter

Setelahnya penulis membuat kelengkapan berupa animasi karakter yang dibutuhkan seperti animasi berdiri (*idle*), berjalan (*walking*), duduk

(*sitting*) dan mati (*death*). Animasi dibuat secara *frame per frame* dan dianimasikan secara otomatis di *game engine*. Sebelum membuat animasi, penulis mencoba terlebih dahulu membuat *dummy* frame menggunakan karakter yang sederhana untuk memahami dasar-dasar animasi yang diperlukan. Terakhir, seluruh aset karakter di export dalam bentuk PNG untuk kemudian dimasukkan ke dalam *game engine*.



Gambar 3.16. Proses Desain Animasi Karakter



Gambar 3.17. Frame Dummy Animasi Berjalan Karakter

3.2.2.3 Desain Objek Game

Selain karakter, penulis juga merancang objek-objek *game* yang diperlukan. Objek *game* yang dimaksud adalah aset *game* yang terpisah dari latar belakang dan dapat berinteraksi dengan pemain. Objek *game* yang dirancang adalah objek *game* bertemakan suasana kantor menyesuaikan dengan *big idea* dan konsep. Perancangan penulis awali dengan menentukan apa saja objek *game* yang akan dirancang. Adapun objek *game* dirancang mengikuti variasi kebutuhan fase bekerja dan fase istirahat. Untuk keperluan fase bekerja, objek *game* yang harus dirancang adalah kardus berisikan kertas material pekerjaan yang harus diantarkan pemain ke ruangan bos. Sedangkan untuk keperluan fase istirahat, objek *game* yang harus dirancang adalah sofa kecil yang cukup untuk diduduki 1 orang, *pantry* tempat pekerja beristirahat, dan segelas kopi dalam wadah *paper cup*.

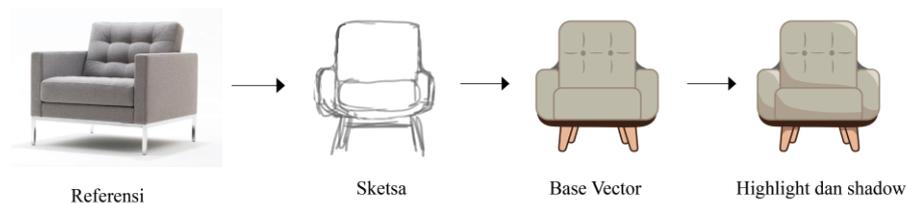


Gambar 3.18. Referensi Objek Game

Setelah menentukan objek *game* yang akan dirancang, tahapan penulis lanjutkan dengan mencari referensi. Dari referensi yang diperoleh, penulis membuat sketsa, dilanjutkan dengan finalisasi mengacu pada konsep gaya visual yang simpel dan *color palette* warna yang netral. Terakhir, penulis menambahkan *shadow* dan *highlight* pada objek *game*.



Gambar 3.19. Sketsa Objek Game



Gambar 3.20. Proses Desain Objek Game

3.2.2.4 Desain *Environment* (Latar Belakang)

Desain *environment* yang penulis tentukan merupakan desain *environment* bertemakan suasana kantor menyesuaikan dengan *big idea* dan konsep. Pada bagian desain *environment game* inilah informasi *burnout* ditempatkan. Hal pertama yang penulis lakukan adalah menentukan konten

informasi *burnout* yang ingin disampaikan. Penulis menentukan terlebih dahulu tujuan *environment* secara garis besar, yaitu pengenalan gejala *burnout*.

Setelah tujuan konten ditentukan, penulis memecah tujuan tersebut menjadi tiga bagian sesuai tiga dimensi *burnout* yaitu kelelahan, perasaan negatif, dan *ineffectiveness*. Penulis kemudian memilih memfokuskan untuk merancang desain *environment* untuk gejala *burnout* yang pertama yaitu kelelahan. Setelahnya, penulis menggali kembali secara lebih detail konten informasi gejala kelelahan dan memperoleh empat bagian yang harus disampaikan yaitu kehilangan energi, pola tidur yang buruk, pola makan rendah nutrisi, dan daya tahan tubuh rendah.

Setelah memahami dengan jelas konten informasi yang harus disampaikan, penulis melakukan *brainstorming* untuk menentukan visual apa saja yang masih terdapat dalam lingkup kantor dan dapat merepresentasikan masing-masing bagian tersebut. Bagian kehilangan energi akan diwakilkan dengan visual perempuan yang duduk dengan kepala tertunduk dan baterai yang sedang diisi. Pada bagian pola tidur buruk, penulis memilih visual berupa jam dinding. Bagian pola makan rendah nutrisi akan diwakilkan dengan *pantry* kantor, dan bagian daya tahan tubuh rendah akan diwakilkan dengan visual kabinet berisi obat-obatan.

Untuk menyatukan keseluruhan level menjadi satu kesatuan *environment game* yang utuh, penulis menentukan beberapa aset

environment yang tidak berhubungan langsung dengan konten, tetapi berfungsi sebagai pelengkap level. Adapun aset *environment* tersebut dapat berdiri secara individu, digunakan secara berulang, dan tidak memiliki keterkaitan secara langsung dengan konten. Perancangan penulis awali dengan membuat daftar aset *environment*. Kemudian, penulis mencari referensi aset yang diperlukan, dilanjutkan dengan proses digitalisasi dan finalisasi mengacu pada konsep gaya visual dan *color palette* netral.

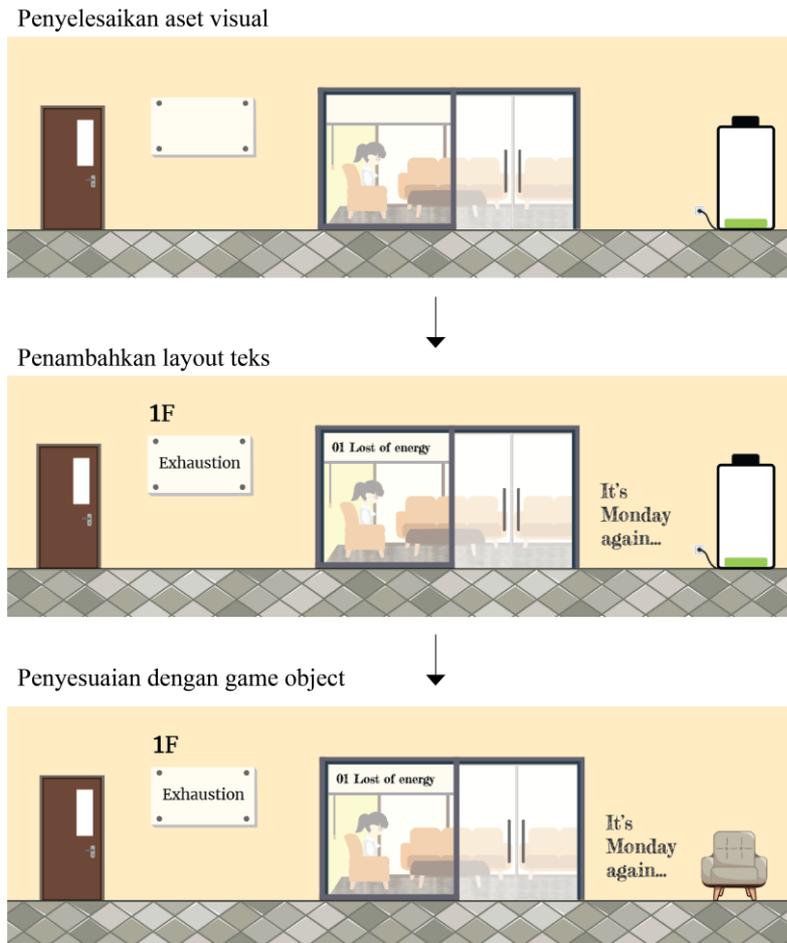
Tabel 3.3. Daftar Aset *Environment* Tounrub

Nama Aset		
Lift	Pintu kayu	Tanaman
<i>Whiteboard</i>	Pintu kaca	Dispenser air
Meja <i>front desk</i>	Jendela kaca	Galon air
Komputer	Papan nama ruangan	Sofa panjang
Mesin absensi sidik jari	Mesin akses kontrol pintu	<i>Coffee table</i>
Spidol	Jam dinding	Tempat sampah



Gambar 3.21. Referensi Environment Game

Setelah menyelesaikan aset visual, penulis menambahkan elemen teks sebagai elemen pembantu untuk memperjelas konten informasi yang disampaikan. Penulis kemudian merancang pengaturan *layout* untuk penempatan aset visual dan teks. Selanjutnya, penulis menyatukan keseluruhan aset *environment* dengan aset *game* lain seperti karakter dan objek *game* di dalam *game engine*.

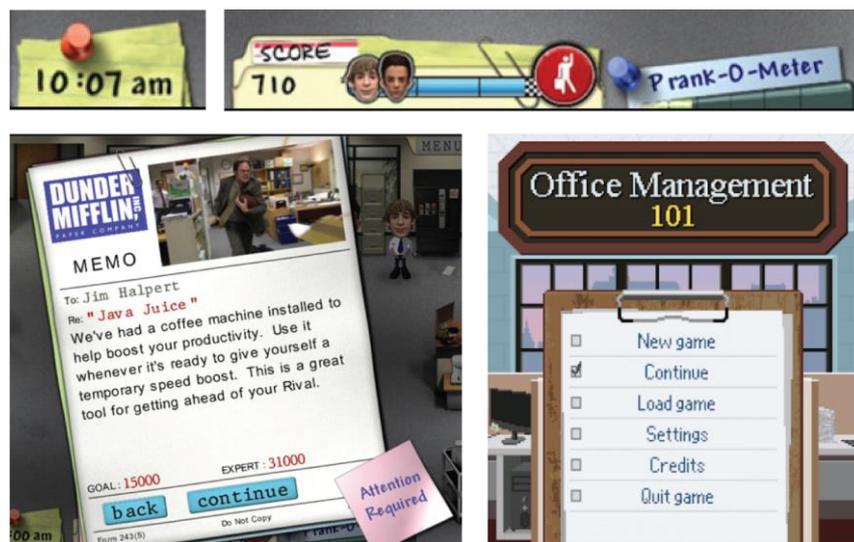


Gambar 3.22. Proses Desain Environment Game

Aset *environment* kemudian disatukan dengan keseluruhan aset dan dilakukan *playtest* kembali untuk menguji mekanik dan jarak penempatan antar objek *game* untuk memastikan permainan berjalan dengan baik dan dapat dimainkan hingga akhir. Selanjutnya, penulis melakukan penyesuaian dan pengaturan ulang jarak antar aset yang terlalu berdekatan atau berjauhan, menyesuaikan dengan keperluan penempatan objek *game*.

3.2.2.5 Desain *User Interface*

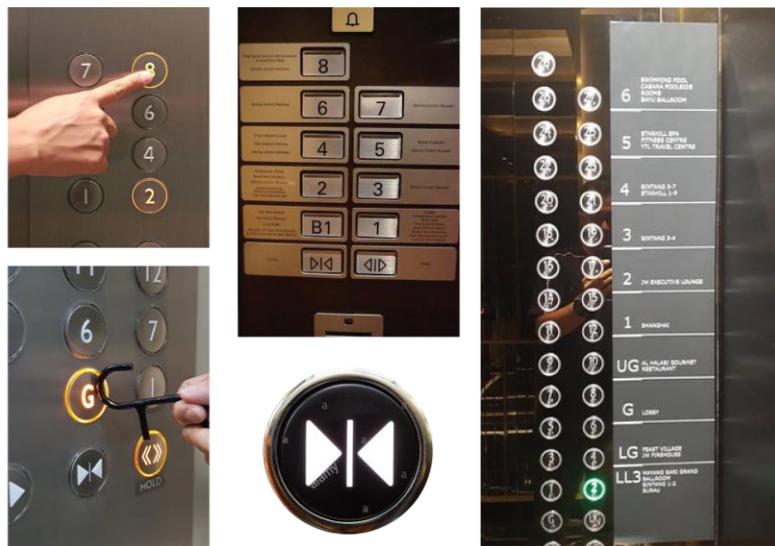
Tahapan desain terakhir yang penulis lakukan adalah desain *user interface*. Perancangan penulis awali dengan menentukan tema UI yang dirancang. Dalam menentukan tema UI untuk *game* Tounrub, penulis mencari inspirasi dengan melihat referensi UI *game* digital lain yang masih memiliki tema perkantoran. Penulis lalu mengidentifikasi elemen apa yang digunakan pada UI dan menemukan visual seperti folder, *notebook* bergaris, penjepit kertas, paku kertas dan *clipboard*. Namun penulis merasa jika elemen yang ditampilkan tersebut kurang cocok dengan *gameplay* permainan Tounrub dan referensi *game* yang diambil kurang mencerminkan keadaan kantor di Indonesia.



Gambar 3.23. UI Game Bertemakan Kantor

Penulis pun mencari alternatif elemen visual lain dari benda-benda yang terdapat di kantor dan masih berhubungan dengan *gameplay*. Penulis

kemudian menemukan alternatif seperti papan tulis, *pinboard* (papan buletin), *keyboard* dan tombol lift. Penulis akhirnya memilih tema tombol lift sebagai UI dengan pertimbangan *gameflow* setiap level pada *game* Tounrub yang dipisahkan berdasarkan urutan lantai gedung. Tema tombol lift juga dipilih karena unik dan dirasa sesuai dengan *big idea* dan konsep.

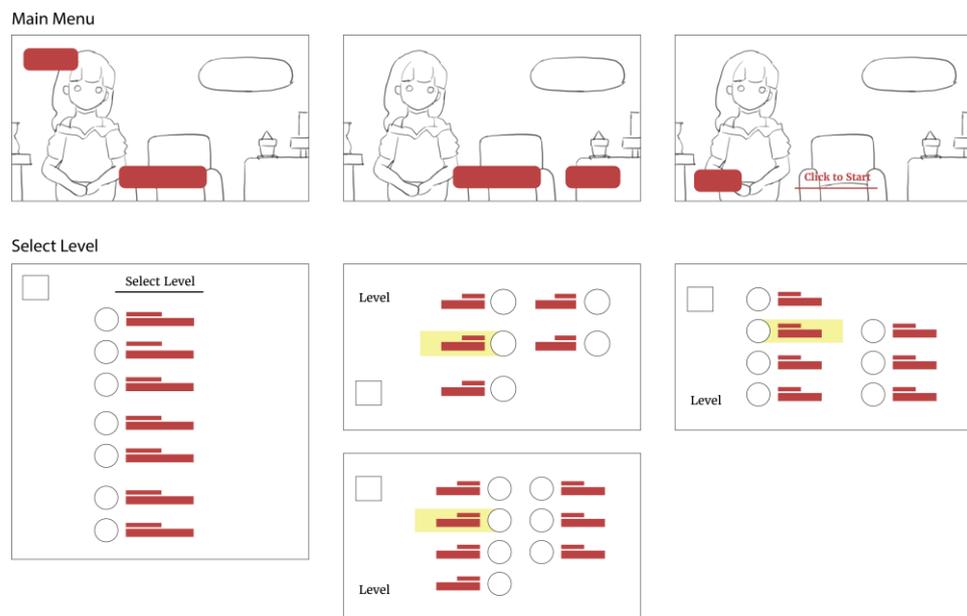


Gambar 3.24. Referensi UI

Perancangan dilanjutkan dengan mencari referensi tombol dan *icon* yang akan ditampilkan pada lift. Tombol dan *icon* diambil dari bagian interior lift penumpang yang umum ditemui di gedung perkantoran. UI *game* Tounrub terdiri dari dua warna yaitu warna yang terdapat ketika tombol lift dalam keadaan aktif dan nonaktif. *Icon* yang digunakan terdiri dari gabungan *text* dan *shape*, yaitu segitiga dan persegi panjang seperti *icon* pada umumnya yang ditemui di lift.

Setelahnya, penulis menentukan UI apa saja yang dibutuhkan. UI yang dibutuhkan pada *game* Tounrub adalah *main menu*, *select level*,

pause menu, *dialogue frame*, dan *game over*. Pada halaman *main menu* dan *select level*, penulis kemudian membuat beberapa alternatif layout dan sketsa. Kemudian, penulis merancang *icon* dan tombol yang dibutuhkan sesuai dengan tema lift yang dipilih, bersamaan dengan pemilihan tipografi yang digunakan. Tipografi yang dipilih adalah *Merryweather*, diambil dari tipografi yang terdapat pada desain *environment* untuk menciptakan keseragaman dan menghindari penggunaan jenis tipografi yang terlalu banyak. Hasil sketsa yang dipilih kemudian dilanjutkan ke tahap digitalisasi dan finalisasi sesuai dengan konsep gaya visual vektor.



Gambar 3.25. Sketsa Alternatif UI

Terakhir, tahapan ketiga yang penulis lakukan adalah penentuan spesifikasi teknis yaitu *software* dan bahasa pemrograman yang akan digunakan pada tahap *development*. Pada tahap desain elemen *game*, penulis menggunakan

Adobe Photoshop dan Adobe Illustrator. Sedangkan untuk pengembangan *prototype* pada tahap *development*, penulis menggunakan *game engine* Unity dengan bahasa pemrograman C#.

3.2.3. Development

Setelah merancang elemen-elemen yang diperlukan dan menentukan *software* pengembangan *prototype*, penulis akan mulai memasuki tahap *development*. Penulis menggunakan Unity 2019.1.7f1 untuk *game 2D*, dengan *output platform android*. Segala keperluan *coding* pada pengembangan *prototype* dikerjakan secara mandiri oleh penulis dengan mengikuti panduan dari internet. Tahap pengembangan *prototype* terbagi menjadi dua bagian yaitu tahap pengembangan untuk keperluan *prototype day*, dan tahap pengembangan untuk keperluan sidang akhir.

Pada tahap pengembangan untuk *prototype day*, hal pertama yang penulis lakukan adalah membuat pergerakan atau kontrol karakter yaitu pergerakan ke kiri, kanan dan posisi arah berbalik karakter. Selanjutnya, penulis menambahkan animasi gerak agar terlihat lebih natural seperti animasi berdiri (*idle*), dan berjalan (*walking*). Penulis menggunakan aset *dummy* dengan desain yang sederhana sebelum akhirnya dikembangkan menggunakan aset karakter yang lebih kompleks.

Pada tahap kedua, penulis mengaplikasikan gravitasi kepada aset *game* dengan menggunakan *collider*. Penulis juga menambahkan aset lantai (*tile*) dan kotak kayu untuk keperluan mekanik *push box*. Selanjutnya, penulis melakukan

test play mekanik dengan menambahkan bobot pada kotak kayu dan menyesuaikannya dengan *movement speed* karakter. Untuk tahapan ketiga, penulis membuat *C# script* untuk memposisikan agar pergerakan kamera selalu mengikuti karakter. Di tahapan keempat, penulis menambahkan UI berupa *timer* hitung mundur dengan hitungan menit dan detik (per 60) yang akan menjadi *deadline* permainan. Bila waktu yang diberikan pada *timer* habis, pemain akan kembali ke posisi awal permainan.

Tahapan kelima merupakan pembuatan *burnout meter*, yaitu bar yang dapat berkurang ketika pemain beraktifitas dan akan bertambah ketika pemain beristirahat. Pertama-tama, penulis membuat *C# script* untuk '*burnout zone*' yaitu zona yang bersifat mengurangi bar karakter. Selanjutnya, penulis membuat *C# script* untuk *burnout bar* dan mengetes untuk memastikan apakah fitur berfungsi. Setelah '*burnout zone*' selesai dibuat, penulis melanjutkan dengan membuat *C# script* untuk '*break zone*' yaitu zona yang bersifat menambah bar karakter. Penulis kemudian menambahkan *C# script* kepada aset sofa yang akan digunakan karakter untuk beristirahat.

Setelah '*burnout zone*' dan '*break zone*' selesai, penulis melakukan *test play* untuk menentukan *value* yang tepat seperti kecepatan pengurangan atau penambahan bar dan berapa waktu yang akan diberikan. *Test play* bertujuan untuk memastikan agar laju permainan sesuai, tidak terlalu cepat, tidak terlalu sulit, dan permainan tetap dapat dimainkan oleh pemain.

Tahapan keenam adalah penambahan aset-aset *environment* yang mewakili suasana perkantoran dengan gambaran gaya visual yang akan digunakan. Karena keterbatasan waktu, aset visual yang penulis gunakan untuk *prototype day* diperoleh dari website *free asset* seperti *freepik*, *gameart2d*, *opengameart*, dll. Penulis juga menambahkan elemen pelengkap yang diletakkan pada bagian *environment* seperti *tutorial*, *goal* permainan, dan *rules* permainan.

Tahapan ketujuh adalah tahapan *finishing* yang terdiri dari beberapa hal seperti membuat *C# script* untuk menambahkan *background sound*. Musik yang digunakan penulis adalah musik *royalty free* bertemakan *ambience* suasana kantor. Penulis juga menambahkan tombol atau *controler* untuk menggerakkan karakter pada platform android dengan template *C# script* dari *Unity Standard Assets*. Tahapan pengembangan terakhir untuk persiapan *prototype day* adalah *export game* dalam bentuk *exe* untuk pc dan *apk* untuk android.

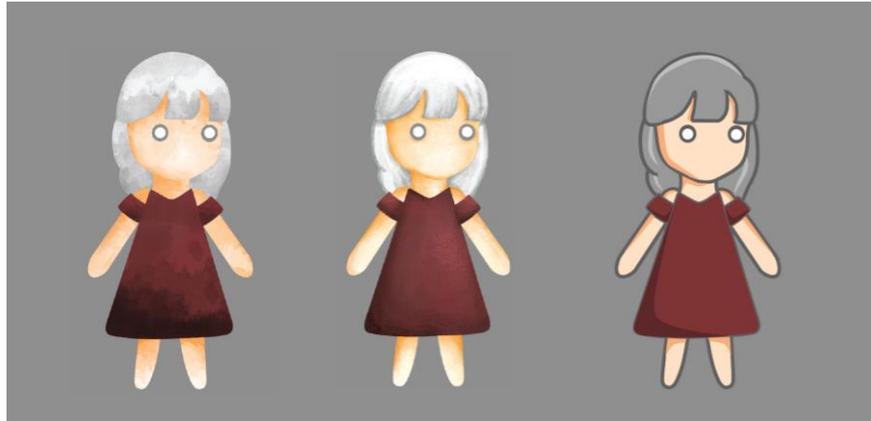
Pada tahap pengembangan untuk sidang akhir, tahap *development* kemudian dilanjutkan dengan memperbaharui kelengkapan aset permainan (karakter, objek *game*, *environment*) dengan aset yang telah di desain sebelumnya pada tahapan desain. Setelahnya, penulis melengkapi kelengkapan *user interface* pada area interaksi utama atau level 1 permainan seperti *frame* pada bar *burnout*, *frame* penunjuk sisa waktu, tombol *pause*, dan *highlight* interaksi pada objek *game*. Penulis juga menambahkan UI untuk menginformasikan *winning condition* kepada pemain di akhir level.

Tahapan dilanjutkan dengan melengkapi kelengkapan *flow* permainan yang sebelumnya belum terdapat pada tahap *development prototype day*, hingga tercipta *flow* yang utuh dari awal hingga akhir. Alur permainan yang dilengkapi meliputi *main menu*, *select level*, dan level 1. Setelah *flow* permainan yang diinginkan tercapai, *game* kemudian di *export* dalam bentuk *exe* untuk *pc* dan *apk* untuk *android*.

3.2.4. Quality Assurance

Tahapan *quality assurance* dibagi kedalam dua bagian yaitu *alfa test* dan *beta test*. Tahap *alfa test* dilaksanakan pada *prototype day* pada tanggal 6 November 2020. *Alfa test* bertujuan untuk mengetahui respon pemain terhadap mekanik *game* yang ditawarkan, yaitu seberapa tinggi tingkat kesulitan mekanik bagi pemain. Penulis juga ingin mengetahui perasaan pemain ketika memainkan permainan, dan ingin membatasi kemungkinan permainan menjadi terlalu *stressful* bagi pemain.

Tujuan berikutnya yang ingin diperoleh melalui *alfa test* adalah preferensi visual yang lebih diminati *user*. Penulis menampilkan tiga gaya visual antara lain *watercolor*, ilustrasi, dan vektor. Kemudian, penulis meminta pemain menentukan gaya ilustrasi yang disukai beserta alasannya. Kedua, yaitu kejelasan cara penyampaian informasi. Penulis ingin mengetahui apakah pemain dapat memahami informasi yang terdapat pada *environment* hanya dengan gambar dan teks tanpa narasi, atau pemain masih memerlukan narasi untuk membantu memahami informasi.



Gambar 3.26. Preferensi Gaya Visual

Adapun tujuan-tujuan lain yang ingin diperoleh meliputi preferensi bahasa yang diinginkan, mekanik yang menjadi penyebab utama stres, kemudahan kontrol karakter, dan kenyamanan penempatan UI. Segala kritik dan saran yang diperoleh dari *alfa test* akan ditampung menjadi bahan pertimbangan ketika dilakukan modifikasi. Modifikasi setelah *alfa test* bertujuan untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang ditemui dan meningkatkan kualitas dan visual *game*.

Tahapan *beta test* dilaksanakan pada tanggal 16-20 Desember 2020 kepada target audiens perempuan usia 21-25 tahun di Jabodetabek. *Beta test* bertujuan untuk mengetahui respon target terhadap kesesuaian desain aset *game* yang dirancang dan memastikan konten informasi pembelajaran tersampaikan dengan baik. Penulis ingin mengetahui apakah desain aset permainan sudah mencerminkan suasana kantor, dan apakah informasi yang terdapat pada *environment* dapat tersampaikan dengan baik.

Penulis juga ingin mengetahui bagian informasi mana saja pada *environment* yang sudah jelas dipahami dan bagian mana yang masih belum dipahami, serta seberapa efektif penggunaan bahasa Inggris untuk menyampaikan informasi. Selain itu, *beta test* juga bertujuan untuk mengetahui pendapat target mengenai tingkat kesulitan mekanik permainan dan kejelasan tujuan akhir permainan.

Terakhir, penulis ingin mengetahui kesesuaian pemilihan *google play store* sebagai preferensi media, yaitu seberapa besar ketertarikan target dalam memainkan *game* dan keinginan target untuk mengunduh permainan. Seluruh kritik dan saran yang diperoleh dari *beta test* akan ditampung menjadi bahan pertimbangan ketika dilakukan modifikasi kedepannya.

3.2.5. Implementation and Evaluation.

Tahap *implementation and evaluation* adalah tahapan dimana *game* diluncurkan untuk diuji cobakan secara langsung. Dalam mendukung kelancaran peluncuran permainan, penulis merancang tiga buah media pendukung. Media pendukung tersebut berupa *mockup* tampilan permainan ketika sudah dirilis di *play store*. Selain itu, penulis juga membuat media pendukung yang bersifat sebagai media promosi antara lain tampilan *ads banner* pada *play store* dan tampilan website *game*.