

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Secara keseluruhan, emosi menunjukkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari pada remaja. Mengenali dan memahami emosi sangat penting terutama pada masa remaja karena seringkali mereka mengalami ketidakstabilan emosi. Kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi dapat menyebabkan tantangan mental dan emosional pada remaja. Mengenalkan dan mengajarkan remaja akan nama dan penjelasan mengenai emosi menjadi hal yang sangat penting untuk membantu pengetahuan emosional mereka.

Dengan bermain *board game*, menciptakan lingkungan yang sesuai untuk memperkenalkan emosi kepada remaja. Karena ketika bermain, terciptalah “*non-judgemental space*” di mana remaja dapat terlibat dalam refleksi diri dan mengeksplorasi emosi mereka. Hal ini sejalan big idea "*Identifying Emotional Regulation Through Reflection in a Safe and Non-Judgemental Space.*"

Mengenalkan emosi dengan menggunakan *board game* menghasilkan hasil positif, seperti imajinasi yang meningkat, motivasi, dan pemahaman terhadap emosi mereka. Pengenalan emosi melalui board game membantu seseorang untuk *relate* juga dengan perasaan pemain lain, karena bisa saja emosi yang ditunjukkan bisa saja belum pernah dialami oleh seseorang tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya *board game* sebagai media interaktif untuk mengenalkan emosi dapat membantu remaja meningkatkan pemahaman mereka terhadap emosi serta mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi mereka dan juga mengurangi kemungkinan terjadinya masalah mental dan emosional yang tidak teridentifikasi.

Penting bagi remaja, keluarga, dan masyarakat untuk mendukung pendekatan ini guna meningkatkan pengetahuan emosional pada remaja dan membantu perkembangan mereka.

5.2 Saran

Berikut adalah saran yang penulis berikan untuk perancang, penulis, dan peneliti yang akan melakukan pembuatan perancangan *board game* adalah untuk mencatat semua proses perancangan dari awal hingga akhir, penyimpanan data dari sketsa hingga proses jadi jangan sampai hilang atau terbang. Pada pembuatan *board game* juga harus ditentukan bahasa yang sesuai dengan target audiens. Melakukan *test play* lebih lanjut (*alpha test* dan *beta test*) dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dan dalam jangka waktu yang lebih lama untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh bermain board game terhadap topik yang diangkat. Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan pembaca bisa membuat perancangan sebuah *board game* yang lebih baik serta memberikan manfaat yang lebih luas dalam pada topik yang diangkat.

