

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emosi merupakan salah satu keadaan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari manusia. Daniel Goleman (2020) pada bukunya yang berjudul “Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi” menjelaskan bahwa emosi mengacu pada pemikiran dan perasaan yang spesial secara psikologis dan biologis untuk melakukan suatu tindakan. Umumnya emosi merupakan respon seseorang terhadap rangsangan yang berasal pada seorang individu dari dalam maupun luar dirinya (hlm.512).

Menurut penelitian yang dituliskan oleh Lisa Feldman Barrett dari buku “*How Emotions are Made*” (2017, hlm.2), beberapa orang sulit mengetahui emosi apa yang sebenarnya sedang dirasakan, namun mereka menyebutkan beberapa nama emosi seperti sedih, takut, cemas, dan depresi untuk memberi tahu bahwa ia sedang merasa tidak enak dengan seseorang.

Emosi pada remaja sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang setiap individu. Masa remaja seringkali memiliki tingkat emosi yang tidak stabil. Ketidakstabilan emosi tersebut bisa disebabkan oleh keluarga dan lingkungan terdekat setiap individu (Ummah Karimah, Sadari Sadari, 2017). Ketidakstabilan emosi dapat menyebabkan seorang remaja sulit mengetahui apa emosi yang sedang dirasakan.

Astri (2016), mengatakan bahwa ini disebabkan karena sebelum berusia 20 tahun, segala pikiran, tindakan, dan tingkah laku manusia lebih didominasi oleh emosi dan bagian otak yang mengambil keputusanpun masih dalam proses berkembang. Hingga menginjak usia 20 tahun, barulah otak manusia bisa berkembang secara baik. Maka dari itu banyaknya tindakan atau keputusan seorang remaja itu masih bersifat emosional

Akibat dari kesulitan remaja untuk mengetahui emosi apa yang sedang dirasakan membuat remaja memendam emosi tersebut sendiri sehingga remaja memiliki kemungkinan untuk mengalami masalah mental secara emosional. Hal ini didukung dari hasil penelitian WHO (2010) dalam Damayanti (2011) yang menyatakan bahwa 1 dari 5 remaja mengalami masalah mental emosional akibat ketidaktahuan emosi mereka. Padahal sebenarnya remaja sendiri sudah mengetahui emosi-emosi tersebut, namun karena pemahaman tersebut baru muncul pada masa remaja mereka belum bisa membedakan emosi-emosi tersebut (Andrew, 2018).

Berdasarkan masalah di atas, pengenalan nama emosi perlu dilakukan agar mengurangi terjadinya masalah mental emosional pada remaja. Penulis memilih *board game* sebagai media interaktif untuk pengenalan emosi tersebut. Penulis memilih *board game* karena salah satu media interaktif yang sering digunakan untuk pembelajaran adalah *Board Game*. Pembelajaran berbasis permainan digunakan sebagai media pembelajaran karena memiliki kesan fun dalam proses belajarnya. *Board game* juga dapat membuat remaja untuk lebih bersosialisasi serta mengenal orang terdekatnya (Triastuti, Akbar, dan Irawan, 2017).

Hasil dari penelitian Hilary G. Conklin menunjukkan bahwa menggunakan permainan saat melakukan proses belajar murid SMP menghasilkan *impact* yang positif kepada muridnya semasa proses belajar berlangsung. Pada penelitian yang dilakukannya, murid-murid diberikan kesempatan untuk memainkan banyaknya jenis permainan untuk mengembangkan imajinasinya secara mental maupun fisik. Dalam permainan tersebut, mereka menikmati prosesnya sehingga materi pembelajaran yang digunakan dalam permainan tersebut mudah serap oleh murid. Tidak hanya itu, penelitian juga dilaksanakan oleh Sarah Fine melalui murid SMA dan memperoleh reaksi yang tidak jauh berbeda. Setelah melakukan pembelajaran melalui permainan, para murid memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dalam proses belajarnya (Conklin, 2015, hlm.1240-1243).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang media interaktif pengenalan emosi pada remaja?

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan-batasan masalah yang ada dalam perancangan media interaktif ini anatara lain:

1. Demografis

- a. Usia: 13-17 tahun (primer), 10 tahun ke-atas (sekunder)

Remaja beruisa 13 hingga 17 tahun merupakan usia remaja awal (Hurlock, 1990)

- b. Jenis Kelamin: Laki-laki dan perempuan

- c. Pendidikan: SMP, SMA, Sarjana

- d. Tingkat Ekonomi: SES A (primer), SES B (sekunder)

2. Geografis

Penulis mengambil batasan masalah berlokasi di DKI Jakarta karena jumlah penderita gangguan jiwa terbesar di Indonesia berada di provinsi DKI Jakarta yaitu sejumlah 24,3% (Ayu, 2023).

3. Psikografis

- a. Remaja yang sedang mengalami masa pubertas

- b. Remaja yang ingin mengetahui emosinya

- c. Remaja yang mulai memiliki konflik dengan teman atau lingkungan sosialnya

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Merancang media interaktif pengelanaan emosi untuk remaja dengan menggunakan media *board game*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

1. Bagi Penulis

Dalam perancangan tugas akhir ini, penulis dapat memberi ilmu mengenai emosi-emosi yang ada pada manusia serta mendapat portfolio berbentuk boardgame.

2. Bagi Universitas

Perancangan tugas akhir ini dapat digunakan sebagai referensi maupun acuan bagi mahasiswa yang akan melakukan Tugas Akhir pembuatan *board game* maupun media interaktif lainnya.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan dengan perancangan media interaktif ini, masyarakat bisa lebih mengetahui emosi-emosi yang ada pada manusia.

