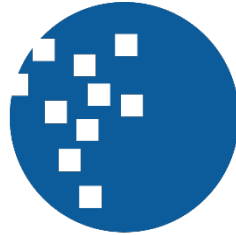


PERANCANGAN *BOARD GAME* MENGENAI *DOPAMINE*

***DETOX* UNTUK USIA 22-28 TAHUN**



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

LAPORAN TUGAS AKHIR

Airin Livia Tjendratama

00000043546

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2024

PERANCANGAN *BOARD GAME* MENGENAI *DOPAMINE*

***DETOX* UNTUK USIA 22-28 TAHUN**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain (S.Ds.)

Airin Livia Tjendratama

00000043546

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2024

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Airin Livia Tjendratama

Nomor Induk Mahasiswa : 00000043546

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Tugas Akhir dengan judul:

PERANCANGAN *BOARD GAME* MENGENAI *DOPAMINE DETOX* UNTUK USIA 22-28 TAHUN

merupakan hasil karya saya sendiri bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis oleh orang lain, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya nyatakan dengan benar serta dicantumkan di Daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan skripsi maupun dalam penulisan laporan skripsi, saya bersedia menerima konsekuensi dinyatakan **TIDAK LULUS** untuk Tugas Akhir yang telah saya tempuh.

Tangerang, 17 Mei 2024



(Airin Livia Tjendratama)

U M N
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

PERANCANGAN *BOARD GAME* MENGENAI *DOPAMINE DETOX* UNTUK USIA 22-28 TAHUN

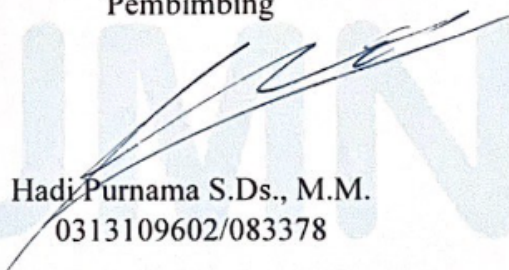
Oleh

Nama : Airin Livia Tjendratama
NIM : 00000043546
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah disetujui untuk diajukan pada
Sidang Ujian Tugas Akhir Universitas Multimedia Nusantara

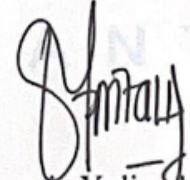
Tangerang, 20 Mei 2024

Pembimbing



Hadi Purnama S.Ds., M.M.
0313109602/083378

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual



Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/043487

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
PERANCANGAN *BOARD GAME* MENGENAI *DOPAMINE DETOX*
UNTUK USIA 22-28 TAHUN

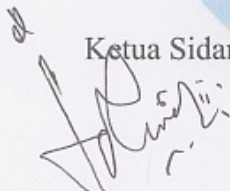
Oleh

Nama : Airin Livia Tjendratama
NIM : 00000043546
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah diujikan pada hari Jumat, 31 Mei 2024
Pukul 10.30 s.d 11.15 dan dinyatakan
LULUS

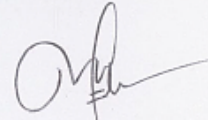
Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang



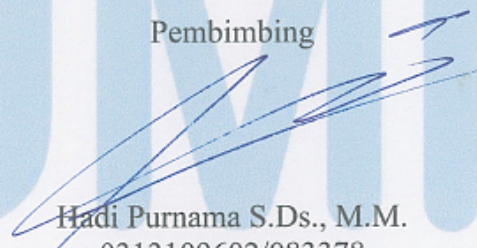
Frindhinia Medyasepti, S.Sn., M.Sc.
0319098202/068502

Penguji



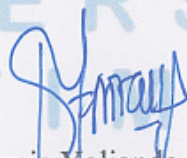
Christina Flora, S.Ds., M.M.
0305049703/074901

Pembimbing



Hadi Purnama S.Ds., M.M.
0313109602/083378

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual



Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/043487

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH MAHASISWA**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Airin Livia Tjendratama
Nomor Induk Mahasiswa : 00000043546
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : S1
Judul Karya Ilmiah : Perancangan *Board Game* Mengenai *Dopamine Detox* Untuk usia 22-28 Tahun

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia:

Memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya di repositori Knowledge Center, sehingga dapat diakses oleh Civitas Akademika/Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial dan saya juga tidak akan mencabut kembali izin yang telah saya berikan dengan alasan apapun.

Saya tidak bersedia, dikarenakan:

Dalam proses pengajuan untuk diterbitkan ke jurnal/konferensi nasional/internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*)*.

Tangerang, 31 Mei 2024



(Airin Livia Tjendratama)

* Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/HKI selama 6 bulan kedepan, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Perancangan *Board Game* Mengenai *Dopamine Detox* untuk Usia 22-28 Tahun.” dengan tepat waktu.

Penulis memilih topik ini karena ketertarikan penulis terhadap Dopamin. Dopamin adalah salah satu senyawa kimia di dalam otak yang berperan dalam mempengaruhi emosi, kebahagiaan dan suasana hati, terutama perasaan bahagia yang didapatkan dari kepuasan menyelesaikan suatu pekerjaan. Pada zaman sekarang ini, kebahagiaan sudah dengan mudah didapatkan dan seringkali Dopamin yang didapat tersebut masuk ke kategori *cheap Dopamine*. *Cheap Dopamine* adalah hal-hal yang membuat kita bahagia, tapi sebenarnya tidak bagus untuk kesehatan dan otak kita. Hal ini kita rasakan sebagai kebahagiaan sehingga otak pun ingin mengulanginya lagi dan lagi.

Kondisi ini bisa menjadi sebuah obsesi terhadap Dopamin. Siklus ini dikenal dengan istilah *Dopamine rush*. Pengendalian diri yang rendah akibat *Dopamine rush* tersebut dapat kita atasi dengan *Dopamine detox*. Makna dari detox adalah sebuah proses penghilangan dalam jangka waktu tertentu atau proses pembatasan untuk mencapai tujuan baik yang ditargetkan secara sadar. *Dopamine detox* adalah suatu metode untuk mengurangi atau membatasi kegiatan yang merangsang hormon Dopamin untuk mencegah terjadinya ketergantungan. perbaiki dengan melatih kesadaran serta membatasi kebiasaan impulsif. Oleh karena itu, penulis bertekad untuk merancang serangkaian media informasi interaktif berupa board game yang berisi pengetahuan dan informasi mengenai Dopamin dan produktivitas. Penulis ingin menyampaikan ucapan rasa terima kasih yang ditujukan kepada :

- 1) Dr. Ninok Leksono, M.A., selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
- 2) Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain Universitas Multimedia Nusantara.

- 3) Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
- 4) Hadi Purnama S.Ds., M.M., sebagai Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini.
- 5) Michelle Dylan, M.Psi., sebagai narasumber yang telah memberikan pengetahuan terkait Hormon Dopamin.
- 6) Rama Satya, M.Biomed, sebagai narasumber yang telah memberikan pengetahuan terkait produktivitas dan *Dopamine detox*.
- 7) Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan pencapaian dan memperkaya ilmu mengenai *Dopamine detox* untuk meningkatkan produktivitas bagi Universitas Multimedia Nusantara. Pengajaran sistematis serta berbobot yang penulis terima di jurusan Desain Komunikasi Visual membuat penulis dapat merancang suatu karya Tugas Akhir mahasiswa lulusannya yang pasti berkualitas dan bermanfaat.

Tangerang, 20 Mei 2024



UMN



Airin Livia

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

PERANCANGAN *BOARD GAME* MENGENAI *DOPAMINE*

DETOX UNTUK USIA 22-28 TAHUN

(Airin Livia Tjendratama)

ABSTRAK

Dopamin adalah salah satu senyawa kimia di dalam otak yang berperan dalam mempengaruhi emosi, kebahagiaan dan suasana hati, terutama perasaan bahagia yang didapatkan dari kepuasan menyelesaikan suatu pekerjaan. Pada zaman sekarang ini, kebahagiaan sudah dengan mudah didapatkan dan seringkali Dopamin yang didapat tersebut masuk ke kategori *cheap Dopamine*. *Cheap Dopamine* adalah hal-hal yang membuat kita bahagia, tapi sebenarnya tidak bagus untuk kesehatan dan otak kita. Hal ini kita rasakan sebagai kebahagiaan sehingga otak pun ingin mengulanginya lagi dan lagi. Kondisi ini bisa menjadi sebuah obsesi terhadap Dopamin. Siklus ini dikenal dengan istilah *Dopamine rush*. Pengendalian diri yang rendah akibat *Dopamine rush* tersebut dapat kita atasi dengan *Dopamine detox*. Makna dari detox adalah sebuah proses penghilangan dalam jangka waktu tertentu atau proses pembatasan untuk mencapai tujuan baik yang ditargetkan secara sadar. *Dopamine detox* adalah suatu metode untuk mengurangi atau membatasi kegiatan yang merangsang hormon Dopamin untuk mencegah terjadinya ketergantungan. perbaiki dengan melatih kesadaran serta membatasi kebiasaan impulsif. Oleh karena itu, penulis bertekad untuk merancang serangkaian media informasi interaktif berupa board game yang berisi pengetahuan dan informasi mengenai Dopamin dan produktivitas.

Kata kunci: Dopamin, *Detox*, Kebahagiaan, Produktivitas

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

DESIGNING A BOARD GAME REGARDING DOPAMINE

DETOX FOR THE AGE OF 22-28 YEARS OLD

(Airin Livia Tjendratama)

ABSTRACT (English)

Dopamine is a chemical compound in the brain that plays a role in influencing emotions, happiness and mood, especially the feeling of happiness that comes from the satisfaction of completing a job. In this day and age, happiness is easily obtained and often the Dopamine obtained falls into the category of cheap Dopamine. Cheap Dopamine is the stuff that makes us happy, but isn't actually good for our health or brain. We feel this as happiness so that the brain wants to come back again and again. This condition can become an obsession with Dopamine. This cycle is known as the Dopamine rush. We can overcome low self-control due to Dopamine rush with Dopamine detox. The meaning of detox is a process of elimination within a certain period of time or a process of taking to achieve good goals that are consciously targeted. Dopamine detox is a method for reducing or limiting activities that stimulate the Dopamine hormone to prevent dependence. improve it by practicing awareness and limiting impulsive habits. Therefore, the author intends to design a series of interactive information media in the form of a board game that contains knowledge and information about Dopamine and productivity.

Keywords: *Dopamine, Detox, Happiness, Productivity*

UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT (English)</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir.....	6
1.5 Manfaat Tugas Akhir.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Teori Mengenai Perancangan Desain.....	8
2.1.1 Elemen Desain.....	8
2.1.2 Prinsip Desain	19
2.2 Teori mengenai Media Informasi Interaktif.....	23
2.2.1 Teori mengenai Media Informasi Interaktif.....	24
2.3 Teori mengenai <i>Board Game</i>	24
2.3.1 Definisi <i>board game</i>	24
2.3.2 Elemen dari <i>board game</i>	26
2.3.4 Peran <i>board game</i> dalam psikologi	29
2.4 Teori tentang hormon Dopamin.....	30
2.4.1 Definisi hormon Dopamin.....	30
2.4.2 <i>Dopamine Detox</i>	31
2.4.3 <i>Dopamine Fasting</i>	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1 Metodologi Penelitian	34
3.1.1 Metode Kualitatif	34
3.1.2 Metode Kuantitatif	41
3.1.3 Studi Referensi	53
3.2 Metodologi Perancangan	57
BAB IV STRATEGI DAN ANALISIS PERANCANGAN	59
4.1 Strategi Perancangan	59
4.1.1 <i>Getting Started & Generating Ideas</i>	59
4.1.2 <i>Key Elements & Considerations</i>	62
4.1.3 <i>Designing & Playtesting the Game</i>	63
4.1.4 <i>Finishing the Game</i>	70
4.2 Analisis Perancangan	88
4.2.1 <i>Alpha Test</i>	88
4.2.2 <i>Beta Test</i>	104
BAB V PENUTUP	106
5.1 Simpulan	106
5.2 Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	xvii
LAMPIRAN	xix

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Analisa SWOT <i>board game Empower Empathy</i>	53
Tabel 3.2 Analisa SWOT <i>board game RED Monopoly</i>	56
Tabel 4.1 Alternatif 1	62
Tabel 4.2 Alternatif 2	65
Tabel 4.3 Alternatif 3	67
Tabel 4.4 Kategori kartu	78
Tabel 4.5 Analisis gameplay alur dari <i>alpha test</i>	88
Tabel 4.6 Analisis gameplay peraturan dari <i>alpha test</i>	90
Tabel 4.7 Analisis gameplay komponen dari <i>alpha test</i>	91
Tabel 4.8 Analisis interaktivitas jumlah pemain dari <i>alpha test</i>	92
Tabel 4.9 Analisis interaktivitas jumlah pilihan gambar dari <i>alpha test</i>	93
Tabel 4.10 Analisis interaktivitas yang dirasakan pemain dari <i>alpha test</i>	94
Tabel 4.11 Analisis visual komponen dari <i>alpha test</i>	95
Tabel 4.12 Analisis visual elemen teks dari <i>alpha test</i>	96
Tabel 4.13 Analisis visual ilustrasi dari <i>alpha test</i>	97
Tabel 4.14 Analisis visual ilustrasi, teks, dan grafis lain dari <i>alpha test</i>	98

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pola pada kotak <i>board game</i>	8
Gambar 2.2 Tekstur pada <i>board game</i>	8
Gambar 2.3 Ruang pada <i>board game</i>	9
Gambar 2.4 Gerak saat bermain <i>board game</i>	9
Gambar 2.5 Kadar warna pada papan <i>board game</i>	10
Gambar 2.6 Warna pada papan <i>board game</i>	11
Gambar 2.7 <i>Hue</i>	11
Gambar 2.8 <i>Value color</i>	12
Gambar 2.9 <i>Saturation</i>	12
Gambar 2.10 Oranye	13
Gambar 2.11 Kuning	13
Gambar 2.12 Pink	14
Gambar 2.13 Biru	14
Gambar 2.14 Ungu	14
Gambar 2.15 Tipografi	15
Gambar 2.16 Tipografi pada judul <i>board game</i>	17
Gambar 2.17 Aset ilustrasi pada <i>board game</i>	17
Gambar 2.18 Prinsip kesatuan (<i>unity</i>)	19
Gambar 2.19 Prinsip fokus dan penekanan (<i>emphasis</i>)	20
Gambar 2.20 Prinsip desain skala (<i>scale</i>)	20
Gambar 2.21 Prinsip desain proporsi (<i>proportion</i>)	21
Gambar 2.22 Prinsip desain keseimbangan (<i>balance</i>)	21
Gambar 2.23 Prinsip desain irama (<i>rhythm</i>)	22
Gambar 2.24 Contoh <i>board game</i>	24
Gambar 2.25 Hormon Dopamin	30
Gambar 2.26 Kebiasaan yang menjadi adiksi terhadap Dopamin	31
Gambar 3.1 Wawancara bersama Michelle Dylan, M.Psi.	34
Gambar 3.2 Wawancara bersama Rama Satya	36
Gambar 3.3 Grafik jenis kelamin responden	41
Gambar 3.4 Grafik usia responden	41
Gambar 3.5 Grafik domisili responden	42
Gambar 3.6 Grafik pekerjaan responden	42
Gambar 3.7 Grafik pendapatan responden	43
Gambar 3.8 Grafik pengeluaran responden	43
Gambar 3.9 Grafik kebiasaan yang sering dilakukan responden	44
Gambar 3.10 Grafik riset pengetahuan terhadap Dopamin	44

Gambar 3.11 Grafik pengetahuan terhadap kegiatan Dopamin.....	45
Gambar 3.12 Grafik rutinitas <i>screen time</i> responden.....	45
Gambar 3.13 Grafik rutinitas <i>detox</i> sosial media responden	46
Gambar 3.14 Grafik tabel kebiasaan responden dalam membatasi mengecek sosial media	46
Gambar 3.15 Grafik kebiasaan responden dalam mengemil	47
Gambar 3.16 Grafik tabel kebiasaan responden dalam membatasi mengemil	47
Gambar 3.17 Grafik tabel kebiasaan responden dalam menonton pornografi.....	48
Gambar 3.18 Grafik tabel kebiasaan responden dalam membatasi menonton pornografi.....	48
Gambar 3.19 Grafik kebiasaan responden terhadap kegiatan yang membantu <i>Dopamine detox</i>	49
Gambar 3.20 Grafik terhadap media yang sering digunakan responden	49
Gambar 3.21 Grafik terhadap frekuensi pemakaian media yang sering digunakan responden	50
Gambar 3.22 Grafik terhadap media yang sering ditemukan topik Dopamin oleh responden	50
Gambar 3.23 Grafik terhadap pendapat responden terhadap keefektifan media informasi interaktif yang menuntun terhadap informasi Dopamin.....	51
Gambar 3.24 <i>Empower Empathy board game</i>	52
Gambar 3.25 <i>RED Monopoly board game</i>	54
Gambar 3.26 Perlengkapan dalam RED Monopoly board game.....	55
Gambar 4.1 <i>Mindmap</i>	58
Gambar 4.2 <i>Moodboard</i>	61
Gambar 4.3 <i>Typeface ‘Carnivalee Freakshow’</i>	70
Gambar 4.4 <i>Typeface ‘Ander Brush’</i>	70
Gambar 4.5 <i>Typeface ‘Against History’</i>	71
Gambar 4.6 Warna primer.....	71
Gambar 4.7 Warna sekunder.....	72
Gambar 4.8 Proses dari sketsa aset ilustrasi.....	73
Gambar 4.9 Sketsa logo	75
Gambar 4.10 Proses perancangan logo	76
Gambar 4.11 Logo “ <i>Slide Away from the Roller Coaster Cycle</i> ”	76
Gambar 4.12 Proses perancangan papan permainan.....	77
Gambar 4.13 Papan permainan	77
Gambar 4.14 Aset ilustrasi pada kartu	79
Gambar 4.15 Proses perancangan kartu peran	79
Gambar 4.16 Kartu peran.....	80
Gambar 4.17 Proses perancangan kartu petunjuk.....	80
Gambar 4.18 Kartu petunjuk.....	81
Gambar 4.19 Proses perancangan kartu tantangan	81

Gambar 4.20 Kartu tantangan	82
Gambar 4.21 Proses perancangan kartu gambar	82
Gambar 4.22 Kartu gambar.....	83
Gambar 4.23 Pion.....	84
Gambar 4.24 Jaring-jaring kotak <i>board game</i>	84
Gambar 4.25 Kotak <i>board game</i>	85
Gambar 4.26 Media panduan	85
Gambar 4.27 Media sekunder kategori <i>merchandise</i>	86
Gambar 4.28 Media sekunder kategori <i>gimmick</i>	86
Gambar 4.29 <i>Prototype day</i>	87
Gambar 4.30 Analisis <i>gameplay</i> alur dari <i>alpha test</i>	89
Gambar 4.31 Analisis <i>gameplay</i> peraturan dari <i>alpha test</i>	90
Gambar 4.32 Analisis interaktivitas komponen dari <i>alpha test</i>	92
Gambar 4.33 Analisis interaktivitas jumlah pemain dari <i>alpha test</i>	93
Gambar 4.34 Analisis interaktivitas jumlah pilihan gambar dari <i>alpha test</i>	94
Gambar 4.35 Analisis interaktivitas yang dirasakan pemain dari <i>alpha test</i>	95
Gambar 4.36 Analisis visual komponen dari <i>alpha test</i>	96
Gambar 4.37 Analisis visual elemen teks dari <i>alpha test</i>	97
Gambar 4.38 Analisis visual ilustrasi dari <i>alpha test</i>	98
Gambar 4.39 Analisis visual ilustrasi, teks dan grafis lain dari <i>alpha test</i>	99
Gambar 4.40 Analisis saran dan kritik dari <i>alpha test</i>	100
Gambar 4.41 perbaikan papan permainan pada alpha test.....	102
Gambar 4.42 Pelaksanaan beta test.....	103
Gambar 4.43 Perbaikan papan permainan pada beta test.....	104



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Screenshot form BAP Bimbingan	xix
Lampiran B Transkrip semua wawancara.....	xxi
Lampiran C Transkrip semua <i>Focus Group Discussion</i>	xxxi
Lampiran D Hasil kuesioner penelitian.....	xxxiii
Lampiran E Hasil kuesioner <i>alpha test</i>	xxxvii
Lampiran F Hasil Turnitin	xli



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA