

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Teori Mengenai Perancangan Desain**

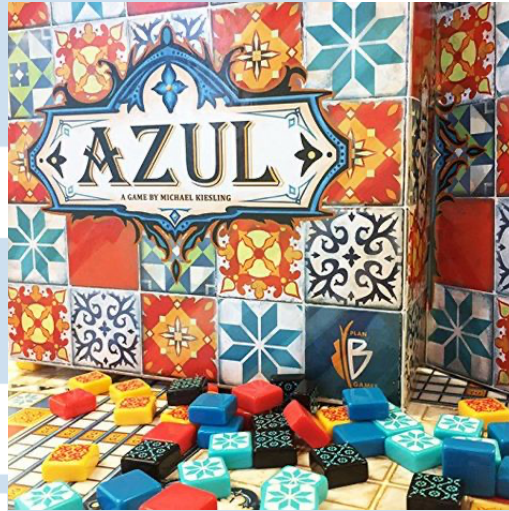
Menurut Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) desain ialah merancang, merencanakan dan mengorganisir sesuatu. Desain selalu diterapkan di karya seni apapun, mulai dari ilustrasi, pahatan, fotografi, film, animasi arsitektur dan lain sebagainya. Bahkan desain atau merancang merupakan dasar dari segala hal, tidak hanya bidang yang berhubungan dengan seni. Dapat disimpulkan desain adalah suatu kegiatan merancang yang mengandalkan sisi kreatif, keterampilan, serta pengetahuan dan pengalaman. (hlm. 4)

##### **2.1.1 Elemen Desain**

Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) menyatakan bahwa “Seniman atau desainer membuat sebuah pengaturan akan elemen desain untuk membuat pola visual”, artinya dalam sebuah karya desain selalu ada elemen-elemen dasar yang membentuknya (hlm. 4).

##### **2.1.1.1 Pola**

Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) berpendapat bahwa pola merupakan suatu istilah dimana motif desain mengalami pengulangan. Pola adalah cara dinamis untuk mengekspresikan seni ke karya seni kita dengan membentuk suatu irama dari pola tersebut. Dengan pola, kita bisa memberi detail sebagai elemen pendukung agar membuat karya lebih berkarakter (hlm. 180-183).



Gambar 2.1 Pola pada kotak *board game*  
sumber: <https://i.pinimg.com/564x/a6/ef/14/a6ef141d2080fa2b7a6dda41a2885dce.jpg>

### 2.1.1.2 Tekstur

Menurut pendapat Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) tekstur merupakan bentuk permukaan suatu benda yang bisa dirasakan saat disentuh. Tekstur dapat dikatakan mempunyai kemiripan dengan pola, sama-sama mempunyai motif desain yang mengalami pengulangan, namun tekstur memiliki motif atau variasi yang tidak beraturan dan tekstur merupakan elemen yang timbul sehingga berhubungan dengan indera peraba. (hlm. 184-187).



Gambar 2.2 Tekstur pada *board game*  
sumber: <https://i.pinimg.com/564x/28/d5/0e/28d50ef20db5c6bc30e24557e8f138b2.jpg>

### 2.1.1.3 Ruang

Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) menjelaskan bahwa ruang adalah bentuk yang memiliki kedalaman. Beberapa hal yang menciptakan ilusi ruang atau kedalaman adalah ukuran, unsur tumpang tindih, letak lokasi vertikal, perspektif, dan ketinggian. (hlm. 194-196)

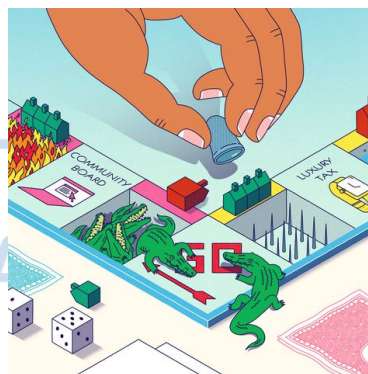


Gambar 2.3 Ruang pada *board game*

sumber: <https://i.pinimg.com/474x/f1/d5/17/f1d517a55779453fe884c57b4c30d801.jpg>

### 2.1.1.4 Gerak

Menurut Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) gerak merupakan sebuah aksi disaat suatu benda mengalami perubahan atau perpindahan posisi. Beberapa teknik yang digunakan untuk menciptakan ilusi gerak adalah menghadirkan garis tepi yang dikaburkan dan gambar yang berulang. (hlm. 230-240).



Gambar 2.4 Gerak saat bermain *board game*

sumber: <https://i.pinimg.com/564x/f9/23/0e/f9230e5da47c5cfc76210c742bbd8c12.jpg>

### 2.1.1.5 Kadar

Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) menjelaskan bahwa kadar pada elemen desain merujuk pada terang dan gelap warna. Segala sesuatu dapat dilihat karena adanya kontras atau perbedaan antara gelap dan terang. Dalam penerangan yang redup, penglihatan visual kita lebih bergantung pada kadar daripada warna yang ada. (hlm. 244-252)



Gambar 2.5 Kadar warna pada papan *board game*  
sumber: <https://i.pinimg.com/564x/75/53/bc/7553bc54f439548586abead295d8b8b3.jpg>

### 2.1.1.6 Warna

Menurut Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) warna ialah pantulan cahaya yang diterima oleh manusia menjadi sebuah spektrum yang kemudian didefinisikan sebagai “warna”. Warna dalam sebuah elemen desain dapat memberi kesan dan membangun suasana pada suatu karya. Selain itu warna juga dapat memberi unsur keseimbangan, menarik perhatian audiens, menyampaikan makna serta memberi kesan emosi yang digambarkan sesuai dengan warna atau kombinasi beberapa warna pada karya visual tersebut (hlm. 252-288).



Gambar 2.6 Warna pada papan *board game*

sumber: <https://i.pinimg.com/564x/72/d8/ff/72d8ff9a7d903e36581381d34db87707.jpg>

Warna merupakan aspek yang sangat penting dalam desain. Warna memiliki kemampuan untuk menarik perhatian audiens target karena memiliki sifat yang menantang. Penggunaan warna harus dipertimbangkan secara cermat agar tidak mengganggu keseluruhan desain (R. Landa, 2019, halaman 23). Warna memiliki tiga dimensi utama, yakni :

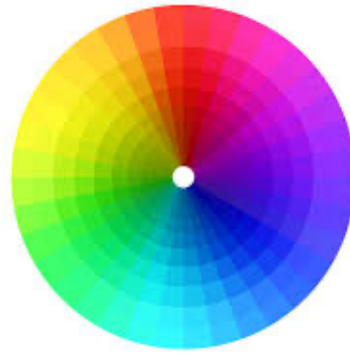
1. *Hue*, merujuk pada warna sesuai nama dan tingkatannya.



Gambar 2.7 *hue*

Sumber: <https://en.wikipedia.org/wiki/Hue>

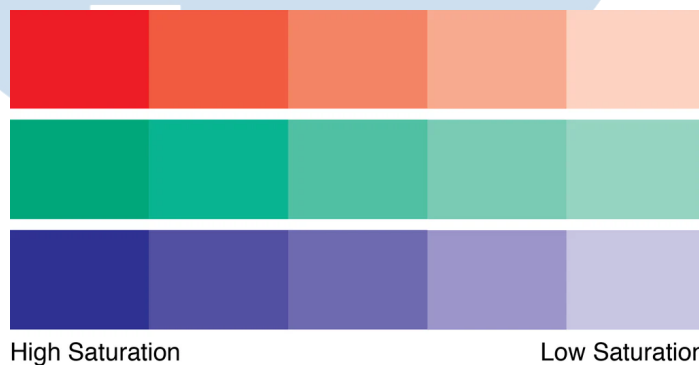
2. *Value*, yang mengacu pada tingkat kecerahan atau kegelapan suatu warna.



Gambar 2.8 *Value Color*

sumber: <https://www.muddycolors.com/2021/09/how-to-color-value-color/>

3. *Saturation*, yang menunjukkan tingkat kejernihan atau kemurnian suatu warna.



Gambar 2.9 *Saturation*

sumber: <https://shannon-brinkley.com/blogs/shannon-brinkley-studio-1/color-confidence-for-quilters-what-is-color-saturation>

Dalam dimensi Hue, warna dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu warna primer, sekunder, dan tersier. Selain itu, warna juga dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu warna dingin seperti biru, hijau, dan ungu, serta warna panas seperti merah, oranye, dan kuning. Menurut Landa (2011, halaman 23), peran warna adalah :

- a) Simbol dalam penggunaannya
- b) Sebagai cerminan budaya dan emosi
- c) Dapat mengungkapkan karakteristik kepribadian
- d) Meningkatkan kejelasan sebuah informasi

Warna memiliki kemampuan untuk menggambarkan emosi dan budaya dalam kehidupan manusia serta lingkungannya. Selain itu, warna juga dapat memperkuat pemahaman dan mendukung sensitivitas artistik. Dalam buku karya Herman Caroto (2012), makna warna menurut perspektif psikologinya adalah sebagai berikut :

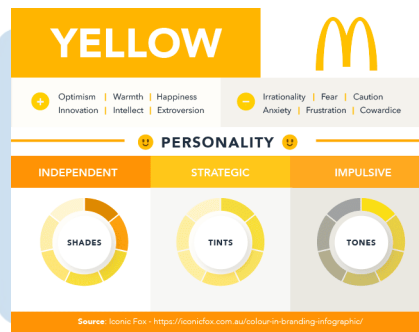
1. Oranye, memiliki arti semangat, kehangatan, dan keceriaan.



Gambar 2.10 Oranye

Sumber: [https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-03%20\(1\)%20\(1\).png?width=1300&name=Color%20Psych-03%20\(1\)%20\(1\).png](https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-03%20(1)%20(1).png?width=1300&name=Color%20Psych-03%20(1)%20(1).png)

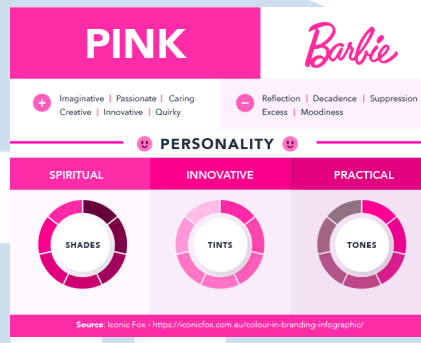
2. Kuning, memiliki arti warna kuning melambangkan kebahagiaan, keceriaan, dan kegembiraan.



Gambar 2.11 Kuning

Sumber: [https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-04%20\(1\)%20\(1\).png?width=1300&name=Color%20Psych-04%20\(1\)%20\(1\).png](https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-04%20(1)%20(1).png?width=1300&name=Color%20Psych-04%20(1)%20(1).png)

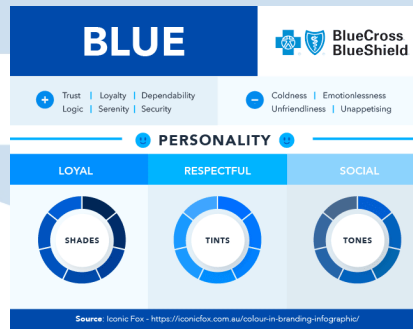
3. Pink, merepresentasikan simbol femininitas, kelembutan, keanggunan, dan harapan.



Gambar 2.12 Pink

Sumber: [https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-07%20\(1\)%20\(1\).png?width=1302&name=Color%20Psych-07%20\(1\)%20\(1\).png](https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-07%20(1)%20(1).png?width=1302&name=Color%20Psych-07%20(1)%20(1).png)

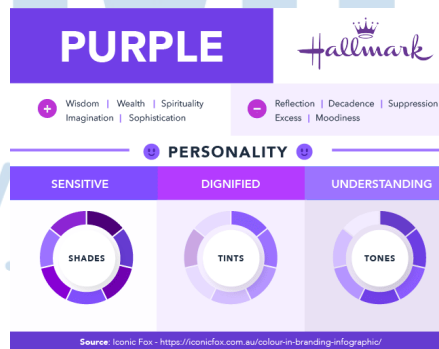
4. Biru, melambangkan kepercayaan, ketenangan, dan kestabilan yang diyakini.



Gambar 2.13 Biru

Sumber: [https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-01%20\(1\)%20\(1\).png?width=1300&name=Color%20Psych-01%20\(1\)%20\(1\).png](https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-01%20(1)%20(1).png?width=1300&name=Color%20Psych-01%20(1)%20(1).png)

5. Ungu, melambangkan sesuatu yang istimewa dan masa depan yang cerah.



Gambar 2.14 Ungu

Sumber: [https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-06%20\(1\)%20\(1\).png?width=1302&name=Color%20Psych-06%20\(1\)%20\(1\).png](https://blog.hubspot.com/hs-fs/hubfs/Color%20Psych-06%20(1)%20(1).png?width=1302&name=Color%20Psych-06%20(1)%20(1).png)



### 2.1.1.7 Tipografi

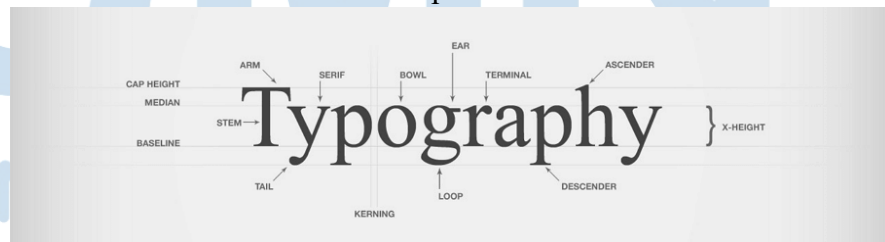
Landa (2014) menjelaskan bahwa tipografi merujuk pada pengaturan serta desain karakter huruf dalam suatu tata letak desain. Ini mencakup pemilihan jenis huruf dan variasi *font* yang, ketika disusun dengan cermat, dapat menghasilkan penyampaian informasi yang efektif kepada audiens. Dalam tipografi, terdapat beberapa elemen huruf yang memerlukan perhatian, seperti :

#### a) *Type Measurement*

Dalam pengukuran huruf, terdapat tiga sistem pengukuran yang umum digunakan yaitu *pica*, *point*, dan *unit*. *Pica* adalah sistem pengukuran yang variabelnya digunakan untuk menentukan panjang baris. Sedangkan, *point* (biasanya disingkat sebagai pt) digunakan untuk mengukur tinggi huruf. Sementara itu, *unit* digunakan untuk mengukur lebar setiap huruf dan jarak antar huruf.

#### b) *Type Anatomy*

Huruf merupakan representasi simbol grafis yang mewakili bunyi-bunyi dalam susunan alfabet, yang memiliki peran utama dalam proses komunikasi baik secara tertulis maupun lisan. Tiap huruf dalam alfabet memiliki ciri-ciri khas yang penting untuk menjamin kemudahan dalam membaca dan pemahaman teks.



Gambar 2.15 Tipografi

Sumber : <https://www.evetry.com/prinsip-prinsip-dasar-desain-grafis/>

Tipografi memiliki kemampuan untuk memberikan karakteristik pada desain yang dibuat. Dengan memilih tipografi yang tepat, pesan yang ingin disampaikan melalui desain dapat dengan efektif dipahami oleh audiens. Dari perspektif psikologis, berbagai

jenis tipografi memiliki potensi untuk mengekspresikan berbagai emosi. Berikut adalah pandangan psikologis terhadap tipografi berdasarkan klasifikasi huruf yang disajikan oleh Landa (2014):

*A. Serif*

Font dengan jenis serif memiliki ciri adanya garis kecil di sudut akhir tiap huruf. Font ini mengkomunikasikan kesan profesional dan klasik.

*b. Slab Serif*

Font slab serif mempunyai karakteristik penambahan ketebalan pada ujung huruf. Font ini slab serif ini mengomunikasikan kesan percaya diri, kesederhanaan, kekokohan, keberanian, kejantanan, dan kesan modern.

*c. Sans Serif*

Font sans serif, terkenal dengan kemudahan dalam pembacaannya. Biasanya dipakai dalam desain yang modern, dinamis, dan minimalis, sehingga menciptakan kesan kesederhanaan, kebersihan, kecanggihan, dan kepercayaan.

*d. Script*

Font dengan jenis script dapat memberikan kesan kemewahan, kreativitas, kedekatan, keanggunan, dan eksklusivitas.

*e. Display*

Font display merupakan salah satu font yang paling kreatif dan imajinatif. Saat diterapkan dalam logo, font ini memiliki kemampuan untuk menyampaikan emosi merek dengan efektif. Display memberikan kesan yang santai, menghibur, unik, dan langsung kepada audiens.

Tipografi memiliki peranan penting dalam mengkomunikasikan pesan melalui teks tertulis (Landa, 2011, halaman 49). Melalui penggunaan berbagai jenis huruf, ukuran, spasi, dan tata letak, tipografi membantu dalam membangun nuansa, emosi, dan pemahaman yang diinginkan.



Fungsi ilustrasi berdasarkan Maharsi (2016) adalah ilustrasi memiliki peran penting sebagai alat komunikasi yang dapat menyampaikan cerita, data, atau fenomena dengan lebih jelas dan memudahkan pembaca dalam memahami, mengekspresikan, dan menganalisis informasi tersebut (halaman 17-19). Ilustrasi juga memiliki kemampuan untuk menampilkan detail dengan lebih terperinci daripada foto, sementara juga mampu menyederhanakan detail sehingga memungkinkan mata untuk fokus pada satu visual (Arntson, 2012: 152).

Menurut Zeegen (2009, halaman 50), teknik pembuatan ilustrasi terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Menggambar dan Melukis

Ilustrasi dilakukan secara manual dengan menggambarkan kehidupan manusia, sehingga ekspresi dan suasana hati dapat ditampilkan melalui goresan. Pendekatan manual ini memungkinkan ilustrator untuk menyampaikan emosi dan nuansa kehidupan melalui tekanan goresan pada kertas.

2. *Digital*

Cara pembuatan ilustrasi menggunakan perangkat lunak dan teknologi digital. Dengan menggunakan metode digital, pencipta dapat membuat *doodle*, menggambar dengan menggunakan vektor (*vector*), yaitu teknik penggambaran yang menggunakan garis atau kurva, serta melakukan *digital painting*, yaitu teknik penggambaran dengan menggunakan perangkat lunak.

## **2.1.2 Prinsip Desain**

### **2.1.2.1 Kesatuan**

Menurut pendapat Stephen Pentak & David A. Lauer (2011), kesatuan merupakan penyajian berbagai unsur elemen desain yang terintegrasi ke dalam satu karya. Istilah lain untuk kesatuan ide yang

sama adalah harmoni. Jika berbagai elemen tidak harmonis, atau tampak terpisah dan tidak berhubungan, komposisi karya akan terlihat berantakan dan tidak memiliki kesatuan. Oleh karena itu kesatuan merupakan salah satu prinsip yang penting dalam desain untuk memberikan kesan karya yang kredibel. (hlm. 28-30).



Gambar 2.18 Prinsip kesatuan (unity)

sumber: <https://i.pinimg.com/564x/16/cd/16/16cd168aebc1f144bedf299571775b98.jpg>

### 2.1.2.2 Fokus dan Penekanan

Suatu karya pastinya memerlukan ciri khas untuk membedakannya dengan makna karya lain. Oleh karena itu, menurut pendapat Stephen Pentak & David A. Lauer (2011), dibutuhkanlah sebuah elemen yang dijadikan titik fokus untuk memberi penekanan pada karya. Elemen yang ditekankan ini sebagai penarik perhatian audiens agar mau melihat karya lebih dalam lagi. (hlm. 56-58).

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



Gambar 2.19 Prinsip fokus dan penekanan (emphasis)  
 sumber: <https://i.pining.com/564x/b5/52/34/b552341b7f8b5d1ab5bda102b5a88cf9.jpg>

### 2.1.2.3 Skala dan Proporsi

Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) menjelaskan bahwa skala dan proporsi adalah istilah yang saling terkait, keduanya berhubungan dengan ukuran. Skala besar maupun kecil, kedua istilah tersebut relatif, tidak memiliki standar. Skala dalam sebuah karya seni juga sebagai pemberi makna implisit yang ingin disampaikan pembuatnya (hlm. 72-73).



Gambar 2.20 Prinsip desain skala (scale)  
 sumber: <https://i.pining.com/564x/3c/85/dc/3c85dc288b0ef3d00b19e84335631009.jpg>

Proporsi juga mengacu pada kerelatifan, proporsi suatu elemen disimpulkan dari perbandingan dengan elemen lain. Skala dan proporsi

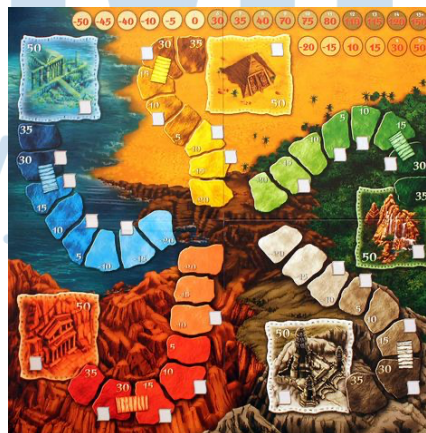
memengaruhi unsur penekanan dan fokus. Ukuran yang tepat dapat memberi impresi yang mendalam atau juga memberikan kesan menarik.



Gambar 2.21 Prinsip desain proporsi (*proportion*)  
sumber: <https://i.pinimg.com/564x/52/1b/47/521b471f405ac71e102bdcc07ac4e121.jpg>

#### 2.1.2.4 Keseimbangan

Keseimbangan merupakan sebuah pola yang memberikan rasa stabilitas dalam desain. Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) menjelaskan bahwa perancangan sebuah karya desain selalu diperlukan adanya keseimbangan, hal tersebut dikarenakan bawaan sejak kecil manusia yang sudah terbiasa merasakan keseimbangan. Keseimbangan tersebut sudah terbentuk dari tubuh manusia sendiri dan juga dari lingkungan sekitar, hal ini menyebabkan manusia pun akhirnya mencari keseimbangan dalam sebuah karya desain. (hlm 90-92).



Gambar 2.22 Prinsip desain keseimbangan (*balance*)  
sumber: <https://i.pinimg.com/564x/a8/b7/68/a8b7683bfadf51cfe438bc40605ffeab.jpg>

### 2.1.2.5 Ritma

Stephen Pentak & David A. Lauer (2011) berpendapat bahwa irama dalam seni visual dan desain merupakan sebuah struktur yang mempunyai alur yang teratur. Meskipun ritma seringkali dikorelasikan dengan suara, tetapi dalam sebuah desain ritma diciptakan dari bentuk, repetisi, pola, dan urutan. Pola dan repetisi ini digambarkan dengan adanya pengulangan elemen-elemen visual desain yang bertujuan untuk menciptakan kesan karya desain yang selaras. (hlm 114).



Gambar 2.23 Prinsip desain irama (*rhythm*)

sumber: <https://i.pinimg.com/564x/e2/11/a5/e211a5921f731076ad3e0f9c9523f606.jpg>

## 2.2 Teori mengenai Media Informasi Interaktif

Menurut Riyanto (2010), penulis Tugas Akhir/Skripsi harus mau untuk membaca literatur yang mendukung penulisan Bab II. Menurutnya, penulis Tugas Akhir/Skripsi sering merasa tidak percaya diri saat harus membaca literatur pendukung khususnya yang berbahasa Inggris. Hal ini mengakibatkan banyak penulis Tugas Akhir/Skripsi yang cenderung mencari cara cepat untuk menerjemahkan literatur berbahasa Inggris dengan menggunakan Google Translate (hlm. 18). Hal ini menurut Riyanto sangat berbahaya karena Google Translate menerjemahkan teks secara literal. Akibatnya, terjemahan yang dihasilkan terkadang menjadi aneh bahkan sama sekali tidak mewakili makna yang sebenarnya dari teks tersebut (hlm. 19).



### **2.2.1 Teori mengenai Media Informasi Interaktif**

Medium adalah perantara komunikasi dari pengirim menuju penerima. Bentuk jamak dari kata medium adalah media, menurut Criticos (1996), media menjadi bagian dari komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator kepada penerima pesan atau komunikan. Menurut Gordon B. Davis (1990), informasi ialah data yang diolah menjadi sebuah petunjuk, wawasan, atau pengetahuan yang ditujukan bagi penerima informasi tersebut.

Media informasi sendiri berarti perantara atau wadah yang dikembangkan dengan tujuan untuk mengirim dan menerima pesan menurut Joseph Turrow (2016). Media informasi membantu kita menghubungkan diri kita dan berinteraksi dengan berbagai orang dan berbagai hal di dunia ini, seperti musik, politik, perang, dan banyak lagi. Oleh karena itu, industri media massa menjadi bagian penting dan kekuatan utama dalam masyarakat.

Media yang interaktif adalah media yang mempunyai timbal balik dengan penggunaannya. Interaktivitas sebuah media melibatkan penggunaannya (user) untuk berinteraksi dan bisa memilih informasi mana yang mereka inginkan (Munir, 2015:110). Menurut Danim (2008:1), media interaktif tepat digunakan sebagai alat bantu untuk suatu proses belajar. Penggunaan media yang tepat dapat meningkatkan kualitas belajar melalui prosesnya dan juga hasilnya.

## **2.3 Teori mengenai *Board Game***

### **2.3.1 Definisi *board game***

Game atau permainan merupakan sebuah sistem terstruktur dan terdiri dari unsur-unsur formal yang melibatkan pemain dalam sebuah konflik atau tantangan menurut Tracy Fullerton (2014, hlm. 46). Tantangan tersebut hadir bagi pemain-pemainnya, agar mereka dapat menyelesaikan sebuah objektif sambil mengikuti aturan dan prosedur yang ada dalam game. Untuk sebuah game single player, tantangan datang dari sistem game

itu sendiri. Namun untuk jenis game multiplayer, tantangan dapat datang dari sistem, pemain lain, atau keduanya (Fullerton, 2014, hlm. 46).

Board game adalah permainan dengan seperangkat aturan tetap yang jumlah bidak di papan, jumlah posisi bidak, dan jumlah kemungkinan gerakannya sudah ditentukan dan ditetapkan dengan peraturan permainannya. Batasan yang ditetapkan oleh peraturan ini berbeda dengan permainan keterampilan yang jumlahnya mungkin tidak terbatas. Kedua, memang ada sebuah papan yang memiliki bidak-bidak yang dapat mempengaruhi situasi di sebuah papan dan bidak-bidak tersebut berhubungan satu sama lain di sebuah papan. Hal ini berbeda dengan kebanyakan permainan lotere, seperti roulette, di mana setiap taruhan atau kontrak umumnya independen dari kontrak lain yang telah dibuat di atas meja, dan menurut definisinya tidak berpindah-pindah. (Gobet, Voogt, dan Retschitzki, 2004, hlm. 2).



Gambar 2.24 Contoh board game

sumber:[https://cdn.apartmenttherapy.info/image/upload/f\\_auto,q\\_auto:eco,c\\_fit,w\\_730,h\\_487/stock%2Fcustom%20stock%2F2022-11-custom-stock%2Fgames-0228-edit](https://cdn.apartmenttherapy.info/image/upload/f_auto,q_auto:eco,c_fit,w_730,h_487/stock%2Fcustom%20stock%2F2022-11-custom-stock%2Fgames-0228-edit)

U  
M  
N  
U  
S  
A  
N  
T  
A  
R  
A

### 2.3.2 Unsur dari *board game*

Fullerton berpendapat bahwa elemen dalam sebuah game merupakan unsur penting untuk dipahami oleh perancang game karena elemen tersebut memberikan struktur dan bentuk. Tanpa unsur-unsur ini, sebuah game akan kehilangan esensinya dan menjadi aktivitas lain. Berbagai kombinasi elemen ini bermanfaat untuk merancang jenis pengalaman bermain game yang ingin Anda ciptakan untuk pemain Anda (2014, hlm. 30)

#### a. Pemain

Pemain merupakan orang yang akan menjalankan turut berpartisipasi dalam tantangan dan bermain permainan. Pada pelaksanaannya, pemain harus mengikuti aturan permainan serta berstrategi untuk mencari peluang dengan tujuan memenangkan permainan. Setiap game dirancang dengan jumlah dan peran tertentu untuk pemainnya. Dalam sebuah permainan, pemain di dalamnya akan melakukan interaksi (2014, hlm. 56 - 58). Ada beberapa contoh interaksi pemain dalam sebuah game, interaksi tersebut terbagi menjadi beberapa pola, yaitu :

1. Singleplayer versus system
2. Player versus player
3. Multilateral competition
4. Unilateral competition
5. Team competition
6. Multiple individual player versus system
7. Cooperative play

#### b. Tujuan

Adanya tujuan dalam sebuah game berfungsi sebagai pedoman apa yang harus dicapai pemainnya. Tujuan dalam sebuah game yang baik haruslah menantang, namun masih dapat dilakukan oleh pemainnya. Sebuah suasana tertentu juga dapat dibangun sebuah game (Fullerton, 2014, hlm. 66). Tracy Fullerton (2014, hlm. 66 - 71). Beberapa tujuan permainan dikategorikan menjadi menangkap, mengejar, berlomba,

menyusun, menyelamatkan atau kabur, aksi terlarang konstruksi, eksplorasi, solusi, dan mengecoh.

#### **c. Peraturan**

Dalam sebuah game, aturan menentukan target, dan mengontrol hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh pemain. Peraturan dalam permainan berfungsi untuk menetapkan tujuan dan konsep, membatasi pergerakan, dan menentukan efek dari sebuah situasi dalam permainan (Fullerton, 2014, hlm. 74 - 77).

#### **b. Sumber Daya (Resources)**

Sebuah board game mempunyai sumber daya yang dirancang berdasarkan konsep permainan tersebut. Sumber daya ini seperti peralatan yang digunakan untuk mendukung permainan, contohnya seperti koin, uang atau harta kekayaan lainnya. Sumber daya ini juga dapat berbentuk waktu, kekuatan, nyawa dan lain-lain. (Fullerton, 2014, hlm. 35-36).

#### **b. Konflik (Conflict)**

Konflik merupakan sebuah tantangan dalam permainan. Tantangan tersebut dirancang dengan tetap mengikuti peraturan yang sudah ditetapkan dalam board game. Konflik dalam permainan pun dapat berasal dari pemain lain saat bermain (Fullerton, 2014, hlm. 36).

#### **c. Hasil (Outcome)**

Outcome merupakan hasil dari akhir permainan. Biasanya hasil dari permainan terlihat di saat semua syarat dan tujuan dalam permainan telah dijalankan (Fullerton, 2014, hlm. 37).

### **2.3.3 Jenis-jenis *board game***

#### **a. Permainan Perang**

Permainan yang memiliki tujuan utama untuk menghancurkan lawan main. Biasanya tipe permainan seperti ini kompetitif dan dominan dalam kognitif penelitian tentang keahlian (Gobet, Voogt, dan Retschitzki, 2004, hlm. 3).

#### **b. Permainan Balapan**

Permainan balapan tidak bertujuan untuk menghancurkan lawan, melainkan bertujuan untuk mencapai sebuah target. Menangkap bidak dari lawan adalah salah satu cara untuk mencapai tujuan. Permainan ini biasanya dimainkan dengan menggunakan dadu, dan jarang berkompetisi karena lebih mengandalkan elemen dari keberuntungan (Gobet, Voogt, dan Retschitzki, 2004, hlm. 3)

#### **c. Permainan mengurutkan**

Permainan mengurutkan adalah permainan dimana tidak ada pengambilan bidak lawan dan jarang menggunakan dadu. Tujuan dari permainan ini adalah untuk menempatkan bidak mereka agar terbentuk suatu susunan. Perbedaan dari permainan ini dengan permainan balapan adalah permainan mengurutkan menempatkan bidak pada papan, sedangkan pada permainan balapan bidak bergerak di seluruh papan (Gobet, Voogt, dan Retschitzki, 2004, hlm. 3).

### **2.3.4 Game Elements**

Järvinen (2007) membagi game menjadi tiga kategori elemen, yaitu :

#### **a) Systemic**

- Komponen, merupakan objek yang dapat berpindah dalam permainan yang dapat digunakan pemain untuk mengendalikan permainan atau disimpan. Komponen yang sering dijumpai pada contohnya adalah bidak, kartu, mata uang, senjata, dan lain-lain. Komponen pada umumnya digunakan juga sebagai pembawa informasi atau identitas.
- *Environment*, adalah elemen visual yang menggambarkan batasan atas sistem yang berjalan dalam permainan, serta mencakup peraturan yang berlaku. Tipe *environment* yang dijumpai dibagi menjadi tiga, yaitu *board* atau papan, *set ups* dan ekosistem.

## **b) Compound**

- *Ruleset*, merupakan runtutan aturan yang mengatur tujuan dan cara bermain dari suatu permainan. Hal ini dapat dijumpai dalam wujud rule book atau manual.
- *Game Mechanics*, merupakan hal yang membuat pemain dapat melakukan interaksi dengan elemen lainnya yang bersangkutan agar pemain dapat mengendalikan keadaan permainan untuk mencapai tujuan atau misinya saat bermain.
- *Theme*, adalah tema yang mengatur konteks atas aturan, objek dan elemen lainnya yang mendukung proses imersif akan permainan. Tema juga menambahkan arti atas hubungan antar elemen yang digunakan sehingga satu elemen dan elemen yang lain berhubungan dengan erat.
- *Interface*, merupakan medium yang membuat pemain dapat melakukan aksi atau input kepada sistem yang berlaku pada permainan.
- *Information*, merupakan elemen yang berisikan informasi atas arti dari tiap elemen yang berada dalam permainan. Terdapat 4 jenis informasi dalam permainan, yaitu *information about events*, *about agents*, *about objects* dan *about system*.

### **2.3.5 Peran Board Game dalam psikologi**

Secara kuantitatif, catur adalah permainan papan yang menghasilkan sebagian besar penelitian di bidang psikologi, dimulai dengan karya Binet pada akhir abad kesembilan belas. Berdasarkan penelitian literatur kami, permainan Mancala secara berkelompok menempati urutan kedua, mungkin disusul oleh tic-tac-toe. Tidak ada tradisi penelitian sistematis untuk permainan seperti Go atau catur, meskipun ada beberapa makalah penelitian sesekali tentang permainan ini.

Permainan papan paling berpengaruh dalam psikologi kognitif. Khususnya, karya catur oleh de Groot (1946) dan Chase dan Simon (1973a, 1973b) memiliki dampak sejarah yang dapat diukur (Charness, 1992) dan telah berkontribusi pada pengembangan beberapa konsep, seperti chunking,

pencarian selektif dan progresif pendalaman. Sebagian besar buku ini akan membahas psikologi kognitif. Baru-baru ini, permainan papan telah diteliti dari sudut pandang ilmu saraf.

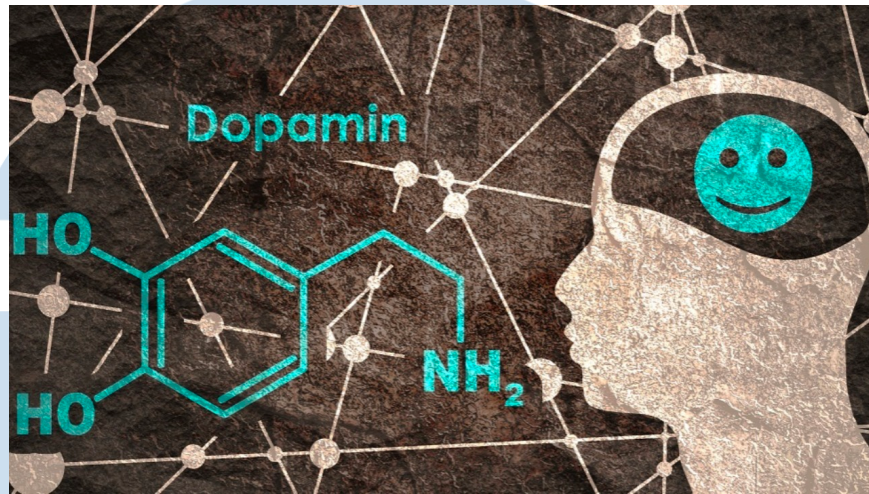
Permainan papan jelas membutuhkan pemain, dan banyak permainan yang dimainkan terutama oleh anak-anak. Oleh karena itu, kita mungkin terkejut dengan relatif sedikitnya jumlah penelitian yang ditujukan pada psikologi perkembangan. Rubin, Fein, dan Vandenberg (1983, p. 727) mencatat bahwa penelitian psikologis mengenai perilaku berorientasi permainan anak-anak lebih sedikit dibandingkan dengan permainan anak-anak, dan bahwa literatur permainan papan sebagian besar berasal dari sumber antropologis dan sosiologis.

## **2.4 Teori tentang hormon Dopamin**

### **2.4.1 Definisi hormon Dopamin**

Berdasarkan buku *Dopamine Detox* yang ditulis oleh Nick Trenton, Dopamin adalah salah satu bahan kimia di saraf utama atau neurotransmitter yang bekerja di otak. Hormon ini terkait dengan kesenangan, motivasi, penghargaan, dan banyak lagi, sehingga membuat kita mengambil tindakan untuk mendapatkan imbalan yang menunggu kita. Dapat dikatakan neurotransmitter inilah yang membuat kita termotivasi dalam melakukan sesuatu.

Dopamin adalah neurotransmitter yang kuat dan kompleks, namun dunia modern dapat merusak keseimbangan yang sehat dan optimal. Dopamin memungkinkan kita merasakan kesenangan dan penghargaan, mengalamiantisipasi dan keinginan, serta mencari hal-hal baru. Sistem Dopamin yang tidak teratur dapat mengakibatkan gangguan signifikan terhadap motivasi kita, kemampuan kita untuk merasakan kesenangan, pengendalian impuls, suasana hati, konsentrasi, perhatian, disiplin diri dan keinginan.



Gambar 2.25 Hormon Dopamin  
sumber:

<https://osccdn.medcom.id/images/content/2021/10/31/fe21a21736e6f9c095e17e0035f12fe4.jpg>

#### 2.4.2 *Dopamine Detox*

Dopamine Detox adalah detoks yang bertujuan untuk menurunkan kadar Dopamin di otak dengan cara tidak melakukan aktivitas tertentu. Kita dapat mengadopsi kebiasaan-kebiasaan tertentu, meningkatkan produktivitas, membuat diri kita tidak rentan terhadap gangguan dan menyelesaikan sesuatu melalui teknik tertentu. (Nick Trenton, 2021)

Dopamin adalah bagian dari otak kita dan bahan kimia penting yang memungkinkan kita merasakan motivasi dan mencari hal-hal baru. Dopamin tidak buruk, Dopamin bukan sesuatu yang perlu kita singkirkan. Fokus dari Dopamine Detox adalah mengurangi Dopamin dan juga mengisi kegiatan dengan cara yang lebih bermakna tanpa bergantung pada rangsangan tingkat tinggi. (Nick Trenton, 2021)

Salah satu cara paling efektif yang dapat diatur adalah memutus rantai mental dan psikologis toleransi Dopamin. Otak terbiasa menerima Dopamin dari aktivitas mudah atau dari aktivitas yang menginduksi zat ini dalam kadar tinggi. Kita bisa mendapatkan kesibukan dengan cara yang tidak mengharuskan kita bekerja untuk itu dan yang membuat kita menunda aktivitas lain yang memberikan hasil lebih baik dan secara keseluruhan lebih sehat dan lebih terarah, namun terasa terlalu membosankan jika dibandingkan dengan



semua tugas yang memberi kita kepuasan instan atau instant gratification. Oleh karena itu, kita juga dapat melatih diri terhadap delayed gratification, dimana hal tersebut merupakan sebuah mentalitas untuk bersabar dan tetap bertahan terhadap proses demi imbalan yang lebih bernilai di masa mendatang (Nick Trenton, 2021).



Gambar 2.26 Kebiasaan yang menjadi adiksi terhadap Dopamin  
sumber: [https://www.sandstonecare.com/wp-content/uploads/2023/08/Dopamine-Detox\\_02-Addictive-Dopamine-Boosters-Inline-Image.png](https://www.sandstonecare.com/wp-content/uploads/2023/08/Dopamine-Detox_02-Addictive-Dopamine-Boosters-Inline-Image.png)

### 2.4.3 *Dopamine Fasting*

Kita dapat mendefinisikan puasa Dopamin sebagai proses perubahan jangka panjang dalam kebiasaan yang berhubungan dengan Dopamin, sedangkan detoks adalah praktik jangka pendek. Puasa adalah cara lain untuk menurunkan kadar Dopamin di otak dan meningkatkan fokus. Puasa Dopamin menjadi populer dan memungkinkan untuk mengurangi aktivitas berat Dopamin secara teratur untuk mendapatkan kembali waktu dan fokus. (Nick Trenton, 2021)

Puasa Dopamin difokuskan pada pengurangan perilaku bermasalah tertentu dan meningkatkan aktivitas yang baik, selaras dengan nilai, dan menyehatkan, seperti bersosialisasi, berolahraga, dan sebagainya.

Waktu yang disarankan untuk mengubah perilaku melalui puasa Dopamin adalah melakukan setidaknya satu jam atau lebih puasa setiap hari, ditambah satu hari di akhir pekan, satu akhir pekan setiap bulannya, dan satu minggu setiap tahun. Salah satu sarannya adalah mengubah lingkungan dan suasana agar dapat berpuasa lebih lama, seperti melakukan perjalanan atau

menghabiskan hari di luar dan menjauh dari berbagai gangguan. Berpergian ke luar membuat godaan lebih mudah untuk dikelola dan juga memberi rangsangan yang membuat kita tetap aktif daripada bosan.

Melalui puasa Dopamin, kita dapat mengurangi ketergantungan pada perilaku ini. Dr. Seraph tidak menyarankan untuk menghentikan segala aktivitas selama puasa. Namun, ia menyarankan bahwa penting untuk fokus pada aktivitas teratur dan menyenangkan yang mencerminkan tujuan dan nilai-nilai Anda, seperti berolahraga, berkreasi, membuat, bersih-bersih, dan sebagainya. Dedikasikan ruang untuk aktivitas yang selaras dengan tujuan, seperti mempelajari keterampilan baru dan diinginkan atau mengerjakan karya seni. Puasa Dopamin dimaksudkan untuk berkelanjutan, jadi penting untuk memilih strategi yang sesuai dan jangka waktu yang realistis. Jangan mencoba menghilangkan semua sumber Dopamin dan fokus pada perilaku bermasalah yang merugikan saja. Ini akan membantu untuk mengurangi kadar Dopamin dengan lebih efektif tanpa harus kehilangan kenikmatan aktivitas sehat lainnya (Nick Trenton, 2021).

