

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek pada perancangan board game untuk pengenalan *GERD Anxiety* pada dewasa awal:

1. Demografis

- a. Jenis kelamin : Pria dan wanita
- b. Usia : 18 – 24 tahun

Menurut data penelitian Karisya & Cahyanti (2024, h. 2), kelompok dewasa awal yang berusia antara 18-24 tahun rentan secara psikologis karena menghadapi ketidakpastian akan masa depan. dr. Dyah Ayu Kusumawardani, M.Psi., juga menyatakan sejak tahun 2023, terjadi peningkatan pada pasien berusia 17-29 tahun yang datang untuk konsultasi ke psikolog.

- c. Pendidikan : Pelajar, Mahasiswa, D3, S1
- d. SES : SES B

Menurut Badan Pusat Statistik (2021), SES B terdiri dari golongan keluarga dengan pengeluaran bulanan sebesar Rp3.000.000 hingga Rp5.000.000. Penulis memilih masyarakat golongan ini karena dewasa awal dalam kategori ini umumnya memiliki akses yang baik terhadap layanan kesehatan. Namun, pengetahuan mereka tentang kesehatan masih terbatas. Rakasiwi & Kautsar (2021, h. 162) juga menyebutkan bahwa individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih sadar akan pentingnya kesehatan.

2. Demografis

Area Tangerang dan Jakarta.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, Jakarta mencatat kepadatan penduduk tertinggi di Indonesia

dengan 15.978 jiwa/km², diikuti oleh Tangerang di posisi kedua tertinggi dengan kepadatan 1.248 jiwa/km². Kepadatan penduduk yang tinggi membuat orang-orang bersaing untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, seperti memperoleh pekerjaan, tempat tinggal, dan akses ke fasilitas umum, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan. Hal ini juga didukung oleh Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) 2023, yang menyatakan bahwa Jakarta dan Tangerang termasuk provinsi dengan angka stres dan depresi tertinggi di Indonesia.

3. Psikografis

- a. Dewasa awal yang rentan terhadap rasa cemas
- b. Dewasa awal yang aktif dan memiliki banyak kegiatan sehari-hari
- c. Dewasa awal yang tertarik pada kesehatan mental dan fisik
- d. Dewasa awal yang tertarik / gemar bermain *game* untuk memperoleh sisi humor yang menyenangkan
- e. Dewasa awal yang menyediakan waktu bermain sebagai hiburan.

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Dalam merancang media informasi interaktif berupa *board game*, penulis mengacu pada teori yang diuraikan oleh Fullerton (2024) dalam bukunya yang berjudul *Game Design Workshop: A Playcentric Approach to Creating Innovative Games* edisi ke-lima. Metode perancangan yang digunakan dalam teori ini adalah *Playcentric*, yaitu metode perancangan desain yang berfokus pada pengguna atau pemain agar tiap dari mereka dapat merasa terlibat, tertantang, dan terhibur ketika bermain (Fullerton, 2024, h 13) . Tahapan perancangan *Playcentric* terdiri dari beberapa langkah, yaitu *Ideation*, *Prototyping*, *Playtesting*, dan *Evaluation*. Tahap *Ideation* adalah untuk merumuskan masalah dan menentukan tujuan dari perancangan berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Tahap berikutnya adalah *Prototyping* untuk merealisasikan ide yang telah disusun, selanjutnya tahap

Playtesting yaitu pengujian *prototype board game* untuk mengetahui pengalaman pemain, dan terakhir yaitu pada tahap *Evaluation* adalah untuk mengevaluasi agar mampu mengembangkan *board game* yang efektif (Fullterton, 2024, h. 177-371).

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Menurut Creswell & Creswell dalam bukunya yang berjudul *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (2023, h. 5), pendekatan kualitatif membantu dalam memahami makna yang dipikirkan dan dialami masyarakat tentang masalah sosial, serta membantu untuk menggambarkan fenomena tersebut. Dalam penelitian ini, metode yang diterapkan meliputi wawancara dengan ahli, kuesioner, dan *focus group discussion (FGD)*. Pengumpulan data akan dilakukan dengan prosedur *purposive sampling* agar dapat membantu mendalami permasalahan sesuai dengan topik penulis agar tetap relevan (Creswell & Creswell, 2023, h. 198). Data yang telah dikumpulkan juga akan di analisa secara mendalam menggunakan metode *analytic frameworks* agar data dapat dikelompokkan, dianalisa, dan didapatkan kesimpulannya (Creswell & Creswell, 2023, h. 197).

3.2.1 Ideation

Pada tahap awal perancangan, yaitu *Ideation*, penulis akan menetapkan tujuan dari perancangan *board game*. Proses ini akan dimulai dengan *brainstorming*, dimana penulis membuat *mind map* untuk menjabarkan ide-ide dan konsep terkait *GERD Anxiety*, yang kemudian dikembangkan menjadi *big idea* untuk perancangan *board game*. Selain itu, penulis akan menentukan *tone of voice* yang tepat agar informasi yang disampaikan lebih efektif dan mudah dipahami oleh pemain.

Setelah menetapkan *big idea* dan *tone of voice*, penulis akan membuat *moodboard* dan *stylescape* sebagai panduan visual untuk memastikan konsistensi tampilan dalam *board game*. Penulis juga akan menyusun *information architecture* dan *flowchart* untuk merancang kerangka dasar yang mengatur komponen dan alur permainan. Selain itu, penulis akan membuat tiga tipe persona, yaitu *mainstream*, *extreme*, serta *user journey map* untuk memahami lebih dalam karakteristik target audiens. Terakhir, penulis akan mengembangkan konsep *game*, mulai dari peraturan permainan hingga

mekanisme yang sesuai dengan kebutuhan audiens dan tema yang ingin disampaikan.

3.2.2 *Prototyping*

Pada tahap selanjutnya, penulis akan memulai proses *prototyping*, yaitu menguji kelayakan konsep dan melakukan perbaikan agar *board game* dapat berjalan dengan efektif. Proses ini dimulai dengan pembuatan *paper prototype*, yaitu versi awal permainan yang dibuat menggunakan bahan sederhana seperti kertas. *Paper prototype* berfungsi untuk menguji konsep permainan secara cepat, sehingga *gameplay* yang kurang tepat dapat langsung diidentifikasi dan diperbaiki sebelum melanjutkan ke tahap produksi yang lebih kompleks. Setelah itu, penulis akan merancang logo, *typeface* dan *supergraphic* untuk membangun identitas visual *board game*. Selanjutnya, penulis akan memvisualisasikan elemen-elemen pendukung *gameplay*, seperti desain kartu, kemasan *board game*, buku panduan permainan, hingga elemen-elemen penting lainnya.

3.2.3 *Playtesting*

Tahapan berikutnya merupakan tahapan yang sangat penting dalam proses pengembangan game, yaitu *playtesting*. Dalam tahap ini, penulis akan melakukan dua jenis pengujian yaitu alpha test dan beta test. Pada alpha test, pengujian dilakukan dengan melibatkan peserta umum yang mungkin bukan target utama. Tujuannya adalah untuk menemukan masalah teknis, menguji kelayakan *gameplay*, serta mendapatkan *feedback* awal tentang cara kerja game dan pengalaman bermain. Pada tahap ini, penulis akan fokus menguji aspek fundamental seperti mekanisme permainan, interaksi antar pemain, dan keseimbangan permainan. *Feedback* yang didapat akan digunakan untuk memperbaiki *bug* atau hambatan yang muncul, sekaligus menyempurnakan alur permainan sebelum masuk ke tahap selanjutnya. Berikutnya, penulis akan melakukan *beta test* dengan melibatkan audiens yang sesuai dengan target. Fokus utama pengujian ini adalah mendapatkan pemahaman yang lebih

mendalam mengenai pengalaman pemain, memastikan *gameplay* menyenangkan, serta memastikan informasi terkait *GERD Anxiety* disampaikan secara efektif. *Feedback* dari *beta test* akan membantu memaksimalkan *game* agar lebih relevan dan sesuai dengan kebutuhan target audiens. Setelah kedua tahap pengujian selesai, hasil dari *playtesting* akan digunakan untuk melakukan penyempurnaan akhir.

3.2.4 Evaluation

Setelah tahap *playtesting*, penulis akan mengevaluasi hasil berdasarkan masukan yang didapat dari pengujian alpha dan beta test. Evaluasi ini bertujuan memastikan *board game* dikembangkan secara efektif dengan mempertimbangkan beberapa aspek penting, yaitu:

1. *Functionality*, sebuah board game dianggap fungsional ditentukan melalui pemain yang belum berpengalaman dapat memahami aturan dan cara bermain tanpa membutuhkan penjelasan detail dari perancang.
2. *Completeness*, yaitu memastikan seluruh elemen kunci dalam board game tersedia. Hal ini penting untuk mencegah pemain menghadapi hambatan untuk disalahgunakan dan menimbulkan kecurangan, sehingga alur permainan dapat berjalan dengan mulus tanpa gangguan yang akan mempengaruhi pengalaman bermain.
3. *Balance*, yaitu memberikan kesempatan yang adil bagi setiap pemain untuk menang, serta memastikan tidak ada pemain yang mendapatkan keuntungan secara berlebihan. *Board game* perlu dirancang dengan memperhatikan berbagai variabel yang mempengaruhi *gameplay*.
4. *Fun*, yaitu untuk menjaga keterlibatan pemain, sehingga mereka merasa terhibur dan termotivasi untuk melanjutkan permainan. Dengan menciptakan pengalaman yang menyenangkan, akan mendorong tingkat partisipasi yang lebih tinggi.

5. Accessibility, yaitu mudah dipahami oleh target audiens tanpa memerlukan bantuan dari perancang, sehingga mereka dapat menikmati pengalaman bermain secara mandiri.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Dalam penelitian ini, penulis juga menggunakan beberapa teknik perancangan yang akan dilakukan untuk pengumpulan data, yaitu wawancara, kuesioner, dan *Focus Group Discussion (FGD)*. Pengumpulan data yang dilakukan bertujuan untuk mendalami pengetahuan mengenai *GERD Anxiety* dan masalah atau tantangan yang terjadi pada dewasa awal dengan gangguan kecemasan yang dapat menyebabkan *GERD*. *GERD Anxiety* adalah kondisi pencernaan dimana asam lambung naik ke kerongkongan sebagai akibat dari kecemasan yang dialami seseorang (dr. Sara Elise Wijono, 2021, h. 218). Dengan dilakukannya pengumpulan data ini, diharapkan penulis dapat merancang media informasi interaktif untuk pengenalan *GERD Anxiety* pada dewasa awal.

3.3.1 Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dapat dilakukan secara tatap muka, melalui telepon, atau media lain untuk mendalami pemahaman tentang suatu topik melalui jawaban yang mendalam atau mendetail (Creswell & Creswell, 2023. h. 199). Penulis akan melakukan wawancara dengan ahli yaitu dokter spesialis penyakit dalam, psikiater, dan ahli board game untuk pengumpulan data primer. Melalui wawancara ini, diharapkan penulis mendapatkan informasi berdasarkan pengalaman dan pengetahuan para ahli untuk membantu perancangan media informasi interaktif yang efektif dan relevan bagi dewasa awal.

1. Wawancara dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam

Wawancara akan dilakukan dengan dokter spesialis ilmu penyakit dalam, yaitu dr Delia Anastasia Tirtadjaja, Sp. PD, untuk mendapatkan pemahaman mengenai pengetahuan profesional mengenai kaitan erat hubungan antara gangguan penyakit fisik *GERD* dengan kecemasan dari sisi medis, kondisi dewasa awal dengan adanya

gangguan *GERD Anxiety*, hingga dampak *GERD Anxiety* pada dewasa awal dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk dijadikan acuan dalam perancangan media informasi interaktif agar tetap relevan dan dapat disampaikan dengan efektif. Indikator pertanyaan wawancara kepada dokter spesialis ilmu penyakit dalam diambil dari teori Creswell & Creswell (2023, h. 199), yaitu sebagai berikut:

- a. Sebenarnya apa itu *GERD Anxiety* dari sisi medis?
- b. Bagaimana *anxiety* bisa menyebabkan *GERD*?
- c. Apa saja gejala fisik yang sering muncul pada pasien dengan *GERD* yang berkaitan dengan *anxiety*?
- d. Rentang usia berapa yang paling sering datang berkonsultasi terkait *GERD anxiety*?
- e. Faktor-faktor apa yang dapat memperburuk *GERD* pada pasien dengan kecemasan di usia tersebut?
- f. Apakah ada metode diagnostik khusus yang digunakan untuk mengidentifikasi *GERD* pada pasien yang mengalami kecemasan?
- g. Apakah ada perbedaan dalam cara penanganan *GERD* yang disebabkan oleh *anxiety* dibandingkan *GERD* biasa?
- h. Dapatkah Dokter memberikan contoh kasus dimana pengelolaan *anxiety* secara efektif berkontribusi pada perbaikan kondisi *GERD* pasien?
- i. Apakah *GERD Anxiety* bisa dicegah? Dengan cara apa contohnya?
- j. Jika *GERD* yang disebabkan oleh *anxiety* terus berulang, dampak terburuk apa yang dapat muncul dalam jangka panjang?
- k. Selama 3 tahun terakhir, selama dokter praktek, bagaimana kasus *GERD anxiety* yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang? Apakah jumlah kasusnya menurun atau malah meningkat?
- l. Berdasarkan pengalaman dokter, bagaimana contoh kasus *GERD Anxiety* terparah yang pernah dokter tangani?

- m. Menurut dokter, apakah media sosial menjadi salah satu faktor yang menyebabkan orang mengalami kecemasan karena begitu banyak informasi yang tidak dapat disaring?
- n. Menurut dokter, media apa yang paling cocok untuk memberikan informasi mengenai *GERD Anxiety* ini untuk usia 18-24 tahun agar efektif dan mencegah faktor luar untuk membuat audiens mengalami kecemasan?
- o. Jika edukasi mengenai *GERD Anxiety* ini dikemas dalam media *board game*, kira2 adakah saran dari dokter bagaimana isi kontennya akan disajikan?

2. Wawancara dengan Psikiater

Wawancara akan dilakukan dengan psikiater umum, yaitu dr. Aminah Ahmad Alaydrus, Sp.KJ, untuk mendapatkan pemahaman mengenai pengetahuan profesional mengenai kaitan erat hubungan antara gangguan kecemasan dengan gangguan fisik, kondisi dewasa awal dengan gangguan kecemasan, hingga dampak kecemasan pada dewasa awal dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk dijadikan acuan dalam perancangan media informasi interaktif agar tetap relevan dan dapat disampaikan dengan efektif. Indikator pertanyaan wawancara kepada psikiater diambil dari teori Creswell & Creswell (2023, h. 199), yaitu sebagai berikut:

- a. Apa yang menyebabkan seseorang bisa mengalami *anxiety*?
- b. Bagaimana *anxiety* bisa berhubungan dengan masalah lambung hingga menyebabkan *GERD*?
- c. Apa saja tanda-tanda seseorang mengalami *anxiety*, dan apakah kondisi ini bisa didiagnosis sendiri?
- d. Rentang usia berapa yang paling sering datang berkonsultasi terkait *anxiety*? Faktor apa yang membuat *anxiety* rentan terjadi di usia tersebut?
- e. Apakah *anxiety* bisa dicegah? Bagaimana caranya?

- f. Jika *GERD* yang disebabkan oleh anxiety terus berulang, dampak psikologis apa yang bisa muncul dalam jangka panjang?
- g. Tindakan apa yang perlu dilakukan untuk membantu dewasa awal yang rentan mengalami *anxiety*?
- h. Ketika seseorang sedang mengalami *anxiety*, apakah ada penanganan cepat yang dapat dilakukan?
- i. Selama 3 tahun terakhir, selama dokter praktek, bagaimana kasus *anxiety* yang mempengaruhi hingga kesehatan fisik seseorang? Apakah jumlah kasusnya menurun atau malah meningkat?
- j. Berdasarkan pengalaman dokter, bagaimana contoh kasus *anxiety* terparah yang pernah dokter tangani?
- k. Berdasarkan pengalaman dokter, terapi apa yang biasanya dokter sarankan untuk orang yang rentan mengalami kecemasan berlebih? Apakah dengan bermain? menulis? bercerita?
- l. Menurut dokter, apakah media sosial menjadi salah satu faktor yang menyebabkan orang mengalami kecemasan karena begitu banyak informasi yang tidak dapat disaring?
- m. Menurut dokter, media apa yang paling cocok untuk memberikan informasi mengenai *GERD Anxiety* ini untuk usia 18-24 tahun agar efektif dan mencegah faktor luar untuk membuat audiens mengalami kecemasan?
- n. Apakah ada saran dari dokter cara untuk mengedukasi mengenai *GERD* yang disebabkan oleh anxiety ini dengan cara seperti apa?

3. Wawancara dengan Ahli *Board Game*

Wawancara akan dilakukan dengan ahli *board game*, yaitu Ryan Sucipto, untuk mendapatkan pemahaman mengenai bagaimana perancangan *board game* sebagai media pembelajaran yang efektif, elemen-elemen penting yang penting untuk berada dalam suatu *board game*, hingga tantangan dan hal yang perlu dihindari dalam perancangan *board game*. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk diimplementasikan

dalam perancangan *board game* agar informasi dapat disampaikan dengan efektif, didukung dengan elemen-elemen tampilan visual yang seimbang. Indikator pertanyaan wawancara kepada ahli *board game* diambil dari teori Creswell & Creswell (2023, h. 199), yaitu sebagai berikut:

- a. Bagaimana Anda mendefinisikan sebuah *board game* yang baik, terutama untuk dewasa awal berusia 18-24 tahun?
- b. Apa saja faktor penting yang harus dipertimbangkan dalam merancang *board game* edukatif yang tetap menarik bagi dewasa awal?
- c. Menurut Anda, apa hal paling penting yang sering terlupakan ketika merancang *board game*?
- d. Bagaimana cara mengemas suatu topik yang cukup kompleks ke dalam permainan agar lebih sederhana dan mudah dipahami?
- e. Bagaimana Anda memastikan keseimbangan antara elemen-elemen seperti mekanik, aturan, dan komponen, sehingga *board game* dapat mengedukasi pemain dengan baik?
- f. Bagaimana cara mempertimbangkan durasi dalam *board game* edukatif?
- g. Berdasarkan pengalaman Anda, apakah ada hal-hal yang perlu dihindari saat merancang *board game* untuk dewasa awal?
- h. Apa prinsip-prinsip desain penting dalam merancang *board game* untuk dewasa awal, agar mereka dapat belajar melalui pengalaman bermain?
- i. Berdasarkan pengalaman Anda, jenis dan mekanisme *board game* apa yang biasanya diminati oleh usia dewasa awal?
- j. Apakah Anda memiliki saran untuk *gameplay* yang menarik namun tidak memicu kecemasan karena terlalu tegang / serius, sehingga pemain tetap bisa menikmati permainan?

- k. Bagaimana sebaiknya konsep kesehatan fisik dan mental divisualisasikan dalam komponen fisik *board game* agar tetap relevan dan menarik bagi target audiens?
- l. Berdasarkan pengalaman Anda, sejauh mana kira-kira konten kesehatan dapat dikemas dalam sebuah *board game*?
- m. Apakah Anda memiliki saran untuk referensi *board game* yang pernah mengangkat isu kesehatan fisik ataupun mental, untuk membantu dalam perancangan board game pengenalan *GERD Anxiety* ini?
- n. Apa strategi yang bisa digunakan agar pemain tertarik memainkan *board game* berulang kali, bukan hanya sekali?
- o. Bagaimana Anda mengukur suatu keberhasilan *board game* edukasi?

3.3.2 Kuesioner

Penulis merancang pertanyaan melalui *google form* yang disebarakan kepada dewasa awal berusia 18-24 tahun di Jakarta dan Tangerang dengan teknik *purposive sampling*, sebanyak 100 orang. Kuesioner ini difokuskan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat pengetahuan responden terhadap *GERD Anxiety*, tantangan yang dihadapi responden terkait topik *GERD Anxiety*, dan mengidentifikasi kebutuhan media informasi untuk edukasi pada target audiens, sebagai acuan untuk perancangan media informasi interaktif yang efektif. Instrumen pertanyaan kuesioner diambil dari teori Creswell & Creswell (2023, h. 199), yaitu sebagai berikut:

- a. Dari skala 1-4, seberapa sering Anda merasa cemas? (sangat jarang-sangat sering)
- b. Dari skala 1-4, seberapa besar kecemasan mengganggu / menghambat aktivitas sehari-hari Anda? (sangat tidak mengganggu-sangat mengganggu)
- c. Apakah Anda pernah mengalami gejala lain seperti dibawah ini ketika merasa cemas? (sensasi perih dan panas seperti terbakar di dada, jantung

berdebar, muntah, nyeri dada, batuk-batuk, mual, sulit menelan, sakit perut, rasa pahit dimulut, sesak nafas)

- d. Dari skala 1-4, seberapa sering Anda mengalami masalah pencernaan (seperti sakit perut atau mulas) ketika Anda sedang cemas atau stres? (sangat jarang-sangat sering)
- e. Apakah Anda pernah mendengar istilah *GERD Anxiety*? (ya/tidak)
- f. Jika pernah, darimana Anda mendengar istilah *GERD Anxiety*? (media sosial, jurnal, buku, seminar, dokter/ahli kesehatan, lingkungan sekitar, tidak pernah mendengar)
- g. Dalam skala 1-4, seberapa dalam pengetahuan Anda mengenai *GERD Anxiety*? (sangat tidak tahu-sangat tahu)
- h. Berdasarkan pengetahuan Anda, gejala manakah yang merupakan gejala *GERD Anxiety*? (gemetar atau berkeringat, kesulitan bernapas atau sesak, nyeri dada, sakit perut bagian kanan)
- i. Berdasarkan pengetahuan Anda, faktor manakah yang menyebabkan terjadinya *GERD Anxiety*? (pola tidur yang tidak teratur / insomnia, tekanan emosional atau stres, konsumsi makanan pedas berlebihan, merokok dan minum minuman berakohol)
- j. Media apa yang biasanya anda gunakan untuk mengurangi rasa cemas? (buku, aplikasi, website, game, media sosial)
- k. Jika ada media informasi yang bersifat interaktif yang dapat memperkenalkan *GERD Anxiety*, apakah anda tertarik menggunakannya? (ya/tidak)
- l. Media informasi interaktif apa yang paling menyenangkan bagi Anda untuk mempelajari sesuatu sekaligus mengurangi kecemasan? (buku, aplikasi, website, board game, media sosial)

- m. Faktor apa saja yang Anda jadikan pertimbangan dalam menggunakan suatu media informasi? (tampilan visual yang menarik, interaktivitas, kemampuan melibatkan banyak orang, aksesibilitas, informasi yang disajikan dalam sejumlah tulisan, menyenangkan / seru)

3.3.3 *Focus Group Discussion*

Penulis juga akan melakukan pengumpulan data dengan *Focus Group Discussion* (FGD). Creswell & Creswell (2023, h. 200) menjelaskan bahwa FGD melibatkan diskusi terbuka dengan sekelompok kecil untuk mendapatkan pandangan, pengalaman, atau persepsi mereka tentang suatu topik tertentu. Pada FGD ini, penulis akan melakukan FGD dengan lima peserta dengan tujuan untuk mendapatkan kebiasaan, tantangan, hingga preferensi tiap target audiens agar merancang media informasi interaktif yang tetap relevan dan efektif. Instrumen pertanyaan FGD pada target pengguna diambil dari teori Creswell & Creswell (2023, h. 200) adalah sebagai berikut:

- a. Apa kalian pernah merasakan kecemasan berlebih hingga mengalami *GERD*?
- b. Ketika fenomena ini terjadi, apa yang kalian rasakan? Dan seberapa besar dampak buruk ini mengganggu aktivitas sehari-hari?
- c. Apakah kalian pernah mendengar istilah *GERD Anxiety*?
- d. Ketika merasa cemas dan gejala *GERD* muncul, apakah kalian lebih fokus pada kecemasan atau pada gejala fisiknya? Mengapa begitu?
- e. Faktor-faktor apa yang membuat kalian cemas? Dan kenapa hal tersebut dapat membuat kalian merasa cemas?
- f. Gimana cara kalian mencegah atau menghindari kecemasan yang berlarut-larut?
- g. Biasanya kalo merasa cemas terus menerus, apa yang kalian lakukan?
- h. Apakah membuka sosmed menurunkan kecemasan kalian atau malah meningkatkan kecemasan kalian? Mengapa?

- i. Menurut kalian apakah dengan bermain dapat menurunkan kecemasan kalian dan mempermudah kalian untuk memahami dan mempelajari hal baru?
- j. Menurut kalian, berapa lama durasi yang ideal untuk kalian bermain *board game*?
- k. Apa yang biasanya membuat kalian bosan / tidak ingin melanjutkan permainan ketika bermain board game?
- l. Mekanisme atau cara bermain apa yang kalian sukai untuk mempelajari sesuatu?

