

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan emosi pada masa remaja sangatlah kompleks, dan reaksi emosional yang mereka alami lebih intens (Akarama dkk., 2023, h. 220). Karena munculnya berbagai macam emosi, cara mereka yang tidak stabil dalam mengendalikan diri dan berpikir pada akhirnya menyebabkan konflik internal dan eksternal (Aridhona dkk., 2024, h. 90). Akibatnya, mereka rentan terhadap berbagai perilaku agresif dan menyimpang, seperti penyalahgunaan obat-obatan dan *bullying* (Darmadi & Badayai, 2021, h. 979).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perilaku agresif remaja, yaitu rendahnya kemampuan regulasi emosi karena mayoritas dari mereka kesulitan dalam mengelola emosi mereka secara efektif (Asriani Ambo dkk., 2025, h. 14; Darmadi & Badayai, 2021, h. 979). Dalam regulasi emosi, granularitas emosional memainkan peran penting (Lian dkk., 2025, h. 2). Granularitas emosional mengacu pada tingkat spesifikasi penggambaran representasi verbal dari pengalaman emosional dan keahlian tersebut membantu seseorang memahami dampak munculnya sebuah emosi sehingga dapat memfasilitasi regulasi emosi yang peka terhadap konteks (Tan dkk., 2022, h. 1-2). Hal ini tercermin dalam peristiwa yang terjadi pada seorang siswa remaja, di mana ekspresi emosional yang ditampilkan dipersepsikan secara negatif oleh lingkungan sosialnya. Interpretasi emosi tersebut memicu respons penolakan agresif yang pada akhirnya memperburuk kondisi sosial individu yang bersangkutan (BBC News Indonesia, 2025).

Remaja sering mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi emosi kompleks yang dirasakan dengan akurat, seperti kemarahan, kecemasan, atau depresi, yang cenderung beririsan (Yu, 2023, h. 880). Risikonya, remaja berujung pada keputusan yang diakibatkan oleh emosi-emosi negatif tersebut (Morie, dkk. 2022). Hal ini menjadi penting karena masa remaja adalah periode peningkatan

sensitivitas terhadap pengaruh lingkungan, yang berarti stresor eksternal dapat sangat membentuk pengalaman emosional (Liu dkk., 2026, h. 1).

Konsep utama di balik granularitas emosi adalah mengoptimalkan penyaluran emosi yang akurat sesuai dengan kebutuhan situasi yang sedang dihadapi (Fugate dkk., 2022, h. 19). Remaja dengan tingkat granularitas rendah cenderung tidak bisa beradaptasi dalam merespons berbagai situasi yang dihadapinya (Gagnon dkk., 2024, h. 69). Sebaliknya, memiliki tingkat granularitas emosi tinggi membantu remaja menjadi lebih mahir membedakan emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan pemahaman tentang keadaan emosional orang lain (Lukic dkk., 2023, h.1). Intervensi untuk granularitas emosional menjadi krusial karena hubungannya yang identik dengan dampak positif terhadap hubungan sosial, kesehatan mental, serta perilaku pribadi (Hoemann dkk., 2021, h. 2).

Remaja cenderung lebih tertarik pada media intervensi yang memudahkan mereka untuk memahami informasi yang diberikan (Simak dkk., 2022, h. 152). Kurangnya antusiasme mereka dalam belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kesulitan dalam memahami materi, tetapi juga oleh proses yang terkesan monoton (Komara dkk., 2024, h. 428). Penggunaan media interaktif dapat membantu mereka menghasilkan ide-ide baru, mengasah kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah (Putri dkk., 2024, h. 821).

Media *Board game* dapat membantu remaja meningkatkan retensi mempelajari materi yang kompleks melalui pengalaman yang lebih imersif (Kantorski dkk., 2025, h. 1). Meskipun permainan digital juga memiliki manfaat pendidikan, permainan papan fisik memberikan peluang yang lebih besar untuk interaksi sosial dan pembelajaran kolaboratif, sehingga lebih sesuai untuk aktivitas belajar yang berbasis diskusi (Ariya dkk., 2025, h. 2). Karakteristik *board game* sesuai untuk melatih kompetensi emosional karena memungkinkan pemain membangun kedekatan emosional selama permainan (Cès dkk., 2024, h. 3). Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan perancangan media pembelajaran berupa *board game* untuk memperkenalkan granularitas emosional pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut ini masalah yang ditemukan oleh penulis, yakni:

1. Kondisi remaja yang belum bisa mengidentifikasi dan meregulasi emosi mereka secara efektif cenderung berujung pada perilaku agresif.
2. Penyajian informasi terkait granularitas emosi cenderung kurang interaktif bagi kalangan remaja.

Sehingga, berdasarkan penguraian permasalahan tersebut dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan *board game* edukatif untuk mengenalkan identifikasi granularitas emosional kepada remaja?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan *board game* ini ditujukan kepada remaja usia 13-17 tahun, SES A-B, berdomisili Jabodetabek yang terafiliasi dengan *board games* dan gemar aktivitas kelompok. Ruang lingkup difokuskan pada penyusunan media *board game* edukasi untuk mengenalkan konsep granularitas emosional dalam buku “Atlas of the Heart” pada remaja.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan tujuan dari penulisan adalah untuk membuat perancangan *board game* untuk mengenalkan identifikasi granularitas emosional pada remaja.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Paragraf Berdasarkan permasalahan yang dijabarkan, manfaat penulis dalam melakukan perancangan ini terbagi menjadi dua bagian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan menjadi manfaat ilmu pengetahuan desain komunikasi visual khususnya terkait media pembelajaran *board game* untuk memperkenalkan granularitas emosional untuk remaja.

2. Manfaat Praktis:

Bagi penulis sendiri, Penulis mendapatkan wawasan baru terkait perancangan media edukasi seputar granularitas emosional. Bagi orang lain, perancangan ini diharapkan dapat menjadi solusi inovatif bagi lembaga pendidikan (produksi *board game*) dan membantu remaja mengenal granularitas emosional secara interaktif dan menyenangkan. Kemudian, bagi universitas, Penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi referensi bagi rekan mahasiswa mengenai pilar edukasi DKV, khususnya dalam merancang media edukasi berbasis game, serta menjadi arsip laporan tugas akhir di Universitas Multimedia Nusantara.

