

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi terutama dalam bidang komunikasi telah mempengaruhi interaksi sosial dan daya kembang pikir pemuda, salah satunya adalah siswa-siswa SMA (Sekolah Menengah Atas). SMA merupakan masa di mana seorang pelajar mengakhiri kewajibannya untuk belajar selama 12 tahun, sebuah masa di mana pelajar berada di perbatasan antara remaja dan menjadi dewasa. Siswa SMA juga dibebankan oleh kewajiban besar dalam belajar karena bagi mereka yang ingin melanjutkan ke jenjang kuliah maka mereka harus mempersiapkan diri untuk mengikuti tes masuk kuliah. Li *et all* (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa bagi remaja, salah satu lingkungan yang dapat menyebabkan stress adalah lingkungan sekolah. Beban pikiran yang mereka alami kerap kali melarikan mereka ke dunia maya seperti media sosial. Dalam media sosial seseorang dapat membuat kepribadian baru dan menjalin interaksi dengan orang-orang yang dikagumi. Media sosial juga digunakan untuk mereka yang memiliki teman agar bisa saling berkomunikasi dengan lancar bahkan dalam jarak jauh sekalipun. Interaksi yang muncul pada media sosial telah menyebabkan hubungan parasosial yang tidak sehat, menaruh ekspektasi yang berlebihan kepada seseorang maupun diri sendiri, mengikuti sebuah trend hanya agar tidak merasa ketinggalan, dan menjadi sulit berkomunikasi lisan karena tidak terbiasa. Pernyataan sebelumnya sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Chaudhary *et all* (2023) yang menyimpulkan bahwa sosial media telah membuat remaja sibuk dengan lingkungan *online* yang dipengaruhi *influencer* sehingga kontak dengan orang tua berkurang. Selain itu hal ini juga mempengaruhi performa dalam peran siswa sebagai pelajar, ketergantungan terhadap ponsel pintar dan mudahnya mengakses informasi membuat siswa menjadi malas membaca dan mempercayai informasi apapun yang diperlihatkan oleh ponsel pintar. Nuñez-Rola & Ruta-Canayong (2019) menyebutkan bahwa sosial media dapat memberikan dampak negatif dengan mempengaruhi performa akademik, waktu tidur, dan cara berkomunikasi dari remaja.

Ponsel pintar termasuk sebagai sebuah alat komunikasi multifungsi yang mudah dibawa dan terjangkau oleh mayoritas masyarakat. Telepon genggam ditemukan pada tahun 1973 dan sejak itu terjadi perkembangan pesat untuk fitur-fitur yang ada hingga menjadi ponsel pintar yang sekarang digunakan kebanyakan masyarakat pada waktu tulisan ini dibuat. Ponsel pintar memiliki fungsi-fungsi canggih yang sebelumnya tidak ada di ponsel pintar seperti fungsi untuk mengambil gambar dengan kamera, fungsi untuk bermain game, fungsi untuk sebagai pengganti buku catatan, dan banyak fungsi-fungsi lainnya. Kepraktisan dari ponsel pintar telah membuat hampir semua orang memilikinya. Berdasarkan data BNSP (Badan Pusat Statistik) 2023 yang saat waktu penulisan merupakan data terbaru, ditemukan bahwa saat ini di Indonesia pengguna telepon genggam telah mencapai angka 67,29% dari seluruh total penduduk di Indonesia.

Ketergantungan terhadap ponsel pintar telah menciptakan sebuah penyakit kejiwaan di mana seseorang takut terpisah dengan ponsel pintar tersebut, disebut juga dengan *nomophobia*. Bhattacharya *et all* (2019) berpendapat, bahwa gejala dari *nomophobia* diantaranya adalah: rasa cemas berlebih, perubahan pernapasan, gemetar, keringat, agitasi, dan disorientasi. Bahaya kecanduan ponsel pintar juga didukung Burns *et all* (2019) yang menyatakan bahwa ketergantungan atau kecanduan ponsel pintar terutama bagi pemuda membuat mereka kesulitan menjaga kesehatan mental, terutama telah terjadi kenaikan substansial terhadap gangguan psikososial selama 50 tahun terakhir. Shekhawat *et all* (2024) melakukan penelitian dengan menyebar kuesioner online kepada 50 orang tua yang memiliki anak usia 5-15 tahun. Hasil yang ditemukan adalah bahwa 54.9% anak-anak merasa terganggu atau agresif saat disuruh berhenti memakai ponsel pintar, 72% dari orang tua setuju bahwa anak mereka menggunakan ponsel pintar terlalu lama, dan 51% anak merasa marah saat tidak dapat menggunakan ponsel pintar. Walaupun ponsel pintar memiliki banyak fungsi yang berguna, perlu dikaji lebih dalam mengenai efek negatif yang disebabkan terutama bagi pemuda yang mana pola pikirnya sedang dalam masa perkembangan.

Masa remaja merupakan salah satu masa yang sangat penting bagi perkembangan kemampuan kognitif seorang manusia. Pada masa ini perkembangan ini dapat terjadi perubahan radikal terhadap remaja. Tindakan yang dilakukan tanpa memikirkan risiko

dan kemunculan penyakit yang berhubungan dengan kejiwaan diasosiasikan dengan perkembangan saraf otak seseorang pada masa remaja. Menurut Murty *et all* (2016) pada masa remaja hubungan antara *hippocampus* dan *prefrontal cortex* mengalami suatu perubahan. Perubahan pada hubungan saraf ini mempengaruhi aspek-aspek internal seperti kemampuan mengambil keputusan, kemampuan untuk belajar dan mengingat informasi, dan kemampuan untuk menjalankan perintah. Terjadinya perkembangan yang masih terus berlanjut pada aspek internal remaja membuat seorang remaja cenderung mengalami kesulitan dalam membuat keputusan. Adapun sebaliknya di mana seorang remaja justru bisa saja membuat keputusan yang menyebabkan perubahan radikal seperti melakukan tindakan hubungan intim bebas, penggunaan zat terlarang, konsumsi alkohol, dan tindakan kriminal. Kesulitan pengambilan keputusan dan pengambilan keputusan yang semena-mena berakar pada satu hal yaitu perkembangan otak remaja yang masih berlanjut dan belum matang, mengakibatkan tindakan yang dilakukan tidak memikirkan konsekuensi jangka panjang.

Board game dapat diklasifikasikan sebagai sebuah permainan yang menggunakan media papan dan biasa dimainkan dengan lebih dari satu pemain. Berdasarkan kepopulerannya, *board game* paling populer dalam sejarah adalah catur. Donovan (2017) dalam bukunya yang berjudul “*It's All a Game: The History of Board Games from Monopoly to Settlers of Catan*” memberitahukan sejarah singkat tentang catur yang berasal dari Kerajaan Gupta yang berdiri pada abad keenam. Catur awalnya adalah *board game* simulasi perang yang dijadikan bahan hiburan oleh para raja dan jenderal. Berdasarkan cara bermain, catur termasuk ke dalam *board game* tipe strategi yaitu *board game* di mana pemain harus merencanakan tindakan yang akan mereka lakukan. Selain catur, Donovan (2017) juga memberitahukan pada buku yang sama sejarah singkat dari *board game* lain yang populer sejak zaman dahulu yaitu monopoli. Dipatenkan pada tahun 1904, monopoli awalnya memiliki nama The Landlord's Game. Pada awalnya monopoli digunakan sebagai media permainan untuk mempromosikan pandangan politik mengenai pajak tanah pada masa itu. Kemudian, unsur politik dari monopoli mulai dihilangkan hingga menjadi permainan *board game* yang sampai sekarang masih populer. Monopoli termasuk ke dalam jenis *board game resource management* berdasarkan cara bermain. *Resource management* adalah jenis

board game di mana kita mengatur sumber daya agar pemain bisa memenuhi kondisi kemenangan yaitu memiliki sumber daya lebih banyak dari lawan.

Board game memiliki manfaat dalam bidang kesehatan terutama dalam terapi untuk meningkatkan fungsi kognitif. Kepopuleran *board game* bukan berarti *board game* hanya memiliki manfaat dalam hal rekreasi saja, Ching-Teng (2019) menyatakan bahwa *board game* juga memiliki efek positif terhadap fungsi kognitif penggunanya. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Ammar *et all* (2024) terhadap orang tua berumur 65 tahun ke atas, ditemukan bahwa hasil dari penggunaan permainan *board game* selama 8 minggu memberikan manfaat berupa meningkatkan kinerja kognitif, mobilitas, dan keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh di kalangan lansia.

Sebelum dimulai penulisan, dilakukan sebuah survei *pre-test* mengenai fenomena *nomophobia* di SMAN 24 Bandung dengan melakukan survei dan observasi. Alasan penulis memilih SMAN 24 Bandung sebab SMAN 24 Bandung kooperatif dalam persetujuan penelitian dan berlokasi di Bandung sehingga penulis mudah untuk melakukan observasi serta survei berkala. Hasil dari jawaban survei dan observasi membuktikan adanya fenomena ini di kalangan anak kelas XI. Survei *pre-test* ini dimulai pada tanggal 5 November 2024 dengan meneliti kelas XI C, XI D, dan XI E jurusan MIPA dan dari setiap kelas didapat rata-rata 30 responden yang dijadikan sampel untuk penelitian. Hasil observasi menemukan bahwa pada saat penulis menyampaikan presentasinya, banyak siswa yang justru malah asyik bermain ponsel pintar tanpa memperdulikan keadaan sekitar. Hal ini tentu saja termasuk pelanggaran dalam norma sosial di lingkungan sekolah, menggunakan ponsel pintar pada saat pelajaran berlangsung bukan hanya tidak sopan terhadap yang pengajar namun juga dapat membuat siswa tidak fokus terhadap pelajaran. Ketidakfokusan pada hal akademik disebabkan kecanduan akan penggunaan ponsel pintar dapat disebabkan oleh ketakutan untuk berpisah dengan ponsel pintar itu sendiri adalah gejala yang sangat jelas dari *nomophobia*. Ketakutan akan berpisah dari ponsel pintar bisa saja disebabkan oleh tekanan sosial di era digital ini untuk selalu mengikuti informasi yang terus menerus diperbarui baik di media sosial, website, maupun aplikasi-aplikasi yang relevan.

Perlu ditemukan cara untuk mengurangi efek negatif dari *nomophobia* terutama dalam pengurangan fungsi kognitif karena hal tersebut sangat mempengaruhi peran pemuda sebagai pelajar. Penulis mengusulkan *board game Lostvolt* sebagai solusi bagi permasalahan tersebut, *board game* yang penulis usulkan adalah *board game* strategi yang melatih konsentrasi dan kemampuan mengambil keputusan pemain.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diberikan di atas maka dapat ditemukan beberapa masalah yang teridentifikasi, yaitu:

1. Terdapat penurunan fungsi kognitif pada pemuda yang memiliki *nomophobia* padahal hal itu sangat penting bagi pelajar
2. Penggunaan ponsel pintar yang berlebih dapat menyebabkan berbagai gangguan kejiwaan
3. *Board game* adalah salah satu media yang bisa digunakan untuk mengatasi efek negatif *nomophobia* namun *board game* tidak terlalu populer di anak muda zaman sekarangi tentang daftar masalah yang ditemui atau diidentifikasi pada latar belakang.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dapat ditemukan rumusan masalah berupa kecanduan ponsel pintar yang berlebih melahirkan penyakit bernama *nomophobia* yang dapat memberikan berbagai gangguan kejiwaan bagi pengidapnya. Salah satu efek samping dari *nomophobia* adalah penurunan fungsi kognitif korbannya. *Board game* terbukti dapat digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan fungsi kognitif. Penulis mengusulkan salah satu solusi mengatasi efek negatif *nomophobia* adalah menggunakan *board game*.

1.4. Pertanyaan Perancangan

Pertanyaan pada perancangan ini adalah sebagai berikut di bawah:

1. Bagaimana merancang *board game* yang dapat mengurangi ketergantungan siswa SMA pada ponsel pintar dan membangun tingkat konsentrasi serta keterampilan sosial?

1.5. Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan *board game Lostvolt* adalah sebagai berikut:

1. Untuk merancang *board game* yang dapat mengurangi ketergantungan siswa SMA pada ponsel pintar dan membangun tingkat konsentrasi serta keterampilan sosial.

1.6. Batasan Perancangan

Terdapat batasan-batasan pada perancangan *board game Lostvolt*. Keterbatasan tersebut berakar dari target pengguna yang spesifik dan keterbatasan kemampuan penulis pada perancangan board game. Keterbatasan tersebut yaitu:

A. *What* (apa)

Perancangan ini berfokus pada pembuatan media *board game*. Board game terbukti sebagai media yang mampu meningkatkan fungsi kognitif sehingga dapat mengurangi dampak negatif *nomophobia*

B. *Why* (mengapa)

Penulisan dari penelitian ini bertujuan untuk membantu mengurangi dampak *nomophobia* bagi siswa di SMAN 24 Bandung. Berdasarkan survei *pre-test* yang diberikan

C. *Who* (siapa)

Permainan *board game* dirancang bagi siswa kelas XI di SMAN 24 Bandung. Siswa kelas XI dipilih sebab siswa kelas XII sedang sibuk persiapan untuk UTBK sementara siswa kelas X sedang sibuk dengan pengenalan lingkungan sekolah.

D. *Where* (di mana)

Penelitian dilakukan di SMAN 24 Bandung yang terletak di Kota Bandung

E. *When* (kapan)

Penelitian berlangsung sejak bulan November 2024 hingga bulan Mei 2025

F. *How* (bagaimana)

Dengan membuat sebuah permainan *board game* yang dapat melatih konsentrasi

dan kemampuan pengambilan keputusan siswa

1.7. Ruang Lingkup Penelitian

Pada penulisan laporan perancangan ini akan difokuskan untuk merancang sebuah *board game* yang dapat mengurangi dampak dari *nomophobia*. *Board game* yang akan dirancang akan mengutamakan aspek konsentrasi dan pengambilan keputusan dalam rencana mainannya. *Board game* khusus ditargetkan kepada siswa-siswa remaja kelas XI di SMAN 24 Bandung. Sebelum memulai perancangan *board game*, penulis melakukan penelitian pendahuluan untuk membuktikan adanya *nomophobia* di siswa-siswa SMAN 24 Bandung.

1.8. Keterbatasan Perancangan

Terdapat cukup banyak kendala dalam penulisan laporan perancangan. Beberapa kesulitan yang penulis hadapi yaitu:

1. Sulitnya untuk menentukan waktu survei. Survei dilakukan di SMAN 24 Bandung dengan syarat waktu survei tidak dekat dengan waktu Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS)
2. Dana penelitian yang tidak banyak. Penulis menggunakan dana pribadi dalam segala proses penelitian dan perancangan sehingga ada beberapa aspek dari proyek yang harus dipotong demi berjalannya perancangan dengan dana terbatas

1.9. Manfaat Penelitian

Dalam pembuatan penelitian ini ada manfaat yang diharapkan penulis bisa sangat membantu bagi pembaca. Manfaat yang dimaksud mengacu pada beberapa bidang yaitu:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan
Sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya untuk subjek tentang terapi *nomophobia*
2. Bagi Komunitas
Sebagai salah satu media permainan yang dapat dinikmati dan dimainkan bersama-sama

3. Bagi Industri

Memperlihatkan potensi sebuah permainan yang seru namun masih memberikan manfaat

1.10. Sistematika Penulisan

Berikut adalah susunan penulisan laporan perancangan:

1. BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini tertulis latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, pertanyaan perancangan, tujuan perancangan, batasan perancangan, ruang lingkup perancangan, keterbatasan perancangan, manfaat perancangan, dan sistematika penulisan laporan.

2. BAB II KAJIAN

Pada bab ini tertulis landasan-landasan ilmu yang digunakan untuk perancangan. Isi bab ini adalah penelitian terdahulu, kajian teoritis, dan kajian lapangan.

3. BAB III METODE

Pada bab ini tertulis rancangan penelitian, metode penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, metode perancangan, proses perancangan, dan metode validasi

4. BAB IV KONSEP PERANCANGAN

Pada bab ini tertulis proses perancangan yang berlangsung pada produk. Terdapat *mind map*, sketsa, *layout*, dan desain final. Terdapat juga hasil akhir dari penelitian di bab ini

5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini merupakan bab terakhir pada penulisan. Terdapat kesimpulan ya

6. DAFTAR PUSTAKA

Pada bab ini tertulis daftar dari literatur-literatur yang digunakan penulis untuk membuat laporan perancangan. Literatur yang dipakai berupa buku dan jurnal

