

## Board Game: Keseimbangan Emosional dan Mengurangi Stres pada Karyawan Kantor

**Elke Santa Amesa<sup>1\*</sup>**

Desain Produk, Fakultas Arsitektur dan Desain, Universitas Kristen Duta Wacana  
[elke.amesa@students.ukdw.ac.id](mailto:elke.amesa@students.ukdw.ac.id)

**Marcellino Aditya<sup>2\*</sup>**

Desain Produk, Fakultas Arsitektur dan Desain, Universitas Kristen Duta Wacana  
[marcelinoam@staff.ukdw.ac.id](mailto:marcelinoam@staff.ukdw.ac.id)

**Winta T. Satwikasanti<sup>3\*</sup>**

Desain Produk, Fakultas Arsitektur dan Desain, Universitas Kristen Duta Wacana  
[winta.ts@staff.ukdw.ac.id](mailto:winta.ts@staff.ukdw.ac.id)

### ABSTRAK

Stres merupakan masalah yang sering dihadapi oleh karyawan kantoran dalam kehidupan modern yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan board game sebagai media alternatif pereda stres bagi karyawan kantoran. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah design thinking, dengan langkah-langkah wawancara, kuesioner, pengamatan, analisis data, dan akan penarikan kesimpulan, dan menghasilkan desain board game dengan tema strategi yang bertujuan untuk mengalihkan perhatian karyawan dari tekanan pekerjaan sehari-hari dengan nama Nusantara: Samudera Vijaya. Board game ini dirancang dengan tujuan memberikan hiburan, kesenangan, sekaligus kesempatan bagi karyawan untuk bersantai dan melepaskan diri dari rutinitas yang melelahkan. Validasi desain board game dilakukan melalui uji coba kepada sekelompok karyawan kantoran, dengan hasil menunjukkan bahwa board game ini efektif dalam meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. Board game ini juga mendapatkan respon positif dari pengguna, dengan adanya pengakuan bahwa permainan ini dapat memberikan kesenangan dan relaksasi yang dibutuhkan. Kesimpulan dari penelitian ini, bahwa pengembangan board game sebagai media alternatif pereda stres bagi karyawan kantoran merupakan solusi yang efektif dan dapat memberikan manfaat bagi karyawan. Board game dapat menjadi alternatif yang menyenangkan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam lingkungan kerja.

**Kata kunci:** board game, permainan, emosi, pereda stres, pekerja kantoran

*Stress is a common problem faced by office workers in today's pressure-filled modern life. This research aims to develop a board game as an alternative stress reliever for office workers. The methodology used in this research is design thinking, involving steps such as interviews, questionnaires, observations, data analysis, and drawing conclusions, resulting in the design of a strategy-themed board game called "Nusantara: Samudera Vijaya." This board game is designed with the purpose of providing entertainment, fun, and an opportunity for employees to relax and break free from their exhausting daily routines. The validation of the board game design is conducted through testing with a group of office workers, and the results show that this board game is effective in reducing stress and improving the psychological well-being of employees. The board game has also received positive responses from users, with recognition that it can provide the enjoyment and relaxation needed. The conclusion of this research is that the development of a board game as an alternative stress reliever for office workers is an effective solution that can benefit employees. Board games can be an enjoyable alternative for dealing with stress and improving psychological well-being in the workplace.*

**Keywords:** board game, game, emotions, stress reliever, office workers

## 1. PENDAHULUAN

Kehidupan di tempat kerja sering kali dipenuhi dengan tekanan dan tuntutan yang tinggi. Karyawan kantor menghadapi tenggat waktu yang ketat, tuntutan yang tinggi, dan beban kerja yang berat, dimana hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mereka. Stres yang berkepanjangan di tempat kerja dapat mengarah pada kelelahan, penurunan produktivitas, dan bahkan masalah kesehatan yang serius. Mencari cara yang efektif untuk mengurangi stres dan membangun keseimbangan emosional karyawan adalah hal yang penting. *Board game* adalah salah satu solusi menarik untuk mengurangi stres. Adanya kesadaran bahwa orang dewasa juga tetap dapat bermain,

meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa mainan memang dapat menjadi hal yang umum (Heljakka, 2015)

*Board game* telah menjadi hal yang populer di berbagai kalangan usia, dan menjadi bukti baru dalam menunjukkan bahwa permainan dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi stres. Mainan untuk anak-anak biasanya dimanfaatkan dengan tujuan pendidikan, namun mainan untuk dewasa dapat meningkatkan suasana hati dan membantu mengurangi tekanan yang dihadapi setiap harinya (Azizah, 2020).

Permainan *board game* menawarkan lingkungan yang santai dan menyenangkan di luar kerja yang memungkinkan karyawan melepaskan diri sejenak dari tekanan pekerjaan. Permainan *board game* juga mendorong interaksi sosial dan kolaborasi antara rekan kerja, membangun hubungan yang lebih baik dan meningkatkan hubungan di antara mereka, selain memberikan hiburan, *board game* juga dapat membantu karyawan dalam mengembangkan pengaturan emosi, strategi, dan pemecahan masalah. Karyawan belajar menghadapi tantangan dalam

permainan, mengelola emosi mereka, dan mengasah kemampuan berpikir kritis. Penting ketika kita berpikir bagaimana mainan bertindak dalam lingkup bermain, bentuk mainan perlu diperhitungkan untuk dapat memberikan pengalaman bermain, karena mainan menjadi kendaraan dalam bermain (Liu, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi peran *board game* sebagai alat yang efektif dalam mengurangi stres dan membangun keseimbangan emosional pada karyawan kantor. Peneliti akan memaparkan manfaat permainan *board game* dalam meredakan stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperkuat hubungan sosial di lingkungan kerja. Pemahaman yang lebih baik tentang potensi *board game* sebagai pereda stres di tempat kerja, diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan berharga bagi manajer dan praktisi sumber daya manusia dalam mengembangkan program manajemen stres yang holistik dan efektif untuk karyawan kantor.

## 2. METODE

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *design thinking*. Metodologi penelitian *Design Thinking* adalah pendekatan inovatif yang digunakan untuk memecahkan masalah kompleks yang berfokus pada pengguna. Pendekatan ini melibatkan pemahaman terhadap kebutuhan pengguna, identifikasi tantangan yang dihadapi, dan pengembangan solusi yang kreatif. Metodologi ini terdiri dari serangkaian langkah yang terstruktur berupa *empathize, define, ideate, prototype and test*.

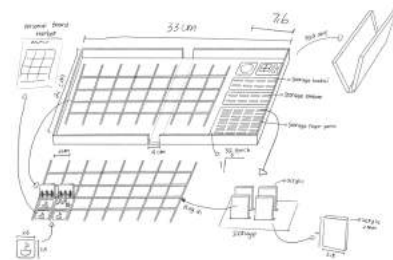
Tahap *empathize* (empati): mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan kebutuhan karyawan kantor terkait stres dan keseimbangan emosional. Tahap ini dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, dan studi literatur yang berkaitan dengan stres di tempat kerja. Data lapangan yang sudah

dilakukan, menunjukkan bahwa sebagian karyawan sudah sadar akan kesehatan mental dengan mengambil waktu untuk beristirahat sejenak di sela sela bekerja dengan melakukan permainan melalui permainan yang disediakan kantor sebagai fasilitas bagi karyawan. Karyawan yang tidak mendapatkan fasilitas permainan dari kantor memilih untuk menyempatkan waktu bermain pada fasilitas publik berbayar di Mal (*board game cafe*)

Tahap *define* (definisi): Berdasarkan wawasan yang diperoleh, tahap ini melibatkan rumusan permasalahan dan tujuan yang spesifik yang ingin dicapai melalui penggunaan permainan *board game*. Misalnya, tujuan bisa menjadi mengurangi stres dan membangun keseimbangan emosional pada karyawan kantor melalui interaksi sosial yang positif dan kesempatan untuk bersantai. Tahap *define* yang didapati dalam penelitian ini adalah memang benar *board game* dapat menjadi alternatif pereda stres yang dilakukan oleh karyawan kantoran. Pereda stres ini berupa interaksi sosial dan kolaborasi antara rekan kerja yang didapatkan dari permainan, yang dapat mencairkan suasana saat bekerja, sehingga lingkungan bekerja menjadi lebih sehat dan tidak menimbulkan prasangka buruk.

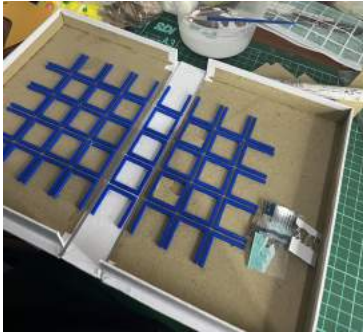
Tahap *ideate* (ideasi): dalam tahap ini, ide-ide baru dikembangkan untuk merancang permainan *board game* yang dapat memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Peneliti menggunakan teknik *brainstorming*, *prototyping* sederhana, dan berpartisipasi dalam permainan *board game* yang sudah ada sebagai sumber inspirasi. Ide yang dikemukakan peneliti ke karyawan berupa pilihan permainan *board game* dengan komponen kartu dan *board game* tanpa kartu. Tahap ideasi ini mendapati hasil terpilih adalah *board game* tanpa kartu dengan tema "Nenek Moyangku Seorang Pelaut". Pemilihan tema ini dilandasi karena kekayaan maritim yang dimiliki Indonesia sebagai landasan harapan karyawan kantor akan permainan papan

dengan tema yang lokal dan dekat dengan masyarakat, serta mengandung sejarah, sehingga rasa nasionalisme tetap ada dalam diri. Bentuk permainan *board game* diangkat dari permainan tradisional yaitu bentengan dan gobak-sodor sebagai wujud dari *childhood memory* dari permainan kanak-kanak yang sering mereka mainkan saat kecil. Konsep permainan bentengan dan gobak sodor yang diambil dalam *board game* ini berupa pembatasan yang harus dilakukan oleh pemain seperti dalam permainan gobak sodor, dan peng-akuisisi-an daerah sebanyak mungkin seperti permainan bentengan.



Gambar 1 Sketsa Ideasi  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Prototipe: Ide-ide yang paling menjanjikan diwujudkan menjadi prototipe permainan *board game*. Prototipe ini dapat berupa papan box yang menjadi tempat penyimpanan sekaligus area bermain (hal ini menjawab kebutuhan karyawan dimana karyawan membutuhkan permainan yang *compact*), akrilik sebagai pembatas sederhana, dan area-area permainan dari *3D Print*. Komponen- ini mencakup elemen-elemen yang dianggap penting dalam permainan sebagai upaya mengurangi stres dan membangun keseimbangan emosional. Prototipe ini kemudian diuji coba dengan melibatkan karyawan kantor sebagai partisipan dalam sesi permainan.



Gambar 2 Prototipe *Layout Permainan*  
 (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Pengujian dan Iterasi: Prototipe permainan *board game* diuji dengan melibatkan karyawan kantor sebagai partisipan. Observasi, survei, dan wawancara dilakukan untuk mengumpulkan umpan balik mengenai pengalaman permainan, tingkat stres sebelum dan setelah permainan, serta keseimbangan emosional yang dirasakan. Berdasarkan hasil pengujian, prototipe dapat direvisi pada detail detail permainan dan ditingkatkan dalam hal visual untuk memastikan keefektifan dan kepuasan pengguna.



Gambar 3 Pengujian *Board Game* Oleh  
 Karyawan  
 (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Melalui penerapan metode *Design Thinking*, penelitian ini memungkinkan pengembangan permainan *board game* yang berfokus pada pengalaman karyawan, dengan tujuan untuk mengurangi stres dan membangun keseimbangan emosional. Pendekatan ini memastikan bahwa permainan yang dirancang

secara khusus mengakomodasi kebutuhan dan preferensi karyawan kantor, sehingga memberikan manfaat yang optimal.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari uji coba permainan kepada karyawan kantor mendapati hasil yang baik. Pemain merasa lebih lega secara individu setelah bermain karena dalam permainan, pemain dapat ‘meluapkan’ emosi melalui permainan seperti pemain dapat melakukan aksi pembatasan area pergerakan kepada lawan main, dimana hal ini secara tidak langsung merupakan cara pemain mengekspresikan emosi kepada orang lain secara positif, karena juga melibatkan rasionalitas dan strategi dalam permainan. Pemain merasa senang karena permainan dapat menunjukkan sifat lain pemain lawan yang selama ini (dalam konteks lingkungan kerja) memiliki sifat yang berbeda. Perbedaan sifat ini terlihat dalam permainan, dimana pemain harus mempertahankan posisi, sehingga pemain harus berani menutup area gerak lawan, dan diikuti ‘kekecewaan’ (dalam konteks permainan) pemain lawan. Pemain merasa efektifitas dan daya olah pikir terasah karena merasa permainan memiliki sifat sifat dari permainan Poker, karena hasil kemenangan diketahui di akhir.

Cara bermain dari permainan Nusantara: Samudera Vijaya sebagai berikut:

1. Pemain memilih karakter kapal mana yang merepresentasikan pemain.
2. Pemain membagi giliran pemain sesuai arah jarum jam
3. Pemain pertama dapat memilih ingin menaruh kapal dalam *blocking area* atau menaruh 2 pagar sebagai pembatas dalam area permainan
4. Dilanjutkan pemain lainnya dengan aksi yang sama
5. Permainan berakhir jika semua *blocking area* telah terisi dengan kapal, lalu dilanjutkan dengan penghitungan poin pemain. Pemain

yang memiliki poin terbesar dalam satu area (minimal terdiri dari 4 *blocking area*) akan memiliki semua cengkeh dan bunga lawang di area tersebut. Jika poin dari pemain sama dalam satu area, maka cengkeh dan bunga lawang dibagi rata untuk semua pemain di area tersebut.

Cengkeh bernilai 1 poin  
 Bunga lawang 2 poin

Pada setiap pulau terdapat cengkeh dengan aturan :

- 1 pulau berisi 3 rempah
- 2 pulau berisi 4 rempah
- 2 pulau berisi 5 rempah
- 2 pulau berisi 6 rempah
- 1 pulau berisi 7 rempah

Permainan berakhir jika pemain sudah tidak memiliki kapal maupun pagar tersisa. Pemain membalik kapal untuk mengetahui poin guna membagi rempah-rempah. Poin terbanyak dapat memiliki rempah-rempah. Jika poin seri, rempah akan dibagi dua.

Tabel 1 Produk Final

Gambar	Keterangan
	Sampul depan produk meliputi informasi judul dan ilustrasi yang menggambarkan permainan
	Sampul belakang produk dengan informasi singkat cara bermain dan informasi singkat kelengkapan produk, serta logo

	Pelabuhan untuk pemain menyimpan <i>token</i> agar lawan tidak mengetahui strategi pemain lain.
	Sampul samping produk
	Cengkeh ( <i>3D Print</i> ) sebagai pelengkap permainan dalam penentuan poin akhir
	Produk <i>flatlay</i> contoh bermain beserta <i>layout</i> penataan <i>token placement</i>

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Adapun spesifikasi yang terdapat dalam produk Nusantara: Samudera Vijaya berupa :

Tabel 2 Spesifikasi Produk

Nama	Keterangan
<i>Packing</i>	16,5 cm x 24cm Bahan <i>cardboard</i> dan <i>art paper</i> 150
Area bermain	17,8 cm x 14,4cm
Kotak terbuka	3,8 cm x 37 cm x 24 cm
<i>Token Kapal</i>	2,3 cm x 2mm x 2,3 cm <i>Art paper, cardboard, magnet</i>
<i>Token placement</i>	3mm x 3mm x 2mm <i>3d Print PLA</i>
cengkeh	1,5 cm x 6mm <i>3D Print Sla</i>

cengkeh	1,8 cm x 1,8cm <i>3D Print Sla</i>
Tempat pagar	8,5cm x 22,3cm <i>Acrylic bening</i>
Pagar, Ombak, Badai	1,8cm x 2mm x 1,5cm <i>Acrylic bening, sticker</i>

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan penyelesaian masalah yang telah diuraikan melalui produk, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Desain permainan dapat meningkatkan *mood* dan mengurangi tingkat stres sementara dari karyawan kantor yang didapatkan dari cara permainan, dimana pemain memiliki 2 pilihan untuk memenangkan permainan, menaruh *token* poin atau mengepung area permainan. Permainan peran dan penilaian terhadap lawan ini dapat membantu pemain dalam proses pengambilan keputusan dan dampak yang diberikan dari keputusan tersebut.
2. Desain permainan secara fisik yang tidak perlu menata set (sekali buka, permainan sudah tersedia dan dapat dimainkan) dapat menghemat waktu pekerja kantor dalam awalan permainan, serta *board game* dapat dilanjutkan lagi jika permainan terhenti di tengah *game*.
3. Permainan yang melibatkan budaya dan dimainkan bersama teman dapat meningkatkan imajinasi dan peran (terdapat efek pura-pura dalam permainan) dari pemain serta memberikan efek eustres karena terdapat target yang harus dicapai, namun tidak memberikan efek stres yang buruk. Budaya yang diangkat juga ringan sehingga pemain dapat merasa terhubung dan paham akan cerita yang

disampaikan. Pemain dapat memikirkan strategi yang akan digunakan dan memahami pemikiran budaya yang ingin disampaikan.

4. Durasi permainan 15-30 menit dalam sekali main tidak mengganggu pekerjaan dari pekerja kantor, serta tidak membuat pemain cepat bosan karena lamanya durasi permainan.
5. Pemain dapat meluapkan emosi positif melalui permainan dengan cara menyabotase area lawan, mengepung area gerak lawan, serta lawan dapat membalas dendam jika area permainan dikepung oleh pemain lain dengan cara yang sama atau menggunakan strategi khusus, sehingga lawan susah membaca pergerakan permainan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dipaparkan pada bab 4, produk *board game* Nusantara: Samudera Vijaya memiliki kelebihan berupa:

- Produk dapat **dibawa secara ringkas** tanpa harus menata set dalam jumlah yang banyak (*packing board game* menjadi alas papan permainan, sehingga tidak memerlukan objek lain dalam permainan sebagai alas papan permainan).
- **Compact**, karena dalam satu set permainan, komponen permainan sudah tertata, sehingga **tidak perlu membagi** maupun menata set permainan, hal ini dapat membantu karyawan jika ingin melanjutkan permainan jika saat bermain berhenti di tengah permainan. Namun terdapat kelemahan dari produk berupa:
  - Keterbatasan tema dalam satu permainan, sehingga terdapat kemungkinan tema yang diangkat kurang dekat dengan pengguna (karyawan kantor)
  - Pemilihan bahan yang lebih ringan, sehingga dalam satu set permainan memiliki berat kurang dari 500 gram

Saran yang diberikan peneliti terhadap keberlanjutan produk *board game* Nusantara: Samudera Vijaya adalah:

- Pengembangan permainan masih dapat dilakukan dalam hal tema maupun unsur budaya lainnya, sehingga memberikan edisi lain dari produk dengan tema yang beragam
- Pengembangan alternatif cara bermain permainan dengan komponen yang sama, sehingga memberikan variasi permainan dalam satu media permainan.
- Dilakukan riset material sehingga dapat menemukan material dengan total berat yang ringan (kurang dari 500 gram)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan penyelesaian masalah yang telah diuraikan melalui produk, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Desain permainan dapat meningkatkan *mood* dan mengurangi tingkat stres sementara dari karyawan kantor yang didapatkan dari cara permainan, dimana pemain memiliki 2 pilihan untuk memenangkan permainan, menaruh *token* poin atau mengepung area permainan. Permainan peran dan penilaian terhadap lawan ini dapat membantu pemain dalam proses pengambilan keputusan dan dampak yang diberikan dari keputusan tersebut.
2. Desain permainan secara fisik yang tidak perlu menata set (sekali buka, permainan sudah tersedia dan dapat dimainkan) dapat menghemat waktu pekerja kantor dalam awalan permainan, serta *board game* dapat dilanjutkan lagi jika permainan terhenti di tengah *game*.
3. Permainan yang melibatkan budaya dan dimainkan bersama teman dapat meningkatkan imajinasi dan peran (terdapat efek pura-pura dalam permainan) dari pemain serta memberikan efek eustres karena terdapat target yang harus dicapai, namun tidak memberikan efek stres yang buruk. Budaya yang diangkat juga ringan

sehingga pemain dapat merasa terhubung dan paham akan cerita yang disampaikan. Pemain dapat memikirkan strategi yang akan digunakan dan memahami pemikiran budaya yang ingin disampaikan.

4. Durasi permainan 15-30 menit dalam sekali main tidak mengganggu pekerjaan dari pekerja kantor, serta tidak membuat pemain cepat bosan karena lamanya durasi permainan.
5. Pemain dapat meluapkan emosi positif melalui permainan dengan cara menyabotase area lawan, mengepung area gerak lawan, serta lawan dapat membalas dendam jika area permainan dikepung oleh pemain lain dengan cara yang sama atau menggunakan strategi khusus, sehingga lawan susah membaca pergerakan permainan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dipaparkan pada bab 4, produk *board game* Nusantara: Samudera Vijaya memiliki kelebihan berupa:

- Produk dapat **dibawa secara ringkas** tanpa harus menata set dalam jumlah yang banyak (*packing board game* menjadi alas papan permainan, sehingga tidak memerlukan objek lain dalam permainan sebagai alas papan permainan).
- **Compact**, karena dalam satu set permainan, komponen permainan sudah tertata, sehingga **tidak perlu membagi** maupun menata set permainan, hal ini dapat membantu karyawan jika ingin melanjutkan permainan jika saat bermain berhenti di tengah permainan.

Namun terdapat kelemahan dari produk berupa:

- Keterbatasan tema dalam satu permainan, sehingga terdapat kemungkinan tema yang diangkat kurang dekat dengan pengguna (karyawan kantor)

- Pemilihan bahan yang lebih ringan, sehingga dalam satu set permainan memiliki berat kurang dari 500 gram  
Saran yang diberikan peneliti terhadap keberlanjutan produk *board game* Nusantara: Samudera Vijaya adalah:
  - Pengembangan permainan masih dapat dilakukan dalam hal tema maupun unsur budaya lainnya, sehingga memberikan edisi lain dari produk dengan tema yang beragam
  - Pengembangan alternatif cara bermain permainan dengan komponen yang sama, sehingga memberikan variasi permainan dalam satu media permainan.
  - Dilakukan riset material sehingga dapat menemukan material dengan total berat yang ringan (kurang dari 500 gram)

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (2020, July 28). *Orang Dewasa Juga Butuh Bermain Biar Tetap Sehat Mental*. Retrieved from Trto.id:  
<https://tirto.id/orang-dewasa-juga-but-uh-bermain-biar-tetap-sehat-mental-fUax>
- Liu, Z. (2017). *P-Lax: Toys for Adult, to Play and Relax*. United States: Rhode School of Design.
- Heljakka, K. (2015). Toys as Tools for Skill-building and Creativity in Adult Life. *Journal Oslomet*, 38.