

# PERANCANGAN BOARDGAME SEBAGAI MEDIA EDUKASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN “*PUBLIC SPEAKING*” PADA REMAJA

AFIF MUHAMAD ADNAN<sup>1</sup>, SRI RETNONINGSIH<sup>2</sup>

Institut Teknologi Nasional Bandung  
Fakultas Arsitektur dan Desain, Program Studi Desain Komunikasi Visual

Email : [afifadnan91@mhs.itenas.ac.id](mailto:afifadnan91@mhs.itenas.ac.id)

## ABSTRAK

*Kecemasan berbicara di depan umum adalah masalah umum yang sering dialami remaja, ditandai dengan rasa takut, dan kekhawatiran akan penilaian negatif. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan komunikasi, prestasi akademis, dan kemampuan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan membantu remaja mengatasi kecemasan berbicara di depan umum melalui board game sebagai media edukasi interaktif. Pendekatan yang digunakan dalam perancangan ini adalah studi literatur, wawancara, survei kuantitatif, dan metode Design Thinking. Hasil survei menunjukkan bahwa 98,8% responden merasa cemas berbicara di depan umum, tetapi tertarik untuk melatih kemampuan tersebut melalui metode yang menyenangkan dan santai. Board Game ini dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, melatih keterampilan berbicara di depan audiens, serta membantu mereka mengelola emosi dalam menghadapi situasi sosial. board game ini diharapkan mejadi alat edukasi yang efektif dalam mengatasi Public Speaking Anxiety sekaligus membangun soft skill remaja untuk kehidupan profesional dan sosial mereka.*

**Kata Kunci:** *Kecemasan, permainan papan, Keterampilan berbicara, Remaja, Edukasi*

## ABSTRACT

*Public speaking anxiety is a common issue among adolescents, characterized by fear and worry about negative judgment. This condition can hinder their communication development, academic performance, and social skills. This study aims to design a board game as an interactive educational medium to help adolescents overcome public speaking anxiety. The approach used in this design includes literature review, interviews, quantitative surveys, and the Design Thinking method. Survey results indicate that 98.8% of respondents feel anxious about public speaking but are interested in practicing this skill through enjoyable and relaxed methods. The board game is designed to boost adolescents' self-confidence, train their public speaking skills, and help them manage emotions in social situations. This board game is expected to become an effective educational tool for addressing public speaking anxiety while simultaneously building adolescents' soft skills for their professional and social lives.*

**Keywords:** *Anxiety, board game, public speaking skills, adolescents, education*

## 1. PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia secara alami memerlukan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan berkomunikasi menjadi elemen utama dalam membangun hubungan, kerja sama, serta menyampaikan ide dan gagasan. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi tetapi juga sebagai cara untuk membangun rasa percaya, menciptakan koneksi, dan memengaruhi orang lain.

Memiliki *soft skill* seperti kemampuan berbicara di depan umum atau *public speaking* merupakan keterampilan yang penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu akademis, karier, maupun interaksi sosial. Kemampuan *public speaking* memungkinkan seseorang untuk menyampaikan ide, gagasan, pendapat, dan informasi secara jelas, sehingga dapat memengaruhi, menginspirasi, atau mempersuasi audiens.

*Public speaking* berperan sangat penting dalam perkembangan remaja. Pada usia remaja, individu berada dalam tahap pembentukan kepribadian, keterampilan sosial, serta kemampuan berkomunikasi. *Public speaking* memiliki dampak besar dalam membangun rasa kepercayaan diri, berpikir kritis, dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Akan tetapi, tidak sedikit remaja yang merasa cemas dan ketakutan ketika berbicara di depan umum atau mengalami *public speaking anxiety*.

*Public speaking anxiety* muncul disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya rasa percaya diri, takut dinilai negatif oleh orang lain, kekhawatiran akan membuat kesalahan, atau ketidaknyamanan saat diperhatikan oleh banyak orang. Hal ini menjadi hambatan bagi para remaja dan memengaruhi perkembangan diri mereka. Remaja yang mengalami hal ini cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial, seperti perasaan takut akan dievaluasi atau dikritik oleh orang lain atau teman-temannya, sehingga dapat membuat mereka menghindari situasi di mana mereka harus berbicara di depan banyak orang. Hal ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademis hingga hambatan dalam interaksi sosial.

### 1.1 Manfaat dan Tujuan

#### Manfaat

Manfaat dari perancangan ini adalah membantu meningkatkan kemampuan berkomunikasi dalam interaksi sosial dan meningkatkan rasa percaya diri untuk menghadapi kecemasan saat sedang berbicara di depan umum. Proyek ini bertujuan membuat remaja menjadi lebih terbuka terhadap penilaian sosial, serta menerima evaluasi atau kritik dari orang lain

#### Tujuan

- **Jangka Pendek**

Perancangan ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman belajar yang interaktif, menyenangkan, dan bebas tekanan, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang terjadi saat berbicara di depan umum. *Board game* ini juga dirancang agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain saat berbicara di depan audiens, melatih teknik negosiasi dan presentasi, serta membangun kemampuan mengelola emosi saat berkomunikasi.

- **Jangka Panjang**

Membangun individu yang percaya diri dan mampu mengatasi *public speaking anxiety*, sekaligus mengembangkan keterampilan *public speaking* yang relevan untuk kehidupan profesional, akademis, dan sosial. Dengan latihan melalui *board game*, pemain diharapkan mampu berkomunikasi secara efektif di berbagai situasi, mengelola kecemasan sosial, dan beradaptasi dengan baik.

## 2. METODELOGI

### 2.1 Metode Penelitian

Metode penelitian digunakan dalam perancangan ini adalah metode Studi literatur, Wawancara *Design Thinking*, dan kuantitatif dengan melakukan survei. dikutip dari (Ali et al., 2022) Menurut Suriasumantri (2005), penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang memanfaatkan pendekatan ilmiah untuk menganalisis pemikiran seseorang. Penelitian kuantitatif adalah proses menemukan pengetahuan dengan menggunakan angka sebagai alat untuk menjelaskan apa yang ingin diketahui. Data yang sudah akan dianalisis dengan menggunakan analisis SWOT (*Strengths, Weakness, Opportunity, Threats*)

### 2.2 Metode Perancangan

*Board Game* Ini dirancang dengan menggunakan metode *Design Thinking*, yang Terdiri dari 5 Tahap yaitu :

- **Emphatize**

Proses Perancangan *Board Game* dilakukan dengan memahami Target Audiens, Seperti tanggapan mereka kecemasan yang mereka alami di depan umum. data ini didapat melalui kuesioner, data literatur dan wawancara

- **Define**

Setelah memahami Audiens, dilanjutkan dengan menentukan permainan yang dapat membantu remaja dalam menghadapi kecemasan mereka saat berbicara di depan umum, dan apa saja yang perlu dilatih

- **Ideate**

Diawali dengan melakukan *brainstorming* untuk menemukan ide - ide kreatif yang dapat menentukan konsep, mekanik permainan dan komponen lainnya yang dibutuhkan untuk merancang *Board Game* yang dapat menarik perhatian remaja

- **Prototype**

Ide - Ide telah dihasilkan dibuat *prototype* kedalam bentuk *mockup* yang sederhana

- **Test**

*Board Game* akan di ujicoba langsung kepada remaja untuk mendapat umpan balik serta menilai kelebihan, kekurangan, dan memastikan keefektifitasnya. Umpan balik yang diterima akan digunakan untuk meningkatkan kualitas yang dapat memaksimalkan hasil dari rancangan ini

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil Survei *Kuesioner*

Dari 83 responden 54,9% anak SMA 37,8% anak SMP, dan 7,3% mahasiswa yang tinggal di area perkotaan sebanyak 97,6% merasa kemampuan *Public Speaking* mereka masih kurang dan sebanyak 98,8% merasa cemas saat sedang berbicara didepan umum dengan berbagai macam alasan, tetapi dominan dari mereka takut dinilai negatif oleh orang lain. remaja juga menyadari betapa pentingnya *public speaking* baik dari segi akademis maupun sosial, dan sebanyak 98,8% tertarik untuk melatih kemampuan *public speaking* mereka dengan cara yang santai dan menyenangkan

#### 3.2 Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara, Tarisha Sayla Putri, seorang siswi berusia 12 tahun di PKBM Ahsani. Tarisha memiliki kecenderungan pemalu dalam berinteraksi sosial. Ia merasa takut untuk memulai percakapan dengan orang baru, sehingga lebih memilih untuk diam daripada berbicara terlebih dahulu. Namun, ketika sudah mengenal seseorang dengan baik, ia menjadi lebih aktif, banyak bercerita, dan lebih terbuka dalam berkomunikasi. Dalam pembelajaran kelompok, Tarisha cenderung pasif dan lebih memilih untuk mendengarkan teman-temannya berbicara daripada mengungkapkan pendapatnya sendiri. Ketidakpercayaan diri menjadi faktor utama yang membuatnya ragu untuk berpartisipasi dalam diskusi. Selain itu, ia juga mengalami kecemasan yang cukup tinggi saat harus melakukan presentasi di depan kelas, karena takut melakukan kesalahan atau ditertawakan oleh teman-temannya.

#### 3.3 *Problem Statement*

Kecemasan berbicara di depan umum (*Public Speaking Anxiety*) telah menjadi masalah umum di kalangan remaja maupun dewasa, yang mengakibatkan penurunan kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, dan prestasi akademis. Banyak remaja mengalami ketakutan dan cenderung menghindari situasi di mana mereka harus berbicara di depan audiens, yang berpotensi menghambat perkembangan sosial dan akademis mereka. Kurangnya media edukasi interaktif yang dapat membantu mereka mengatasi kecemasan ini, sehingga dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang lebih parah dan menghambat pertumbuhan mereka

#### 3.4 *Problem Solution*

Untuk mengurangi atau mengatasi masalah *Public Speaking Anxiety* di kalangan remaja, melakukan pendekatan interaktif seperti melalui boardgame menjadi salah satu pendekatan yang efektif. Solusi ini meliputi pengembangan *boardgame* yang dirancang untuk melatih keterampilan berbicara di depan umum dalam suasana dan tema yang menyenangkan dan tidak menekan, dengan mekanisme seperti improvisasi, dan *role-play*.

#### 3.5 Segmentasi Target

- **Demografis:**  
Masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan.
- **Geografis:**  
Remaja yang berusia 12-18 tahun, Laki - Laki dan Perempuan.
- **Psikografis:**  
Remaja yang ingin atau senang bersosialisasi, namun ada rasa cemas atau takut, terhadap penilaian orang lain dan rentan terhadap kecemasan sosial.

- **Teknografis:**  
*Conversationalists, Critics, Collectors, Joiners.*

### 3.6 Analisis SWOT

- **Strengths**
  - Membantu remaja dalam menilai kemampuan *public speakingnya*
  - remaja mudah beradaptasi dengan permainan atau aktivitas
  - suasana santai tanpa ada tekanan
  - meningkatkan kepercayaan diri remaja
  - Interaktif, menyenangkan dan kolaboratif
  - adanya resiko berhenti bermain untuk kedua kalinya biaya produksi yang cukup mahal
  - Keterbatasan Pemain
  - Kurang menarik bagi remaja yang terbiasa dengan media digital
- **Weakness**
  - Biaya produksi yang cukup mahal
  - Keterbatasan pemain
  - Kurang menarik bagi remaja yang terbiasa dengan media digital
- **Opportunities**
  - lembaga pendidikan dapat memanfaatkan boardgame menjadi media latihan dalam pengembangan *softskill* remajaremaja mudah beradaptasi dengan permainan atau aktivitas
  - Membantu mengurangi kecanduan gadget bagi remaja
  - Media interaktif lebih efektif dibandingkan media digital lainnya
- **Threats**
  - Persaingan dengan platform digital yg lebih menarik
  - ada beberapa board game yang menjadikan *public speaking* sebagai mekaniknya
  - pemain mudah merasa bosan
  - adanya resiko berhenti bermain untuk kedua kalinya

### 3.7 Matriks SWOT

#### **Strengths – Opportunities**

- Merancang media interaktif dengan suasana yg santai, menyenangkan dan kolaboratif media ini dapat menjadi pengembangan *soft skill* yg efektif sekaligus mengurangi kecanduan gadget dan meningkatkan kepercayaan diri remaja

#### **Strengths – Threats**

- Merancang permainan yang inovatif dan dapat menarik perhatian remaja sehingga tidak kalah dengan media digital lainnya

#### **Weakness – Opportunities**

- Memperkenalkan media edukasi yang interaktif kepada lembaga pendidikan dapat memperluas aksesibilitas dan penggunaanya

#### **Weakness – Threats**

- Merancang permainan yang inovatif dan dapat menarik perhatian remaja sehingga tidak kalah dengan media digital lainnya

### 3.8 Model Komunikasi

Model komunikasi SMCR (*Source, Message, Channel, Receiver*) yang dikembangkan oleh David Berlo, Model komunikasi SCMR memiliki susunan yang terstruktur dengan komunikasi dua arah.

- **Source**

Fasilitator adalah sumber utama yang menyampaikan pesan dan bertanggung jawab memastikan bahwa pesan atau informasi yang disampaikan terstruktur dan mudah dipahami.

- **Message**

Pesan dalam board game difokuskan pada teknik mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, mempraktikkan komunikasi efektif, dan menanamkan pemahaman bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar.

- **Channel**

Media yang digunakan adalah *board game* dengan elemen interaktif, seperti skenario, tantangan berbasis *Role Playing*, dan simulasi nyata dalam suasana yang santai dan kolaboratif.

- **Receiver**

Remaja yang mengalami *Public Speaking Anxiety* atau membutuhkan dukungan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi mereka. Target penerima ini melibatkan berbagai tingkat keterampilan dan kecemasan.

### 3.9 What To Say & How To Say

#### **WHAT TO SAY**

“Setiap langkah kecil melawan takut adalah awal perubahan besar”

#### **HOW TO SAY**

Merancang media interaktif dengan mekanisme yang dapat melatih kemampuan berbicara remaja dalam suasana yang menyenangkan dan tidak menegangkan

### 3.10 Hasil Perancangan

*Role play* dan *simulation* adalah pendekatan yang melibatkan pemain dalam memerankan karakter atau peran tertentu dalam skenario yang telah ditentukan. Pendekatan ini memberikan pemain kesempatan untuk berinteraksi dengan situasi atau konteks tertentu, mengatasi tantangan, dan belajar melalui pengalaman praktis. Dalam konteks *board game*, *role play* mengacu pada peran yang dimainkan oleh individu di dalam *game*, sementara *simulation* adalah penciptaan situasi yang meniru dunia nyata untuk memberikan pengalaman yang lebih realistis.

## Gaya Bahasa

- **Deskriptif**

Gaya bahasa deskriptif digunakan untuk menggambar sebuah objek tertentu, dan menjelaskan instruksi permainan. Hal ini dapat membantu pemain untuk memahami tujuan yang harus dicapai

- **Naratif**

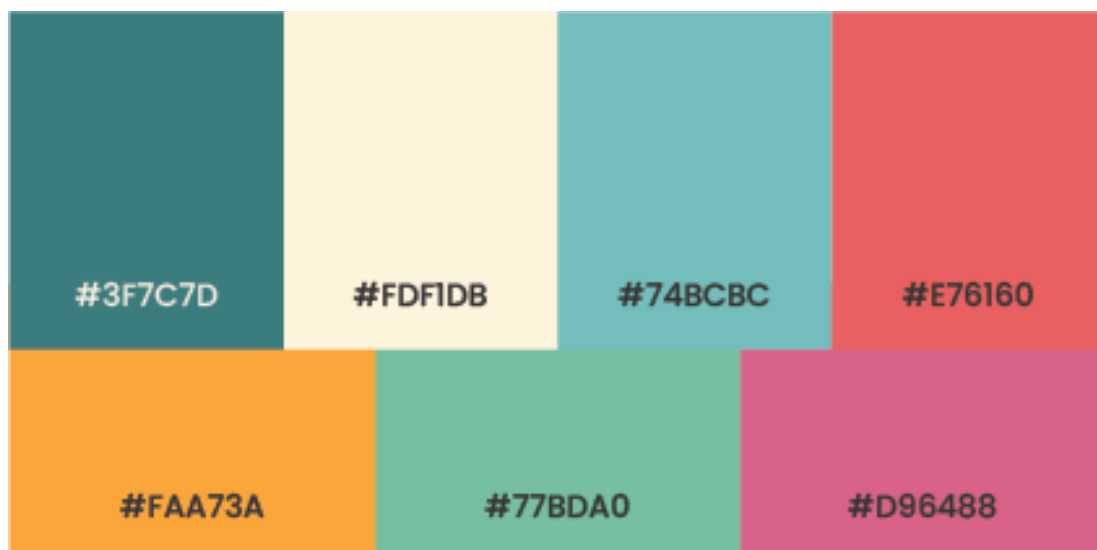
Untuk menyampaikan sebuah situasi atau latar belakang. Hal ini dapat membantu menjelaskan permainan sehingga pemain dapat memahami peran yang harus dimainkan

### 3.11 *Tone and Manner*

#### **Konsep**

Simulasi debat dengan pemain berperan sebagai Pro dan Kontra yang bersaing untuk meyakinkan audiens, tiap pemain harus berargumen tentang topik yang diberikan. Topik yang berisikan tentang isu sosial, pendidikan dan hiburan. Mereka akan mempersiapkan dan menyampaikan argumen, menghadapi lawan debat

*Keyword : Playfull, Fun, Simple*



**Gambar 1. *Tone and Manner***

### 3.12 *Typeface*



Title



Gambar 2. *Title*  
(Dokumen Pribadi)

Headline



Gambar 3. *Headline*  
(Dokumen Pribadi)

Bodytext



Gambar 4. *Body Text*

### 3.13 Referensi Visual



**Gambar 5. Referensi Visual**  
(<https://www.pinterest.com>)

### 3.14 Referensi *Board Game*



**Gambar 6. Referensi Board Game**  
(<https://www.pinterest.com>)

### 3.15 Hasil Karya

#### Kartu Aksi

Tampak depan



Tampak Belakang



Material

Artpaper  
310 gsm

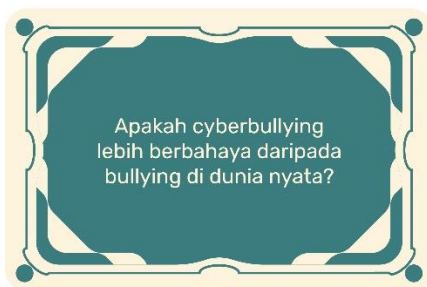
Ukuran

43x65 mm

Gambar 7. Kartu Aksi

#### Kartu Topik

Tampak depan



Tampak Belakang



Material

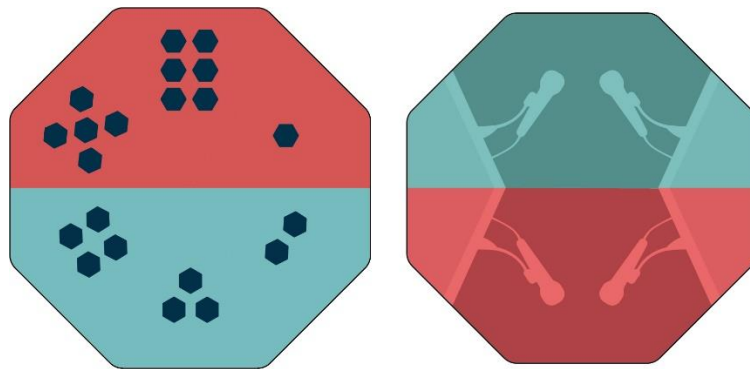
Artpaper  
310 gsm

Ukuran

43x65 mm

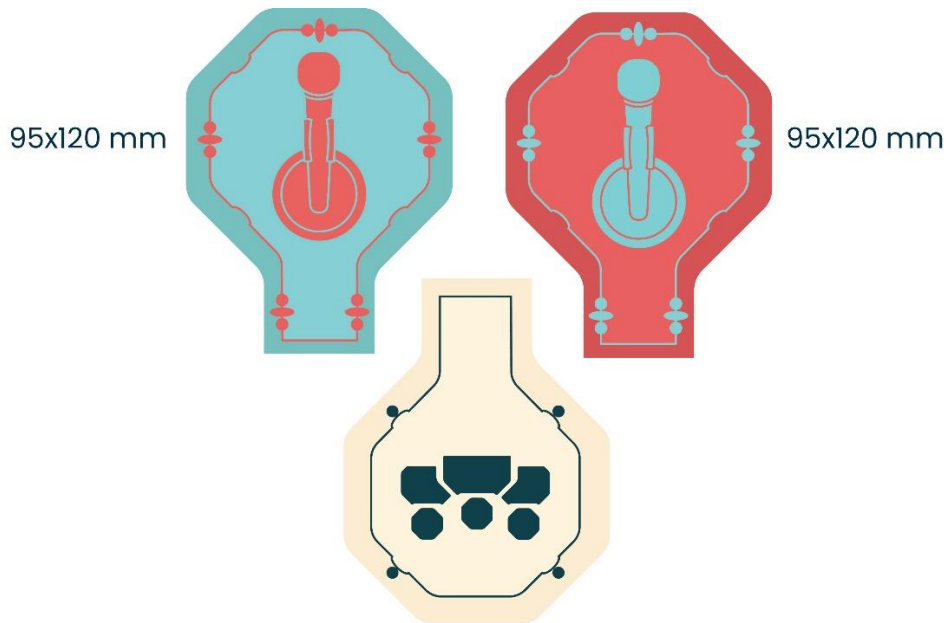
Gambar 7. Kartu Topik

#### Komponen lainnya



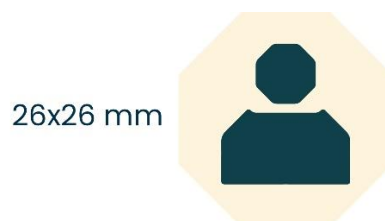
118x118 mm

**Gambar 8. Papan Peran dan Panggung**



95x120 mm

**Gambar 9. Papan Pendebat dan Moderator**



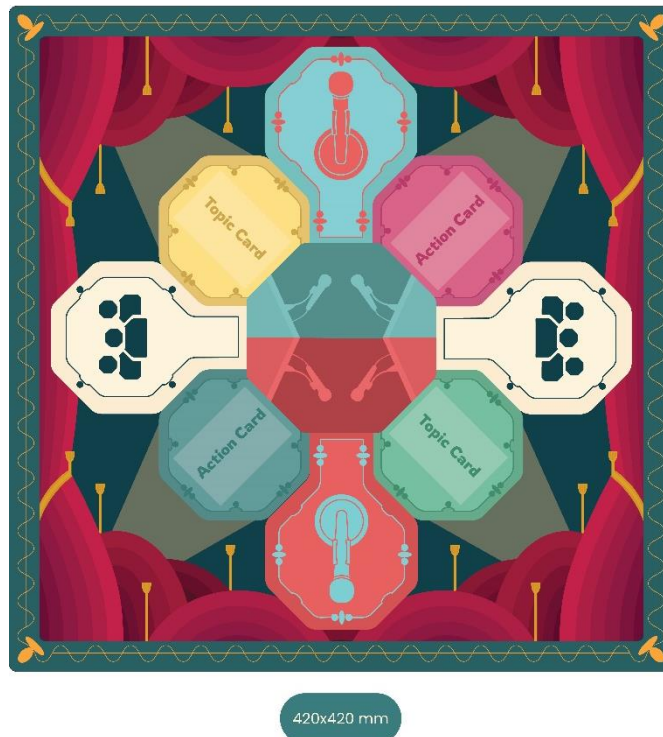
**Gambar 10. Nilai Tukan Token**

## Tata Letak Kartu



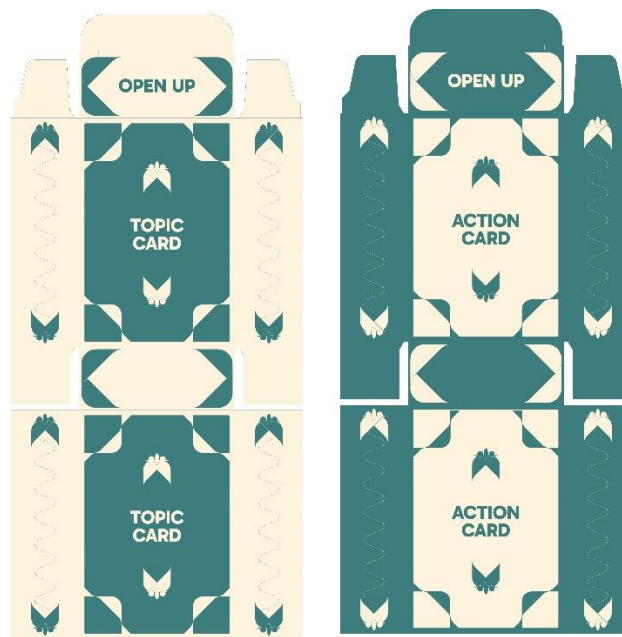
**Gambar 11. Tata Letak Kartu**

**Map**



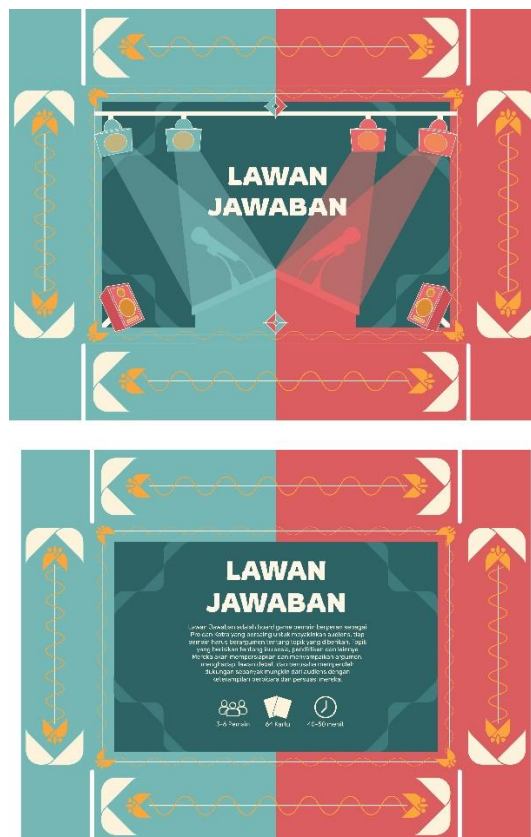
**Gambar 12. Map Board Game**

**Kemasan Kartu**



**Gambar 13. Kemasan Kartu**

### **Kemasan *Board Game***



**Gambar 14. *Board Game***

**Mockup**



**Gambar 15. Mockup Kartu**



**Gambar 16. Mockup Kemasan Board Game**



**Gambar 18. Mockup Board Game**

#### **4. KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*Public Speaking Anxiety*) pada remaja dengan merancang *board game* sebagai media edukasi. Kecemasan ini sering disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri, ketakutan akan penilaian negatif, serta kekhawatiran membuat kesalahan. Dampaknya terlihat pada penurunan kemampuan komunikasi, kepercayaan diri, dan prestasi akademis remaja.

Pendekatan interaktif melalui *board game* dirancang untuk memberikan latihan berbicara di depan umum dalam suasana yang santai dan menyenangkan. Permainan ini mengintegrasikan mekanisme *role-play* dan simulasi guna membantu remaja mengelola emosi serta meningkatkan kepercayaan diri mereka. Berdasarkan survei terhadap 83 responden, mayoritas (98,8%) merasa cemas berbicara di depan umum, tetapi juga menunjukkan minat tinggi (98,8%) untuk melatih kemampuan ini melalui metode yang santai dan menarik. Melalui *board game* ini, diproyeksikan remaja mampu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, dikarenakan dalam permainan (*board game*) terdapat latihan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sosial dan profesional, memperbaiki kepercayaan diri, serta lebih terbuka terhadap evaluasi dan kritik sosial.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga perancangan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada para responden yang telah berpartisipasi dalam survei serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam bentuk apa pun selama proses perancangan ini berlangsung.

## DAFTAR RUJUKAN

- Mantra, I. B. N., Arsana, A. A. P., Pramawati, A. A. I. Y., & Wirastuti, I. G. A. P. (2024). PENINGKATAN KOMPETENSI SISWA DALAM BAHASA INGGRIS PERHOTELAN MELALUI ROLE PLAY DI SMKS PARIWISATA KERTAYASA, SINGAKERTA, UBUD. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(4), 549-558.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>
- Sani, H. N., Farida, E., & Yudha, E. S. (2021). Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.30653/001.202151.66>
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Journal of Psychology*, 1(3), 180–191
- Erisma, K., Suryati, & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Umum Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 01(3), 526–528.
- Elin Maulida Rahmawati, Rina Nurhudi Ramdhani, Agus Taufiq, & S. A. Lily Nurillah. (2023). A Systematic Literature Review: Virtual Reality Untuk Mengatasi Public Speaking Anxiety pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 382–394. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4614>
- Sari, S. Y. (2017). Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia pada Usia Kanak-Kanak dan Remaja. *Primary Education Journal (Pej)*, 1(1), 46–50. <https://doi.org/10.30631/pej.v1i1.3>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2), 1–6.
- Angela, N. P. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self- Instruction Dalam Mengurangi Glossophobia Peserta Didik SMPN 2 Kubung. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 4303–4310. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11696>