

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perfeksionisme adalah sifat kepribadian yang ditandai dengan keinginan untuk mencapai standar kesuksesan yang sangat tinggi. Peters mengungkapkan bahwa perfeksionisme lebih sering terjadi pada orang dengan kemampuan intelektual di atas rata-rata dan populasi berpendidikan tinggi (Aditomo & Retnowati, 2004). Seseorang yang memiliki sifat perfeksionisme dapat mendorongnya untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Bagi para profesional, seperti atlet, memiliki tekad yang kuat untuk mencapai standar kinerja yang sangat tinggi menjadi sebuah keharusan. Perfeksionisme dapat memberikan dampak positif dalam pencapaian, namun dapat pula berdampak negatif saat menjadi neurotik, di mana standar yang terlalu tinggi sering kali membuat individu merasa gagal dan menjadi maladaptif. Perfeksionisme dibagi menjadi dua jenis, yaitu normal dan neurotik (Hamachek, 1978). Perfeksionis normal dapat menetapkan standar pencapaian dalam keterbatasan dan kekuatan mereka sendiri. Sedangkan perfeksionis neurotik menetapkan standar yang sangat tinggi dalam pencapaian, sehingga sulit merasa puas karena jarang dapat mencapai harapan mereka, membuat mereka merasa tidak berharga. Berbagai dampak negatif telah dikaitkan dengan perfeksionisme, termasuk perasaan gagal, bersalah, kesulitan membuat keputusan, kebiasaan menunda, rasa malu, serta harga diri yang rendah (Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Pacht, 1984; Solomon & Rothblum, 1984; Sorotzkin, 1985 dalam (Hewitt & Flett, 1991)), dan juga bisa berdampak pada psikopatologi yang lebih serius seperti alkoholisme, anoreksia, depresi, dan gangguan kepribadian (American Psychiatric Association, 1987; Burns & Beck, 1978; Pacht, 1984 dalam (Hewitt & Flett, 1991)).

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 77 studi dan hampir 25.000 peserta, dengan sekitar dua pertiga dari peserta adalah perempuan dan banyak di antaranya adalah mahasiswa, ditemukan bahwa generasi muda saat ini cenderung memiliki kecenderungan perfeksionisme yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Smith, dkk., 2019). Perfeksionisme meningkat karena semakin

kompetitifnya dunia saat ini dan orang tua yang terlalu mengontrol anak-anak mereka. Masalah ini semakin diperburuk oleh keberadaan media sosial dan iklan yang menggambarkan standar kesempurnaan yang tidak dapat dicapai. Tingginya tingkat perfeksionisme dalam masyarakat modern menjadi masalah serius, bahkan mematikan. Hubungan antara perfeksionisme dengan berbagai gejala psikologis maladaptif, seperti depresi dan bunuh diri, telah banyak diteliti secara empiris di lingkungan akademik di Barat (Aditomo & Retnowati, 2004). Pada kasus yang parah, depresi bahkan dapat menyebabkan bunuh diri (WHO, 2021). Tiap tahunnya, lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri, dan menjadi penyebab kematian keempat pada kelompok usia 15-29 tahun. Selain itu, individu yang memiliki sifat perfeksionis cenderung semakin tidak terkendali seiring bertambahnya usia, serta kepribadian mereka menjadi lebih neurotik dan kurang teliti (Smith, dkk., 2019). Oleh karena itu, penting untuk memberikan wawasan mengenai dampak perfeksionisme pada kesehatan mental, terutama kepada generasi muda. Hal ini bertujuan agar mereka dapat lebih memperhatikan kesehatan mental mereka dan menghindari perilaku perfeksionis yang dapat memicu gejala psikologis mal adaptif, seperti depresi dan tindakan bunuh diri.

Berdasarkan pembahasan di atas, penting bagi generasi muda untuk mengerti akan dampak perfeksionisme terhadap kesehatan mental sebelum mereka dewasa. Hal ini dimaksudkan agar sifat perfeksionis dapat diatasi dengan lebih baik sebelum semakin sulit dikendalikan ketika semakin dewasa. Media yang digunakan untuk memberikan wawasan kepada anak muda pun menjadi diskusi. Menurut UNESCO, Indonesia berada di urutan kedua terbawah dalam daftar tingkat literasi dunia. Dari data UNESCO, hanya 0,001% dari masyarakat Indonesia yang memiliki minat baca yang tinggi, atau hanya 1 dari 1.000 orang Indonesia yang gemar membaca. Selaras dengan itu, menurut penelitian *World's Most Literate Nations Ranked* oleh Central Connecticut State University pada Maret 2016, Indonesia menempati peringkat ke-60 dari 61 negara dalam hal minat baca, sedikit di bawah Thailand (peringkat ke-59) dan sedikit di atas Botswana (peringkat ke-61). Meskipun Indonesia memiliki infrastruktur yang mendukung membaca yang dinilai lebih baik dari negara-negara Eropa, namun sangat disayangkan bahwa minat baca di Indonesia sangat rendah (Kominfo, 2017). Kondisi ini dapat berdampak buruk pada bangsa Indonesia,

termasuk pada penyebaran wawasan mengenai pengaruh dan dampak perfeksionisme melalui media baca seperti buku dan studi literatur. Pemberian wawasan melalui media baca dirasa kurang efektif dalam mencapai masyarakat, terutama kalangan anak muda. Berbanding terbalik dengan minat baca masyarakat Indonesia yang masih rendah, Indonesia menjadi salah satu pasar industri *game* terbesar di dunia. Menurut laporan *We Are Social*, Indonesia menempati peringkat ketiga di dunia dengan jumlah pemain *game* terbanyak. Laporan tersebut mengungkapkan bahwa pada bulan Januari 2022, sekitar 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia memainkan *game*. Meskipun *game* dapat memberikan dampak buruk jika dimainkan secara berlebihan, namun kondisi ini dapat dijadikan peluang untuk menyebarkan wawasan mengenai pengaruh dan dampak perfeksionisme melalui *game*.

Game adalah salah satu media yang dapat digunakan untuk menyampaikan berbagai tujuan, seperti pendidikan, hiburan, dan simulasi (Martono, 2015). *Game* telah ada sepanjang sejarah manusia dan terus diminati oleh berbagai usia. Kehadirannya sangat dinanti untuk menghilangkan rasa lelah setelah belajar atau bekerja sepanjang hari. Martono juga menjelaskan bahwa terdapat tiga jenis *game*, yaitu *game as Game*, yang dimaksudkan untuk kesenangan atau hiburan; *game as Media*, di mana tujuan utama dari *game* tersebut adalah untuk menyampaikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh pembuat *game*; *game Beyond Game* atau gamifikasi, yaitu pengaplikasian prinsip *game design* ke dalam hal yang bukan *game*. Melihat kenyataan bahwa *game* sangat digemari di Indonesia, memberikan informasi tentang dampak dan pengaruh perfeksionisme melalui *game as Media* bisa menjadi salah satu solusi untuk mengatasi masalah perfeksionisme pada generasi muda. Dalam *game as Media*, pesan dan informasi tentang dampak buruk dari perfeksionisme dapat disampaikan oleh pembuat *game* melalui cerita, karakter, dan *gameplay* yang disajikan dalam *game* tersebut. Pembuat *game* juga dapat menggunakan fitur *leaderboard* atau pencapaian dalam *game* untuk mengajarkan pemain tentang pentingnya memperhatikan proses dan pengalaman daripada hanya fokus pada hasil akhir atau pencapaian tertentu. Melalui cara ini, *game* dapat membantu memberikan pemahaman tentang dampak perfeksionisme pada anak muda dan juga mengurangi tekanan dan kecemasan yang mungkin dirasakan oleh

pemain yang cenderung perfeksionis. *Role-Playing Game* (RPG) adalah salah satu format *game* yang sesuai untuk permasalahan ini.

Role-Playing Game (RPG) adalah jenis *game* di mana pemain akan mengambil peran sebagai karakter untuk menjalankan sebuah alur cerita (Zagal & Deterding, 2018). Pemain berinteraksi dengan dunia permainan dengan tindakan yang dilakukan oleh karakter mereka, sementara pembuat *game* menentukan hasil dari tindakan tersebut sesuai dengan aturan yang telah ditentukan. Aturan ini berfungsi sebagai kerangka untuk menentukan apakah tindakan tersebut berhasil atau gagal, dan seberapa besar pengaruh yang dimiliki oleh karakter terhadap dunia dan cerita yang sedang dibangun. Sebagai salah satu bentuk *game as Media*, RPG dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau ide yang ingin disampaikan pembuat *game*, termasuk memberikan informasi tentang dampak dan pengaruh perfeksionisme pada generasi muda. Selain itu, pembuatan *game* RPG untuk masalah kesehatan mental juga sudah mulai banyak diteliti (seperti dalam Arenas, dkk., 2022; Baker, dkk., 2022). Dari perspektif pasar *game* global, RPG adalah salah satu jenis *game* yang sangat populer dan telah menjadi bagian dari gaya hidup banyak orang. *Game* RPG menjadi format *game* yang paling populer di seluruh dunia dengan pasar terbesar terletak di Asia-Pasifik (Pangle & Newzoo, 2022). Pasar *game* RPG juga terus mengalami pertumbuhan di seluruh dunia. Dengan demikian, RPG dapat menjadi pilihan format *game* yang sesuai untuk mengatasi masalah perfeksionisme pada generasi muda.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mengembangkan *game* RPG yang berkaitan dengan konsep psikologi perfeksionisme. *Game* ini dimaksudkan untuk memberikan wawasan kepada para pemain, terutama anak muda, mengenai dampak dari perfeksionisme terhadap kesehatan mental. Dengan memanfaatkan *game as Media*, pesan dapat disampaikan kepada para pemain dengan metode yang interaktif dan menarik, sesuai dengan karakteristik *game*. Anak muda akan lebih tertarik bermain *game* yang menarik dibandingkan dengan membaca teks yang panjang. Format *game* RPG juga dipilih karena dapat membuat pemain merasa berpartisipasi secara langsung dalam *game* yang dimainkan. Setiap keputusan yang dibuat oleh pemain akan memengaruhi alur cerita dalam *game*, sehingga pemain akan lebih berhati-hati dalam membuat keputusan. Melalui cerita yang ditampilkan

dalam *game*, pemain secara tidak langsung akan didorong untuk memikirkan dampak perfeksionisme. Selanjutnya dalam pengembangannya, peneliti memilih untuk menggunakan GDLC yang diusulkan oleh Ramadan dan Widyani.

Game Development Life Cycle (GDLC) adalah suatu metode atau panduan yang digunakan dalam pengembangan *game* untuk memastikan bahwa proyek atau *game* tersebut dikembangkan secara sistematis dan efektif. Terdapat tiga aktivitas kunci yang harus ada dalam sebuah GDLC, yaitu *Design and prototype*, *production*, dan *testing*. *Design and prototype* adalah proses pembuatan desain *game* awal, konsep *game*, dan mengubahnya menjadi prototipe yang dapat dimainkan. Selanjutnya, *production* adalah proses pembuatan kode sumber, pembuatan aset, dan mengintegrasikannya menjadi satu. Terakhir, *testing* adalah proses *playtesting* yang dilakukan oleh tim internal atau pihak ketiga. Selain itu, untuk menghasilkan *game* yang berkualitas, produk GDLC juga harus dinilai melalui 5 *usability quality criteria*, yaitu *fun*, *functional*, *balanced*, *internally complete*, dan *accessible* (Ramadan & Widyani, 2013).

Ramadan dan Widyani mengusulkan GDLC yang dikembangkan melalui tiga aktivitas utama pada fase GDLC yang relevan. GDLC ini terdiri dari enam tahap pengembangan, yaitu *Initiation*, *Pre-production*, *Production*, *Testing*, *Beta*, dan *Release*. Tujuan pembuatan GDLC ini adalah untuk memastikan *usability quality criteria* pada setiap tahap prototipe terpenuhi demi menjaga kualitas produk akhir. Pendekatan *iterative* juga diterapkan pada GDLC ini untuk memberikan fleksibilitas yang lebih tinggi terhadap perubahan selama pengembangan *game*. GDLC yang diusulkan oleh Ramadan dan Widyani ini sudah diterapkan dalam pengembangan *game* seperti *Feline Project*, sebuah proyek yang ditujukan untuk mengembangkan *game mobile* (Ramadan, 2013). Proyek ini berjalan selama delapan bulan dengan banyaknya perubahan yang dilakukan, termasuk permintaan perubahan pada gaya aset, fitur utama, serta metode kontrol. *Feline Project* diselesaikan dalam empat siklus produksi dan berhasil menghasilkan *game* dengan kualitas yang baik.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, permasalahan penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: “Bagaimana *game* RPG dapat membantu pemain untuk memahami pengaruh perfeksionisme pada kesehatan mental?”. Rumusan masalah tersebut dapat dikembangkan menjadi beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana *game* RPG dengan konsep psikologi perfeksionisme dapat dikembangkan?
2. Bagaimana hasil analisis kuesioner pemahaman wawasan pemain mengenai dampak sifat perfeksionis terhadap kesehatan mental setelah bermain *game* RPG ini?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai untuk menyelesaikan rumusan masalah yang telah dituliskan adalah sebagai berikut:

1. Merancang *game* RPG berdasarkan konsep psikologi perfeksionisme.
2. Menganalisis hasil uji *game* RPG untuk pemberian wawasan mengenai pengaruh sifat perfeksionis pada kesehatan mental.

1.4 Batasan Penelitian

Batasan-batasan penelitian dibuat agar penelitian yang dilakukan lebih terarah. Batasan-batasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Game* simulasi dalam penelitian ini dibuat dengan menggunakan Godot *Engine* 4.2.1.
2. Pengembangan *game* tidak sampai fase *release* ke publik.
3. Menganalisis tanggapan atau penilaian pengguna terhadap *game* RPG dalam memberikan wawasan mengenai dampak sifat perfeksionis terhadap kesehatan mental.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Pemain dapat memahami dampak sifat perfeksionis terhadap kesehatan mental.

2. Peneliti lain dapat memberikan masukan dan menjadi referensi untuk penelitian berikutnya mengenai kemampuan *game* RPG dalam memberikan wawasan tentang dampak sifat perfeksionis terhadap kesehatan mental.

1.6 Sistematika Penulisan

Pada penulisan skripsi, peneliti membuat sistematika penulisan yang menjelaskan secara singkat di antaranya sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan, bab ini membahas latar belakang yang melandasi penelitian, yaitu meningkatnya kecenderungan perfeksionisme pada generasi muda yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Penelitian bertujuan untuk merancang dan mengembangkan sebuah *game* RPG sebagai media edukasi guna memberikan wawasan tentang dampak perfeksionisme. Selain itu, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, dan manfaat penelitian dijelaskan secara rinci sebagai landasan teoritis dan praktis pelaksanaan penelitian.

BAB II: Kajian Pustaka, bab ini memuat landasan teoritis yang mendukung penelitian, meliputi konsep perfeksionisme, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta metode penelitian berbasis pengembangan (R&D). Teori lain yang dibahas mencakup model ADDIE, siklus pengembangan *game* (GDLC), dan instrumen evaluasi seperti LORI 1.5 serta evaluasi heuristik *game*. Kajian pustaka ini membangun dasar yang kokoh untuk mendesain produk *game* yang sesuai dengan tujuan penelitian.

BAB III: Metode Penelitian, bab ini menguraikan pendekatan penelitian menggunakan metode R&D dengan model ADDIE, yang mencakup lima tahap yaitu analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Tahapan pengembangan *game* mengikuti kerangka kerja GDLC untuk memastikan sistematisasi dan kualitas produk. Selain itu, bab ini menjelaskan populasi dan sampel penelitian, instrumen yang digunakan, teknik pengumpulan data, dan metode analisis untuk mengevaluasi keberhasilan penelitian.

BAB IV: Temuan dan Pembahasan, bab ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan proses pengembangan *game* RPG, mulai dari analisis kebutuhan, perancangan desain alur cerita, hingga pengujian teknis menggunakan metode *Black Box Testing*. Validasi ahli menunjukkan bahwa *game* memiliki kualitas teknis

yang baik, sedangkan hasil kuesioner pemain mengindikasikan pemahaman yang tinggi terhadap dampak perfeksionisme. Pembahasan menghubungkan temuan-temuan tersebut dengan teori yang relevan untuk memperkuat hasil penelitian.

BAB V: Simpulan dan Rekomendasi, bab ini menyimpulkan bahwa penelitian berhasil mencapai tujuan, yakni merancang *game* RPG yang mampu memberikan pemahaman mengenai dampak perfeksionisme terhadap kesehatan mental. Rekomendasi diberikan untuk penelitian selanjutnya, seperti penerapan teori perfeksionisme yang lebih mendalam, pengembangan fitur *game*, dan peningkatan cakupan pemain untuk meningkatkan efektivitas media edukasi yang dihasilkan.

DAFTAR PUSTAKA, memuat referensi yang digunakan dalam penelitian, mencakup buku, artikel jurnal, dan sumber lain sesuai format penulisan.

LAMPIRAN, berisi dokumen pendukung penelitian, seperti instrumen penelitian, data mentah, hasil analisis, serta dokumentasi lainnya yang mendukung validitas hasil penelitian.