

## EKSPLORASI MATERIAL UKURAN DAN BENTUK BONEKA RAJUT YANG NYAMAN DIPELUK SEBAGAI PEMBERI DUKUNGAN EMOSIONAL

Felicia Virginia Wiriyadi<sup>1</sup>, Wyna Herdiana<sup>2</sup>, Florentina Tiffany<sup>3</sup>

Program Studi Desain Produk, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Surabaya

e-mail: [feliciawiriyadi@gmail.com](mailto:feliciawiriyadi@gmail.com)<sup>1</sup>, [wynaherdiana@staff.ubaya.ac.id](mailto:wynaherdiana@staff.ubaya.ac.id)<sup>2</sup>,  
[florentinatiffany@staff.ubaya.ac.id](mailto:florentinatiffany@staff.ubaya.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Masalah mental yang banyak dialami oleh individu, salah satunya adalah gangguan emosi. Riskesdas tahun 2018 mencatat 157.695 remaja berusia 18-24 tahun rentan mengalami gangguan emosi yang disebabkan oleh kesepian dan memiliki kecenderungan *self-harm* dan tindakan bunuh diri. Untuk mengatasi gangguan emosi tersebut, pemberian dukungan emosional menjadi hal penting. Dukungan emosional dapat diberikan melalui kegiatan yang mendorong pelepasan hormon endorfin dan dopamine, seperti memeluk boneka rajut. Berdasarkan permasalahan tersebut, ditemukan peluang untuk eksplorasi pada material, ukuran dan bentuk boneka rajut agar nyaman dipeluk untuk meningkatkan rasa senang guna memberi dukungan emosional pada individu yang merasakan kesepian. Penelitian ini menggunakan *human-centered research* dengan metode *desktop research*, *literature review*, *expert interviews*, *low-fidelity prototyping*, *user testing* yang dilakukan untuk menemukan jenis material, ukuran dan bentuk boneka rajut yang nyaman dipeluk. Hasil penelitian ini berupa kebaruan dalam kombinasi material, ukuran dan bentuk boneka rajut yang nyaman dipeluk guna memberi dukungan emosional kepada individu yang sedang merasakan kesepian. Penelitian ini membawa dampak pada perkembangan solusi yang dapat ditawarkan produk fisik terhadap kondisi psikis seorang individu.

**Kata kunci:** pemberi dukungan emosional, kesepian, boneka rajut, material.

### ABSTRACT

*Mental problems are the problems that many individuals experience. One type is emotional disturbance. Riskesdas in 2018 noted that 157,695 adolescents aged 18-24 years are vulnerable to emotional disorders caused by loneliness and have a tendency to commit self-harm and suicidal behavior. To overcome emotional disorders, providing emotional support is important. Emotional support can be provided through activities that can encourage the release of endorphins and dopamine hormones such as hugging knitting dolls. Based on these problems, there is an opportunity to explore the material, size and shape of knitted dolls so that they are comfortable to hug to increase the feeling of pleasure to provide emotional support to individuals who are feeling lonely. This research uses human-centered research with the methods of desktop research, literature review, expert interviews, low-fidelity prototyping, user testing conducted to find the type of material, size and shape of knitted dolls that are comfortable to hug. The result of this research is a novelty in the combination of material, size and shape of cuddly knitted dolls to provide emotional support to individuals who are feeling lonely. This research has an impact on the development of solutions that physical products can offer to the psychological condition of an individual.*

**Keywords:** object attachment, loneliness, crochet doll, materials.

Diterima pada 16 Juli 2024

Direvisi pada 3 September 2024

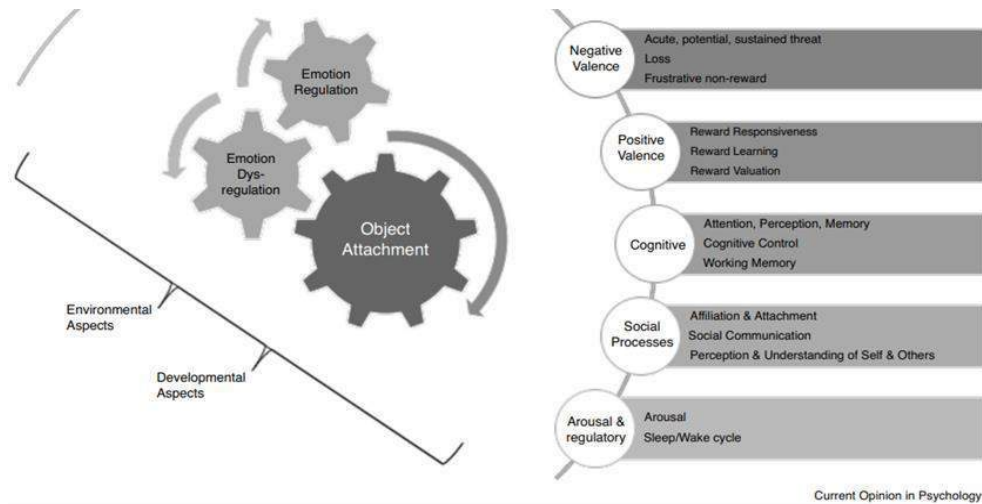
Disetujui pada 25 Oktober 2024



**PENDAHULUAN**

*Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022 mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia merupakan masalah yang signifikan. Data menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah mental, dengan 2,45 juta di antaranya mengalami gangguan mental. Dengan 157.695 penduduk Indonesia berusia 15 – 24 tahun diketahui mengalami gangguan emosional (Balitbangkes RI, 2018). Data balitbangkes tahun 2018 juga menunjukkan bahwa 98,7% individu berusia 18 – 24 tahun merasakan kesepian, di mana 50,4% dari mereka memiliki pikiran untuk melakukan *self-harm* dan bunuh diri. Hal ini menyoroti bahwa kurangnya regulasi emosi yang baik terutama dalam mengatasi kesepian dapat memunculkan berbagai tindakan yang berdampak buruk pada remaja.

Tingkat kesepian seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian terutama bagi individu yang cenderung *introvert* (Masitoh et al., 2023). Individu dengan kepribadian *introvert* cenderung lebih suka waktu sendirian dan cenderung merasa terisolasi dalam situasi sosial yang ramai. Mereka memiliki lingkaran sosial yang lebih kecil dan lebih memilih interaksi yang lebih dalam dengan sedikit orang daripada interaksi yang luas dengan banyak orang. Dalam menghadapi tantangan ini, konsep benda kenyamanan muncul sebagai salah satu solusi yang potensial untuk individu *introvert* yang mengalami kesepian. Konsep ini menekankan pentingnya memiliki objek atau benda yang memberikan kenyamanan, dukungan, dan rasa aman bagi individu yang mengalami masalah, terutama dalam mengatasi kesepian, kecemasan, atau stres (Timpano & Port, 2021).



Gambar 1. Pertimbangan hubungan antara keterikatan objek dan regulasi emosi (sumber: Timpano & Port, 2021)

Boneka adalah salah satu bentuk dari konsep benda kenyamanan yang cukup populer. Boneka memiliki sifat-sifat yang dapat memberikan kenyamanan emosional kepada penggunanya (Stace, 2014) terutama bagi remaja yang sedang mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan emosional mereka. Kehadiran boneka dapat memberikan perasaan kehangatan, keamanan, dan dukungan yang sulit ditemukan dalam interaksi sosial atau lingkungan sekitar. Melalui kegiatan memeluk boneka yang dapat merangsang peningkatan hormon endorfin dan dopamin, khususnya boneka rajut yang memiliki tekstur unik dan membawa efek terapeutik tertentu. Dengan demikian, konsep benda kenyamanan, khususnya dalam bentuk boneka rajut, memiliki potensi besar sebagai solusi dalam memberikan dukungan emosional kepada remaja *introvert* yang sedang merasakan kesepian. Ini menunjukkan pentingnya memperhitungkan peran benda fisik

dalam menyediakan kenyamanan dan dukungan emosional, terutama dalam konteks kesehatan mental remaja.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *human-centered research* dengan metode *desktop research, literature review, expert interviews, low-fidelity prototyping, user testing* yang berlangsung kurang lebih 5 bulan.

### 1. *Desktop Research*

*Desktop research* dalam penelitian ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi primer dan sekunder terkait dengan topik yang diangkat, yaitu benda/ objek kenyamanan sebagai pemberi dukungan emosional bagi remaja berusia antara 18 – 24 tahun dengan kepribadian *introvert* yang sedang mengalami kesepian. Metode ini dilakukan dengan menganalisis kumpulan data dari berbagai sumber elektronik seperti situs web, basis data online, laporan elektronik, dan sumber informasi lainnya yang tersedia secara daring.

### 2. *Literature Review*

*Literature review* merupakan proses sistematis dalam mengumpulkan, mengevaluasi, dan menyintesis literatur yang relevan dan terkait dengan topik yang diteliti. Tujuan utama dari dilakukannya *literature review* dalam penelitian ini adalah untuk menyajikan dan mengevaluasi penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dalam bidang yang berkaitan dengan benda/ objek kenyamanan, pemberi dukungan emosional, emosi kesepian, sifat dan karakteristik remaja berusia 18 – 24 tahun, dan kepribadian *introvert*. Ini melibatkan pencarian dan analisis terhadap karya-karya terbitan yang telah dipublikasikan, seperti artikel jurnal, buku, tesis, atau laporan penelitian lainnya.

### 3. *Expert Interviews*

Dalam penelitian ini *expert interviews* dilakukan dengan mewawancarai 3 orang psikolog. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam mengenai peran boneka sebagai benda/ objek kenyamanan. Secara keseluruhan *expert interview* dilakukan untuk memperoleh suatu kesimpulan mengenai boneka yang berperan sebagai pemberi dukungan emosional dari 3 sudut pandang berbeda.

### 4. *Low-fidelity Prototyping dan User Testing*

















*Low-fidelity prototyping* dilakukan untuk mengetahui jenis benang serta bentuk dan ukuran yang kondusif untuk mendukung boneka agar dapat menjadi pemberi dukungan emosional bagi remaja *introvert* yang sedang mengalami kesepian. Pemberi dukungan emosional ini terutama berfokus pada sentuhan (taktil) dari tekstur benang dan kegiatan memeluk boneka. Dalam proses *low-fidelity prototyping* dilakukan 2 eksperimen berbeda. Eksperimen pertama membuat bola-bola benang dengan menggunakan 10 jenis benang rajut yang berbeda.



Gambar 2. Bola yang terbuat dari 10 jenis benang rajut berbeda, keterangan gambar dari kiri ke kanan benang *t-shirt*, rayon (*big*), rayon (*small*), katun, wol (*2ply*), katun susu (*8ply*), katun susu (*5ply*), *velvet*, *chenille*, dan *poppy* (Sumber: dokumentasi pribadi, 2023)

Eksperimen kedua dilakukan dengan membuat berbagai komponen boneka seperti kepala, badan, tangan, dan kaki dengan berbagai bentuk dan ukuran yang berbeda.

Tabel 1. Bentuk dan ukuran bagian-bagian boneka

Bagian Boneka	Bentuk			
	Menonjol		Datar	
Kepala				
	Tampak samping	Tampak depan	Tampak samping	Tampak depan
Badan	Bulat	Segitiga	Persegi	Lonjong
				
Tangan	Panjang 50 cm Lebar 14 cm	Panjang 50 cm Lebar 10 cm	Panjang 35 cm Lebar 14 cm	Panjang 35 cm Lebar 10 cm
				
Kaki	Panjang 35 cm Lebar 14 cm	Panjang 35 cm Lebar 10 cm	Panjang 20 cm Lebar 14 cm	Panjang 20 cm Lebar 10 cm
				

Hasil dari proses *prototype* kemudian diujikan kepada 31 orang responden dengan karakteristik kepribadian *introvert*. Pengujian dilakukan untuk mengetahui jenis benang, bentuk, dan ukuran boneka yang paling mungkin untuk membawa dampak psikologis positif sebagai pemberi dukungan emosional pada remaja *introvert* yang sedang merasakan kesepian.



Gambar 3. Pengumpulan data bola-bola benang  
(Sumber: dokumentasi pribadi, 2023)

Dalam proses eksperimen kedua tiap komponen boneka dirangkai untuk dibentuk menjadi satu boneka yang utuh oleh para responden menggunakan tali macrame (5ply).



Gambar 4. Proses penyambungan bagian boneka menggunakan tali macrame (5ply), keterangan gambar dari kiri ke kanan tali macrame (5ply), membuat lubang pada bagian kain yang akan disambungkan, memasang tali untuk menyambungkan antar bagian, mengikat tali (Sumber: dokumentasi pribadi, 2023)



Gambar 5. Pengumpulan data eksperimen bentuk dan ukuran (Sumber: dokumentasi pribadi, 2023)

Agar pengguna dapat merasakan perasaan dipeluk oleh boneka, bagian ujung boneka ditambahkan magnet yang membuat tangan boneka dapat saling menyatu. Hal ini membuat tangan boneka dapat dikalungkan di leher dan pinggang.



Gambar 5. Magnet pada boneka, keterangan gambar dari kiri ke kanan proses pemasangan magnet, magnet yang telah dipasang, tangan yang merekat karena tarikan antar magnet, tangan boneka yang dikalungkan di leher responden (Sumber: dokumentasi pribadi, 2023)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

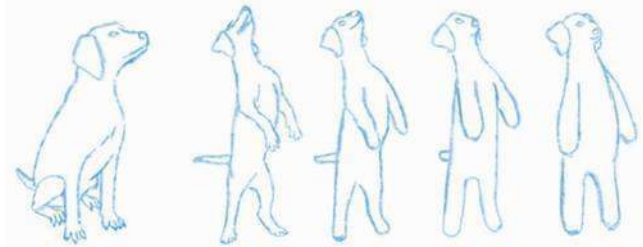
### Sintesis Hasil *Expert Interviews*

Dari *interview* yang dilakukan kepada 3 orang psikolog ditemukan bahwa boneka dapat berperan sebagai media penyalur emosi dan media ekspresi bagi pengguna yang sedang mengalami kesepian. Kegiatan seperti memeluk boneka (objek kenyamanan) dapat memberikan efek relaksasi dan terapeutik yang secara tidak langsung akan memberikan dukungan emosional bagi penggunanya. Bentuk boneka yang digunakan sebaiknya bukan manusia, karena bentuk manusia dapat memicu emosi negatif pada individu. Boneka sebaiknya berbentuk binatang berbulu yang jinak dan bersahabat dengan manusia seperti anjing, dan kucing. Ukuran boneka tidak memiliki standar khusus, namun boneka

yang digunakan harus memiliki ukuran dan bentuk yang nyaman untuk dipeluk, juga tidak menyebabkan alergi dan iritasi.

**Stilasi Bentuk**

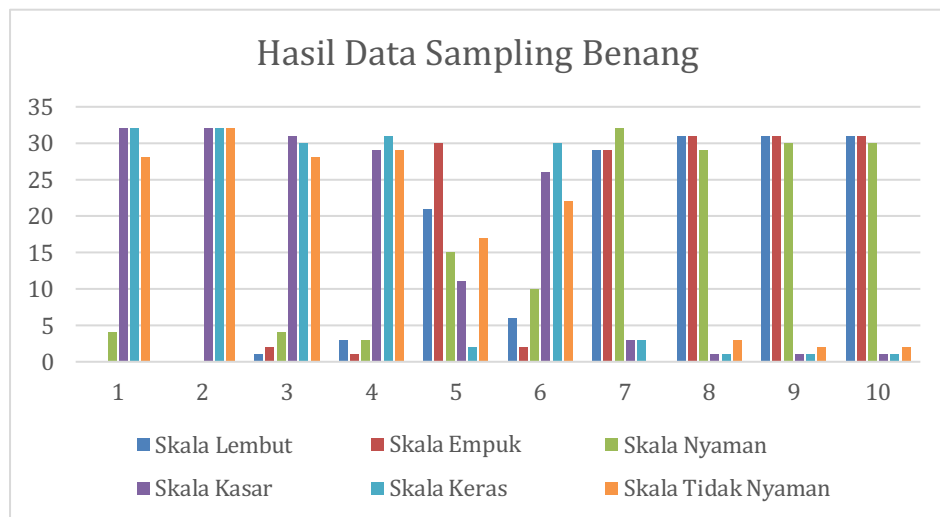
Visual boneka didasarkan pada bentuk hewan berkaki empat, namun ditemukan bahwa bentuk yang paling nyaman dipeluk adalah bentuk seperti manusia yang memiliki dua tangan, dua kaki, badan dan kepala. Oleh sebab itu dilakukan stilasi bentuk.



Gambar 6. Proses stilasi bentuk (Sumber: pribadi penulis)

**Sintesis Hasil Low-fidelity Prototyping Bola Benang**

Berdasarkan hasil eksperimen pertama, 97% atau 30 dari 31 orang reponden merasa bola yang terbuat dari benang poppy merupakan bola paling lembut dan empuk, dan 30 dari 31 responden merasa bola poppy merupakan bola paling nyaman. Selain bola dengan benang poppy ada beberapa jenis benang yang juga dinilai nyaman yaitu benang *chenille*, *velvet* dan terakhir katun susu/5ply. Benang yang terasa tidak nyaman yaitu benang *t-shirt*, *rayon/ big*, *rayon/ small*, katun, dan katun susu/8ply.



Gambar 7. Diagram hasil data sampling benang, sumbu 'x' menunjukkan angka alternatif studi model, sumbu 'y' menunjukkan jumlah responden (Sumber: pribadi penulis, 2023)

**Sintesis Hasil Low-fidelity Prototyping Bentuk dan Ukuran**

Ada beberapa rangkaian yang disukai oleh reponden di antaranya kombinasi antara kepala menonjol, badan persegi, tangan dengan panjang 50cm dan lebar 1 cm, kaki dengan panjang 20cm dan lebar 10cm. Ada juga kepala menonjol, badan lonjong, tangan dengan panjang 35cm dan lebar 35cm, kaki dengan panjang 20cm dan lebar 35cm.



Gambar 8. Bentuk boneka yang terpilih, keterangan gambar di sisi kiri adalah boneka dalam posisi duduk, dan di sisi kanan adalah boneka dalam posisi berdiri  
(Sumber: dokumentasi pribadi, 2023)

Rangkaian yang terdiri dari kepala menonjol, badan berbentuk segitiga, tangan dengan panjang 50cm dan lebar 14cm, kaki dengan panjang 35cm dan 14cm merupakan bagian-bagian yang paling banyak dipilih. Dengan 12 dari 31 responden memilih badan segitiga, 26 dari 31 responden memilih kepala berbentuk menonjol, 25 dari 31 responden memilih tangan dengan panjang 50cm dan lebar 24cm, 14 dari 31 responden memilih kaki dengan panjang 35cm dan lebar 24cm.

### SIMPULAN

Saat ini isu masalah mental menjadi urgensi yang dihadapi oleh remaja, khususnya di Indonesia. Data dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022 menunjukkan bahwa jutaan remaja mengalami masalah mental, dengan sebagian besar mengalami gangguan emosional yang berawal dari emosi kesepian. Fenomena kesepian tersebut terutama meresap dalam populasi remaja, dengan sebagian besar dari mereka bahkan mengalami keinginan untuk melakukan tindakan yang berdampak buruk pada diri mereka sendiri.

Tantangan ini diperparah oleh kurangnya regulasi emosi yang baik, terutama bagi individu yang memiliki kepribadian *introvert*. Remaja dengan karakteristik ini cenderung merasa terisolasi dalam lingkungan sosial yang ramai, sehingga rentan terhadap kesepian. Dalam menghadapi tantangan ini, muncul konsep benda kenyamanan sebagai solusi potensial, dengan boneka menjadi salah satu contohnya. Boneka, dengan kombinasi bentuk, ukuran dan bahan tertentu, mampu memberikan kenyamanan emosional kepada remaja yang mengalami kesulitan dalam mengatasi tantangan emosional mereka. Kehadiran boneka sebagai teman atau pendamping dapat memberikan perasaan kenyamanan dan keamanan yang sulit ditemukan dalam interaksi sosial konvensional. Boneka juga berperan sebagai alat untuk membantu remaja dalam mengungkapkan dan memproses emosi mereka dengan cara yang aman dan mendukung.

Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan peran benda fisik, seperti boneka, dalam memberikan kenyamanan dan dukungan emosional kepada remaja yang memerlukannya. Konsep ini menawarkan solusi inovatif dalam menangani masalah kesehatan mental remaja, sehingga diharapkan mampu memberikan nilai kebaruan terutama dibidang yang berkaitan dengan kesehatan mental. Kedepannya penulis berharap akan ada lebih banyak penelitian dan pengembangan terkait dengan produk-produk yang dapat membantu mengatasi isu-isu seputar kesehatan mental.

**REFERENSI**

- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).
- Masitoh, I., Supriadi, P., & Marliani, R. (2023). Dampak Kepribadian Introvert dalam Interaksi Sosial. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(2), 245–249. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i2.203>
- Timpano, K. R., & Port, J. H. (2021). Object attachment and emotion (Dys)regulation across development and clinical populations. *Current Opinion in Psychology*, 39, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.08.013>
- Stace, S. (2014). Therapeutic Doll Making in Art Psychotherapy for Complex Trauma. 12-20.