

Perancangan Game Interaktif Tentang *Anxiety Disorder* Sebagai Sarana Pendampingan Ringan Bagi Mahasiswa

Syawalina NurFitri¹, Kendall Malik²

Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

Syawalinanurfitri03@gmail.com, malik.kendall2018@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental menjadi perhatian dikalangan mahasiswa dengan gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) Sebagai salah satu permasalahan yang paling banyak ditemukan. Data Indonesia Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) TAHUN 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 25% remaja dan dewasa awal mengalami gejala kecemasan. Namun, rendahnya literasi kesehatan mental, stigma sosial dan keterbatasan biaya masih menjadi hambatan dalam mengakses layanan profesional. Penelitian ini berfokus pada perancangan game interaktif *Mind Ease* sebagai media pendampingan awal non-klinis bagi mahasiswa. Perancangan menggunakan pendekatan Desain Komunikasi Visual dengan penerapan elemen visual dan audio yang menenangkan serta Teknik self-help seperti latihan pernapasan atau relaks. Penggunaan warna pastel dan karakter simbolik dirancang untuk menciptakan suasana yang aman dan menenangkan. Hasil perancangan menunjukkan bahwa game interaktif berpotensi membantu mengalihkan kecemasan untuk pendampingan awal bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Gangguan Kecemasan, Game Interaktif, Media Pendampingan Awal

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu yang semakin mendapatkan perhatian, khususnya dikalangan remaja dan mahasiswa. Berdasarkan data *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja Indonesia tergolong tinggi. Gangguan kecemasan (*Anxiety disorder*) menempati posisi tertinggi dibandingkan gangguan mental lainnya, dengan pravelensi sebesar 28,2 % pada remaja perempuan dan 25,4 % pada remaja laki-laki (Wahdi, Wilopo, & Erskine, 2022). Temuan ini mengidentifikasi bahwa kecemasan merupakan persoalan psikologis dominan yang berpotensi mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas generasi muda.

Prevalensi Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia



Sumber: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey

GoodStats

Gambar 1. Prevelensi kesehatan mental pada Remaja Indonesia (Sumber : *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey*)

Mahasiswa berada pada fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan dan perubahan signifikan, seperti tekanan akademik, relasi sosial, serta proses pencarian identitas diri. Astutik dan Dewi (2022) menjelaskan bahwa kondisi tersebut meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap masalah kesehatan mental, terutama gangguan kecemasan. Meskipun demikian, pemanfaatan layanan kesehatan mental oleh berbagai hambatan, antara lain stigma sosial, keterbatasan biaya, serta rendahnya literasi kesehatan mental (Astutik & Dewi, 2022 : *Mental health Service Use among Adolescents*, PubMed, 2025). Media pembelajaran memiliki peran penting dalam membantu proses

pemahaman apabila dirancang peran penting dalam membantu proses pemahaman apabila dirancang sesuai dengan karakteristik pengguna serta mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih efektif dan nyaman.

Perkembangan teknologi digital Perkembangan teknologi digital membuka peluang pemanfaatan media interaktif sebagai sarana edukasi alternatif. Multimedia interaktif berbasis game dinilai mampu meningkatkan keterlibatan pengguna melalui pengalaman belajar yang melibatkan partisipasi aktif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media interaktif berbasis game edukasi dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan pengguna dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, game interaktif dinilai relevan untuk diterapkan sebagai media psikoedukatif dalam konteks kesehatan mental.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengangkat isu gangguan kecemasan melalui media visual dan interaktif, seperti perancangan film animasi pendek 2D sebagai media kampanye penanganan *anxiety disorder* (Bahasa Rupa, 2019), perancangan buku ilustrasi sebagai media edukasi gangguan kecemasan bagi usia 19–24 tahun (Priyata et al., 2022), serta perancangan game visual novel sebagai media pengenalan gangguan kecemasan pada Generasi Z (Yahya, 2024). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan visual dan interaktif memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman audiens terhadap isu kesehatan mental. Namun demikian, masih terbatas karya yang secara khusus dirancang sebagai media pendampingan ringan non-klinis bagi mahasiswa dengan pendekatan simbolik dan menenangkan. Berdasarkan permasalahan tersebut, dirancang sebuah game interaktif berjudul *MindEase* sebagai solusi awal (*first solution*) berbasis media digital yang dirancang untuk membantu mengalihkan kecemasan melalui pengalaman visual yang menenangkan dan interaksi sederhana. Media ini berfungsi sebagai ruang aman sementara bagi pengguna untuk mengalihkan fokus dari pikiran cemas menuju aktivitas yang lebih stabil secara emosional, sebelum melanjutkan ke bentuk penanganan lanjutan.

METODE

Tahapan Penelitian

Metode penciptaan media pembelajaran interaktif ini diawali dengan tahap persiapan yang dilakukan secara menyeluruh melalui observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh data yang akurat serta memahami kondisi nyata yang dialami oleh target audiens. Data yang dikumpulkan menjadi dasar utama dalam menentukan arah perancangan media agar sesuai dengan kebutuhan pengguna. Hasil observasi menunjukkan bahwa kasus *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan cukup banyak dialami oleh anak muda, khususnya mahasiswa. Meskipun demikian, isu kesehatan mental masih sering dianggap hal yang sepele dan jarang dibahas secara terbuka di lingkungan sekitar. Kondisi ini menyebabkan banyak individu mengalami kecemasan tanpa pemahaman yang memadai mengenai apa yang sedang mereka alami.

Temuan observasi tersebut diperkuat melalui wawancara dengan psikolog Dr. Halfizh A., S.Psi., M.Psi., Psikolog. Berdasarkan penjelasannya, kecemasan yang berlebihan pada mahasiswa umumnya dipicu oleh tekanan akademik, tuntutan sosial, serta beban ekspektasi dari diri sendiri maupun lingkungan. Tekanan- tekanan ini sering kali terakumulasi dan memengaruhi kondisi emosional secara signifikan. Selain wawancara dengan tenaga profesional, dilakukan pula wawancara dengan beberapa individu yang memiliki pengalaman langsung sebagai penderita gangguan kecemasan. Dari proses ini diperoleh gambaran mengenai bagaimana kecemasan memengaruhi aktivitas sehari-hari, cara mereka merespons tekanan, serta kesulitan dalam mencari ruang aman untuk mengekspresikan perasaan. Pengalaman personal tersebut menjadi bahan pertimbangan penting dalam merancang media yang lebih empatik.

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan melalui kuesioner yang melibatkan 223 responden. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa kelompok usia di atas 20 tahun menjadi kelompok paling dominan dengan persentase 42,2%, disusul oleh kelompok usia 18–20 tahun sebesar 26,5%. Data ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan semakin disadari seiring bertambahnya usia dan meningkatnya tanggung jawab akademik maupun pekerjaan. Fase usia tersebut merupakan masa transisi yang rentan terhadap tekanan psikologis, terutama dalam menghadapi tuntutan perkuliahan, relasi sosial, dan perencanaan masa depan. Oleh karena itu, diperlukan media pendamping yang mampu memberikan pemahaman secara ringan, aman, dan tidak menghakimi. Hal ini menjadi salah satu alasan utama pemilihan pendekatan interaktif dalam perancangan media.

Distribusi gender responden menunjukkan hasil yang hampir seimbang antara perempuan sebesar 50,2% dan laki-laki sebesar 49,8%. Keseimbangan ini memungkinkan perancangan media dilakukan secara inklusif tanpa membedakan latar belakang gender. Dengan demikian, media yang dirancang diharapkan dapat digunakan dan diterima oleh berbagai kalangan mahasiswa.

Dalam proses perancangan, aspek visual memiliki peran yang sangat penting. Sebanyak 58,1% responden menyatakan bahwa desain, warna, dan tipografi membantu mereka dalam memahami isu kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa tampilan visual tidak hanya berfungsi sebagai pemanis, tetapi juga sebagai sarana komunikasi yang memengaruhi kenyamanan emosional pengguna. Berdasarkan masukan dari psikolog, penggunaan warna pastel dengan tingkat saturasi rendah dipilih untuk menciptakan suasana tenang dan aman. Tipografi yang sederhana dan mudah dibaca digunakan agar informasi dapat diterima tanpa menimbulkan kelelahan visual. Pendekatan ini diharapkan mampu menurunkan rangsangan visual yang berpotensi memicu stres.

Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa media animasi edukatif menjadi salah satu bentuk yang paling diminati oleh responden dengan persentase 50,2%, diikuti oleh video pendek dan game animasi informatif sebesar 50,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa audiens lebih mudah menerima informasi emosional melalui visual yang dekat dengan pengalaman mereka, sehingga pendekatan visual interaktif dipilih sebagai dasar dalam penciptaan media pembelajaran ini.



Gambar 2. Dokumentasi Wawancara dengan Dokter Halfizh A., S.Psi., M.Psi., Psikolog
(Sumber : Syawalina NurFitri ,2025)

Metode Penyelesaian Masalah

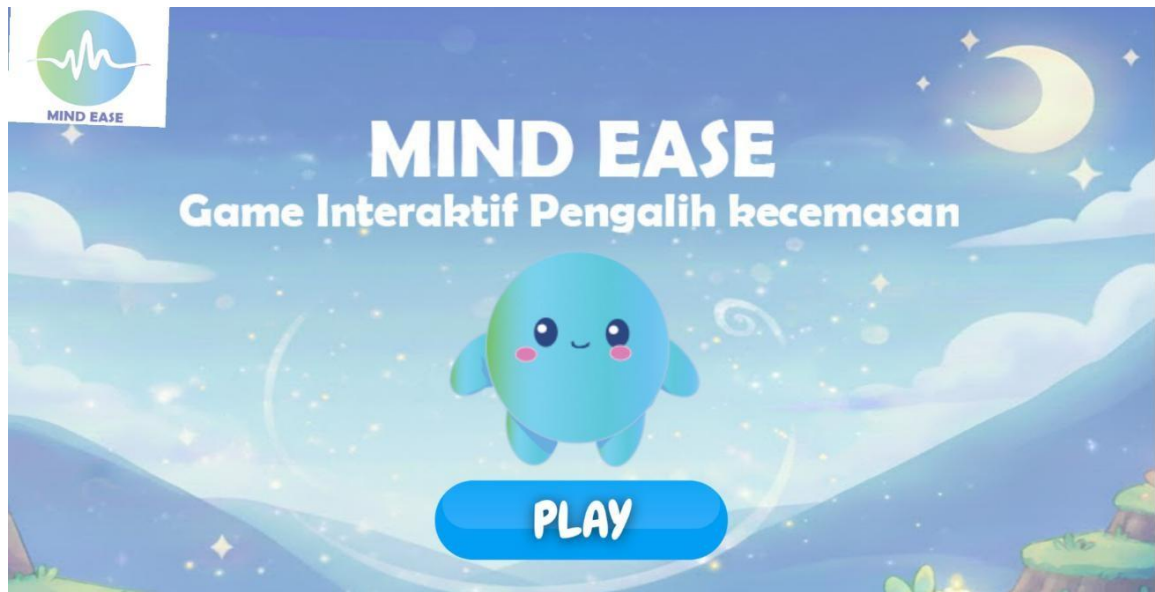
Analisis segmentasi audiens dilakukan dengan mencakup tiga aspek utama, yaitu demografi, psikologis, dan geografis. Aspek demografi digunakan untuk memahami rentang usia, latar belakang pendidikan, serta aktivitas utama audiens. Sementara itu, aspek psikologis membantu mengidentifikasi kondisi emosional, pola stres, serta cara audiens merespons informasi terkait kesehatan mental. Aspek geografis juga menjadi pertimbangan penting karena lingkungan tempat tinggal dan aktivitas audiens turut memengaruhi pengalaman kecemasan yang dialami. Dengan memahami konteks sosial dan budaya audiens, pesan yang disampaikan melalui media dapat disesuaikan agar lebih relevan dan tidak bertentangan dengan nilai yang berlaku di lingkungan mereka.

Selain analisis audiens, digunakan pula analisis SWOT untuk mengevaluasi kondisi internal dan eksternal dalam proses penciptaan media. Analisis ini membantu mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, peluang, serta tantangan yang mungkin muncul selama perancangan dan implementasi media interaktif. Kekuatan utama dalam perancangan ini terletak pada kompetensi tim di bidang Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam pengolahan elemen visual yang komunikatif dan empatik. Dukungan dari tenaga profesional kesehatan mental juga menjadi nilai tambah yang memperkuat validitas konten serta memastikan pesan yang disampaikan tidak menyakitkan.

Di sisi lain, tantangan yang dihadapi berasal dari masih adanya stigma sosial terhadap isu kesehatan mental. Pandangan negatif dan anggapan bahwa kecemasan merupakan hal yang sepele dapat menghambat penerimaan media oleh sebagian audiens. Oleh karena itu, perancangan dilakukan dengan pendekatan yang ringan dan tidak menghakimi. Perancangan media mengombinasikan elemen visual yang menenangkan, audio dengan tempo stabil, serta konten yang dekat dengan pengalaman sehari-hari pengguna. Kombinasi ini bertujuan menciptakan suasana yang aman dan nyaman sehingga pengguna dapat berinteraksi tanpa merasa tertekan atau terbebani secara emosional.

Metode user-centered design diterapkan dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa kebutuhan dan karakteristik pengguna menjadi fokus utama dalam proses perancangan. Pendekatan ini menempatkan pengguna sebagai pusat pengembangan, baik dalam aspek visual, alur permainan, maupun interaksi yang disediakan. Data hasil observasi dan wawancara dianalisis secara menyeluruh untuk menentukan fitur, gaya visual, serta mekanik permainan yang sesuai. Setiap elemen dirancang berdasarkan kebiasaan dan preferensi pengguna, sehingga pengalaman bermain dapat dirasakan lebih personal dan bermakna.

Tahap evaluasi dilakukan secara kualitatif dengan mengamati respons pengguna setelah mencoba game yang dirancang. Umpan balik yang diperoleh digunakan untuk menilai efektivitas media sebagai sarana pendampingan ringan dalam mengalihkan rasa cemas, serta menjadi bahan perbaikan untuk pengembangan media di tahap selanjutnya.



Game Interaktif Mind Ease
(Sumber: Syawalina NurFitri, 2025)

Game interaktif MindEase dapat diakses melalui tautan resmi <https://mind-ease.id> sehingga mahasiswa dapat berinteraksi langsung dengan media secara mandiri melalui perangkat pribadi. Akses langsung ini bertujuan memudahkan penggunaan media sebagai sarana pendampingan ringan untuk mengalihkan rasa cemas secara fleksibel.

MindEase merupakan game interaktif yang dirancang sebagai media pengalihan rasa cemas bagi remaja dan mahasiswa. Media ini dikembangkan sebagai respons terhadap meningkatnya perasaan cemas pada remaja yang membutuhkan ruang aman sementara. MindEase dirancang berbasis sistem operasi Android agar mudah digunakan dalam keseharian pengguna. Pemilihan platform Android memungkinkan penggunaan media secara praktis di berbagai situasi dan waktu. Pendekatan visual MindEase mengutamakan kesan lembut, ilustratif, dan ramah emosi. Warna, bentuk, dan komposisi visual dirancang untuk menciptakan suasana tenang dan tidak menstimulasi berlebihan. Konten utama disajikan melalui animasi interaktif, mini-game sederhana, dan latihan pernapasan ringan. Seluruh konten dirancang sebagai aktivitas pengalihan perhatian, bukan sebagai terapi atau penanganan klinis. Proses perancangan dilakukan secara sistematis melalui observasi, wawancara, dan studi literatur. Analisis kebutuhan pengguna menjadi dasar dalam menentukan alur interaksi dan desain antarmuka. Desain media disesuaikan dengan pengalaman emosional pengguna yang sedang mengalami kecemasan ringan. MindEase dilengkapi dengan media pendukung seperti poster, buku mini, dan merchandise.

Media pendukung berfungsi memperkuat identitas visual dan memperluas jangkauan penggunaan media. Maskot utama MindEase dirancang sebagai elemen pendamping yang bersifat non-intrusif. Kehadiran maskot membantu menciptakan kesan aman dan bersahabat selama interaksi. Hasil perancangan menunjukkan bahwa media interaktif berpotensi menjadi sarana pengalihan emosi yang positif. Media ini membantu pengguna mengalihkan fokus dari pikiran cemas ke aktivitas yang lebih menyenangkan. Secara keseluruhan, MindEase hadir sebagai media pendampingan ringan yang berfungsi sebagai ruang aman sementara bagi remaja dan mahasiswa.

KESIMPULAN

1. Perancangan ini berhasil menghasilkan game interaktif berbasis Android berjudul MindEase yang dirancang sebagai media pendampingan ringan untuk mengalihkan rasa cemas pada remaja melalui pengalaman interaksi yang menyenangkan.
2. Pendekatan desain komunikasi visual yang lembut, ilustratif, dan ramah emosi terbukti mendukung terciptanya suasana aman dan nyaman, sehingga pengguna dapat berinteraksi dengan media tanpa merasa tertekan atau terstimulasi berlebihan.
3. Fitur pendukung seperti animasi interaktif, mini-game sederhana, dan latihan pernapasan ringan berfungsi sebagai aktivitas pengalihan perhatian yang membantu pengguna menenangkan diri secara sementara saat mengalami kecemasan ringan.
4. Secara keseluruhan, MindEase menjadi alternatif media interaktif yang relevan dengan keseharian remaja dan berpotensi digunakan sebagai ruang aman sementara untuk membantu mengelola dan mengalihkan rasa cemas secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas ridho dan rahmatnya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini guna untuk menyelesaikan gelar sarjana (S1), sholawat serta salam dapat kami sampaikan kepada Nabi kita Muhammad SAW. Dengan penuh kerendahan hati saya persembahkan artikel ini kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Alm. Ayahanda yang bernama (Daswilchan) dan Ibunda (Nilda Fitri Yenti) yang selalu penulis sayangi dan yang telah mendidik saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, serta kakak dan adik saya dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan untuk saya.
2. Dokter Halfizh Alfara, S.Psi., M.Psi., Psikolog Terimakasih sudah membantu penulis dalam penyusunan karya ini.
3. Kendal Malik S.Sn., M.Pd Selaku Dosen Pembimbing yang selama ini telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan artikel ini.
4. Nefri Anra Saputra, S.Psi.I., M.Pd Selaku Penguji I yang telah menyempatkan waktunya untuk memberikan arahan, serta saran dalam proses pembuatan karya dan penulisan laporan skripsi karya ini.
5. M. Syukri Erwin, S.Ds., M.Sn Selaku Dosen Penguji II yang telah menyempatkan waktunya untuk memberikan arahan, serta saran dalam proses pembuatan karya dan penulisan laporan skripsi karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, L., & Agustini, R. (2015b). *PENGEMBANGAN PERANGKAT PEMBELAJARAN BERBANTUAN MEDIA ANIMASI INTERAKTIF BERBASIS GAME EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR SISWA*. 4(2).
- Agatsya, J. C., & Ariusmedi, A. (2023). *Buku Ilustrasi Edukasi Pencegahan Gangguan Mental*. *DEKAVE: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, Vol. 13, No. 3. [E-Journal Universitas Negeri Padang](http://ejournal.uns.ac.id)
- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. A. (2022). *Mental Health Problems Among Adolescent Students*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), -. jki.ui.ac.id
- Bahasa Rupa | 146, J., & Bahasa Rupa, J. (2019b). *PERANCANGAN FILM ANIMASI PENDEK 2D SEBAGAI MEDIA KAMPANYE PENANGANAN ANXIETY DISORDER* (Vol. 2, Issue 2). Online. <http://jurnal.stiki-indonesia.ac.id/index.php/jurnalbahasarupa>
- Burden of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: Results from Indonesia's First National Mental Health Survey". Universitas Gadjah Mada. 15 November 2022. [Universitas Gadjah Mada](http://www.uns.ac.id)
- I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*. (n.d.-a).
- Imelda Helsy, M.Pd. Riri Aisyah, M.Pd. Ferli Septi Irwansyah, M.Si., Agustus 2019, Modul Media Pembelajaran ,Bandung, PT. Sunan Gunung Jati. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2021.
- SKRIPSI MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF PENGENALAN ALAT TRANSPORTASI MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS PADA KELAS 2 (Studi Kasus: MI Terpadu Al Maburr Tawang Sari, Sukoharjo)*. (n.d.-b).
- Skip, S. M., & Domp, Y. (2022a). *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF BERBASIS GAME EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN LITERASI DAN NUMERASI PADA SISWA*. *Jurnal Pendidikan Dan Media Pembelajaran (JUNDIKMA)*, 02(03).
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2022). *The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia-National Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Departemen Biostatistics, Epidemiology and Population Health, Universitas Gadjah Mada. beph.fkkmk.ugm.ac.id
- Yulius, Y. (2021). *Peranan Desain Komunikasi Visual Sebagai Pendukung Media Promosi Kesehatan*. *Besaung: Jurnal Seni Desain dan Budaya*. [UIGM E-Journal](http://uigm.ejournal.uns.ac.id)
- Yahya, E.N. (2024). Perancangan game visual novel sebagai media pengenalan gangguan kecemasan pada gen z. *Jurnal Barik*, 6 (3), 160-175. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>