



PERANCANGAN GAME STORY “INNER THREADS” SEBAGAI MEDIA EDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA GEERASI MUDA DI INDONESIA

Laila Dwi Madani

e-mail: lailamadani38@gmail.com

Ahmad Khoirul Anwar

Yudi Wibowo

Program Studi Desain Komunikasi Visual
Universitas Sahid Surakarta

Ringkasan

Kesehatan mental merupakan aspek krusial kesejahteraan individu, namun menjadi perhatian mendesak di kalangan generasi muda Indonesia. Data I-NAMHS 2022 menunjukkan 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan 5,5% terdiagnosis gangguan mental. Studi juga mengindikasikan kasus gangguan mental, khususnya kecemasan dan depresi, memuncak pada usia dewasa awal (21-23 tahun), namun hanya 2,6% remaja yang mengakses layanan. Secara global, WHO mengidentifikasi remaja berisiko tinggi terhadap gangguan mental, dengan depresi sebagai penyebab utama disabilitas dan bunuh diri sebagai penyebab kematian tertinggi pada usia 15-29 tahun. Menanggapi kesenjangan ini, proyek ini mengembangkan "Inner Threads", sebuah game visual novel interaktif sebagai media edukasi kesehatan mental. Game ini menargetkan remaja akhir dan generasi dewasa awal di Indonesia, mengangkat isu pengelolaan emosi dan burnout, serta pentingnya bantuan profesional. Pendekatan ini selaras dengan preferensi Generasi Z terhadap teknologi digital dan game, didukung oleh survei minat yang menunjukkan 84,7% responden tertarik. Pengembangan "Inner Threads" menggunakan metode Multimedia Development Life Cycle (MDLC). Hasil akhir menunjukkan game ini efektif dalam menyampaikan pesan edukatif serta meningkatkan kesadaran, empati, dan pemahaman pengguna terhadap isu kesehatan mental. Efektivitas ini dibuktikan dengan hasil playtest pada responden 18-24 tahun, di mana mayoritas merasakan dampak emosional kuat, menganggap cerita relevan, dan mengapresiasi visual-musik yang mendukung pengalaman imersif. Game ini berhasil memicu refleksi diri, mendorong kesadaran akan pentingnya dukungan orang sekitar, dan bahkan memotivasi untuk mencari bantuan profesional.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Dewasa Awal, Game Edukasi, Visual Novel, Inner Threads, Indonesia.

Abstract

Mental health is a crucial aspect of individual well-being, yet it is a pressing concern among Indonesia's younger generation. Data from the 2022 I-NAMHS shows that 34.9% of adolescents experience mental health issues, with 5.5% diagnosed with a mental disorder. Studies also indicate that cases of mental disorders, particularly anxiety and depression, peak in early adulthood (21-23 years). However, it is still only 2.6% of adolescents who access services. Globally, the WHO identifies adolescents as being at high risk for mental disorders, with depression being the leading cause of disability and suicide the leading cause of death among those aged 15-29. In response to this gap, this project developed "Inner Threads," an interactive visual novel game as a medium for mental health education. The game targets late adolescents and young adults in Indonesia,

highlighting issues of emotional management and burnout, as well as the importance of professional support. This approach aligns with Generation Z's preference for digital technology and gaming. This is supported by an interest survey, which showed 84.7% of respondents were interested. The development of "Inner Threads" used the Multimedia Development Life Cycle (MDLC) method. The final results showed that this game was effective in conveying an educational message and increasing user awareness, empathy, and understanding of mental health issues. This effectiveness was demonstrated by playtest results with respondents aged 18-24, where the majority felt a substantial emotional impact, found the story relevant, and appreciated the visuals and music that supported the immersive experience. This game successfully triggered self-reflection, fostered awareness of the importance of support from those around them, and even motivated them to seek professional support.

Keywords: Mental Health, Adolescents, Early Adults, Educational Games, Visual Novels, Inner Threads, Indonesia.

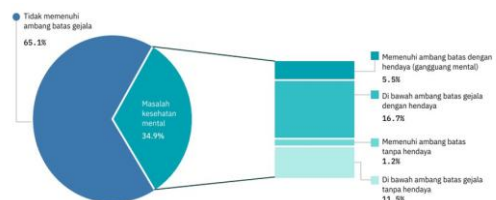
A. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini memengaruhi cara berpikir, merasa, bertindak, serta kemampuan menghadapi stres dan menjalin hubungan sosial. Kesehatan mental yang baik penting untuk menyadari potensi diri, mengatasi tekanan hidup, dan berkontribusi secara produktif dalam masyarakat (WHO, 2022). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat berdampak besar pada suasana hati, perilaku, serta kehidupan sosial dan profesional seseorang.

Kelompok usia 18–24 tahun termasuk yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental,

karena berada dalam fase transisi kehidupan yang kompleks. WHO melaporkan bahwa sebagian besar gangguan mental muncul sebelum usia 24 tahun. Di Indonesia, survei I-NAMHS (2022) menemukan bahwa sepertiga remaja usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dan sekitar 5% menghadapi gangguan mental klinis. Tekanan dari perubahan biologis, sosial, hingga tuntutan eksternal seperti pendidikan dan karier menjadi faktor pemicunya.



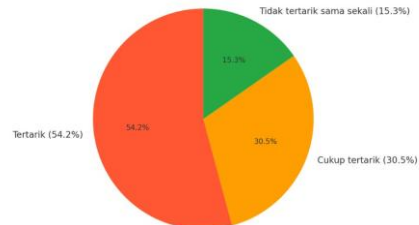
Banyak Banyak masalah psikologis yang dialami generasi muda seperti *burnout* akademik, stres kronis, tekanan sosial akibat media *digital*, hingga *overthinking*

meskipun tidak selalu diklasifikasikan sebagai gangguan mental klinis, tetap berdampak besar pada kualitas hidup. *Burnout* menjadi salah satu isu paling menonjol, terutama di kalangan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi dan kelelahan akibat pembelajaran daring. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 48% mahasiswa mengalami *burnout*, dengan gejala seperti kelelahan emosional dan menurunnya motivasi (Putri & Widodo, 2022). WHO juga mengakui *burnout* sebagai kondisi stres kronis yang serius dan berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis lebih lanjut.

Selain itu, media sosial memicu masalah psikologis seperti FOMO (*fear of missing out*), perbandingan sosial, kecemasan, dan depresi ringan, terutama bagi remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di *platform digital*. Tekanan internal dari ekspektasi pribadi yang tidak realistis juga memperburuk kondisi mental, membuat generasi muda semakin rentan terhadap stres dan *burnout*.

Sebagai respons terhadap meningkatnya prevalensi masalah ini, diperlukan pendekatan edukasi yang lebih relevan secara budaya dan teknologi, terutama untuk generasi Z yang sangat lekat dengan dunia digital. Data dari *We Are Social* (2024) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan lebih dari 7 jam per

Hasil Survei: Apakah Anda Tertarik Memainkan Game Tentang Kesehatan Mental?
Tidak tertarik sama sekali (15.3%)



hari di internet, dan lebih dari 3 jam di media sosial. *Game digital*, terutama yang berbasis *mobile*, kini menjadi sarana utama hiburan, pelarian emosional, dan ekspresi diri bagi generasi ini.

Salah satu strategi edukatif yang menjanjikan adalah pengembangan *game visual novel* berbasis narasi bercabang yang memungkinkan pemain membuat keputusan, membangun empati, dan mengalami perjalanan emosional yang selaras dengan tema cerita. *Genre* ini terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kompleks,

termasuk isu kesehatan mental, karena melibatkan pemain secara emosional dan reflektif. Penelitian oleh Cummings (2021) menunjukkan bahwa *game* naratif mampu menciptakan keterlibatan mendalam yang mendukung edukasi. Survei terbaru juga menunjukkan bahwa lebih dari 84% responden usia 18–24 tahun tertarik atau sangat tertarik memainkan *game* bertema kesehatan mental (Laila, 2024), memperkuat potensi *visual novel* interaktif sebagai media edukatif yang efektif dan relevan bagi generasi muda.

Data tersebut memperkuat argumen tentang daya tarik dan efektivitas *game visual novel* interaktif sebagai medium edukasi kesehatan mental yang menjanjikan untuk generasi muda.

Rumusan Masalah dari perancangan atau penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep perancangan *Game Story “Inner Threads”* sebagai media edukasi kesehatan mental pada generasi muda di Indonesia?
2. Bagaimana perancangan *Game*

Story “Inner Threads” sebagai media edukasi kesehatan mental pada generasi muda di Indonesia?

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka perancangan atau penelitian ini memiliki tujuan:

1. Membuat konsep perancangan *Game Story “Inner Threads”* sebagai media edukasi kesehatan mental pada generasi muda di Indonesia.
2. Membuat perancangan *Game Story “Inner Threads”* sebagai media edukasi kesehatan mental pada generasi muda di Indonesia.

1. PEMBAHASAN

Berisi tinjauan pustaka, metode dan hasil perancangan.

1. Tinjauan Pustaka

Penerapan design thinking dalam perancangan aplikasi edukasi Kesehatan mental

Majority Science Journal Volume 1 No. 2 Tahun 2023 membahas *Perancangan dan Implementasi Aplikasi Edukasi Mental Health Menggunakan Metode Design Thinking*. Jurnal ini menyoroti pentingnya penerapan teknologi digital untuk mendukung layanan kesehatan mental, terutama dalam konteks meningkatnya gangguan mental akibat tekanan sosial dan ekonomi.

Homeschooling disebut sebagai salah satu pendekatan pendidikan keluarga yang relevan dengan pengembangan aplikasi ini. Melalui lima tahapan *design thinking* (empathize, define, ideate, prototype, dan testing), pendekatan *human-centered design* menjadi landasan utama dalam merancang solusi digital yang sesuai kebutuhan pengguna.

Perbedaan dengan tugas akhir ini terletak pada media dan sasaran pengguna. Jurnal tersebut merancang aplikasi edukatif untuk pengguna *homeschooling*, sementara tugas akhir ini mengembangkan *game story* interaktif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental melalui narasi. Meski demikian, pendekatan *design thinking* dalam jurnal ini menjadi rujukan penting dalam merancang *game story*, mulai dari memahami pengguna hingga menguji efektivitas narasi dan *gameplay*.

Perancangan antarmuka layanan konseling online sebagai solusi digital kesehatan mental
Jurnal Desain Universitas Pembangunan Jaya Volume 1 No. 2 Tahun 2022 dengan judul *Perancangan User Interface Aplikasi “Impruv” sebagai Akses Digital Layanan Kesehatan Mental*

menyoroti meningkatnya angka gangguan mental di Indonesia, mencapai 20% populasi pada 2021 menurut Kementerian Kesehatan RI. Aplikasi “Impruv” hadir sebagai solusi *digital* berbasis internet untuk mengatasi hambatan akses layanan psikologis, seperti stigma sosial, biaya, dan keterbatasan lokasi.

Berbeda dari tugas akhir ini yang menggunakan pendekatan naratif dalam bentuk *game*, jurnal ini lebih fokus pada fungsi layanan konseling *online* yang langsung membantu pengguna. Meski begitu, jurnal ini memberi wawasan penting tentang kondisi kesehatan mental di Indonesia dan bagaimana media *digital* dapat menjadi sarana edukasi dan dukungan psikologis. Hal ini dapat memperkaya konten narasi dan pendekatan *storytelling* dalam *game* yang dirancang, khususnya dalam menyoroti pentingnya mencari bantuan dan mematahkan stigma kesehatan mental.

Game digital sebagai media untuk mengatasi distorsi kognitif remaja dengan depresi
Jurnal *Perancangan Game Digital Mobile dengan Teknik Dynamic untuk*

Mengubah Distorsi Kognitif Penderita Depresi Mayor pada Remaja dari Jurnal Desain Komunikasi Visual dan Intermedia Volume 6 No. 1 Tahun 2024 membahas upaya penggunaan teknologi multimedia dalam menangani depresi. Berdasarkan data dari WFMH dan Kementerian Kesehatan RI, gangguan depresi meningkat signifikan, terutama pada usia remaja dan produktif. *Game digital* dianggap sebagai sarana potensial dalam mengedukasi sekaligus mengubah pola pikir negatif pengguna.

Tugas akhir ini tidak secara langsung bertujuan mengubah distorsi kognitif, tetapi fokus pada edukasi melalui narasi yang menyentuh sisi emosional pemain. Meski berbeda dalam implementasi, jurnal ini memberi dasar teoretis dan pemahaman sosial-psikologis yang dapat mendukung relevansi dan urgensi tema dalam *game story* yang dirancang.

Kesehatan mental pada masa *quarter life crisis* sebagai dasar pengembangan narasi
Tugas akhir berjudul *Perancangan*

Visual Book tentang Kesehatan Mental pada Masa Quarter Life Crisis karya Dian Pertiwi dari ISI Yogyakarta (2024) menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental di usia 20–30 tahun, terutama karena tekanan sosial, ekspektasi sukses, dan kecemasan masa depan. Ditekankan pula bahwa kesehatan mental sering kali dianggap tabu, sehingga kesadaran dan dukungan masih kurang.

Berbeda dari visual book sebagai media pasif, tugas akhir ini menawarkan pendekatan interaktif melalui *game story*, yang memungkinkan pemain mengalami dan memahami isu secara mendalam melalui alur cerita. Pemahaman mengenai *quarter life crisis* dari jurnal ini memberikan dasar yang kuat untuk menyusun cerita game yang relevan dan menyentuh kondisi emosional pemain.

Terapi seni sebagai inspirasi elemen *gameplay* dalam edukasi kesehatan mental
e-Proceeding ITENAS berjudul *Perancangan Buku “Therapeutic Art” sebagai Alat Bantu untuk Mengendalikan Stres di Kalangan*

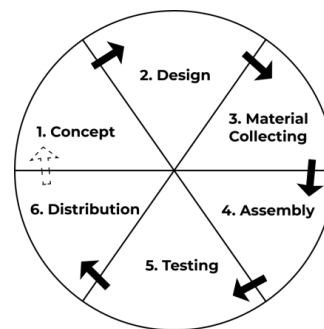
Mahasiswa menguraikan pentingnya terapi seni dalam mengelola tekanan emosional mahasiswa. Ditekankan bahwa stres dan kecemasan umum terjadi di usia 18–24 tahun akibat tekanan akademik dan personal, serta minimnya perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan muda. Terapi seni dianggap sebagai media ekspresi diri yang efektif dalam proses penyembuhan.

Meskipun media yang digunakan adalah buku cetak, pendekatan reflektif dan kreatif dalam jurnal ini dapat diadaptasi ke dalam elemen *gameplay*, seperti fitur menggambar atau interaksi visual yang mendukung ekspresi emosional. Hal ini sejalan dengan tujuan *story game* dalam memberikan pengalaman bermain yang edukatif sekaligus mendukung pemahaman diri pemain.

2. Metode

Menggunakan metode *Multimedia Development Life Cycle* (MDLC) merupakan pendekatan yang tepat untuk merancang dan mengembangkan aplikasi multimedia, karena mencakup elemen gambar, suara, video, animasi, dan media lainnya. Metode

MDLC ini terdiri dari enam tahapan, yaitu: Konsep, Desain atau Perancangan, Pengumpulan Material, Pembuatan, Pengujian, dan Distribusi (Pamungkas dkk., 2024). Setiap tahapan yang dilalui dalam proses penelitian, pembangunan konsep, dan penyelesaian permasalahan akan dijelaskan pada bagian metodologi.



Metode *Multimedia Development Life Cycle* (MDLC) digunakan dalam perancangan *game story* bertema kesehatan mental karena menawarkan tahapan yang sistematis dan sesuai untuk pengembangan aplikasi multimedia interaktif. Tahapan dimulai dari konsep, yaitu merumuskan pesan utama dan gambaran umum fitur *game* yang ditujukan bagi pengguna usia 18–24 tahun, serta memastikan *game* dapat diakses melalui perangkat populer seperti *smartphone* dan komputer.

Selanjutnya, tahap perancangan dilakukan untuk merepresentasikan konsep ke dalam desain alur kerja dan antarmuka *game*. Setelah itu, masuk ke tahap pengumpulan bahan, yaitu mengumpulkan materi seperti teks, gambar, ikon, suara, dan elemen *visual* lainnya, baik dari karya orisinal maupun sumber daring, dengan bantuan *software* seperti Adobe Photoshop dan Illustrator.

Tahap berikutnya adalah pembuatan (*assembly*), di mana semua elemen yang telah dirancang dan dikumpulkan digabungkan menjadi satu kesatuan *game* yang utuh dan sesuai dengan alur naratif yang direncanakan. Setelah *game* tersusun, dilakukan pengujian (*testing*) untuk memastikan seluruh fitur berjalan dengan baik, mengidentifikasi *bug*, serta memperbaikinya demi memberikan pengalaman terbaik bagi pengguna.

Tahap terakhir adalah distribusi, yaitu menyebarkan *game* ke *platform* yang sesuai seperti Steam atau Itch.io agar dapat diakses oleh pengguna. Pada tahap ini, dilakukan juga promosi untuk menjangkau target *audiens*. Pendekatan MDLC ini

memberikan alur kerja yang terstruktur dan fleksibel, serta mampu mengintegrasikan berbagai elemen multimedia untuk menciptakan pengalaman bermain yang edukatif dan emosional.

3. Hasil Perancangan

Bagian ini menguraikan proses perancangan *game story* bertema kesehatan mental yang dilakukan berdasarkan hasil identifikasi dan analisis data yang telah dikumpulkan sebelumnya. Perancangan dilakukan dengan mengacu pada teori-teori yang relevan serta temuan dari penelitian terdahulu. Tahapan dimulai dari identifikasi permasalahan dan kebutuhan target *audiens*, kemudian dianalisis menggunakan pendekatan *design thinking* dan metode MDLC sebagai dasar pengembangan media interaktif. Hasil dari proses ini dituangkan ke dalam bentuk desain *visual*, alur cerita, mekanik permainan, dan elemen interaktif yang saling terintegrasi untuk mendukung tujuan edukatif dan emosional dari *game* yang dikembangkan.

Analisa data

1. Segmentasi

a. Demografi

Segmentasi demografi *game story* ini mencakup semua jenis kelamin, dengan fokus pada usia 18–24 tahun, yaitu remaja akhir hingga dewasa awal yang rentan terhadap tekanan mental. Target *audiens* berasal dari kalangan menengah ke atas dengan akses *digital* dan kesadaran awal akan pentingnya kesehatan mental, serta memiliki latar belakang pendidikan sebagai pelajar, mahasiswa, atau pekerja profesional muda.

b. Psikografi

Target *audiens* terdiri dari individu yang peduli terhadap kesehatan mental, menyukai hiburan naratif dan interaktif, serta tertarik pada *game* dengan alur cerita emosional. Mereka aktif di dunia *digital*, terhubung dengan komunitas daring, dan memandang media interaktif sebagai ruang aman untuk refleksi diri dan mengekspresikan emosi.

c. Geografis

Target pengguna *game* ini adalah masyarakat urban dan sub-urban di Indonesia yang terbiasa menggunakan internet dan perangkat digital seperti HP atau laptop. *Game* didistribusikan secara *online*, sehingga cocok untuk wilayah dengan akses internet yang memadai dan pengguna aktif teknologi.

d. Behavior

Segmentasi ini mengelompokkan *audiens* berdasarkan kebiasaan dan preferensi mereka terhadap produk *digital*. Target utamanya adalah individu yang rutin memainkan *game* berbasis cerita, menyukai hiburan yang edukatif, dan mengakses konten digital lewat PC atau laptop. Mereka cenderung memilih *game* dengan visual menarik dan konten yang relevan dengan pengalaman atau isu sehari-hari.

2. *Unique Selling Point (USP)*

Isu kesehatan mental yang diangkat dalam perancangan ini adalah *burnout*, yaitu kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional akibat tekanan

berkepanjangan, seperti beban akademik, pekerjaan, atau ekspektasi sosial. *Burnout* sering tidak dikenali sebagai gangguan serius karena gejalanya dianggap wajar, padahal dapat berdampak besar terhadap kesejahteraan psikososial, terutama pada remaja akhir dan dewasa awal di Indonesia.

Berbeda dari gangguan klinis seperti depresi atau PTSD, burnout berkembang perlahan, sulit dikenali tanpa kesadaran diri, dan berada di zona abu-abu kesehatan mental tidak selalu terdiagnosis klinis namun tetap mengganggu kualitas hidup. Minimnya literasi publik membuat banyak individu tidak menyadari gejalanya, sehingga emosi yang terpendam berisiko berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih berat.

3. *Emotional Selling Proposition (ESP)*

Cara *Game story* edukasi ini dirancang untuk membangun keterikatan emosional yang kuat bagi generasi muda yang rentan secara psikologis. Melalui alur cerita yang menyentuh dan karakter yang emosional, *game* ini mendorong

empati dan refleksi terhadap kondisi mental, khususnya *burnout*.

Selain menghibur, *game* ini menyampaikan pesan penting tentang mengenali dan mengelola kesehatan mental. Nuansa hangat dan suportif yang ditawarkan menjadi alternatif positif dari tekanan sosial di ruang digital. Dirancang dalam format *digital* dan berbasis PC, *game* ini mudah diakses, praktis, dan relevan dengan gaya hidup modern, menghadirkan pengalaman bermain yang personal dan bermakna.

4. **Positioning**

Game visual novel bertema kesehatan mental ini dirancang sebagai media interaktif yang tidak hanya menghibur, tetapi juga memberikan pengalaman reflektif dan emosional. *Positioning game* dibangun melalui dua pilar utama: *Unique Selling Proposition (USP)* dan *Emotional Selling Proposition (ESP)*.

Gaya *visual semi-realistis* dengan palet warna *dark moody* dipilih untuk menciptakan suasana kontemplatif dan mendalam. Ilustrasi *semi-realistis* memungkinkan ekspresi emosional karakter yang nuansa dan kuat,

memicu empati pemain (Gladwin Derek, 2020). Palet warna gelap dan desaturasi seperti abu kebiruan, biru tua, dan coklat lembut menciptakan rasa aman dan ruang refleksi emosional (Yang Xu, 2020), sekaligus memperlambat tempo bermain agar pemain lebih meresapi narasi.

Konsistensi *visual*, narasi emosional, dan *gameplay* reflektif menjadikan game ini lebih dari sekadar hiburan ia menjadi sarana untuk mengenal diri, memahami isu psikologis, dan merasa terhubung secara emosional. Cocok bagi *audiens* muda yang peduli akan kesehatan mental, game ini menawarkan ruang aman untuk belajar dan merasa didengar.

Strategi Kreatif

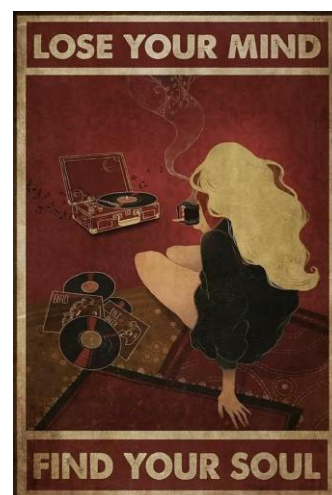
a. Konsep Visual

1. Warna

Palet warna *Dark Moody* menjadi inspirasi utama dalam membentuk suasana visual yang unik dan mendalam. Warna-warna gelap dan teredam seperti coklat tua, abu-abu, biru gelap, dan ungu gelap menciptakan kontras emosional yang mencerminkan ketenangan suram dan

gejolak melankolis selaras dengan tema kesehatan mental.

Referensi *visual* seperti poster bergaya gelap menunjukkan bagaimana komposisi dramatis dan pencahayaan atmosferik mampu memperkuat elemen naratif. Pendekatan ini menghasilkan pengalaman *visual* yang estetis dan emosional, mendukung cerita secara mendalam.



2. Tipografi

Penggunaan *font* dalam perancangan visual ini terdiri dari tiga jenis utama. Font *DejaVu Sans* digunakan untuk judul dan elemen *highlight* karena tampilannya yang

modern, bersih, dan mudah dibaca. Untuk dialog dan narasi, digunakan *Libre Baskerville Italic* yang memberi kesan elegan dan reflektif, mendukung suasana emosional dalam cerita. Sementara itu, *Fivo Sans Modern* dipakai pada media promosi untuk *headline* dan kata kunci karena bentuknya yang tegas dan menarik perhatian. *Libre Baskerville Italic* juga digunakan untuk *subheadline* guna menambahkan sentuhan visual yang dinamis namun tetap konsisten secara estetika.



LIBRE
BASKERVILLE

ABCDEFGHIJKLMN
OPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnop
qrstuvwxyz
0123456789
.,:;!?"@#\$%&*{(|\}}



3. Ilustrasi

Referensi visual mengarah pada gaya *Semi Realistic Style* untuk mendukung narasi emosional dan estetika. Gaya ini menciptakan suasana yang relevan dengan tema kesehatan mental, memperkuat keterlibatan emosional melalui desain karakter dan lingkungan yang *relatable*, serta menghadirkan pengalaman bermain yang lebih imersif dan harmonis dengan cerita.





b. Konsep Verbal

1. *Headline*/ Judul

Judul yang dipilih untuk *game* ini adalah "*Inner Threads*", yang menggambarkan perjalanan emosional dan refleksi diri pemain. Judul ini menyiratkan kedalaman cerita serta keterhubungan antara pikiran, perasaan, dan keputusan yang dibuat oleh pemain dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

2. *Subheadline*/ Slogan

"*A visual novel about burnout, broken expectations, and the threads that bind us.*" Slogan ini secara ringkas dan bermakna menyampaikan inti pesan *game*, mengajak pemain untuk mengurai benang konflik internal demi menemukan ketenangan batin.

Perancangan Karya

a. Konsep

Inner Threads merupakan *game visual novel* interaktif yang dirancang sebagai media edukasi dan refleksi tentang kesehatan mental bagi generasi muda usia 18–24 tahun. *Game* ini merespons isu stres, kecemasan, dan *burnout* yang kerap terjadi, serta bertujuan mengurangi stigma dengan menyampaikan informasi melalui narasi interaktif.

Berfokus pada perjalanan emosional seorang pekerja muda, *game* ini menyajikan alur cerita bercabang, karakter dan latar *semi-realistic*, serta desain *visual* dan *audio* yang mendukung suasana emosional. Palet warna, UI minimalis, dan efek suara realistis dipilih secara strategis untuk menciptakan atmosfer yang imersif dan relevan.

Melalui pengalaman bermain, *Inner Threads* tidak hanya menghadirkan hiburan, tetapi juga mendorong empati, pemahaman, dan refleksi diri pemain terhadap pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

b. Alur Cerita dan Narasi

Game visual novel Inner Threads mengangkat isu kesehatan mental pekerja muda melalui narasi interaktif yang mengikuti perjalanan karakter utama, Kara/Alex. Cerita dirancang untuk mencerminkan tantangan generasi usia 18–24 tahun terhadap *burnout*, kecemasan, dan tekanan karier, serta mendorong empati dan refleksi melalui pendekatan *Emotional Selling Proposition* (ESP).

Struktur narasi terbagi dalam tiga bab utama dan *epilog*, dengan alur bercabang yang dipengaruhi oleh pilihan pemain:

- **Bab 1: Awal Keretakan** Memperkenalkan tekanan awal dari rutinitas dan lingkungan kerja.
- **Bab 2: Sinyal Bahaya** Menampilkan krisis mental dan keputusan penting antara mencari bantuan atau menghadapi sendiri.
- **Bab 3: Cahaya di Tengah Kegelapan** Menunjukkan proses pemulihan melalui konseling dan dukungan sosial.

- **Epilog** Merangkum seluruh keputusan pemain menjadi ending positif, netral, atau negatif.

Pendekatan *multiple endings* memperkuat *Unique Selling Proposition* (USP) *game* sebagai media edukatif, interaktif, dan mendorong *replayability*.

c. Edukasi dalam Game

Elemen edukatif dalam *Inner Threads* disampaikan melalui pilihan coping mechanism yang muncul saat pemain menghadapi momen krisis emosional. Alih-alih memberikan instruksi langsung, *game* ini mengedukasi secara naratif melalui simulasi pengalaman hidup karakter Kara/Alex, yang merefleksikan realita generasi muda.

Pemain diberikan berbagai opsi *coping* seperti: beristirahat, menerima atau menolak kondisi, berbicara dengan teman, menulis jurnal, menonton video pendek, hingga minum kopi sebagai simbol *self-soothing*. Pilihan-pilihan ini memengaruhi kondisi karakter dalam *game* dan menyampaikan pesan penting tentang merawat diri secara sehat.

Pada titik krusial, *game* juga mengarahkan pemain untuk mempertimbangkan bantuan profesional melalui sesi konseling dalam cerita. Dengan pendekatan ini, *Inner Threads* tidak hanya menghibur, tetapi juga membangun kesadaran tentang pentingnya mengenali dan mengelola tekanan mental secara positif.

d. Desain Karakter

Desain karakter dalam *Inner Threads* menggunakan gaya *semi-realistik* dengan fokus pada ekspresi wajah emosional, guna membangun empati dan memperkuat koneksi emosional pemain terhadap perjalanan karakter, sejalan dengan pendekatan *Emotional Selling Proposition* (ESP).



1) Karakter Alex



Alex merupakan karakter utama dalam *Inner Threads* yang digambarkan sebagai pria muda *urban* dengan gaya *semi-realistic* dan ekspresi emosional yang kuat. Ia mengenakan busana kasual *modern*, mencerminkan pekerja muda kreatif yang tengah menghadapi tekanan hidup. Karakternya introvert, perfeksionis, dan menyimpan ambisi besar, namun juga mengalami burnout dan krisis jati diri. Secara anatomi, Alex menggunakan proporsi *heroic* (8–8,5 kepala), menegaskan posisinya sebagai protagonis kuat yang rapuh secara emosional. Desain ini bertujuan membangun empati dan koneksi emosional dengan pemain muda dewasa.

2) Karakter Kara

Kara adalah karakter utama *Inner Threads* yang merepresentasikan perempuan muda yang tangguh, mandiri, namun menyimpan luka emosional. Terinspirasi dari Ellie (*The Last of Us*) dan Lis (*Tell Me Why*), Kara digambarkan dengan gaya *semi-realistis* dan busana minimalis maskulin yang mencerminkan ketegasan dan kebebasan dari stereotip feminin.

Ekspresi tajam dan gestur yang kuat, ia tampil sebagai sosok yang kompleks dan penuh emosi. Anatominya menggunakan proporsi 7,5–8 kepala dengan gaya *stylized semi-realistic*. Kara berfungsi sebagai penggerak emosional cerita, simbol keberanian untuk menjadi diri sendiri di tengah tekanan sosial.

3) Karakter Lisa



Lisa adalah karakter pendukung



dalam game *Inner Threads* yang merepresentasikan sosok teman yang suportif dan penuh empati. Ia digambarkan dengan gaya *visual casual-minimalis*, mengenakan pakaian kasual dengan warna lembut yang mencerminkan kehangatan dan ketenangan. Dengan proporsi tubuh semi-realistis sekitar 7 kepala, Lisa tampak sederhana namun hangat secara visual. Kepribadiannya ceria, terbuka, dan menjadi tempat bersandar bagi tokoh utama saat menghadapi tekanan emosional. Karakter ini berfungsi sebagai simbol pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan kesehatan mental.

4) Karakter Daniel



Daniel adalah atasan Alex dalam *Inner Threads*, digambarkan sebagai pria dewasa yang perfeksionis, dingin, dan berwibawa. Ia mengenakan coat panjang dan kacamata tipis, memperkuat kesan profesional dan intelektual. Ekspresinya serius dengan gestur tegas dan postur tubuh tegap.

Ia menjadi sumber tekanan utama bagi karakter utama, namun menyimpan potensi sebagai mentor. Hubungannya dengan Alex mencerminkan dinamika dunia kerja antara profesionalisme dan empati.

Secara visual, Daniel menggunakan pendekatan *semi-realistis* dengan proporsi tubuh 8 kepala, menampilkan sosok

maskulin dan dominan yang



mendukung karakternya sebagai figur otoritatif.

5) Karakter Rika

Rika adalah konselor profesional yang tenang, empatik, dan rasional. Ia hadir sebagai figur pendukung yang memberi ruang aman dan membimbing pemain secara bijak tanpa menggurui. Terinspirasi dari Jean Milburn (*Sex Education*), Rika tampil dengan gaya *smart-casual blazer* longgar, kemeja netral, dan warna lembut memberi kesan hangat dan profesional.

Gaya visualnya *semi-realistis* dengan proporsi tubuh natural, mencerminkan kedewasaan dan kepercayaan. Perannya penting dalam menyampaikan pesan *game*

tentang pentingnya dukungan



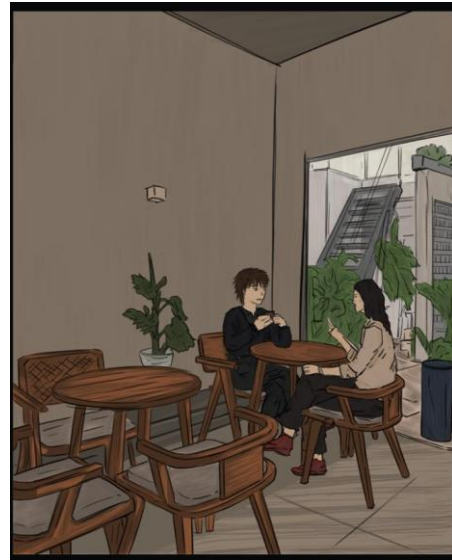
profesional untuk kesehatan mental.

e. Desain Latar Belakang

Latar dalam *Inner Threads* dibuat untuk mendukung narasi emosional dan menonjolkan kontras antara situasi penuh stres dan suasana yang menenangkan.

1) Kantor Kreatif

Latar kantor digambarkan dengan detail *realis* seperti meja berantakan, layar komputer menyala, dan tumpukan dokumen untuk menciptakan kesan sibuk dan menekan. Warna dominan abu-abu atau *monokromatik* menekankan suasana stres. Latar ini menjadi lokasi utama konflik dan *burnout* tokoh Kara/Alex, dengan elemen tambahan seperti kertas tertiuap angin dan pantulan



cahaya monitor untuk memperkuat *realisme*. Proses *visual* ditunjukkan melalui tahap: *line art*, *guidelines*, *color guide*, *base color*, hingga *final color*.

2) Apartement

Latar *apartement* digambarkan kecil namun nyaman dengan dekorasi *minimalis* yang



mencerminkan sifat *introvert* Kara/Alex. Warna hangat dan

netral menciptakan suasana personal dan tenang. Tempat ini menjadi ruang refleksi dan pelarian dari kesibukan, menekankan momen kesepian dan ketenangan. Proses visual mencakup tahap *line art*, *guidelines*, *color guide*, *base color*, hingga *final color*.

3) Cafetaria

Latar *cafetaria* dirancang hangat dan *cozy* dengan pencahayaan lembut, meja kayu, dan dekorasi tanaman. Palet warna *earthy tone* seperti coklat dan krem menciptakan suasana santai yang mendukung elemen kenyamanan dan sosialisasi. Lokasi ini menjadi tempat interaksi santai antara karakter seperti Kara/Alex dan Lisa, sebagai kontras emosional dari suasana kantor yang tegang. Proses visual meliputi *line art*, *guidelines*, *color guide*, *base color*, hingga *final color*.

4) Tempat Konseling

Latar ruang konseling digambarkan bersih, minimalis, dengan dekorasi menenangkan, warna lembut, dan pencahayaan

hangat. Merepresentasikan tempat penyembuhan dan dukungan, memperkuat tema utama seputar



kesehatan mental. Proses meliputi tahap *line art*, *guidelines*, *color guide*, *base color*, dan *final color*.

f. Desain User Interface

UI *Inner Threads* dirancang minimalis dan mudah dibaca untuk menciptakan pengalaman bermain yang nyaman dan mendukung tema kesehatan mental.



Menu Utama menggunakan transisi lembut antar menu untuk memberikan kesan tenang dan memudahkan navigasi. Proses desain mencakup tahap sketsa, *guidelines*, *color guide*, hingga visual akhir.

Kotak Dialog pada *game Inner Threads* dirancang dengan pendekatan *visual semi-transparent*, agar tetap menampilkan latar belakang tanpa mengganggu elemen teks. *Font sans-serif* dipilih karena mudah dibaca dan tidak melelahkan mata, mendukung kenyamanan pemain saat membaca dialog. Penempatan pilihan dialog dirancang secara intuitif untuk memperkuat elemen interaktif yang menjadi keunggulan utama (USP) game ini sebagai *visual novel*.

g. Elemen Pendukung Lain

Dalam *game Inner Threads*, elemen audio dirancang untuk memperkuat suasana emosional dan mendukung narasi seputar kesehatan mental. Musik latar disesuaikan dengan situasi menggunakan melodi lembut dan ambient saat adegan tenang seperti di taman atau apartemen, serta

musik bernuansa minor dan tegang saat menghadapi konflik emosional seperti di tempat kerja.

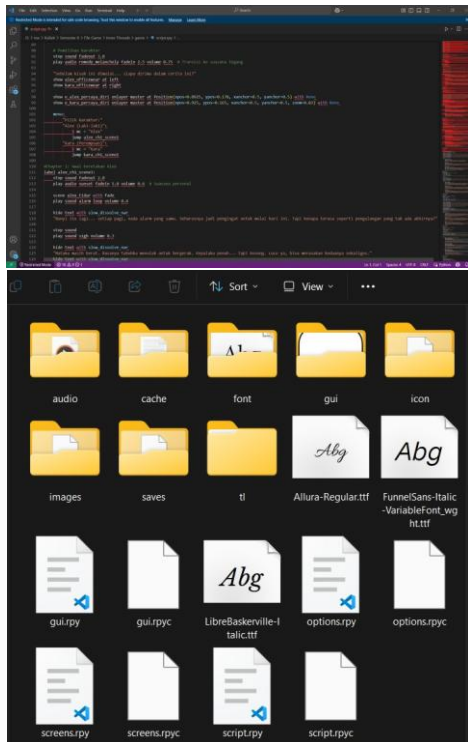
Efek suara seperti hujan, suara ketikan, atau jam berdetak menambah kesan realistis dan mendalam, membantu pemain lebih terhubung secara emosional dengan cerita. *Audio* tidak hanya menjadi pelengkap, tetapi bagian penting yang mendukung imersi dan *Emotional Selling Proposition (ESP)* game ini.

h. Proses Development

1) Pengumpulan Aset

Tahap pengumpulan aset adalah langkah ketiga dalam pengembangan game *Inner Threads* berdasarkan metode MDLC, setelah tahap konsep dan desain. Pada tahap ini, tim mengumpulkan berbagai elemen penting seperti gambar, *audio*, narasi, dan referensi *visual* yang sesuai dengan tema dan konsep game. Semua aset disusun secara terstruktur menggunakan File Explorer, dengan pengelompokan berdasarkan kategori seperti *background*, karakter, audio, dan UI. Pengorganisasian ini bertujuan untuk mempermudah akses dan

meningkatkan efisiensi selama proses produksi dan implementasi.



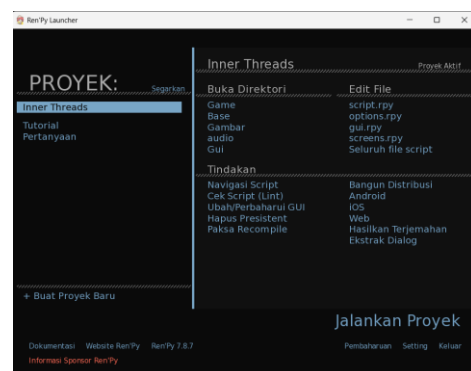
2) Perakitan/ Assembly

Tahap perakitan adalah proses penggabungan aset menjadi media interaktif. Dalam pengembangan game *Inner Threads*, digunakan *Ren'Py* untuk mengatur alur cerita, transisi visual, dan integrasi audio serta gambar. *Visual Studio Code* digunakan sebagai editor untuk menulis dan mengedit skrip Python (.rpy), dengan fitur yang

mempermudah penulisan kode. Kombinasi keduanya memungkinkan perakitan *prototype game* secara efisien untuk tahap



pengujian dan pengembangan selanjutnya.



3) Testing Game Inner Threads

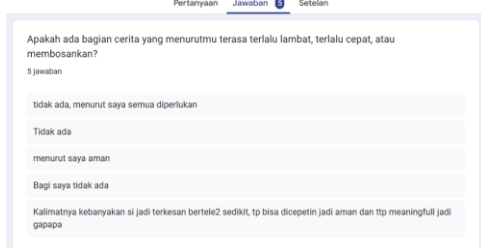
Tahap pengujian (*testing*) dalam pengembangan game *Inner Threads* bertujuan untuk mengevaluasi kesesuaian *game* dengan tujuan desain dan tingkat penerimaan pengguna. Pengujian dilakukan pada lima responden usia 18–24 tahun yang merupakan target *audiens*. Mereka diminta memainkan *game* lalu memberikan umpan balik terkait

cerita, *visual*, kontrol, dan pengalaman bermain.

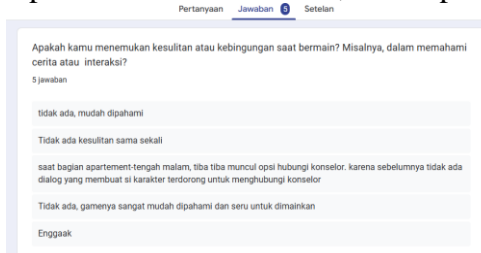
Hasil pengujian menunjukkan:

Game ini memberikan dampak emosional yang kuat bagi pemain, terutama dalam membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Pemain merasa terhubung secara emosional dengan cerita dan karakter, khususnya pada adegan *journaling* dan interaksi sosial, yang dianggap relevan dan bermakna.

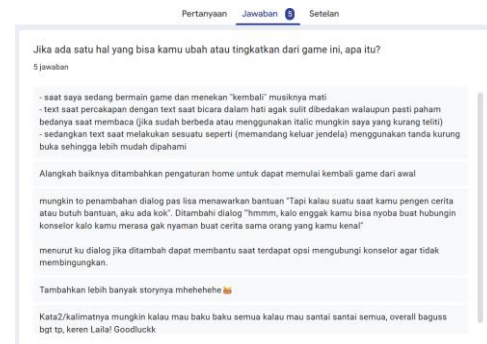
bagian teks yang terasa sedikit bertele-tele. Pilihan dialog juga cukup jelas, namun ada saran agar beberapa konteks dalam percakapan diperjelas agar pemain tidak bingung.



Secara umum, alur cerita dinilai tepat dan mudah diikuti, meskipun



ada catatan mengenai beberapa



Dari segi visual dan musik, keduanya diapresiasi karena berhasil memperkuat suasana dan tema *game*, membantu menciptakan pengalaman

bermain yang lebih imersif dan menyentuh.

Secara keseluruhan, responden merasa puas, terutama karena adanya pilihan cerita dan interaktivitas yang membuat mereka merasa terlibat. Namun, mereka juga menyampaikan beberapa saran perbaikan, seperti penambahan fitur navigasi (misalnya tombol ulang), penyempurnaan tata bahasa, opsi dialog yang lebih natural, serta penambahan konten untuk memperdalam cerita.

Secara keseluruhan, hasil testing memperkuat bahwa game ini efektif dalam menyampaikan pesan dan memberikan pengalaman naratif yang bermakna.

i. Hasil Karya

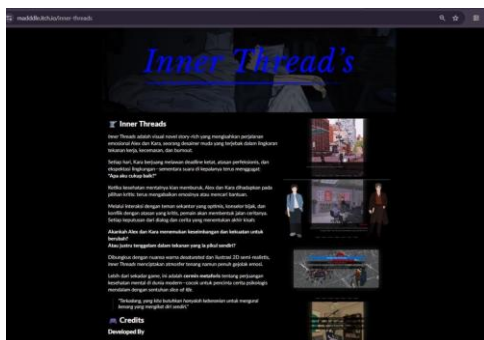
Inner Threads adalah sebuah *game visual novel* interaktif yang dirancang sebagai media naratif untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya kesehatan mental. *Game* ini mengajak pemain menyelami kehidupan karakter utama yang sedang menghadapi tekanan emosional, sambil mengeksplorasi pilihan-pilihan yang memengaruhi arah cerita secara langsung.

Game ini menempatkan pemain dalam posisi reflektif menghadapi konflik internal, hubungan interpersonal, hingga pengambilan keputusan penting yang merepresentasikan dinamika kesehatan mental di kehidupan nyata. Melalui pendekatan interaktif dan narasi bercabang, pemain diajak untuk lebih memahami perasaan, dampak stres, serta pentingnya dukungan sosial.



Platform distribusi yang dipilih untuk *game* ini adalah Itch.io, karena *platform* ini sangat mendukung karya-karya dari pengembang *game* independen, khususnya yang mengangkat tema-tema sosial seperti kesehatan mental. Itch.io memungkinkan distribusi *game*

secara fleksibel di berbagai sistem operasi seperti Windows, Mac, dan Linux, sehingga dapat menjangkau lebih banyak pengguna. Selain itu, pengembang dapat dengan bebas menampilkan narasi, *visual*, serta deskripsi *game* secara kreatif tanpa batasan ketat. Komunitas pengguna Itch.io juga relevan dengan target *audiens game* ini, yaitu remaja akhir hingga dewasa muda yang menyukai *game* naratif dengan pesan yang mendalam dan bermakna.



4. PENUTUP

Berisi *Game visual novel Inner Threads* dikembangkan sebagai respon terhadap keprihatinan mendalam atas isu kesehatan mental, khususnya burnout yang banyak dialami remaja dan dewasa muda. Berangkat dari keyakinan bahwa media digital dapat menjadi sarana empatik untuk memulai dialog seputar isu yang sering dianggap tabu, *game* ini menyajikan narasi yang

reflektif, emosional, dan relevan dengan realitas kehidupan sehari-hari. *Inner Threads* tidak hanya menghibur, tetapi juga bertujuan membangun kesadaran dan empati melalui pilihan interaktif, *visual*, dan *audio* yang mendukung suasana.

Pengembangan *game* ini mengikuti metode *Multimedia Development Life Cycle* (MDLC) untuk memastikan proses yang terstruktur, mulai dari perancangan konsep hingga pengujian. Hasil uji coba menunjukkan *game* ini berhasil menyampaikan pesan dengan efektif: responden merasa dipahami, terhubung secara emosional, dan terdorong untuk berefleksi maupun terbuka terhadap diri sendiri.

Melalui pendekatan inovatif ini, *Inner Threads* membuktikan bahwa *game* dapat menjadi media edukatif dan terapeutik. Karya ini diharapkan mampu memperluas diskusi seputar kesehatan mental serta menjadi contoh bahwa media interaktif dapat menyentuh sisi manusiawi dengan penuh empati dan makna.

Daftar Pustaka

Sumber Penulisan Artikel Jurnal

- Amam, M. R. (2024). Perancangan *Game Digital Mobile* Dengan Teknik *Dynamic* Untuk Mengubah Distorsi Kognitif Penderita Depresi Mayor Pada Remaja. *Citradirga: Jurnal Desain Komunikasi Visual Dan Intermedia*, 6(01), 32–49. <https://doi.org/10.33479/cd.v6i01.929>
- Baranowski, T., Buday, R., Thompson, D. I., & Baranowski, J. (2008). *Playing for real: Video games and stories for health-related behavior change*. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), 74–82. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.09.027>
- Chen, H., Xue, C., & Xu, Y. (2021). *Affective affordances in narrative games: The role of visual realism*. *Entertainment Computing*, 39, 100434. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2021.100434>
- Gladwin, D. (2020). *Digital storytelling going viral: Using narrative empathy to promote environmental action*. *Media Practice and Education*, 21(4), 275–288.
- Handayani, P. (2021). Desain komunikasi visual sebagai media informasi dalam bentuk animasi 2D tentang gangguan bipolar. *Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.31002/jdkv.v5i1.2877>
- Indrawati, R. (2022). Perancangan buku cerita interaktif digital sebagai media edukasi untuk anak usia 6–8 tahun. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 15(1), 45–56. <https://doi.org/10.24198/nirmana.v15i1.39923>
- Karisma, N., Eka, Y., & Lestari, R. (2024). Pandangan Gen Z terhadap pemanfaatan gaming *Mobile Legends* sebagai media pembelajaran. *ARDHI: Jurnal Pengabdian dan Penelitian*, 5(2), 45–52.
- Kurniawan, A., & Maulana, A. (2021). *Game* edukatif sebagai media pengenalan kesehatan mental. *Jurnal Teknologi Informasi dan Pendidikan*, 14(2), 147–153. <https://doi.org/10.24036/tip.v14i2.1170>
- Munchamimnna, N., & Krismawati, E. (2023). Perancangan dan implementasi aplikasi edukasi mental health menggunakan metode design thinking. *MSJ: Majority Science Journal*, 1(2), 103–113. <https://doi.org/10.61942/msj.v1i2.19>
- Pratama, F. H. (2023). Efektivitas penggunaan *game* edukasi untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 112–122. <https://doi.org/10.26858/jppk.v9i1.43890>
- Pratiwi, A., & Nugraha, R. (2023). Tingkat *Burnout* Mahasiswa dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal*

- Psikologi Indonesia*, 20(1), 45–56.
- Putri, S. M., & Astuti, W. (2020). Penggunaan media interaktif untuk edukasi kesehatan mental pada anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 89–95. <https://doi.org/10.25077/jpm.v7i2.4123>
- Rachman, F., & Prasetyo, H. (2021). Game edukatif berbasis narasi untuk membangun empati sosial. *Jurnal Game dan Media Interaktif*, 3(1), 25–36. <https://doi.org/10.26740/jgmi.v3n1.p25-36>
- Robin, B. R. (2008). *Digital storytelling: A powerful technology tool for the 21st-century classroom*. *Theory Into Practice*, 47(3), 220–228. <https://doi.org/10.1080/00405840802153916>
- Smith, J. A., & Thompson, B. (2020). *Designing serious games for mental health education*. *International Journal of Advanced Research in Computer Science*, 11(3), 54–62. <https://doi.org/10.26483/ijarc.s.v11i3.6523>
- Sptianingrum, Z., & Zita, N. (2022). Perancangan *user interface* aplikasi “Impruv” sebagai akses *digital* layanan kesehatan mental. *Jurnal Universitas Pembangunan Jaya*, 1(2), 60–72.
- Sumber Penulisan dari buku**
- Djaali. (2011). *Psikologi perkembangan*. Bumi Aksara.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Prensky, M. (2001). *Digital game-based learning*. McGraw-Hill.
- Sumber Penulisan Report Instansi diperoleh secara Online**
- Indonesian Game Association. (2023). *Industri game Indonesia: Statistik & tren 2023*. AGI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021, Oktober 7). *Kemendes beberapa masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2023). *Laporan literasi digital nasional 2023*. <https://literasidigital.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Ruang kesejahteraan digital* (A. Sakka, Ed.).
- Kemendes. (2024). *Pentingnya kesehatan mental bagi remaja dan cara menghadapinya*. Kementerian Kesehatan RI.
- Risikesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Litbangkes, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- We Are Social & Hootsuite. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO. (2024). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.
- Katadata Insight Center. (2024). *Indonesia Gen Z Report 2024*. Dataindonesia.id.
- Sumber Penulisan Media Online**
- Cummings, J., & Park, S. (2021). *Effects of immersive storytelling on affective, cognitive, and associative empathy*. SAGE Journals. <https://journals.sagepub.com>
Dataindonesia.id. (2023). *Mayoritas gamer Indonesia bermain game lewat smartphone*. <https://dataindonesia.id/>
- Fahmitsu, & Rolling Glory Jam. (2020). *What Comes After* [Video game]. Steam. https://store.steampowered.com/app/1295830/What_Comes_After/
- GamerWK. (2020). *Review Pulang: Insanity – Horor lokal yang mencekam dan sarat makna*. <https://gamerwk.com>
- Ichwan, J., & Rosa, K. (2024). *Perancangan buku “Therapeutic Art” sebagai alat bantu untuk mengendalikan stres di kalangan mahasiswa*. E-Proceeding ITENAS.
- IGN Southeast Asia. (2020). *What Comes After Review*. <https://sea.ign.com>
- Lee, S. (2025). *The art of pacing in game storytelling*. Number Analytics. <https://www.numberanalytics.com>
- Maulana, R. (2022). *Desain buku cerita digital sebagai media kampanye kesehatan mental untuk remaja*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta. <http://repository.isi.ac.id/id/eprint/17425>
- McWhertor, M. (2014). *TowerFall Ascension is coming to PS4, PC this March*. Polygon. <https://www.polygon.com/>
- Ozysoft. (2020). *Pulang: Insanity* [Video game]. Steam. https://store.steampowered.com/app/1191400/Pulang_Insanity/

- Pertiwi, D. (2024). Perancangan *visual book* tentang kesehatan mental pada masa *quarter life crisis*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. Wacana.
- Sugiyanto, F. X. (2021). *Desain narasi empatik dalam game edukasi kesehatan mental remaja*. Universitas Multimedia Nusantara. <http://kc.umn.ac.id/id/eprint/21359>
- The Game Awards. (2018). *Best Independent Game – Celeste*. <https://thegameawards.com>
- Thorson, M. (2018). *The making of Celeste: A journey of self-discovery*. Polygon. <https://www.polygon.com>
- Uzair, S. (2025). *Why story-driven games are more popular than ever*. Tech4Gamers.
- Webster, A. (2018). *Celeste is a brilliant, heartfelt exploration of anxiety and depression*. The Verge. <https://www.theverge.com>