



Perancangan Novel Visual sebagai Media Refleksi Diri terhadap Disorientasi dan Motivasi Mahasiswa

Halilintar Warsopernoto

Institusi Teknologi Nasional Bandung

Abstrak: Penelitian ini mengkaji pergeseran orientasi impian dan disorientasi motivasi yang dialami mahasiswa Desain Komunikasi Visual (DKV) pada fase dewasa awal, di mana tekanan akademik, ekspektasi masa depan, dan keterbatasan ruang komunikasi reflektif berkontribusi pada kondisi yang memengaruhi cara mahasiswa memandang arah hidupnya. Data primer dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap sembilan responden dan kuesioner terhadap sepuluh mahasiswa, dengan total durasi wawancara lebih dari 250 menit. Temuan menunjukkan bahwa impian masa kecil responden bersifat imajinatif dan dipengaruhi oleh paparan media serta figur publik, sementara pada masa kini orientasi tersebut bergeser ke arah yang lebih pragmatis dan berorientasi keberlangsungan ekonomi. Seluruh responden mengalami hambatan ekspresi diri yang terbagi dalam tiga tipe — standar internal yang belum terpenuhi, ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial, dan ketiadaan wadah komunikasi yang memadai — dengan dorongan ekspresif yang tetap ada namun diarahkan ke saluran yang lebih terkontrol dan tersembunyi. Sebagai respons terhadap gap tersebut, penelitian ini mengusulkan rancangan sistem novel visual interaktif sebagai medium refleksi diri yang bersifat adaptif, menggunakan sistem percabangan berbasis bobot yang merespons kondisi psikologis pemain secara real-time melalui tiga jalur — positif, netral, dan negatif — serta dilengkapi sistem pencatatan pribadi yang menghasilkan arsip yang dapat diakses dan dibawa keluar dari sistem. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan novel visual sebagai medium refleksi diri dalam konteks Desain Komunikasi Visual, sekaligus menawarkan kerangka perancangan yang dapat diadaptasi untuk kebutuhan serupa.

Kata Kunci: Novel Visual, Ekspresi Diri, Mahasiswa, Tujuan Hidup, Disorientasi

DOI:

<https://doi.org/10.47134/dkv.v3i2.5817>

*Correspondence: Halilintar Warsopernoto

Email:

halilintar.warsopernoto@gmail.com

Received: 06-04-2026

Accepted: 06-05-2026

Published: 06-06-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study examines the shift in dream orientation and motivational disorientation experienced by Visual Communication Design (DKV) students in their early adulthood phase, where academic pressure, future expectations, and limited space for reflective communication contribute to conditions that influence how students view their life direction. Primary data were collected through semi-structured interviews with nine respondents and questionnaires with ten students, with a total interview duration of over 250 minutes. The findings indicate that respondents' childhood dreams were imaginative and influenced by media exposure and public figures, while in the present, this orientation has shifted to a more pragmatic and economic sustainability-oriented direction. All respondents experienced barriers to self-expression divided into three types—unmet internal standards, distrust of the social environment, and the lack of adequate communication platforms—with expressive urges remaining but directed toward more controlled and hidden channels. In response to this gap, this study proposes the design of an interactive visual novel system as an adaptive medium for self-reflection, using a weight-based branching system that responds to the player's psychological state in real time through three paths—positive, neutral, and negative—and equipped with a personal record-keeping system that produces archives that can be accessed and removed from the system. This research contributes to the development of visual novels as a medium for self-reflection in the context of Visual Communication Design, while also offering a design framework that can be adapted to similar needs.

Keywords: Visual Novels, Self-Expression, Students, Life Goals, Disorientation

Pendahuluan

Lingkungan sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan individual, dalam konteks ini adalah cara berpikir mahasiswa. Kebiasaan di lingkungan sekitar, kondisi sosial, serta pengalaman hidup dapat membentuk cara mahasiswa memandang diri, menafsirkan tekanan, dan merespons terhadap ekspektasi masa depan. Meskipun individu dapat mengalami kondisi yang serupa, setiap mahasiswa tetap memiliki cara pemaknaan yang berbeda terhadap nilai dan pengalaman yang mereka hadapi.

Mahasiswa menjelang fase kedewasaan rentan terhadap perubahan sosial dan sedang mengalami fase penyesuaian. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk menentukan identitas, tujuan hidup, impian, serta kontribusi mereka di tengah kehidupan bermasyarakat. Persaingan setelah kelulusan merupakan isu yang sudah umum. Dikutip dari Allen et al. (2021) kelelahan mental atau *burnout* lulusan akademisi biasanya berasal dari ekspektasi yang timbul dari edukasi tingkat tinggi; seperti tekanan untuk menunjukkan kualitas diri, berkontribusi pada masyarakat, serta ekspektasi dosen-dosen pembimbing. Tekanan akademik dan tuntutan terhadap karier profesional dirasakan langsung oleh mahasiswa.

Tekanan dan ekspektasi terhadap masa depan dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang arah hidup, impian, dan motivasi mereka, terutama ketika individu mengalami ketidakjelasan dalam memproses tujuan dan harapan pribadinya. Purnamasari et al. (2025) menjelaskan bahwa mekanisme koping terhadap stres akademik turut memengaruhi bagaimana mahasiswa mengelola tekanan emosional dan kelelahan mental. Namun, proses koping tidak selalu berjalan secara efektif ketika mahasiswa tidak memiliki ruang komunikasi dan refleksi yang memadai untuk mengekspresikan tekanan, keraguan, maupun pemikiran personal mereka. Berdasarkan riset Algorani & Gupta (2023) persepsi seseorang bergantung pada pengalaman dan bagaimana individu mengolah ulang informasi dalam menyiapkan diri pada masa mendatang, dalam konteks ini adalah masa depan mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 9 mahasiswa, ditemukan kecenderungan bahwa tekanan akademik dan ekspektasi masa depan tidak hanya memengaruhi kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga memengaruhi cara mereka memproses impian, motivasi, dan arah hidupnya. Beberapa responden menunjukkan kesulitan dalam mengekspresikan keresahan personal, memandang diri, serta tidak memiliki ruang komunikasi yang memadai untuk merefleksikan tekanan yang mereka hadapi. Temuan tersebut diperkuat melalui hasil dari kuesioner yang menunjukkan adanya kecenderungan disorientasi terhadap tujuan, motivasi masa depan, serta cara mahasiswa memaknai berbagai tekanan dan realitas sosial di sekitarnya.

Disorientasi terhadap arah hidup dan motivasi pada generasi muda berkembang menjadi kondisi ketidakberdayaan yang memengaruhi cara individu memandang hidupnya sendiri. Dikutip dari Utomo & Rahmasari (2024) menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa memandang masa depan sebagai sesuatu yang menakutkan, suram, dan tanpa harapan—bahkan disertai ketakutan kehilangan kontrol diri hingga munculnya ide bunuh

diri akibat tekanan hidup dan ketidakjelasan tujuan personal. Kondisi tersebut turut disertai hilangnya motivasi menjalani aktivitas sehari-hari, kehilangan minat terhadap hal yang sebelumnya disukai, perasaan hidup tidak berarti, serta kecenderungan menyerah terhadap masa depan. Dalam konteks yang lebih luas, penelitian Mbukut (2024) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada generasi muda dapat memengaruhi orientasi diri individu melalui algoritma digital yang secara terus-menerus membentuk preferensi, keinginan, dan persepsi pengguna tanpa proses penilaian personal yang matang. Ketergantungan terhadap validasi dan rekomendasi algoritma tersebut membuat individu perlahan kehilangan kepercayaan terhadap penilaian dirinya sendiri, serta keterbatasan ruang komunikasi reflektif, perlahan mengalami kesulitan memahami arah serta kebutuhan personalnya secara mandiri. Berdasarkan kedua temuan tersebut, disorientasi terhadap masa depan pada mahasiswa adalah kondisi yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental, motivasi hidup, serta kemampuan individu dalam membangun identitas dan tujuan hidupnya sendiri.

Komunikasi dalam ruang lingkup DKV berpotensi memfasilitasi eksternalisasi pengalaman internal ke dalam bentuk visual yang terstruktur, sehingga memungkinkan individu untuk melakukan proses refleksi terhadap dirinya sendiri melalui interaksi dengan media. Pendekatan ini menjadi relevan dalam konteks mahasiswa yang mengalami keterbatasan ruang komunikasi reflektif terhadap tekanan akademik dan ekspektasi masa depan. Salah satu bentuk interaksi visual yang potensial adalah penerapan gamifikasi dengan tujuan perbaikan suasana hati. Berbeda dengan media pasif, media interaktif seperti permainan digital atau *video game* memiliki efektivitas lebih tinggi dalam memulihkan kelelahan mental karena melibatkan agensi pengguna dalam proses interaksi. Riset Trujillo et al. (2024) mengatakan bahwa melalui elemen visual yang terstruktur, gamifikasi mampu menciptakan ruang transisi yang memungkinkan mahasiswa melepaskan diri sejenak dari tekanan realitas, sekaligus memperbaiki kondisi psikologis secara bertahap melalui pencapaian-pencapaian kecil di dalam sistem. Dalam konteks yang lebih luas studi Prayogi & Prihatin (2024) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis gamifikasi dalam sistem pembelajaran digital mampu meningkatkan keterlibatan pengguna melalui mekanisme interaksi berbasis sistem dan umpan balik, sehingga memperkuat potensi media interaktif sebagai ruang partisipatif.

Mahasiswa dewasa saat ini didominasi oleh generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital interaktif, termasuk paparan terhadap media berbasis permainan digital dan narasi visual. Beberapa studi menunjukkan bahwa generasi ini memiliki tingkat keterbiasaan yang lebih tinggi terhadap interaksi berbasis sistem, seperti mekanisme pilihan dan umpan balik dalam media digital, yang membentuk pola keterlibatan terhadap konten (Wibowo et al., 2025).

Selain pendekatan berbasis gamifikasi, media interaktif yang mengintegrasikan struktur naratif juga memiliki potensi dalam memfasilitasi proses refleksi diri. Gamifikasi merupakan salah satu media yang berpotensi dalam isu kesehatan mental (Prasetyaningrum et al., 2024). Narasi memungkinkan individu untuk memproses pengalaman melalui konstruksi cerita yang lebih terstruktur, di mana setiap pemilihan dalam alur cerita dapat

merepresentasikan dinamika pengambilan (Prasetyaningrum et al., 2024) keputusan yang serupa dengan pengalaman nyata. Konsep naratif interaktif tersebut kemudian direalisasikan dalam bentuk novel visual atau *visual novel* sebagai media utama dalam perancangan. Novel visual dipilih karena mampu mengintegrasikan elemen narasi, visualisasi, dan interaksi pilihan aktif dari pemain, sehingga memungkinkan pengguna untuk mengalami alur cerita secara partisipatif dan reflektif.

Dikutip dari Camingue et al. (2021) dalam novel visual narasi bercerita atau *storytelling* disuguhkan dalam bentuk pilihan jalur cerita yang terkadang, dalam beberapa permainan digital tertentu, akan menghasilkan akhir yang berbeda juga—membuat novel visual merupakan media yang interaktif. Konsep tersebut diperkuat oleh Prayogi & Prihatin (2024) yang menunjukkan bahwa integrasi sistem berbasis gamifikasi dalam media digital dapat meningkatkan keterlibatan dan efektivitas proses interaksi pengguna, terutama dalam konteks pembelajaran berbasis teknologi.

Berdasarkan pendekatan tersebut, perancangan media novel visual tidak hanya berfokus pada aspek penyampaian cerita, tetapi juga pada bagaimana pengguna berpartisipasi dalam proses komunikasi visual yang bersifat interaktif dan reflektif. Dalam hal ini, Desain Komunikasi Visual berperan sebagai sistem yang mengatur pengalaman pengguna melalui struktur naratif, visual, dan interaksi, sehingga memungkinkan terjadinya proses pemaknaan yang terbentuk melalui keterlibatan aktif pengguna dalam alur cerita—dalam konteks ini seputar disorientasi dan motivasi terhadap impian mahasiswa.

Meskipun penelitian mengenai burnout akademik, ketidakberdayaan atau *hopelessness*, pengaruh media sosial—serta media interaktif telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek psikologis, perilaku sosial, atau efektivitas media pembelajaran digital secara umum. Penelitian yang membahas bagaimana Desain Komunikasi Visual dapat digunakan sebagai ruang refleksi interaktif terhadap disorientasi dan motivasi mahasiswa masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar studi sebelumnya belum menerjemahkan temuan psikologis mahasiswa ke dalam bentuk sistem komunikasi visual berbasis narasi interaktif yang memanfaatkan sistem mempelajari diri sendiri dari diri sendiri.

Penelitian ini penting dilakukan karena disorientasi terhadap masa depan, tekanan akademik, dan ketidakjelasan motivasi pada mahasiswa tidak hanya memengaruhi kondisi emosional individu, tetapi juga memengaruhi proses pembentukan identitas, pengambilan keputusan, dan cara mahasiswa memandang masa depannya sendiri.

Perbedaan penelitian ini dibandingkan studi terdahulu terletak pada upaya menghubungkan data pengalaman personal mahasiswa dengan pendekatan Desain Komunikasi Visual dalam bentuk sistem novel visual berbasis narasi interaktif. Penelitian sebelumnya menitikberatkan efektivitas pembelajaran dan keterlibatan pengguna, sementara aspek refleksi diri terhadap disorientasi motivasi mahasiswa masih belum banyak dibahas. Penelitian ini tidak hanya membahas kondisi psikologis mahasiswa secara deskriptif, tetapi juga menerjemahkan hasil wawancara dan kuesioner ke dalam rancangan

media interaktif yang memungkinkan pengguna berpartisipasi dalam proses refleksi diri melalui struktur naratif, visual, dan sistem interaksi.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan eksploratif sebagai dasar perancangan media interaktif berbasis novel visual. Fokus penelitian diarahkan pada eksplorasi pengalaman, motivasi, serta kecenderungan disorientasi mahasiswa dalam memandang arah hidup dan masa depan mereka.

Data primer diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap 9 mahasiswa dengan total durasi wawancara sekitar 250 menit (4 jam lebih). Wawancara dilakukan untuk memahami pengalaman personal responden terkait tekanan akademik, motivasi, impian, ekspektasi masa depan, serta cara responden memproses tekanan dan keresahan personal mereka. Selain wawancara, penelitian juga menggunakan kuesioner 10 mahasiswa sebagai data pendukung untuk mengidentifikasi kecenderungan pola disorientasi, motivasi, dan respons mahasiswa terhadap berbagai realitas sosial di sekitarnya.

Data sekunder diperoleh melalui studi literatur yang membahas kelelahan mental akademik, koping stress, komunikasi reflektif, gamifikasi, media interaktif, dan novel visual dalam konteks Desain Komunikasi Visual. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui identifikasi pola pengalaman, pemaknaan responden, serta hubungan antara tekanan akademik, motivasi, dan kebutuhan ruang komunikasi reflektif.

Hasil analisis tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam proses perancangan media novel visual berbasis naratif interaktif. Dalam konteks ini, pendekatan Desain Komunikasi Visual diterapkan melalui penyusunan struktur naratif, sistem interaksi, serta visualisasi pengalaman reflektif yang memungkinkan pengguna terlibat secara aktif dalam proses pemaknaan terhadap tema disorientasi dan motivasi mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Impian Masa Kecil

Berikut adalah tabel data temuan Responden Kuesioner Impian masa Kecil (RK.ImK). Formulir disebarikan kepada 10 mahasiswa di lingkungan kampus ITENAS Bandung, Jl. Khp Hasan Mustopa No.23, Neglasari, Kec. Cibeunying Kaler, Kota Bandung, Jawa Barat 40124.

Tabel 1. Variabel RK.ImK, Impian masa Kecil;

| No | Inisial | Impian masa Kecil |
|----|---------|--|
| 1 | JT | Menjadi seorang astronot. |
| 2 | AIR | Bermimpi menjadi pengembala yang mengelilingi dunia. |
| 3 | MRLP | Terbilang masih abstrak, tapi berharap menjadi seorang sukses. |
| 4 | JAK | Penulis, pilot, insinyur, arsitek. |

| No | Inisial | Impian masa Kecil |
|----|---------|--|
| 5 | MN | Mau jadi astronot. |
| 6 | ATE | Banyak yang diinginkan. |
| 7 | AAAG | Polisi, tentara, pilot. |
| 8 | LTG | Ingin menjadi pilot atau astronot. |
| 9 | LGM1 | Bisa terbang ke luar angkasa (astronot). |
| 10 | KINDA | Menjadi dokter hewan. |

Sumber: Google Form.

Temuan data RK.ImK menunjukkan bahwa impian masa kecil didominasi dengan kecenderungan imajinatif oleh pengaruh publik figur, paparan media, serta pengalaman personal pribadi dengan lingkungan keluarga atau kerabat. Beberapa impian masa kecil responden memiliki ketertarikan terhadap eksplorasi ruang angkasa, sementara responden lain menunjukkan simpati terhadap hewan peliharaan, ketertarikan pada perjalanan lintas budaya, serta dorongan untuk mencapai pengakuan sosial (R. S. Putri et al., 2025).

Tabel 2. Variabel RK.ImK2, Alasan Impian masa Kecil;

| Alasan Impian masa Kecil |
|--|
| Suka film luar angkasa, wall-e, star wars. Karena lihat di TV. Untuk mencari ketenangan dan keamanan. Saya suka menatap bintang-bintang dan langit. Berpikir jika bisa ke luar angkasa, saya bisa mendapatkan pengalaman yang tidak akan terlupakan dan juga bisa melihat alien Terpengaruh dengan FOMO, ingin menjadi dokter. Karena ingin saja. karena saat saya kecil profesi tersebut merupakan profesi yang bisa membuat saya terlihat keren. Sering nonton film animasi hewan lucu, terus memelihara berbagai hewan seperti hamster, kelinci, dan kucing. Penasaran dengan dunia luar, dengan kultur, budaya. |

Sumber: Google Form.

kecenderungan ini diperkuat oleh data kuantitatif yang menunjukkan bahwa 4 dari 10 responden menyebutkan impian menjadi astronot pada masa kecil. Selain itu, tiga responden secara eksplisit menyatakan keinginan untuk eksplorasi ruang angkasa dan menyebutkan tokoh Neil Armstrong serta Yuri Gagarin sebagai figur inspiratif. Studi ini didukung oleh panutan yang konsisten dan dekat secara emosional memiliki pengaruh

lebih besar terhadap perkembangan nilai moral anak—pengaruh media dan tokoh digital justru lebih kuat dalam membentuk pola pikir dan gaya hidup anak (Purbiyanto et al., 2025).

Perubahan Impian

Tabel 3. Variabel RK.ImD, Impian masa Dewasa

| No | Inisial | Impian masa Dewasa |
|----|---------|---|
| 1 | JT | Menjadi player esport FPS. |
| 2 | AIR | Bermimpi di depan cermin, bermimpi menjadi seorang prajurit. |
| 3 | MRLP | Menjadi pengusaha yang memiliki banyak instansi, menekuni hukum dan regulasi. |
| 4 | JAK | Kerja di luar negeri. |
| 5 | MN | Aku ingin punya kost-kostan. |
| 6 | ATE | Ingin menunjukkan diri (tampil), ketika tahu bisa kerja di depan layar dan di belakang layar. |
| 7 | AAAG | Saya tidak punya mimpi. |
| 8 | LTG | Saya ingin menjadi seorang tenang dan waras. |
| 9 | LGM1 | Sejujurnya saya tidak pernah tau lagi apa yang menjadi mimpi saya saat ini. |
| 10 | KINDA | Menjadi seorang desainer. |

Sumber Google Form.

Temuan data RK.ImD menunjukkan pergeseran yang cukup jelas dari impian masa kanak-kanak yang bersifat imajinatif menuju impian dewasa yang lebih reflektif, dan eksistensial. Tidak terdapat satu profesi dominan seperti pada fase masa kecil; sebaliknya, impian responden tersebar pada ranah ekonomi (pengusaha, pemilik kost), profesi kreatif dan digital (desainer, pemain esport), mobilitas global (bekerja di luar negeri), hingga kondisi eksistensial non-profesional seperti “ingin tenang dan waras” atau bahkan “tidak punya mimpi”. Temuan ini menunjukkan bahwa pada fase dewasa, impian tidak selalu terartikulasi sebagai tujuan karier, melainkan juga sebagai strategi bertahan hidup secara mental dan emosional di tengah tekanan sosial kontemporer (Yasmin et al., 2024). Beberapa responden menyatakan tidak memiliki figur inspiratif yang jelas, yang memperkuat temuan bahwa impian dewasa sering kali lahir dari proses internal dan pengalaman personal, bukan dari narasi besar yang dibentuk media secara tunggal. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada fase dewasa, imajinasi aspiratif mengalami dekonstruksi dan digantikan oleh pencarian makna yang lebih individual dan situasional (Purbiyanto et al., 2025).

Tabel 4. Variabel RK.PI, Pekerjaan Impian

| No | Inisial | Pekerjaan Impian |
|----|---------|--|
| 1 | J | Ingin menjadi streamer. |
| 2 | AIR | Ingin bekerja di Korps Marinir TNI AL sebagai infantri/ Prajurit Intai amfibi. |
| 3 | RL | Ingin menjadi pebisnis, memiliki banyak instansi, mulai dari hukum, sampai kesehatan misalnya. |
| 4 | JAK | Ingin bekerja di Jepang sebagai petani. |
| 5 | MN | Saya pengen bekerja di bidang kreatif, dimana saya bisa menggali potensi dan hobi saya. |
| 6 | ATE | Informatika, menunjukkan keahlian diri sendiri. |
| 7 | AAAG | Ingin bekerja di suatu perusahaan korporasi, seperti BUMN. |
| 8 | LTG | Menjadi seorang seniman. |
| 9 | LGM1 | Apapun yang sejalan dengan kemampuan saya saat ini. |
| 10 | KINDA | Bekerja di perusahaan industri kreatif atau di bawah pemerintahan seperti BUMN. |

Sumber Google Form.

Pada temuan RK.PI beberapa responden secara eksplisit menyebutkan lokasi dan konteks kerja tertentu, seperti bekerja di luar negeri atau di sektor spesifik, yang menunjukkan bahwa pekerjaan impian tidak lagi bersifat abstrak, melainkan telah dipengaruhi oleh informasi, pengalaman, serta eksposur terhadap dunia kerja. Temuan ini sejalan dengan pandangan Wibowo et al., (2025) yang menyatakan bahwa pada fase transisi menuju dewasa, individu cenderung membangun aspirasi kerja berdasarkan kombinasi antara minat personal, kompetensi, dan struktur peluang realistis. Di sisi lain, keberadaan responden yang belum memiliki gambaran pekerjaan impian yang spesifik menunjukkan bahwa pencarian identitas dan arah karier masih berlangsung. Kondisi ini dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika pembentukan identitas dewasa awal, di mana ketidakpastian dan eksplorasi menjadi fase yang wajar (Fachrunisa & Riyono, 2023).

Figur Inspirasi

Tabel 5. Variabel RW.IR, Idola Responden

| No | Inisial | Idola Responden |
|----|---------|-------------------------------------|
| 1 | AIR | Jocko Willink (militer; AD Amerika) |
| 2 | MN | Tidak ada (selama orang itu baik) |

| No | Inisial | Idola Responden |
|----|---------|--|
| 3 | RRF | Ria SW (Food Vlogger sosmed) |
| 4 | ITA | Tokoh girlband K-Pop (tidak disebutkan) |
| 5 | MRLP | Jang Won-young (Artis K-Pop) |
| 6 | JT | Shroud dan Forsaken (Esports FPS) |
| 7 | AAAG | Raymond Chin (Influencer ekonomi) |
| 8 | AED | Arthur Morgan (<i>videogame</i> Red Dead Redemption). |
| 9 | AZ | Jeffry Jouw (content creator bisnis even USS) |

Sumber Wawancara Fisik.

Berdasarkan hasil wawancara, figur yang dikagumi responden menunjukkan kecenderungan terhadap nilai-nilai tertentu yang berkaitan dengan cara responden memandang keberhasilan, identitas diri, dan arah hidup mereka. Beberapa responden mengagumi figur yang merepresentasikan disiplin, ketahanan mental, dan kemampuan bertahan dalam tekanan, seperti tokoh militer dan figur kompetitif. Sebagian lainnya lebih tertarik pada figur yang merepresentasikan keberhasilan profesional, kestabilan ekonomi, serta pencapaian karier di era digital, seperti influencer bisnis dan content creator (Setyanto et al., 2017). Selain itu, terdapat pula responden yang mengagumi figur dari media hiburan dan karakter fiktif yang merepresentasikan ekspresi diri, citra ideal, maupun kompleksitas emosional dalam menghadapi kehidupan. Variasi tersebut menunjukkan bahwa figur inspiratif tidak hanya diposisikan sebagai hiburan atau preferensi personal, tetapi juga sebagai representasi nilai dan kualitas tertentu yang ingin dicapai atau dimiliki oleh responden dalam kehidupan mereka sendiri.

Tekanan dan Ketidakpastian



Gambar 1. Variabel RK.RYtPI, Rasa Yakin Terhadap Impian

Sumber: Google Form.

Hasil pengolahan data RK.RytPI menunjukkan bahwa responden yang menyatakan keyakinan penuh terhadap kemungkinan meraih pekerjaannya adalah data

minoritas. Sebanyak 40% responden menyatakan yakin, sementara 10% menyatakan tidak yakin, dan 50% berada pada posisi ragu atau tidak sepenuhnya yakin. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kondisi ambivalen, yakni memiliki aspirasi namun belum disertai rasa kepastian terhadap realisasinya. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya jarak antara keinginan personal dan persepsi terhadap realitas yang dihadapi. Rasa ragu tidak selalu merefleksikan ketiadaan impian, melainkan dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran terhadap kompleksitas sosial, ekonomi, dan struktural yang memengaruhi proses pencapaian impian tersebut. Hal ini sejalan dengan pandangan Fachrunisa & Riyono (2023) yang menyebutkan bahwa pada fase transisi menuju dewasa, individu kerap mengalami ketegangan antara motivasi ideal dan keterbatasan yang dirasakan.

Beberapa responden diberikan opsi untuk memberi tahu faktor yang menyebabkan tekanan terhadap ketidakpastian tersebut; jawaban mereka seperti keadaan ekonomi, menyalahkan generasi boomer, investasi atau tabungan yang sering menjadi dana darurat, sebagai anak pertama yang wajib menghidupi seluruh keluarga, insecure, sering dan berulang tidak percaya diri, dan tuntutan dari ekspektasi keluarga (D. L. Putri et al., 2023).

Tabel 6. Variabel RK.ATY, Alasan Tidak Yakin

| Alasan Tidak Yakin |
|---|
| Karena saya lelah di sini. |
| Memahami potensi diri. |
| Kebingungan tidak tahu harus jadi apa. |
| Ingin berkompetisi. |
| Memiliki dasar yang cukup kuat. |
| Yakin apa yang telah diberikan oleh Tuhan adalah yang terbaik. |
| Menjadi tenang adalah salah satu cara untuk dapat bertahan hidup dengan waras di masa saat ini. |
| Karena sudah mengetahui <i>passion</i> dan potensi. |
| Karena tidak percaya diri, terinspirasi pada sikap prajurit yang gigih, dan berjuang. |
| Untuk mendapatkan uang dan mengurus urusan lainnya. |

Sumber: Google Form.

Pada RK.ATY alasan yang muncul didominasi oleh narasi kelelahan, kebingungan identitas, pencarian stabilitas, serta kebutuhan akan validasi diri dan keamanan ekonomi. Beberapa responden secara eksplisit menyatakan kondisi seperti “lelah”, “tidak tahu harus jadi apa”, dan “tidak percaya diri”, yang mengindikasikan adanya krisis arah atau disorientasi aspirasi pada masa dewasa awal. Alasan-alasan ini memperlihatkan bahwa impian dewasa dibentuk oleh negosiasi antara potensi diri, realitas ekonomi, tekanan sosial, dan kondisi psikologis. Hal ini sejalan dengan pandangan Decety & Lamm (2006) yang

menyatakan bahwa pada fase dewasa, aspirasi individu cenderung bersifat adaptif dan defensif terhadap lingkungan, bukan ekspansif seperti pada masa kanak-kanak.

Hambatan Komunikasi

Keterbatasan Ruang Komunikasi

Berdasarkan hasil wawancara terhadap sembilan responden, ditemukan bahwa seluruh responden mengalami hambatan dalam mengekspresikan pengalaman internal mereka, meskipun dengan bentuk dan intensitas yang berbeda-beda. Hambatan tersebut tidak semata-mata bersifat psikologis, melainkan juga struktural — yakni ketiadaan ruang komunikasi yang dianggap aman, sesuai, dan tidak menghakimi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebutuhan akan ruang refleksi bukan hanya muncul dari kondisi individu, tetapi juga dari absennya medium yang memadai untuk menampung pengalaman tersebut.

Memendam

Sebagian responden menunjukkan kecenderungan memendam beban emosional sebagai respons terhadap ketidaktersediaan ruang komunikasi yang memadai. Perilaku memendam dalam konteks ini tidak dipahami sebagai pilihan pasif, melainkan sebagai strategi adaptif yang terbentuk dari pengalaman berulang di mana ekspresi tidak mendapat respons yang sesuai, atau di mana ruang untuk berbicara memang tidak tersedia sama sekali.

Responden JT secara eksplisit menyatakan bahwa ia tidak memiliki kebiasaan merenung maupun curhat. Ketika ditanya lebih lanjut, ia menjawab: "nggak ada yang dengerin, jadi ya udahlah." Pernyataan ini menggambarkan penghentian dorongan ekspresif bukan karena tidak ada yang ingin disampaikan, melainkan karena tidak ada yang dianggap siap menerima. Memendam dalam kasus JT bukan pilihan — melainkan konsekuensi dari absennya pendengar. Responden MN menunjukkan pola yang serupa namun dengan latar yang berbeda. Ia menyatakan: "Aku lebih sering nyimpen sendiri, soalnya belum kepikiran untuk sharing." Di balik pernyataan ini terdapat lapisan yang lebih dalam: ketidakpercayaan yang terbentuk dari pengalaman bersaing dengan teman dekat di masa lalu, yang membuat ia secara sadar memilih untuk tidak membuka diri kepada lingkungan terdekatnya. Responden AED mewakili bentuk memendam yang paling berat dalam data ini. Ia menyatakan bahwa impiannya sudah tidak ada lagi karena "sudah beberapa kali dikecewakan oleh impian." Perilaku memendam yang ditunjukkan AED bukan sekadar menahan ekspresi, melainkan merupakan bentuk penutupan terhadap aspirasi itu sendiri — suatu kondisi yang dalam kajian psikologi perkembangan dapat dipahami sebagai respons defensif terhadap akumulasi kekecewaan yang tidak terfasilitasi.

Kondisi memendam yang berkepanjangan tanpa adanya ruang pelepasan dapat memperdalam krisis identitas dan memperburuk kondisi orientasi diri pada fase dewasa awal. Hal ini sejalan dengan temuan Azzahiru et al. (2025) bahwa individu yang tidak memiliki mekanisme ekspresi yang memadai cenderung mengembangkan pola adaptive

withdrawal sebagai strategi bertahan yang justru menghambat proses pembentukan makna dan arah hidup.

Sulit Terbuka

Berbeda dari kecenderungan memendam yang bersifat pasif, sejumlah responden menunjukkan kesulitan aktif untuk terbuka — yakni adanya keinginan untuk berbagi, namun terhambat oleh faktor internal maupun eksternal yang membuat proses tersebut tidak bisa dilakukan secara spontan.

Responden AIR menggambarkan proses ekspresinya sebagai sesuatu yang harus melalui tahapan tertentu sebelum sampai ke orang lain: *"Kalau belum ngerti isi pikiranku sendiri, aku nggak nyaman ngomong ke orang lain."* Ia perlu memproses pengalaman secara internal terlebih dahulu — menemukan benang merahnya — sebelum merasa cukup aman untuk membagikannya. Ini bukan ketertutupan, melainkan bentuk selektivitas yang sangat sadar terhadap proses dan audiens berbicara. Responden RRF menunjukkan mekanisme yang secara fungsional serupa: ia menuliskan isi pikirannya terlebih dahulu di WhatsApp kepada dirinya sendiri sebagai buffer sebelum mengirimkan kepada orang lain. *"Biasanya aku tulis di WhatsApp ke diri aku sendiri buat note,"* ucap RRF. Proses ini adalah cara ia merapikan emosi agar tidak keluar dalam kondisi mentah yang berpotensi menyinggung. Terbuka adalah tujuannya, tapi butuh satu tahap penyaringan dulu. Responden ITA mewakili kondisi yang berbeda: ia tidak sulit terbuka karena pilihan, melainkan karena ketiadaan wadah. *"Saya suka keduanya. Suka merenung, suka curhat, suka menulis. Kalau bisa mah pengennya curhat tapi ada gak ada."* Pernyataan ini merupakan salah satu yang paling eksplisit dalam data — kebutuhan untuk terbuka jelas ada, tapi tidak menemukan tempatnya.

Kesulitan terbuka yang muncul dalam berbagai bentuk ini menunjukkan bahwa hambatan ekspresi tidak selalu bersumber dari ketidakmampuan komunikasi, melainkan dari ketidakcocokan antara kebutuhan individu dengan format atau ketersediaan ruang komunikasi yang ada. Temuan ini sejalan dengan pandangan Fachrunisa & Riyono, (2023) yang menyatakan bahwa pada fase dewasa awal, individu membutuhkan ruang komunikasi yang tidak hanya tersedia secara fisik, tetapi juga dianggap aman secara psikologis untuk menampung ekspresi yang belum selesai.

Pembahasan

Disorientasi Identitas Mahasiswa

Tabel 7. Variabel RW.PE, Pola Ekspresi

| No | Inisial | Pola Ekspresi |
|----|---------|--|
| 1 | AIR | Merenung sistematis, blueprint pikiran: direnungkan dulu lalu di curhatkan |
| 2 | MN | Pendam diri dan menjadi anonim aktif di sosial media |

| No | Inisial | Pola Ekspresi |
|----|---------|---|
| 3 | RRF | WA pribadi buffer, <i>close friend</i> , hanya berbagi eksklusif ke teman dekat |
| 4 | ITA | Tulisan tangan arsip emosi, suka mencatat |
| 5 | MRLP | Menulis lirik lagu, bermusik sebagai jurnal personal |
| 6 | JT | Tidak ada kebiasaan, bermain <i>video game</i> saja, tidak mau ribet |
| 7 | AAAG | Mind map di Figma; blueprint thinking |
| 8 | AED | Musik metal, membaca manga berat; escapism |
| 9 | AZ | Curhat aktif; mencari pendengar |

Sumber Wawancara Fisik.

Berdasarkan Kuesioner RW.PE responden diberikan pertanyaan antara lebih memilih merenung, dalam konteks mencatat, atau curhat, dalam konteks bercerita ke orang lain. 5 dari 9 memberikan kecenderungan untuk memendam, merenungkan diri, dan mencatat baik itu dalam bentuk lirik usik, catatan harian, ataupun jurnal emosi. Hal ini sejalan dengan konsep jurnaling untuk mengelola emosi mahasiswa menjadi salah satu bentuk pembentukan individu (Nazarina & Idulfilastri, 2025).

Responden AIR yang membutuhkan waktu untuk memproses kompleksitas internal sebelum menyuarakan pikirannya ke orang terpercaya. “Kalau belum ngerti isi pikiranku sendiri, aku nggak nyaman ngomong ke orang lain,” ucap AIR.

Responden seperti MN yang lebih nyaman sebagai anonim di facebook dan forum sosial media menunjukkan pemisahan diri yang sebenarnya dengan persona aktif di internet. “Di internet aku bisa jadi lebih jujur kalau orang nggak tahu itu aku,” ucap MN. Hal ini didukung oleh jurnal Nathania Surya Nugraha et al. (2024) yang di mana pribadi akan lebih jujur ketika menjadi anonim dan tidak membawa dirinya ke dunia sosial media yang penuh ketidakpastian demi menjaga data pribadi.

Responden seperti MRLP dan AED yang mentransformasi internal melalui media musik, baik itu mendengarkan genre tertentu, dan menulis lirik sebagai ekspresi diri. “kadang dengerin lagu metal untuk output seperti teriak; dan menulis lirik lagu juga,” ucap MRLP. Beberapa responden menunjukkan kecenderungan menggunakan media musik sebagai sarana regulasi emosional dan refleksi diri. Bentuk ekspresi tersebut muncul melalui aktivitas mendengarkan genre tertentu hingga menulis lirik sebagai media pelampiasan personal. Hal ini sejalan dengan jurnal Garrido & Schubert (2011) yang di mana membahas energi negatif yang disalurkan melalui musik yang memiliki sifat *rebel* atau dalam artian lain dengan cara berteriak atau dengan lirik tertentu sebagai cara meluapkan tekanan ke dalam bentuk yang lebih bisa dipahami oleh publik.

Responden seperti MN dan AED memiliki kecenderungan memendam beban mental yang sekilas tidak nampak pada permukaan. “Aku sudah enggak bermimpi lagi soalnya sudah beberapa kali dikecewakan oleh impian,” ucap AED. “Aku lebih sering nyimpen sendiri, soalnya belum kepikiran untuk sharing,” ucap MN. Hal ini sejalan dengan jurnal Azzahiru et al. (2025) yang di mana mahasiswa sudah terbiasa memendam karena berbagai macam faktor seperti tidak mau membebani orang lain, dan bahkan terkadang sampai lupa alasan mengapa tidak pernah bercerita.

Responden AZ menunjukkan sisi yang aktif secara verbal dan komunikatif, aktif mencari pendengar yang siap mendengarkan. “Aku lebih lega kalau bisa ngobrol langsung sama orang yang benar-benar mau denger,” ucap AZ. Hal ini sejalan dengan jurnal Afrianti (2025) yang mengungkapkan bahwa Gen-Z terbiasa dengan *deep-talk*, sehingga membutuhkan pendengar dan respon yang aktif dalam mengelola apa yang sedang mereka rasakan dari masukan orang terdekat.

Responden AAG, RRF, dan ITA menunjukkan kecenderungan mengolah isi pikiran dalam menemukan pola keterkaitan yang membantu proses berpikir. “Aku suka *mindmapping* ide ke media visual seperti figma,” ucap AAAG. Biasanya aku tulis di WhatsApp ke diri aku sendiri buat note,” ucap RRF. Hal ini didukung oleh praktik lapangan Khoiriyah Isnaini Firmansyah Putri et al. (2025) memberikan solusi langsung bagi permasalahan kebingungan individu dalam menentukan pilihan tingkatan selanjutnya, dalam konteks ini dunia pekerjaan. Bentuk visual dan antarketerhubungan yang jelas membuat mahasiswa dapat menentukan jalan mana yang mereka rasa paling nyaman untuk ditempuh dalam hidup mereka, sehingga memberikan rasa kepastian di masa depan.

Ruang Komunikasi Reflektif

Dari seluruh sembilan responden yang diwawancarai, tidak ada satu pun yang menyatakan bahwa proses ekspresi dirinya berjalan tanpa hambatan dalam bentuk apapun. Data ini mengindikasikan bahwa kebutuhan akan ruang aman untuk berekspresi bukan merupakan kebutuhan minoritas, melainkan kebutuhan yang bersifat universal di kalangan target kelompok penelitian ini.

Konsep ruang aman dalam konteks ini tidak merujuk pada lokasi fisik semata, melainkan pada kondisi di mana individu merasa tidak akan dihakimi, tidak dipaksa untuk menghasilkan ekspresi yang sempurna, dan tidak diharuskan untuk segera memberikan jawaban atau tindakan. Responden AZ mengungkapkan hal ini dengan cara yang sangat konkret: “*Jangan dipaksa. Ada yang susah cerita tapi pengen cerita... harus ada cara mediasi yang fleksibel.*” Pernyataan ini mengidentifikasi bahwa ruang aman bukan hanya soal ketersediaan, tapi juga soal format akses — tidak semua orang bisa masuk lewat pintu yang sama. Responden MRLP mengungkapkan kebutuhan yang lebih eksistensial: “*Hati lega karena ego udah terlampiaskan, daripada kalau nggak dilampiaskan nanti manifestasinya ke yang lain-lain.*” Baginya, ekspresi bukan kemewahan melainkan kebutuhan regulasi diri — dan ketiadaan ruang untuk itu membawa konsekuensi yang nyata dalam aspek kehidupan lain. Responden MN menggambarkan kondisi di mana ruang aman hanya ditemukan dalam anonimitas: “*Di internet aku bisa jadi lebih jujur kalau orang nggak tahu itu aku.*” Ini

menunjukkan bahwa sebagian individu membutuhkan pemisahan antara identitas dan ekspresi agar bisa berbicara secara autentik — sesuatu yang tidak selalu tersedia dalam ruang komunikasi konvensional.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa ruang aman yang dibutuhkan responden memiliki tiga karakteristik utama: tidak menghakimi, fleksibel dalam format akses, dan memungkinkan pemisahan antara ekspresi dan konsekuensi sosial. Ketiga karakteristik ini menjadi landasan perancangan media dalam penelitian ini.

Novel Visual sebagai Media Refleksi

Berdasarkan temuan, perancangan media dalam penelitian ini mengusulkan sebuah sistem novel visual interaktif yang berfungsi sebagai ruang pencatatan diri (self-recording space) berbasis narasi. Berbeda dari novel visual konvensional yang menempatkan pemain sebagai aktor dalam cerita fiksi, sistem yang dirancang dalam penelitian ini memosisikan pemain sebagai dirinya sendiri — tanpa peran fiktif yang harus dimainkan. Pemain berinteraksi dengan dunia dan karakter yang sudah memiliki keberadaan dan konteks tersendiri, sementara pemain hadir sebagai diri yang autentik di dalamnya. Pendekatan ini merupakan meta baru dalam desain novel visual: bukan simulasi identitas, melainkan fasilitasi kehadiran.

Perancangan Media Konsep Desain

Sistem ini dirancang sebagai kerangka cetak biru atau *blueprint* yang dapat diadopsi oleh perancang yang ingin mengembangkan novel visual sebagai media pencatatan reflektif.

Pendekatan

Mengutamakan tema; dalam hal ini disorientasi, hambatan ekspresi, dan pencarian arah — komponen tersebut diangkat secara implisit dalam narasi. Tersirat melalui pilihan dialog, respons karakter, dan pergeseran atmosfer narasi. Pendekatan ini berdasarkan pada temuan bahwa responden yang paling membutuhkan ruang refleksi justru adalah yang paling resisten terhadap pendekatan terapeutik yang eksplisit. Medium yang efektif adalah yang tidak mengumumkan tujuannya. Sistem antarmuka visual atau UI dalam permainan akan dibuat sederhana mungkin, dengan dalih supaya pemain fokus terhadap pengalaman visual, suara, dan alur dalam game; hal ini juga termasuk prinsip desain pengaplikasian dan komunikasi ke pengguna (Lojano, 2020).

Alur Adaptif

Sistem ini membaca kondisi preferensi pemain melalui mekanisme bobot respons dan menyesuaikan pengalaman secara real-time. Tidak ada tamat atau *game over*, tidak ada kegagalan atau *bad ending*. Permainan mengadaptasi alur terhadap kondisi pemain yang terdeteksi dengan algoritma sederhana menggunakan sistem poin.

Interpretasi

Sistem dirancang untuk menciptakan kondisi di mana pemain merasa cukup jauh dari beban dan tekanan ekspektasi realitas sehari-hari untuk bisa dengan bebas berpikir jujur dengan diri sendiri, namun tidak cukup jauh hingga merasa terasing. Ini adalah kondisi yang oleh beberapa responden dideskripsikan sebagai kebutuhan ideal mereka (AIR, ITA, AZ).

Narasi

Dunia dalam sistem ini bersifat surrealis sebagai keputusan naratif dan fungsional. Dunia yang tidak sepenuhnya nyata memberikan sinyal kepada pemain bahwa aturan dunia sehari-hari tidak berlaku di sini; tidak ada konsekuensi sosial, tidak ada ekspektasi performa, tidak ada identitas yang perlu dijaga. Surealisme bekerja sebagai mekanisme pembebasan. Dengan memanfaatkan semiotika dan simbol yang tidak membebani, dikutip dari Tri et al. (2022) ilustrasi dan penyampaian yang tepat dapat memengaruhi perasaan pemain. Narasi bergerak melalui enam lokasi yang masing-masing memiliki konteks emosional berbeda. Hal ini didukung dengan konsep Olha (2025) yang mengangkat manifestasi cara kerja emosional manusia yang beragam berdasarkan pengalaman yang dialami, memberikan konsep keterkaitan antara apa yang dilihat dengan apa yang pernah dirasakan individu.

Tabel 8. Lokasi, Sifat dan Dimensi Emosional

| Lokasi | Sifat | Dimensi Emosional |
|--|---------------------|--|
| Danau/ Sawah (perahu di tengah danau/ sawah pedesaan) | Alam / Personal | kebebasan yang dikelilingi batasan |
| Kebun Kebun kolong jembatan/tempat ramai) | Alam / Publik | Kehadiran tanpa interaksi wajib |
| Kafe (dalam bilik atau ruangan terbuka) | Sosial / Personal | Ruang menyendiri dalam keramaian |
| Stasiun (tempat kehidupan cepat) | Sosial / Publik | Pergerakan, transit, tidak menetap |
| Gazebo SMA (nostalgia masa remaja) | Nostalgik/ Personal | Kenangan masa lalu / mengingat masa remaja |
| Taman (merasa menjadi anak kecil lagi) | Nostalgik/ Publik | Waktu yang melambat, perspektif berbeda |

Setiap lokasi adalah kondisi emosional yang dieksternalisasikan menjadi ruang. Pemain tidak memilih lokasi berdasarkan sistem secara adaptif mengarahkan atau mengajak pemain ke lokasi yang sesuai dengan perasaan saat ini. Setiap lokasi terdapat karakter pemandu atau *host character*. Karakter pemandu adalah seseorang yang sudah ada di lokasi sebelum pemain tiba, sudah sibuk dengan urusannya sendiri, dan mengajak

pemain masuk ke dalam percakapan dengan cara yang terasa natural. Karakter host tidak mengetahui apa yang "salah" dengan pemain, hanya hadir, mendengarkan, dan berbicara dengan takaran tergantung suasana hati pemain dari sistem poin.

Sistem Interaksi

Interaksi dalam sistem ini dibangun di atas satu prinsip—pemain tidak pernah merasa sedang dievaluasi. Pilihan alur perjalanan yang diberikan tidak memiliki label "benar" atau "salah," dan tidak ada umpan balik langsung yang menunjukkan bahwa respons pemain dinilai. Mekanisme interaksi terdiri dari tiga lapisan. Dengan begitu pemain dapat mempelajari bobot sesuatu yang berasal dari diri sendiri, melalui persepsi diri, dan lebih siap dalam mengambil keputusan (Hakim et al., 2021).

Dialog Pilihan

Karena fondasinya adalah novel visual, pemain diberikan opsi respons terhadap pernyataan, pertanyaan, dan bimbingan alur dari karakter pemandu. Pilihan dirancang agar terasa seperti respons natural dalam percakapan, bukan opsi dalam kuesioner. Setiap pilihan memiliki bobot tersembunyi yang berkontribusi pada sistem adaptif.

Respon Pasif

Selain memilih, pemain juga dapat tidak memilih; membiarkan jeda berlangsung, membiarkan karakter host berbicara lebih banyak, atau sekadar mengamati lingkungan. Respons pasif ini juga terbaca oleh sistem sebagai data kondisi pemain untuk pendekatan yang berbeda.

Sistem Mencatat

Pada titik-titik tertentu dalam alur, pemain dapat menuliskan sesuatu secara bebas melalui interaksi antarmuka atau *UI* dalam permainan yang dapat diakses kapan saja selama sesi berlangsung dan tidak terikat pada momen dialog atau pilihan tertentu. Sistem ini hadir dalam bentuk jendela kotak teks atau *popup text box* yang muncul atas inisiatif pemain sendiri, bukan sebagai kewajiban yang disisipkan dalam alur narasi. Pemain dapat menulis satu kalimat, satu kata, atau tidak sama sekali dan sistem menerimanya tanpa respons evaluatif. Seluruh catatan yang dihasilkan disimpan secara otomatis dan dapat disalin oleh pemain untuk digunakan di luar sistem. Mekanisme ini dirancang sebagai respons langsung terhadap temuan AZ, "*Ada yang susah cerita tapi pengen cerita*" atau ITA, "*sebenarnya ingin sih, tapi gak ada teman bercerita.*"

Sistem Interaksi

Sistem interaksi cerita menggunakan mekanisme bobot adaptif yang beroperasi secara tersembunyi di balik alur narasi tanpa pemain sadari; pemain tidak melihat angka, tidak melihat meter, tidak menerima notifikasi tentang kondisinya. Sistem bergerak diam-diam di belakang.

Struktur Bobot

Skor awal 15 (posisi netral) sebagai skor reaksi. Setiap chapter dalam setiap lokasi mengumpulkan poin dari respons pemain. Total 6 lokasi berbeda, dengan masing-masing 3 bab, dan per bab menambah atau mengurangi skor berdasarkan reaksi pemain.

Tabel 9. Variabel, Bobot per Respons, dan Threshold

| Variabel | Bobot per Respons | Threshold |
|----------|-------------------|-------------------------|
| Aktif | +3 | Skor > 23 → Alur Aktif |
| Netral | -1 | Skor 8–23 → Alur Netral |
| Pasif | -3 | Skor < 8 → Alur Pasif |

Adaptasi Alur

Pada alur Aktif, karakter pemandu menjadi lebih aktif secara verbal; lebih sering bercerita, lebih banyak bertanya, lebih responsif terhadap pemain. Dunia terasa lebih memiliki cerita dan lebih banyak detail yang muncul dengan interaksi bersifat ekspansif.

Pada alur Netral, karakter pemandu mengurangi pertanyaan langsung dan beralih ke mode bercerita. Lebih banyak memberi reaksi terhadap lingkungan dan lebih bereaksi terhadap pemain. Pilihan yang disediakan lebih bersifat pengamatan ketimbang keterlibatan aktif.

Pada alur Pasif, sistem masuk ke mode kontemplatif; lebih banyak *white noise* pada narasi, musik yang lebih dalam, dialog karakter pemandu yang menjadi pemain sentris. berfungsi sebagai kesadaran narasi bahwa pemain membutuhkan sesuatu yang berbeda ketimbang diberi banyak cerita. Jika skor naik melewati angka 8, sistem secara gradual kembali ke alur Netral.

Jika skor menetap di zona Pasif melewati satu lokasi penuh, sistem mengaktifkan mode aktif mencatat, yang membuat karakter pemandu beralih ke pertanyaan terbuka yang tidak menuntut jawaban tertentu, "*Biasanya kamu ngapain kalau merasa seperti ini?*", "*Menurutmu, rasanya bagaimana kalau...?*", "*Kalau boleh jujur, sebenarnya kamu ingin apa?*" Pertanyaan-pertanyaan ini tidak memaksa, tidak mendiagnosis, hanya membuka pintu.

Sistem percabangan ini mengarah pada hasil akhir unik setiap usai permainan, dengan harapan pemain dapat mencatat sesuatu yang berbeda setiap kali bermain. Yang berbeda sesuatu yang didapat dari berpikir dengan bebas tanpa tekanan tertentu dan mengevaluasi diri dari catatan pemain itu sendiri dengan kontemplatif (Yosep et al., 2025).

Sistem Permainan

Seluruh catatan yang dihasilkan selama sesi terakumulasi dalam sebuah arsip pribadi yang dapat diakses oleh pemain di akhir permainan. Arsip tersebut adalah kumpulan fragmen yang dipilih dan ditulis oleh pemain untuk diri sendiri selama proses berlangsung. Output ini dirancang untuk memiliki dua fungsi utama yang saling melengkapi.

Dokumentasi Proses Berpikir

Catatan yang tersimpan merepresentasikan kondisi pikiran pemain pada saat permainan berlangsung. Catatan tersebut adalah bentuk jurnal diri atau *self journaling* yang

tidak menuntut kesempurnaan tulisan, tidak menuntut koherensi naratif, dan tidak memerlukan pembaca selain pemain itu sendiri. Masukan ini berasal dari temuan dari responden MN yang menyebutkan nilai tulisan tangan sebagai arsip emosi, "*kadang ada aja ide imajinasi di kepala tapi selalu gak sempet buat di lakuin karena keburu lupa.*" Dalam sistem ini, catatan digital menggantikan fungsi tersebut dengan keunggulan aksesibilitas. Selain itu, manfaat mencatat lainnya adalah memberikan ketenangan batin dan mengurangi resiko disorientasi (Yosep et al., 2025).

Sumber Motivasi

Output yang disimpan dapat disalin oleh pemain untuk digunakan di luar sistem permainan; sebagai pengingat, sebagai bahan refleksi, atau sebagai bentuk komunikasi kepada diri sendiri di waktu yang berbeda. Permainan hanya menyimpan dan mengarsip. Makna dan tulisan sepenuhnya berada di tangan pemain. Ini adalah prinsip yang konsisten dengan posisi sistem sebagai fasilitator.

Kebaharuan yang dapat diangkat dari sistem ini dan yang membedakan rancangan novel visual lainnya adalah sebuah proses yang timbul dari dalam diri pemain itu sendiri. Dalam skala paling kecil berupa satu kalimat yang pemain tulis untuk dirinya sendiri, dan dalam skala yang lebih besar berupa peta kondisi pikiran yang terakumulasi dari sesi ke sesi—untuk mengolah kejadian dalam hidup, disorientasi, dan kebutuhan ruang berpikir. Dengan demikian, sistem ini bekerja tidak hanya sebagai ruang refleksi sementara, tetapi sebagai medium yang memungkinkan pemain melihat pergerakan pikirannya sendiri dari waktu ke waktu; sebuah bentuk progres yang tidak dinilai dari luar, melainkan dirasakan dari dalam.

Simpulan

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa hambatan ekspresi diri di kalangan mahasiswa DKV bersifat struktural dan universal—seluruh responden mengalaminya dalam bentuk yang berbeda, dan seluruhnya mengarahkan dorongan ekspresif ke saluran yang lebih terkontrol ketika ada media yang memadai. Kondisi ini menempatkan ketersediaan medium refleksi mandiri sebagai kebutuhan desain yang mendesak, dan rancangan novel visual interaktif yang diusulkan dalam penelitian ini menawarkan satu kerangka kerja yang berpotensi menjadi salah satu media terbaharukan, menggunakan sistem percabangan adaptif, lalu merespons kondisi psikologis pengguna secara real-time, sekaligus menyimpan proses berpikir pengguna sebagai arsip yang dapat diakses dan dibawa keluar dari sistem. Implikasi praktisnya menjangkau dua arah—bagi perancang, rancangan ini menyediakan parameter desain yang dapat diadopsi dan dikembangkan lebih lanjut sesuai konteks; bagi institusi pendidikan tinggi, temuan ini menegaskan bahwa medium pendukung kesehatan mental mahasiswa perlu hadir dalam format yang terasa familiar dan tidak selalu formal, dan membutuhkan inisiatif aktif untuk diakses. Untuk penelitian selanjutnya, tahap prioritas adalah perancangan lebih lanjut atau *prototyping* dan uji coba interaksi langsung guna mengukur efektivitas sistem percabangan dalam merespons variasi kondisi psikologis pengguna secara adaptif; replikasi pada program

studi di luar DKV akan menguji batas generalisasi temuan; dan studi komparatif antara journaling digital berbasis game dengan metode journaling konvensional akan membuka pemahaman lebih dalam tentang efektivitas masing-masing medium dalam konteks ini adalah kesehatan mental mahasiswa Indonesia, terutama pada permainan digital.

Referensi

- Afrianti, M. (2025). Pentingnya deeptalk dalam membangun kesehatan mental dan keterbukaan emosional gen Z. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN* (Vol. 3). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023, April 24). *Coping Mechanisms*. National Center of Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Allen, H. K., Barrall, A. L., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2021). Stress and Burnout Among Graduate Students: Moderation by Sleep Duration and Quality. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(1), 21–28. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09867-8>
- Azzahiru, N., Razzaq, A., & Nuhgraha, M. Y. (2025). Pengaruh Memendam Masalah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Prodi Ilmu Politik Angkatan 2023. *Translitera: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Studi Media*, 14(1), 79–89. <https://doi.org/10.35457/translitera.v14i1.4459>
- Camingue, J., Carstensdottir, E., & Melcer, E. F. (2021). What is a Visual Novel? *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(CHIPLAY). <https://doi.org/10.1145/3474712>
- Decety, J., & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. In *TheScientificWorldJournal* (Vol. 6, pp. 1146–1163). <https://doi.org/10.1100/tsw.2006.221>
- Fachrunisa, R. A., & Riyono, B. (2023). Human Nature in Self-Identity Construct: A Meta-ethnography Study. *Buletin Psikologi*, 31(1), 1. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.75877>
- Garrido, S., & Schubert, E. (2011). Negative Emotion in Music: What is the Attraction? A Qualitative Study. In *Empirical Musicology Review* (Vol. 6, Number 4).
- Hakim, F. B., Yunita, P. E., Supriyadi, D., Isbaya, I., & Ramly, A. T. (2021). Persepsi, Pengambilan Keputusan, Konsep diri dan Value. *Diversity: Jurnal Ilmiah Pascasarjana*, 1(3). <https://doi.org/10.32832/djip-uika.v1i3.3972>
- Khoiriyah Isnaini Firmansyah Putri, Ghina Hanifah, Meita Sulistiyo, Rifaldini Rifaldini, & Shabrina Fauzia Zahra. (2025). Edukasi Perencanaan Karier Siswa Berbasis Mind-Mapping dan RIASEC di SMPN 2 Cisalak. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 5(1), 194–211. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v5i1.6382>

- Lojano, C. A. V. (2020). The Evolution and Application of Design in Visual Communication and its Influence in Social Behavior. *Technium Social Sciences Journal*, 8, 179–187. <https://doi.org/10.47577/tssj.v8i1.582>
- Mbukut, A. (2024). Media Sosial dan Orientasi Diri Generasi Muda Indonesia Ditinjau dari Pemikiran Yuval Noah Harari. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 7.
- Nathania Surya Nugraha, D., Nurhaqiqi, H., Diri, P., Laki-Laki, G. Z., & Account, S. (2024). *Second Account Instagram Sebagai Sarana Pengungkapan Diri pada Generasi Z Laki-Laki Kata kunci*. <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Nazarina, A., & Idulfilastri, R. M. (2025). Peran Regulasi Emosi terhadap Perceived Stress Berdasarkan Metode Journaling Digital dan Journaling Manual Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 1–8. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/33669/21728>
- Olha, V. (2025). Human Emotions: Conceptualization, Categorization, and Linguistic Manifestation. *Issues in Social Science*, 13(1), 16. <https://doi.org/10.5296/iss.v13i1.22427>
- Prasetyaningrum, P. T., Ibrahim, N., Yuniasanti, R., Setyaningsih, P. W., & Subagyo, I. R. (2024). Designing Gamified Systems for Mental Health Support: An Exploratory Study. *Journal of Information Systems and Informatics*, 6(2), 1086–1102. <https://doi.org/10.51519/journalisi.v6i2.760>
- Prayogi, M. D., & Prihatin, T. (2024). Improving Students' self-directed learning through visual novel games: its effectiveness and potential. *Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies*, 12(1), 45–56. <https://doi.org/10.15294/ijcets.v12i1.15307>
- Purbiyanto, T., Budimansyah, D., Nurdin, E. S., & Darmawan, C. (2025). Peran Role Model Sosial dalam Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 3044–3054. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7577>
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2025). Faktor Penyebab Akademik Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoedukasia*, 1(3), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.238>
- Putri, D. L., Lailiyah, S., & Chong, S.-C. (2023). THE EFFECT OF FAMILY SUPPORT ON NURSES' BURNOUT LEVEL: A CROSS-SECTIONAL STUDY. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(1), 34–40. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i1.104>
- Putri, R. S., Neviyarni, & Zen, Z. (2025). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Sekolah Dasar. *Cognoscere: Jurnal Komunikasi Dan Media Pendidikan*. <https://doi.org/10.61292/cognoscere.273>

- Setyanto, Y., Winduwati, S., & Utami, L. S. S. (2017). EARLY ADOLESCENT BEHAVIOR ON MEDIA TOWARD IDOL FIGURE (PARASOCIAL STUDY ON PRELIMINARY YOUTH AS AN EFFECT OF NEW MEDIA). *International Journal of Communication and Media Studies*, 7(2), 1–14. https://www.researchgate.net/profile/Lusia-Utami/publication/323471610_EARLY_ADOLESCENT_BEHAVIOR_ON_MEDIA_TOWARD_IDOL_FIGURE_PARASOCIAL_STUDY_ON_PRELIMINARY_YOUTH_AS_AN_EFFECT_OF_NEW_MEDIA/links/5a97c5feaca27214056bd236/EARLY-ADOLESCENT-BEHAVIOR-ON-MEDIA-TOWARD-IDOL-FIGURE-PARASOCIAL-STUDY-ON-PRELIMINARY-YOUTH-AS-AN-EFFECT-OF-NEW-MEDIA.pdf
- Tri, R., Sdn, S., & Bengkulu, K. (2022). A Semiotica Analysis of The Symbols' Representation in Market Place As Communication Language. In *Teaching English and Language Learning English Journal (TELLE)* (Vol. 02, Number 02). <https://jurnal.umb.ac.id/index.php/telle/article/view/4738>
- Trujillo, L., Poeller, S., & Pfau, J. (2024). *Cozy Games for Mood Repair, Stress Reduction, and Well-Being* [UTRECHT UNIVERSITY]. https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/47430/Cozy_Games_Thesis-Leonardo_Trujillo%28final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Utomo, A. A., & Rahmasari, D. (2024). Gambaran Hopelessness pada Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri Description of Hopelessness in College Students Who Have a Suicidal Ideation. *Jurnal Penelitian Teknologi*, 11(02), 865–879. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p865-879>
- Wibowo, T., Kho, M. H., Tan, D. S., & Cen, L. (2025). Gen Z's Motivations and Expectations for Digital Game Development in Indonesia. *Technomedia Journal*, 10(2), 1–14. <https://ijc.ilearning.co/index.php/TMJ/id/article/view/2510>
- Yasmin, S. I. M., Afandi, M. R., Rahmayanti, A., & Anshori, M. I. (2024). Literature Review: Pengembangan Karir Yang Efektif Di Era 4.0 . *Journal of Management and Creative Business*, 2(3), 1–17. <https://jurnaluniv45sby.ac.id/index.php/jmcbus/article/download/2647/2300/8422>
- Yosep, I., Fitria, N., Mardhiyah, A., & Hikmat, R. (2025). Positive self talk journaling intervention to improve psychological well-being among child and adolescents in juvenile. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00998-y>