

## PENELITIAN HUBUNGAN PENDALAMAN KONSEP KARAKTER DI GAME 'PERSONA 5' DENGAN PERINGANAN MASALAH DEPRESI DI KALANGAN ANAK MUDA

Arnaldo Kendrick Demetrio<sup>1</sup>, Muhammad Adi Sukma Nalendra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Teknologi Informasi, Institut Teknologi  
Batam, Tiban Lama, Kec. Sekupang, Kota Batam, Kepulauan Riau 29424

[1823008@student.iteba.ac.id](mailto:1823008@student.iteba.ac.id)

<sup>2</sup>Desain Komunikasi Visual, Fakultas Teknologi Informasi, Institut Teknologi Batam  
Jl Gajah Mada, Kompleks Vitka City, Tiban Ayu - Sekupang, Batam, Kepulauan Riau 29425

[adisukma@iteba.ac.id](mailto:adisukma@iteba.ac.id)

### Abstrak:

Mental *illness* ini menjadi sebuah masalah yang perlu diperhatikan bagi kalangan anak muda. Dibutuhkan sebuah solusi yang lebih ringan namun juga efektif yaitu, *game*. *Game* merupakan media yang sesuai dengan anak muda, dengan beberapa manfaatnya seperti penghilang rasa stres, sebagai *coping* mechanism, dan juga sebagai salah satu bentuk terapi. Tujuan penelitian adalah untuk meneliti hubungan konsep karakter *game* Persona 5 dalam meringankan masalah mental *illness* jenis depresi. Menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif berupa studi literatur, wawancara dan kuisisioner kepada responden yang berkaitan dengan topik, dan juga melakukan observasi partisipatif terhadap peserta penelitian. Dari hasil penelitian, data menunjukkan bahwa *game* Persona 5 memiliki karakter yang dapat membuat pemain merasa terhubung sehingga perasaan yang sebelumnya sulit diutarakan bisa terbuka dan disembuhkan.

**Kata kunci:** Mental *Illness*, Depresi, *Game*, Persona 5, Anak Muda

### Abstract:

*Mental illness is a problem that needs to be considered by young people. We need a solution that is lighter but also effective, namely, games. Game is a medium that is suitable for young people, with several benefits such as stress relief, as a coping mechanism, and also as a form of therapy. The purpose of the study was to examine the relationship between the concept of the Persona 5 game character in alleviating the problem of mental illness, and type of depression. Using descriptive qualitative research methods in the form of literature studies, interviews, and questionnaires to respondents related to the topic, and conducting participatory observations of research participants. From the results of the study, data shows that the Persona 5 game has characters that can make players feel connected so that feelings that were previously difficult to express can be opened and healed.*

**Keywords:** *Mental Illness, Depression, Game, Persona 5, Young Adult*

## **LATAR BELAKANG**

Mental *illness* atau gangguan kesehatan mental merupakan hal yang masih dianggap remeh di zaman sekarang. Mental *illness* masih dibalur dengan stigma-stigma masyarakat yang menganggap orang yang mengidap penyakit mental itu sebagai orang yang lemah, berlebihan, gila, ataupun dianggap kerasukan dan dalam pengaruh supranatural lainnya. Terlebih lagi bahwa Mental *illness* ini memiliki gejala yang non-fisik, sehingga masyarakat pada umumnya tidak dapat mengidentifikasi gangguan kesehatan mental ini sebagai penyakit yang perlu diperhatikan bahkan kadang tidak dianggap sebagai penyakit sekalipun.

Para pengidap penyakit tersebut juga tidak bisa memilih untuk tidak terkena penyakit tersebut, ada yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti kehilangan orang yang dicintai dan berada di keluarga yang tidak harmonis, faktor psikologis seperti adanya pengalaman-pengalaman traumatis seperti pelecehan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, perundungan ( *bullying* ), ataupun kecelakaan, dan juga ada yang karena faktor biologis seperti gangguan pada fungsi sel saraf dalam otak, riwayat keluarga penderita mental *illness*, gangguan kelenjar tiroid, dan sebagainya. Karena hal-hal yang dapat memicu mental *illness* ini sangatlah dekat dengan kehidupan kita sehari-hari, ada kemungkinan bahwa anak muda sekarang ada yang sedang menderita penyakit tersebut tanpa mereka ketahui dan sadari.

Karena banyak orang yang kurang paham akan gejala depresi ini sehingga penderita tidak diperlakukan selayaknya, para penderita mental *illness* ini pun tidak bisa sepenuhnya mengerti untuk menyelesaikan masalahnya dengan mencari pengobatan resmi dari seorang konsultan

ataupun psikolog. Belum lagi bahwa tidak semua orang mampu untuk melakukan medikasi terhadap kesehatan mentalnya karena cenderung berbiaya tinggi untuk melakukan konsultasi ataupun medikasi yang baik. Karena adanya permasalahan tersebut, maka anak muda pun tidak bisa mendapatkan solusi yang benar-benar tepat untuk mengatasi masalah gangguan kesehatan mental mereka.

Ada beberapa metode pengobatan yang bisa dipakai untuk mengatasi depresi seperti beberapa bentuk psikoterapi, namun terlepas dari beberapa metode pengobatan yang umum dipakai untuk depresi, ada satu bentuk terapi yang bisa menjadi solusi efektif yang tidak terkesan serius dan berat namun sesuai untuk para anak muda berusia 15-24 tahun, yaitu *Play therapy*. *Play therapy* sendiri merupakan bentuk terapi yang umumnya digunakan untuk anak kecil dikarenakan anak kecil di bawah umur 5 tahun belum bisa memproses emosinya sendiri ataupun mengutarakan masalahnya kepada orang tua ataupun orang dewasa lainnya. Namun *Play therapy* bukan hanya terbatas untuk anak kecil, anak remaja hingga dewasa pun bisa menerapkan terapi tersebut, dan ketika digunakan untuk anak muda ataupun orang dewasa, seorang terapis akan menggunakan *role-playing* yang dramatis untuk membantu bersentuhan dengan perasaan, pikiran, ataupun masalah yang sulit untuk diutarakan. Dan cara yang baik untuk mengaplikasikan *Play therapy* tersebut adalah bagi anak muda untuk bermain *game*, yang merupakan salah satu cara *Play therapy* dan juga dapat mengimplementasikan *role-play* yang sesuai untuk anak muda berusia 15-24 tahun.

Oleh karena itu, *game* menjadi sarana yang baik untuk menanggulangi masalah kesehatan mental ini. *Game* sendiri pada dasarnya bisa menjadi sebuah media bagi orang untuk menghilangkan stress, dapat mengurangi gejala depresi, dan juga sebagai coping mechanism bagi orang yang memiliki

gangguan kesehatan mental dan *game* juga sangat bisa diterima oleh anak muda. Bagi penderita depresi, salah satu hal yang dapat membantu penderita adalah dengan memberi tahu bahwa mereka tidak sendirian, dan dengan adanya *game* yang bisa membuat mereka terbuka terhadap perasaan-perasaan yang sulit untuk diutarakan dengan *game* tersebut, kondisi psikis mereka pun akan menjadi lebih baik dan penderita juga bisa memiliki pola pikir yang baru dan sehat akan kesehatan mental mereka. Maka diharapkan *game* yang akan dirancang menjadi sebuah titik balik dan proses penyembuhan yang baik untuk anak muda yang sedang menderita depresi.

Seperti *game* dengan nama 'Persona 5', *game* tersebut memiliki tema utama seputar mental health, dengan karakter-karakter yang memiliki masalahnya tersendiri seperti trauma, pelecehan, depresi, penolakan, perundungan, dan lain sebagainya, Sehingga membuat para pemain merasa terhubung dengan karakter-karakter dalam *game* tersebut. Tidak hanya sampai di situ, kita sebagai karakter utama juga ikut serta untuk membantu karakter-karakter yang ada dalam *game* tersebut untuk menyelesaikan dan juga menghadapi masalah yang dialami oleh karakter-karakter tersebut, sehingga bisa membuat kita sebagai pemain juga menjadi dikuatkan oleh pengembangan karakter yang ada di dalam *game* tersebut.

Untuk penelitian ini sendiri difokuskan kepada babak *game* yang fokus ceritanya adalah tentang seorang karakter bernama Futaba Sakura yang merupakan perempuan remaja yang memiliki beberapa masalah seperti *Social Anxiety* yang berbatasan dengan *Agoraphobia* yang berkembang dari trauma kehilangan ibunya. Dengan memberikan fokus kepada karakter tersebut dan cara karakter tersebut mendapat konklusi permasalahannya, penelitian ini pun bertujuan untuk mengobservasi bagaimana relevansi seputar karakter Futaba Sakura dalam meringankan masalah depresi anak muda berusia 15-24 tahun.

## **METODE PENELITIAN**

Pengumpulan data dan informasi yang sesuai dengan topik permasalahan yang diambil adalah dengan melakukan penelitian kualitatif, yang dirumuskan dengan maksud untuk memahami gejala dari masalah mental *illness* jenis depresi di kalangan anak muda dan melihat efek pengembangan karakter dalam *game* Persona 5 terhadap kesehatan mental anak muda. Adapun metode-metode pengambilan datanya berupa studi literatur dan juga observasi, dimana studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan data-data dari jurnal, buku, ataupun artikel-artikel terpercaya yang berhubungan dengan mental *illness* dan kaitannya dengan karakter yang ada di dalam *game* tersebut, dan juga observasi yang dilakukan dengan memilih peserta penelitian yang memiliki potensi masalah ataupun sedang dalam masa depresi, dan peserta diberi *game* 'Persona 5' untuk dimainkan dan diobservasi pengaruh yang ditimbulkan saat bermain *game* pada babak karakter Futaba Sakura tersebut.

## **HASIL DAN DISKUSI (Capital, Bold, 12pt)**

### **a. Analisa Karakter Futaba Sakura**

Karakter Futaba Sakura menggambarkan seorang remaja yang memiliki trauma masa lalu sehingga menjadi seorang *hikikomori*. Dengan kepribadiannya yang tidak berani berkomunikasi dengan orang lain, mengalami kecemasan sosial, depresi yang bahkan berada di titik dimana karakter memiliki tendensi untuk bunuh diri, karakter tersebut bisa menjadi sebuah representasi anak remaja depresi yang relevan. Dengan mengangkat cerita dari karakter tersebut, dari pengenalan karakter dilanjut dengan dijabarkannya masalah yang dihadapi karakter, yang diselesaikan dengan *Boss Fight* di babak *game* tersebut, dan juga tambahan-tambahan interaksi dengan

karakter tersebut selama permainan, karakter *game* Futaba Sakura ini berpotensi untuk menjadi wadah anak muda yang depresi untuk memproyeksikan dirinya ke dalam *game*, sehingga konklusi yang dialami oleh karakter Futaba Sakura yang juga dibantu oleh keputusan-keputusan yang dibuat oleh pemain dalam *game* tersebut dapat mempengaruhi cara pandang pemain terhadap depresi yang sedang dialami.

Desain karakter Futaba Sakura pun menggunakan stereotip ringan seorang yang pintar dengan keterbelakangan sosial, seperti memakai kacamata dan headphone, dan juga lebih sering memakai kaos rumahan hanya ditambah dengan luaran jaket di musim dingin. Desain awal karakter Futaba Sakura ini juga direncanakan memiliki penampilan yang *emo/goth* karena latar belakang karakter tersebut yang sedih dan *suicidal* dengan rambutnya yang berwarna hitam, memakai jaket hitam dengan gambar tengkorak, dan juga kaos garis-garis hitam putih. Namun desainer karakternya ingin menjadikan karakter tersebut lebih mencolok karena merupakan salah satu tokoh utama, sehingga warna rambutnya pun diganti menjadi oranye dan pakaiannya juga lebih berwarna, walaupun boots yang menjadi stereotip *emo* tetap digunakan dalam desain karakter yang terakhir.

#### **b. Analisa Data Observasi**

Kedua peserta mengatakan bahwa cerita terbilang relevan dengan masalah anak muda, terlebih lagi kepada anak muda yang depresi akibat ditinggalnya orang yang disayangi. Karena cerita nya yang begitu dekat dengan kehidupan nyata, para peserta atau pemain bisa berempati dan memproyeksikan dirinya ke dalam *game* tersebut untuk bersama-sama mendapatkan konklusi untuk permasalahan mental *illness* yang dihadapi oleh karakter Futaba Sakura dan juga pemain yang memiliki peran penting dalam penyelesaian masalah tersebut.

*Game* Persona 5 ini terkhususnya di babak *game* tersebut, lebih cenderung mengarah kepada eksplorasi *dungeon* yang bernama *Palace* dimana pemain harus mengalahkan musuh-musuh yang ada hingga mengalahkan *Boss* untuk menyelesaikan permasalahan babak cerita tersebut beserta masalah Futaba Sakura juga. Untuk durasi permainan *game* juga dikatakan cukup panjang untuk para peserta sehingga fokus yang diberikan kepada karakter Futaba Sakura ini pun menjadi terbagi dan menjadi prioritas sekunder yang tidak berpengaruh besar dalam *gameplay* tersebut. Karena hal tersebut, pemain lebih terdistraksi dengan eksplorasi tersebut dibandingkan cerita yang melandasi adanya babak *game* yang ditentukan, sehingga potensi *game* untuk menjadi media peringatan masalah depresi ini menjadi tidak terlalu relevan.

## **SIMPULAN**

*Game* Persona 5 ini sendiri mengambil permasalahan-pemmasalahan yang cukup relevan untuk anak muda, apalagi dengan adanya karakter seperti Futaba Sakura ini yang memiliki masalah *social anxiety* dan juga depresi dengan tendensi bunuh diri. Dengan menampilkan karakter seperti Futaba Sakura, *game* ini ingin mencerminkan permasalahan nyata yang dialami oleh anak muda di jaman sekarang, sehingga anak muda dengan berbagai masalah yang dihadapi seperti *mental illness* dan depresi bisa memproyeksikan diri mereka ke dalam *game* tersebut. Namun karena pada dasarnya *game* ini memiliki fitur *Dungeon Crawling* bernama *Palace* yang lebih mendominasi durasi *gameplay* Persona 5 dibandingkan dengan penjabaran dan pendalaman karakter terkhususnya untuk babak *game* yang ditentukan untuk observasi, maka relevansi cerita karakter Futaba Sakura ini yang seharusnya

berpotensi untuk menjadi wadah pemain untuk meringankan depresinya pun memudar.

*Game* ini secara keseluruhan sudah memenuhi tujuannya sebagai *game* yang relevan dengan kehidupan nyata saat ini terkhususnya untuk anak muda. Jika pemain bisa lebih memperhatikan cerita dalam *game* ini secara keseluruhan dari awal hingga akhir, mungkin saja relevansinya untuk meringankan masalah depresi anak muda ini juga meningkat. Oleh karena itu, di penelitian yang dilakukan dengan batasan permasalahan saat ini, konsep karakter dalam *game* Persona 5 ini kurang relevan dalam meringankan masalah depresi pada anak muda karena distraksi fitur-fitur lain dalam *game* yang lebih mendominasi dibandingkan pendalaman karakter, sehingga fungsi potensial untuk meringankan masalah depresi dengan pendalaman konsep karakter tidak bisa ditentukan secara pasti.

Untuk mengetahui lebih jelas mengenai relevansi konsep pendalaman konsep karakter dalam meringankan masalah depresi pada anak muda, sebaiknya batasan penelitian diperluas ataupun diganti di daerah lain dalam *game*. Seperti observasi di bagian *social link* untuk karakter Futaba Sakura, yang memang membutuhkan jangka waktu yang lebih lama lagi untuk diobservasi. Dan untuk melakukan observasi di babak *game* yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini, sebaiknya *game difficulty* dibatasi pada level *Safety* sehingga fitur *Palace* dalam *game* Persona 5 tersebut tidak terlalu mendominasi proses pendalaman karakter yang diberikan *game*. Karena peserta penelitian hanya terdapat dua orang, hasil observasi yang berbeda pun tertutup kemungkinannya. Hasil penelitian mungkin akan berbeda jika melibatkan lebih banyak peserta dengan keberagaman yang lebih variatif juga seperti jenis kelamin ataupun yang memiliki sumber depresi yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahadi, Saiful. 2019. MENGENAL REMAJA GENERASI Z (Dalam Rangka memperingati Hari Remaja Internasional). <https://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467> (diakses pada 19 November 2021 pukul 8.48)
- Babich, Nick. 2019. *What is Interaction Design & How Does it Compare to UX?*. <https://xd.adobe.com/ideas/principles/human-computer-interaction/what-is-interaction-design/> (diakses pada 16 Desember 2021 pukul 10.28)
- Baskoro, Wiku. 2016. Daftar Genre Video *Game* Beserta Penjelasannya. <https://dailysocial.id/post/jenis-genre-game> (diakses pada 20 November 2021 pukul 9.28)
- Dictionary.com. 2021. *Video Game*. <https://www.dictionary.com/browse/video-game> (diakses pada 20 November 2021 pukul 9.19)
- Fadila, Ihda. 2021. Memahami Apa Itu Kesehatan Mental Hingga Cara Menjaganya. <https://hellosehat.com/mental/kesehatan-mental/> (diakses pada 17 November 2021 pukul 10.44)
- Fadila, Ihda. 2021. *Mental Illness* (Gangguan Mental). <https://hellosehat.com/mental/penyakit-mental/> (diakses pada 17 November 2021 pukul 11.24)
- Fadli, Rizal. 2021. Depresi. <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi> (diakses pada 28 Oktober 2021 pukul 21.11)
- Fandom.com. Futaba Sakura. [https://megamitensei.fandom.com/wiki/Futaba\\_Sakura](https://megamitensei.fandom.com/wiki/Futaba_Sakura) (diakses pada 29 Desember 2021 pukul 15.40)
- Indrayani, Yoeyoen Aryantin dan Tri Wahyudi. 2019. Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Ismail, Ibnu. 2021. UI UX Adalah: Pengertian dan Perbedaan Lengkap Antar Keduanya. <https://accurate.id/teknologi/ui-ux-adalah/> (diakses pada 20 November 2021 pukul 10.31)
- Klikdokter.com. 2021. Kesehatan Mental. <https://www.klikdokter.com/penyakit/kesehatan-mental> (diakses pada 12 Oktober 2021 pukul 13.22)
- Makarim, Fadhli Rizal. 2021. Ini Ciri-Ciri Seseorang Mengalami Gangguan Mental. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-ciri-ciri-seseorang-mengalami-gangguan-kesehatan-mental> (diakses pada 28 Oktober 2021 pukul 19.30)
- Nareza, Meva. 2020. Kesehatan Mental: Pengertian, Jenis, dan Cara Menjaganya. <https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini> (diakses pada 17 November 2021 pukul 10.41)
- Pietrangelo, Ann. 2019. How *Play therapy* Treats and Benefits Children and Some Adults. <https://www.healthline.com/health/play-therapy> (diakses pada 28 Oktober 2021 pukul 21.28)

- Rachmawati, Alfina Ayu. 2020. Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> (diakses pada 13 Oktober 2021 pukul 18.46)
- Sano, Albert Verasius Dian. 2020. Pengertian Desain Interaksi (Interaction Design). <https://binus.ac.id/malang/2020/06/pengertian-desain-interaksi-interaction-design/> (diakses pada 20 November 2021 pukul 10.21)
- Siadari, Coki. 2015. Pengertian *Game* Menurut Para Ahli. <https://www.kumpulanpengertian.com/2015/04/pengertian-game-menurut-para-ahli.html> (diakses pada 19 November 2021 pukul 11.06)
- Sweet, Joni. 2021. Video *Games* Could Hold Untapped Potential in Treatment of Mental *Illness*. <https://www.verywellmind.com/video-games-could-treat-mental-illness-study-shows-5190213> (diakses pada 28 Oktober 2021 pukul 21.10)
- WebMD. 2020. Are There Mental Health Benefits of Video *Games*?. <https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-benefits-of-video-games> (diakses pada 28 Oktober 2021 pukul 20.31)