

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metode Pengumpulan Data

Untuk memperdalam riset yang krusial dibutuhkan dalam merancang suatu media informasi interaktif, penulis menggunakan beberapa metode pencarian data. Beberapa pencarian datanya adalah dengan metode kualitatif, metode kuantitatif, *Focus Group Discussion*, dan studi referensi. Cresswell & Cresswell (2018) menjelaskan bahwa metode pengumpulan data berdasarkan hasil yang berkualitas merupakan sebuah cara dimana kita dapat mendalami suatu permasalahan social atau kemanusiaan yang dilihat dari berbagai individu atau kelompok agar makna tersebut dapat dieksplorasi. Metode data berdasarkan kuantitas, adalah sebuah pendekatan lain dari data kualitas, dimana penulis ingin menguji sebuah teori dalam permasalahan yang diangkat, dengan relasi target yang dapat diukur dengan variable.

3.1.1 Wawancara

Wawancara atau interview merupakan proses antara 2 individu yang berinteraksi secara tatap langsung, kedua pihak menggunakan pendengarannya masing-masing dan memproses pertukaran informasi yang sedang dibahas untuk dijadikan sebagai bekal informasi penting baik data sosial maupun data tersembunyi (Sutrisno, 1989). Proses wawancara ini dapat menjadi peranan penting untuk mendapatkan informasi yang krusial dalam membentuk media interaktif yang lebih informatif dan bermanfaat.

3.1.1.1 Interview kepada Bapak Syarif Nuruldin – Trainer Gym di Sports Club, Kota Wisata, Cibubur

Narasumber pertama di dalam proses wawancara yang penulis lakukan adalah dengan salah satu trainer gym bernama Syarif Nuruldin, di *Sports Club*, Kota Wisata, Cibubur. Wawancara bersama *trainer gym* bertujuan untuk mengetahui apakah fenomena *over-*

exercising ini rentan tidak diketahui oleh banyak masyarakat, pengalaman-pengalaman apa saja yang pernah beliau lihat secara langsung, apa dampak yang bisa diakibatkan saat *over-exercise*, dan memahami lebih dalam mengenai teknis dalam berolahraga dengan baik dan yang salah. Wawancara dilakukan secara langsung, pada hari Jumat, 9 September 2022, pada jam 14:00 W.I.B.



Gambar 3.1 Foto Bersama *Trainer* Syarif (09/09/2022)

Beliau berpendapat bahwa *over-exercise* adalah suatu fenomena latihan yang berlebihan dari faktor penggunaan waktu yang terlalu lama. Hal tersebut dapat membawakan dampak atau efek-efek negative tidak hanya pada tubuh, tetapi juga pada mental. Beberapa efek yang bisa terjadi pada tubuh disaat orang menjalani latihan atau olahraga yang berlebihan adalah seperti kelelahan yang berlebihan, kehilangan semangat, *hormone* yang tidak stabil, ketergangguan tidur seperti insomnia dan kerusakan otot. Dampak tersebut tentu tidak semua orang bisa kena, tapi pasti akan memiliki efek samping yang berbeda-beda. Setiap jenis *workout* pasti memiliki teknik dan proses perkembangannya masing-masing.

Beberapa teknik khusus untuk yang berfokus pada latihan ketahanan tubuh seperti mengangkat beban, tidak hanya dilihat dari prosesnya, tetapi juga pada cara menggunakannya dengan benar. Beberapa dari client yang pernah mengalami kecelakaan adalah dari cara mereka mengangkat dan menurunkan beban karena menggunakan teknik yang salah. Beliau menekankan bahwa khusus untuk latihan yang berhubungan dengan alat-alat pemberat dan beban, membutuhkan pengawasan lebih yang selalu siap membantu seperti ahli atau *trainer* dalam *gym*. Jika ada beberapa orang yang melakukan program latihan mengangkat beban di rumah, disarankan ada orang kedua yang mengawasi dan membantu prosesnya.

Program untuk olahraga angkat beban, penting untuk diimbangi dengan olahraga *aerobic*, karena kedua jenis latihan tersebut saling melengkapi satu sama lain. Untuk proses pembentukan otot yang benar, khusus bagi pemula adalah dengan proses yang pelan namun konsisten. Orang dapat mengangkat beban semisal 5kg 3x dalam seminggu, maka nanti otot akan semakin perlahan akan semakin terbiasa. Awalnya otot melihat beban 5kg ini berat, lama-lama akan terasa ringan, dan dari situ lah proses berikutnya di mulai dengan menambahkan beban lagi dan mulai beradaptasi lagi. Seperti dengan halnya berpikir, otak jika terus dilatih dengan membaca, maka semakin lama maka otak akan semakin hafal dan terlatih.

Untuk filosofi-filosofi yang orang sering lihat saat berolahraga seperti “*no pain, no gain*”, Sebenarnya motivasi tersebut memang memegang peranan penting dan dibutuhkan saat ingin komit dalam berolahraga untuk mendapatkan hasil yang maksimal, namun balik lagi pada keterbatasan tubuh, bahwa jika terus memaksakan otot untuk berolahraga, maka jika tidak dibiarkan untuk pulih terlebih dahulu, otot bisa pecah atau rusak. Jika hal tersebut terjadi maka proses pemulihan akan berlangsung lebih lama dari yang semestinya.

Dampak yang mungkin terjadi pada otot yang pecah, adalah seperti memar-memar. Maka dari itu, proses tidak bisa dibantingkan secara langsung dan dipaksa, namun sebaliknya harus pelan-pelan dan konsisten. Di dalam program latihannya juga, beliau berpendapat bahwa semua orang, laki-laki atau perempuan cocok untuk semua jenis latihan sehingga semua otot terlatih.

Sementara dari bahan-bahan makanan yang dibutuhkan selama berolahraga adalah makanan yang mengandung *lost fat*, untuk makanan *lost fat* biasanya dengan mengurangi makanan yang memiliki kandungan karbohidrat. Sementara untuk orang-orang yang memfokuskan pembentukan otot, dapat dibantu dengan menambahkan makanan yang memiliki kandungan protein, seperti susu protein yang biasanya dikonsumsi saat berolahraga. Susu protein menjadi peranan penting dalam *workout*, karena tidak hanya susu tersebut menjadi sumber energi dalam tubuh, tetapi juga sebagai *recovery* saat sel-sel otot dalam tubuh rusak. Dengan pengonsumsi protein dan istirahat yang cukup setelah olahraga yang berat, akan menumbuhkan otot baru dan menjadikannya lebih kuat dari sebelumnya.

Di dalam penyampaian edukasi terkhusus yang menggunakan alat-alat pemberat, ada baiknya hal tersebut dapat diterangkan secara langsung bersama dengan pengawas yang dapat menilai kerja keras orang. Sedangkan untuk olahraga-olahraga ringan seperti push-up atau squat, tidak terlalu membutuhkan pengarahan langsung, secara visual dalam sekilas sudah lebih dari cukup. Sementara untuk penyampaian edukasi melalui media, penting untuk memasukan teknis olahraga yang benar seperti gerakannya dan waktu proses yang digunakan, tergantung dari kebutuhan setiap orang seperti mengangkat beban yang membutuhkan proses dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Hal-hal tersebut jika dimasukan

ke dalam media bisa dengan menggunakan bantuan gambaran ketimbang hanya dengan teks.

3.1.1.2 *Interview kepada Bapak Abi Kristianto – Trainer Gym di Moroccan Sports Club, Legenda Wisata, Cibubur*

Untuk wawancara yang kedua, adalah dengan *trainer gym* di lokasi yang berbeda, yaitu bapak Abi Kristian yang bekerja sebagai pengelola *gym* di Moroccan Sports Club, Legenda Wisata, Cibubur pada hari Sabtu, 10 September 2022. Tujuan dari wawancara kedua dengan *trainer gym* adalah penulis ingin memperluas pengetahuan teknis olahraga dari beberapa sudut pandang ahli. Bapak Abi Kristian adalah *instructor gym* yang sudah berpengalaman kerja di beberapa tempat *gym* seperti *Celebrity Fitness*, *20Fits*, dan terakhir di Moroccan Sports Club sejak tahun 2019 hingga sekarang. Beliau telah menjadi trainer, dan melatih client dari yang berusia 18 hingga 65 tahun.



Gambar 3.2 Foto Bersama *Trainer Abi* dan *Member Sport Club Moroccan* (10/09/2022)

Over-exercising adalah sebuah kesalahan dalam *workout*, dimana porsi pada latihannya terlalu berlebihan sehingga membuat tubuh dan otot menjadi lemas, sehingga membuat orang menjadi tidak ada gairah untuk berolahraga lagi. Untuk menghindarkan *client-client* terhindar dari *overtraining*, beliau sudah menyiapkan program-program latihan yang bisa dicocokkan dengan kondisi *client*. Di dalam berolahraga rutin di *gym*, beliau menyarankan untuk kalangan masyarakat atau anak yang berusiakan di bawah 18 tahun itu tidak dianjurkan untuk berolahraga keras terutama yang menggunakan alat-alat pemberat atau beban, karena ada kemungkinan besar bahwa latihan tersebut dapat memperlambat pertumbuhan anak tersebut.

Bagi pemula, program *workout* yang dianjurkan adalah dengan jangka waktu 45 menit hingga 1 jam per hari dan di setiap sesi latihan diselingi waktu untuk beristirahat kira-kira 30 sampai 45 detik. Dalam jangka waktu seminggu, ada baiknya pemula mempertahankan berolahraga secara rutin 3x seminggu, dengan urutan pola seperti Latihan-istirahat-latihan-istirahat, dan seterusnya. Latihan yang dikerjakan di setiap selingan istirahat juga bisa menggunakan program yang berbeda-beda. Bagi orang-orang yang ingin latihan menggunakan pemberat, disarankan untuk memiliki satu orang sebagai yang mengawasi dan menjaga dikala terjadi sesuatu. Tentu saja, setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda, sehingga tidak semua orang harus memaksakan diri melebihi batas tubuhnya.

Ada baiknya di dalam setiap *gym*, jika *client* ingin melakukan program Latihan serius bersama dengan *trainer*, pihak *gym* menanyakan *medical history* pada *client* sebelum menentukan program yang cocok. *Medical history* tersebut seperti contoh *client* dulu pernah menjalani operasi, atau mungkin memiliki masalah dengan sendi, apakah mereka memiliki penyakit atau kelainan pada jantung, dan lain-lain. Hal tersebut bertujuan agar pihak dari *gym*

dapat memastikan kemampuan *client* tersebut, dan menghindarkan mereka dari cedera saat proses latihan. Bagi *client* yang memiliki *medical history* yang cukup serius, ada baiknya mereka berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter mereka, apakah mereka diperbolehkan untuk melakukan aktivitas berat seperti olahraga.

Latihan angkat beban atau *muscle-building* ternyata tidak mengharuskan mereka untuk menguasai latihan kardio, karena menurut beliau, olahraga kardio lebih menekankan pada orang-orang yang ingin menurunkan berat atau massa lemak badan sementara *muscle building* adalah olahraga bagi orang-orang yang *fit* untuk memperbesar massa otot. Bagi yang ingin melakukan *training muscle building*, tentu ada beberapa alat pengaman yang harus dipakai seperti belt yang ditarik kencang saat ingin mengangkat barbel berat dengan tujuan untuk mengamankan bagian *lowerback* agar tidak cedera, lalu seperti pengaman di bagian sikut tangan dan lutut kaki agar persendiannya tetap terjaga. Lalu untuk *timing* pada program latihan *muscle building*, biasanya membutuhkan pola repetisi yang disesuaikan dengan kemampuan setiap orang. Khusus *muscle building*, filosofi “*no pain, no gain*” dapat menjadi peranan penting yang bisa mempertahankan motivasi *client*. Lalu, untuk program latihan antara perempuan dan laki-laki tidak memiliki banyak perbedaan, karena semua program tersebut mementingkan untuk melatih seluruh tubuh otot.

Di dalam cara mengedukasi yang baik kepada masyarakat umum, beliau menyarankan bagi pemula yang ingin berlatih di *gym* untuk membaca program latihan yang cocok untuk mereka, mereka juga tidak disarankan untuk melebihi porsi latihan yang sudah tertera pada program, atau yang lebih mudah adalah dengan menanyakannya secara langsung kepada *trainer gym* di tempat mereka akan berlatih. Sementara jika orang tersebut berlatih di rumah dan mengikuti arahan dari internet, selama mereka tidak memiliki

efek-efek yang menimbulkan *over-exercise* tidak dipermasalahkan. Namun, tetap diingatkan bahwa mereka juga harus membaca kemampuan tubuh masing-masing, dan beristirahat yang cukup kisaran 8-9 jam, paling minimal adalah 6 jam. 3 Program penting yang disimpulkan adalah pola makan, pola latihan, dan pola tidur. Untuk pola makan sebisa mungkin menghindari bahan-bahan yang mengandung gorengan.

Untuk media informasi, dengan memberikan beberapa pilihan yang bisa dijadikan sebagai tempat untuk memberikan edukasi seperti media sosial yang biasa orang gunakan seperti *Instagram, Tiktok, dan Youtube*. Teruntuk pembuatan aplikasi disarankan media seperti android, yang mudah digunakan dan dibaca oleh orang-orang. Untuk materi atau edukasi yang bisa dimasukkan ke dalam aplikasi bisa seperti program-program Latihan, menu makanan, dan hasilnya. Beliau mengatakan bahwa dengan konten tersebut akan bagus untuk aplikasi.

3.1.1.3 Interview kepada dr. Markz Roland, Sp. JP – Dokter Jantung dan Pembuluh Darah, Kardiovaskular

Wawancara berikutnya adalah dengan ahli dalam bidang kesehatan jantung dan pembuluh darah, begitupula bagian dari kesehatan kardiovaskular, yaitu dr. Markz Roland, agar penulis dapat memahami lebih banyak mengenai dampak pada tubuh saat menjalani olahraga yang berlebihan. Wawancara ini dilakukan secara tatap muka, di rumah sakit Eka, Kota Wisata, Cibubur pada hari Senin, 12 September 2022, pada jam 11:00 W.I.B.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 3.3 Foto Bersama dr. Markz Roland, Sp. JP (12/09/2022)

dr. Markz menjelaskan *over-exercising* atau *overtraining* adalah salah satu masalah yang sering terjadi di Indonesia, karena sering kali masyarakat yang sudah melakukan *exercise* memikirkan kembali apakah *effort*-nya sudah benar atau tidak berdasarkan melihat dari hasil kerja keras dari orang lain, dimana hal tersebut memicu masyarakat untuk melakukan olahraga dengan melebihi porsi yang seharusnya. Jadi, *over-exercise* terjadi akibat dari masalah frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis olahraga yang dilakukan secara berlebihan dan tidak tepat. Beliau mengkhawatirkan jika seseorang melakukan olahraga yang berlebihan akan berakibatkan cedera yang berkepanjangan, bahkan bisa menimbulkan depresi atau cedera secara batin. Di dalam kasus-kasus orang yang mengalami cedera saat berolahraga, mereka saat ini sudah memfasilitaskan masyarakat dengan dokter spesialis olahraga atau SPKO yang bekerja sama dengan dokter jantung dan ortopedi (tulang). Kalau cedera yang lebih dispesifikan ke *sport injury*, maka penanganan akan ditangani oleh SPKO, dan jika cederanya cukup membahayakan dan berhubungan dengan kardiovaskular, maka akan dimasukan ke dokter jantung. Begitu pula dengan kasus jika cedera tersebut berhubungan dengan

tulang, maka penanganan akan langsung dialihkan pada dokter ortopedi.

Hal-hal yang menjadi factor pada masyarakat yang salah persepsi mengenai cara berolahraga yang benar tapi berlebihan, adalah akibat dari arus informasi yang sudah sangat luar biasa. Melalui informasi yang ditemukan di internet, orang dapat melihat dan mencontohkan apa yang tertera di sana seperti pola diet, pola *exercise*, dan lain-lain. Padahal, kalau kita lihat kembali, tidak ada yang 100% cocok untuk setiap orang itu menggunakan pola *workout* yang seperti apa. Semua hal tersebut personal dan balik lagi kepada dirinya sendiri, kemampuan batas tubuh yang cocok melakukan program olahraga tersebut. Jadi, tidak hanya bisa sekedar meniru orang-orang yang sudah lama terlatih untuk melakukan latihan yang berat, dan kita mencontohkannya tanpa ada persiapan atau pengalaman.

Penyakit-penyakit yang bisa didampakan dari *overtraining*, yang paling sederhana adalah cedera. Cedera bisa berbagai macam seperti otot dan tulang. Cedera tersebut, tergantung dengan situasinya bisa jadi berkepanjangan atau bisa saja *temporary*. Jika orang mengalami cedera parah yang membutuhkan pemulihan panjang, maka kemungkinan besar akan menyebabkan depresi karena hal tersebut dapat mempengaruhi pada *performance* orang tersebut. Proses pemulihan lainnya seperti operasi, suntik, atau obat-obatan juga memiliki efek yang sama yang bisa menimbulkan stress dan depresi.

Banyak atlet dan orang yang berolahraga juga mengkonsumsi protein, suplemen, atau steroid secara berlebihan karena ingin mencapai target-target yang mereka lihat di internet maupun dari orang lain. Pengkonsumsian yang tidak dijaga tersebut juga dapat mempengaruhi fungsi-fungsi organ dalam tubuh seperti jantung, hormonal, ginjal, dan lainnya. Biasanya orang-orang tersebut

mengonsumsi suplemen secara berlebihan karena mereka merasa tidak dapat mencapai target olahraga beratnya seperti atlet-atlet yang sebenarnya sudah terlatih sejak lama yang membutuhkan waktu dari latihan intensitasnya, frekuensinya, dan daya ketahanannya dengan proses *gradually*.

Suplemen, steroid, dan beberapa protein memiliki cara kerja untuk mengstimulasi, pembentukan dari zat-zat pembangun otot-otot kita, sehingga saat kita sedang berolahraga keras, lalu mengonsumsi steroid, kita akan merasakan rangsangan perkembangan otot secara maksimal. Tentu, tidak semua steroid, suplemen, dan protein cocok untuk semua orang, jadi ada baiknya setiap orang berkonsultasi ke dokter dan meminta rekomendasi yang tepat karena semua tubuh belum tentu dalam keadaan prima. Banyak orang yang melewatkan hal penting tersebut karena lupa berkonsultasi dan melihat kembali *medical history*-nya sebelum mengonsumsi steroid, yang padahal memiliki kondisi ginjal yang tidak baik, dan lain-lain.

dr. Markz berpendapat bahwa semua jenis olahraga itu saling melengkapi. Olahraga kardio, olahraga *resistance training/weight lifting, flexibility, balance*, dan lainnya harus bisa dikombinasikan agar resiko saat berolahraga lebih minim. Tidak ada yang menyatakan bahwa kardio lebih beresiko atau *weight* lebih beresiko. Yang beresiko tinggi hanyalah volume, intensitas, dan frekuensi orang berlatih, dan kondisi tubuh orang tersebut seperti apa.

Terkhusus untuk beberapa orang yang sedikit *overweight* dan ingin mendapatkan hasil ideal dalam waktu singkat, akan sulit dan mungkin lebih berbahaya jika orang tersebut mengalami penurunan berat badan dalam waktu singkat dan saat ini sudah banyak tipikal-tipikal diet yang menawarkan obat penurunan berat badan, dan lainnya. Hasil yang biasa didapatkan beberapa cukup dipercaya, tapi belum tentu yang turun adalah massa lemak, tetapi bisa yang lainnya. Hal tersebut perlu diteliti lebih dalam bersama dengan ahli *nutritionist*

atau dokter gizi. Bisa saja yang turun adalah massa lainnya seperti air atau bahkan otot yang bisa membahayakan kesehatan. Normalnya untuk orang yang ingin menurunkan berat badan yang benar, adalah kisaran 3-4kg dalam 1 bulan.

Untuk makanan-makanan rekomendasi yang harus dikonsumsi saat berolahraga kardio keras adalah makanan yang mengandung banyak karbohidrat, karena karbohidrat adalah salah satu bentuk gula sederhana yang dapat menggantikan peranan energi dalam tubuh. Khusus untuk *body builder*, pasti akan lebih banyak mengonsumsi protein. setiap olahraga pasti memiliki bekal nya masing-masing, namun agar lebih teratur lagi, ada baiknya orang-orang menghindarkan diri dari makanan-makanan yang mengandung lemak jenuh seperti goreng-gorengan, makanan kaleng, *junk food*, dan lain-lain. Idealnya di dalam 1 piring, $\frac{1}{4}$ adalah karbohidrat, $\frac{1}{4}$ lainnya adalah protein dan sayuran.

Orang-orang yang berolahraga atau atlet-atlet yang bisa meninggal secara mendadak saat proses latihan, kemungkinan besar bisa banyak penyebabnya dan harus diperiksa dengan *autopsy*, karena kita memang tidak tau masalahnya dari awal. Jadi, sebenarnya tidak ada yang berbahaya dari beraktivitas olahraga, tapi ada kemungkinan penyebab dari penyakit lainnya yang sudah ada di dalam tubuh tanpa diketahui, dan olahraga tersebut yang menjadi pencetusnya. Bisa saja orang tersebut sudah memiliki masalah di pembuluh darah atau jantung, sehingga saat berolahraga terjadi sumbatan atau pembengkakan jantung dan meninggal di tempat.

Dari gejala-gejala yang sering terlihat saat orang terjadi *over-exercising*, yang paling sederhana adalah nyeri dada yang seperti tertimpa benda berat sehingga merasa kesesakkan. Posisi nyeri juga belum tentu hanya di bagian dada kiri, tetapi bisa juga di seluruh bagian dada, dan yang lebih berbahaya lagi jika rasa sakitnya sudah mencapai belakang atau menjalar ke rahang atau tangan. Keluhan

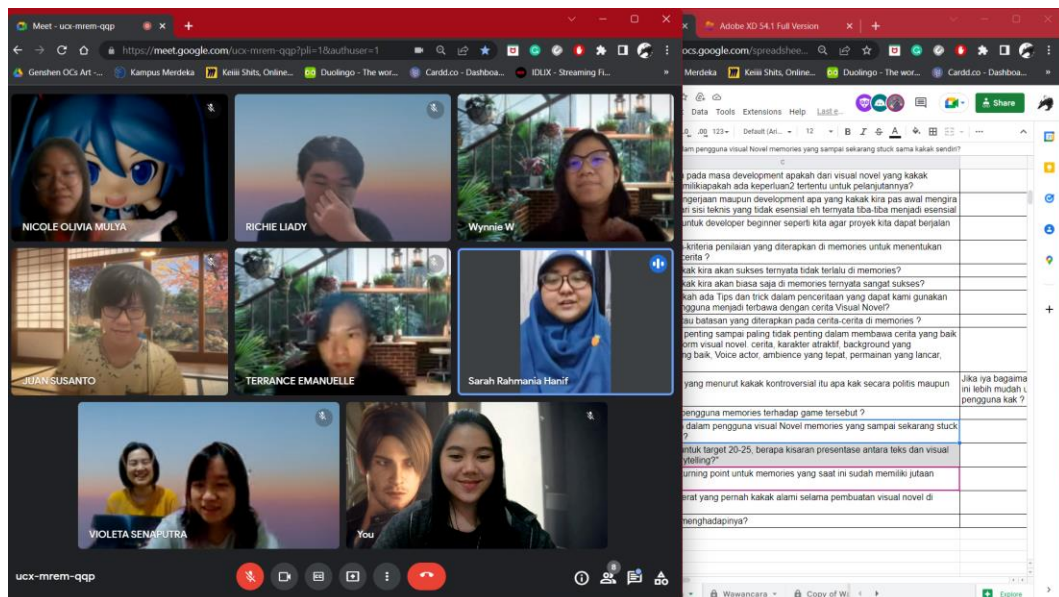
penyertanya setelah sesak adalah mual atau muntah yang orang-orang sering kira sebagai maagh dan menyepelekan. Keluhan sisanya adalah seperti mudah Lelah dan tidur tidak nyenyak atau sering terbangun saat malam hari. Beberapa gejala yang lebih gawat dapat dilihat adalah seperti pingsan atau kejang-kejang, dan beberapa juga mengalami pembengkakan pada kaki.

Ada perbedaan antara “*over-exercise*” dengan “*delay on set muscle soreness*” atau DOMS, dimana ketika selesai berolahraga orang akan merasakan sakit pegal-pegal. DOMS tersebut adalah hal yang normal dan mudah disembuhkan tanpa obat-obatan. Sementara pada kasus *overtraining*, masalahnya bisa jauh lebih berat seperti seberapa besar otot yang sobek yang bahkan sampai memar-memar. Hal tersebut harus langsung ditangani oleh dokter yang terkait, seperti dokter *sport injury*, atau spesialis ortopedi.

Media menurut dr. Markz Roland pada jaman sekarang sudah banyak sekali yang memfasilitasi informasi mengenai berbagai jenis olahraga seperti *Instagram, Tiktok, Youtube, Facebook*, dan lain-lain. Namun, untuk media yang ingin mengangkat masalah ini, dokter menyarankan untuk merancang media yang lebih terintegrasi lagi yang bisa memasukan unsur desain dan visual, karena anak jaman sekarang lebih melihat desain-desain yang menarik. Dengan kerjasama antara desain komunikasi bersama dengan arahan dokter atau farmasi, mungkin aplikasi yang interaktif dapat dijadikan solusi. Di dalam aplikasi tersebut, dapat memasukan informasi-informasi mengenai gejala atau penyakit dari *over-training*, lalu dokter-dokter baru yang sudah ada seperti spesialis *sport injury*, lalu teknik-teknik olahraga yang cocok untuk beberapa orang yang memiliki penyakit *family history* atau kecelakaan, dan mungkin platform untuk mengkontak beberapa dokter terkait untuk konsultasi.

3.1.1.4 Interview kepada Sarah Rahmania Hanif S.Kom., produser game *Memories* - Spesialis media visual novel/cerita interaktif/story-telling

Setelah penulis menentukan bentuk media interaktif berdasarkan hasil survey yang merupakan *story-telling*, penulis melakukan wawancara berkelompok dengan ahli media spesialis cerita interaktif. Ahli spesialis media bernama Sarah Rahmania, yang dimana beliau merupakan produser dari studio game *Memories*. Wawancara ini dilakukan dalam rangka mempelajari kebutuhan apa saja yang penting saat merancang suatu proyek berbasis *story-telling*, *tips* atau *tricks* apa saja yang bisa membantu penulis merancang cerita yang baik, proses apa saja yang ada di dalam membuat *story-telling*, dan meminta arahan atau saran yang penulis bisa bekalkan khusus membuat cerita soal *over-exercise*. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 18 September 2022, pada hari Minggu, pada pukul 14:00 hingga 16:00 WIB, siang hari.



Gambar 3.4 Foto Bersama Sarah Rahmania Hanif S.Kom., produser game *Memories* (18/09/2022)

Di dalam merancang suatu cerita interaktif atau game yang berbasis visual novel, ada metode penting yang harus dipahami sebelumnya, yaitu “*The Theory of Conflict*”. Metode ini merupakan fondasi dasar di dalam membangun sebuah cerita yang baik dan banyak digunakan oleh berbagai macam studio. Teori ini terdiri dari beberapa komponen atau elemen penting, seperti ada “*Lead Character*”, “*Objective*”, “*Confrontation*”, dan “*Knocked out Ending*”. 4 Komponen tersebut biasa disingkat sebagai L-O-C-K.

“*Lead Character*” adalah karakter-karakter yang ditampilkan di dalam cerita, yang akan memandu atau memberi gambaran terhadap cerita yang akan dijalani. *User* mengenal karakter ini sebagai MC atau *Main Character*, dan karakter utama di dalam cerita yang dapat memberikan pesan atau *impact* yang kuat biasanya memiliki relevansi perilaku yang ada di dalam kehidupan nyata atau *lifelikeness* (Kenny, 1966:27 dalam Burhan, 2005:175). Dalam membuat karakter yang lebih *relatable*, dapat dirancang menggunakan metode *Character Bible*, yang melampirkan seluruh informasi dan cerita karakter dari nama, umur, tanggal lahir, tempat tinggal, sifat, pekerjaan, dan lain-lain agar terlihat bahwa karakter tersebut juga memiliki kehidupan di dalam cerita sama seperti *user*.

“*Objective*” adalah tujuan atau *purpose* dari cerita. *Objective* di dalam *story-telling* adalah salah 1 elemen yang membantu *user* agar tidak bingung apa yang ingin disampaikan dalam cerita dan untuk menjaga *user* tetap bertahan atau terus terpaku di dalam cerita, karena memiliki tugas-tugas dengan *goal* tertentu. *Objective* penting untuk diketahui oleh *user* agar terus mengikuti cerita yang ingin disampaikan sampai akhir. Dengan berbagai lika-liku yang dilewati oleh MC dalam cerita, akan membuat cerita tertuju atau terarah dan membangun karakter yang dimainkan hingga mencapai garis *finish*.

“*Confrontation*” adalah salah 1 elemen yang membuat cerita tidak terlihat monoton. Cerita dengan memberikan elemen konflik akan membuat perjalanannya lebih menarik dan memberikan tantangan pada *user* selama mengikuti ceritanya. Sehingga, cerita akan menjadi lebih bervariasi dengan situasi yang bisa naik dan turun. Perlawanan MC dengan antagonis atau *confrontation* ini juga bisa menambahkan *character development* kepada MC.

“*Knocked out Ending*” adalah salah 1 elemen yang bisa dibentuk bahkan sebelum ceritanya dirilis atau berjalan panjang. Perancangan ini biasanya ditentukan oleh *developer* bagaimana merancang suatu *ending* yang bisa membuat *user* puas dengan hasil ceritanya. Hal tersebut sangat penting untuk dipertimbangkan karena mengingat perjalanan yang sudah dilewati oleh *user* selama mengikuti ceritanya dari awal, dan apa harapan *user* dengan *ending* cerita yang mereka ekspektasikan. *Knocked out ending* juga biasa menghindarkan hasil-hasil yang tidak bisa diterima oleh *user*, sehingga membawakan perasaan yang tidak enak di akhir.

Dalam setiap cerita interaktif memiliki asset-asset penting yang tidak hanya mendukung jalannya cerita, tetapi juga sistem yang berjalan saat dimainkan. Seperti visual karakter, *background* yang mendukung, SFX yang baik, *voice actor*, *ambience* pada *story*, interaksi, dan UI/UX yang kohesif. Berdasarkan tingkatan prioritasnya, dapat disimpulkan bahwa banyak *user* yang lebih melihat visual pada karakter dan cerita ketimbang yang lainnya. UI/UX tidak terlalu menjadi prioritas tertinggi, karena banyak kompetitor yang UI nya tidak terlihat seberapa, namun *user* tetap hanya melihat kualitas cerita dan perpaduan visual yang cocok dan karakter *lovable* atau mendukung kebutuhan *story*-nya.

Background pada sebuah cerita dapat diposisikan setelah visual karakter, lalu untuk kebutuhan-kebutuhan pelengkap lainnya seperti audio, dikatakan *good to have* karena tidak semua orang dapat

menikmati kebutuhan audio seperti orang tuli, maka visual sudah menjadi prioritas tertinggi, namun audio masih bisa digunakan dalam rangka menyempurnakan eksperien *user*. Sisa lainnya seperti SFX, *ambience*, interaksi, dan *voice actor* juga dapat dikategorikan sebagai pelengkap yang menambahkan kualitas. Untuk kelancaran permainan dari segi teknis dapat dijadikan sebagai *second priority* jika aplikasi baru dirilis dan *user* banyak mengalami kendala-kendala ringan. Karena setiap *developer* biasanya tidak hanya sekali jalan, game rilis akan berjalan sesuai kemauan, pasti akan ada kendala yang ditemukan dan kita bisa memperbaiki system untuk mengoptimalkan kelancaran permainan yang dapat disusul kapan saja sesuai dari hasil *review user*.

Tentu saja, ada beberapa hal penting yang harus dijaga atau dilihat selama perancangan dan apa saja yang harus dihindarkan di dalam setiap permainan *story-telling*. Salah satunya adalah *developer* harus selalu kembali mengingat bahwa permainan yang dirancang itu adalah untuk kebutuhan *user* dan bukan untuk diri sendiri. Hal tersebut menyimpulkan bahwa konten yang ingin dibawa dan detail cerita yang ingin dirangkai itu harus sesuai dengan standar usia target. Semisal di dalam menyampaikan sebuah edukasi kepada anak-anak SD dan mahasiswa itu memiliki gaya penyampaian yang berbeda. Kemudian dari jumlah teks dalam 1 *bubble* atau panel ada baiknya tidak terlalu panjang untuk dibaca *user*, karena akan membuat *user* mudah malas untuk membaca.

Beberapa hal lainnya adalah seperti konten yang ingin meng-*encourage user* di dalam penyampaian suatu pesan berbasis kampanye, ada baiknya dibawakan dengan nuansa yang cerah dan baik ketimbang yang *dark* atau membawa kesan menyeramkan. Kemudian di dalam membuat suatu logo atau *icon*, ada baiknya digambarkan sebagai objek atau karakter yang menarik ketimbang visual sederhana namun memiliki makna yang dalam. Dalam membuat *title* disarankan untuk menggunakan nama yang mudah

diingat oleh *user* ketimbang nama yang unik tapi sulit dihafal. Dalam membuat judul juga harus melihat *keyword* yang digunakan yang dapat menarik perhatian *user* sebelum melengkapi *keyword* dengan kata-kata pelengkap lainnya.

3.1.2 Focus Group Discussion

Focus Group Discussion merupakan sebuah proses atau cara dalam mengumpulkan suatu informasi atau data dengan membentuk suatu kelompok diskusi untuk membahas suatu permasalahan yang spesifik. (Irwanto, 2006). Di dalam kelompok kecil tersebut, moderator biasanya mendorong peserta-peserta narasumbernya untuk dapat berdiskusi bersama mengenai topik yang diangkat (Columbia dan Henig, 1990). Metode ini juga dapat membantu penulis untuk menemukan data dari berbagai perspektif orang-orang yang memiliki pengalaman dalam berolahraga, keluhan-keluhannya, ketertarikan media, dan senang membahas kasus dalam topik yang diangkat. FGD yang penulis lakukan terdiri dari 11 anggota yang sebagian adalah mahasiswa, dan sebagiannya lagi adalah pekerja.

Tabel 3.1 Profil Singkat Peserta FGD

NO.	NAMA	GENDER	UMUR	TEMPAT TINGGAL	PEKERJAAN	PENGALAMAN
1	Cecilia	♀	23	Jakarta	<i>Illustrator</i>	<i>Home workout</i>
2	Felix	♂	24	Jakarta	Pegawai Swasta	<i>Home workout & soccer</i>
3	Garin	♂	20	Ciputat	Mahasiswa	<i>Home workout</i>
4	Gilang	♂	25	Tangerang	<i>Retail Supervisor</i>	<i>Basket</i>
5	Halashon	♂	22	Jakarta	<i>Fresh Graduate</i>	<i>Gym</i>
6	Ivan	♂	21	Tangerang	Mahasiswa	<i>Gym & home workout</i>
7	Jaydee	♂	22	Tangerang	Mahasiswa	<i>Home workout</i>
8	Jhordy	♂	25	Bogor	Pegawai Swasta	<i>Gym, home workout, & olahraga permainan</i>
9	Joshua	♂	21	Tangerang	Mahasiswa	<i>Gym & home workout</i>
10	Raymond	♂	26	Jakarta	<i>Art Director</i>	<i>Gym & home workout</i>
11	Wynn timer	♀	21	Jakarta	Mahasiswa	<i>Gym & home workout</i>

Akibat dari pembagian waktu yang tidak seimbang, penulis melakukan FGD yang terbagikan menjadi 2 kelompok di hari yang berbeda, yaitu sesi pertama pada hari Sabtu tanggal 10 September 2022, pada jam 21:00 W.I.B. Kelompok pada sesi pertama terdiri dari 3 anggota yaitu 2 mahasiswa dan 1 *fresh graduate* bernama Wynnies (WY), Christopher Halashon (CH), dan Ivan Agung (IA). Sementara sesi 2 yang dilaksanakan pada hari Minggu, 11 September 2022, pada jam 21:00 W.I.B, terdiri dari 8 anggota yaitu 3 mahasiswa, dan 5 pekerja. 8 anggota tersebut adalah Joshua Salim (JS), Jaydee Saputra (JD), Garin Adhika (GA), Cecilia Angieta (CA), Felix Louis L. (FL), Jhordy Winata (JW), Gilang Harry (GH), dan Raymond Iskandar (RI). Penulis memilih anggota-anggota tersebut karena mereka memiliki pengalaman dan kriteria persona yang sesuai dengan target.



Gambar 3.5 Foto FGD Sesi Pertama Hari Sabtu (10/09/2022)

Sesi pertama bersama WY, CH, dan IA berlangsung selama 60 menit dilakukan melalui *Google Meet*. Ketiga dari anggota FGD ini memiliki pengalaman berolahraga langsung di *gym* dan mendapatkan pengalaman dan hasil yang bervariasi. Di dalam berolahraga di *gym*, WY, Ch, dan IA memiliki sifat yang berbeda-beda seperti WY yang ambisius, terkadang bermalas-malas, dan *bull-head*/tidak ingin mendengarkan arahan orang lain. CH

memiliki sifat yang kontroversial dimana sulit untuk memulai olahraga mana terlebih dahulu sehingga *lost* akan urutannya olahraga mana yang benar yang harus dilakukan duluan. Sementara IA adalah orang yang lebih berpengalaman dan bersifat konsisten, ingin mendapatkan kualitas yang bagus, dan memiliki komitmen tinggi.

Ketiga partisipan memiliki tujuan mereka masing-masing saat berolahraga di *gym*, seperti ingin kurus, memenuhi waktu di masa-masa pandemic, masalah emosional, menambahkan *strength*, dan stamina. WY dan CH berpendapat bahwa dengan melampiaskan emosi atau pikiran mereka yang berat saat berolahraga sangat membantu mereka, seperti lari di *treadmill* berjam-jam atau mengangkat beban berat-berat, dan di akhir dapat langsung tidur lelap karena kecapaian. *Workout* yang biasa mereka lakukan adalah kardio dan *body* atau *muscle building*, dimana memfokuskan penurunan lemak, penambahan stamina, dan membentuk otot. Rata-rata waktu yang mereka lakukan dalam *workout* adalah 3-4x dalam seminggu, 1-2,5 jam dalam sehari. CH di saat-saat stress, mungkin akan menghabiskan waktu di *gym* berolahraga 3-4 jam sampai limitnya.

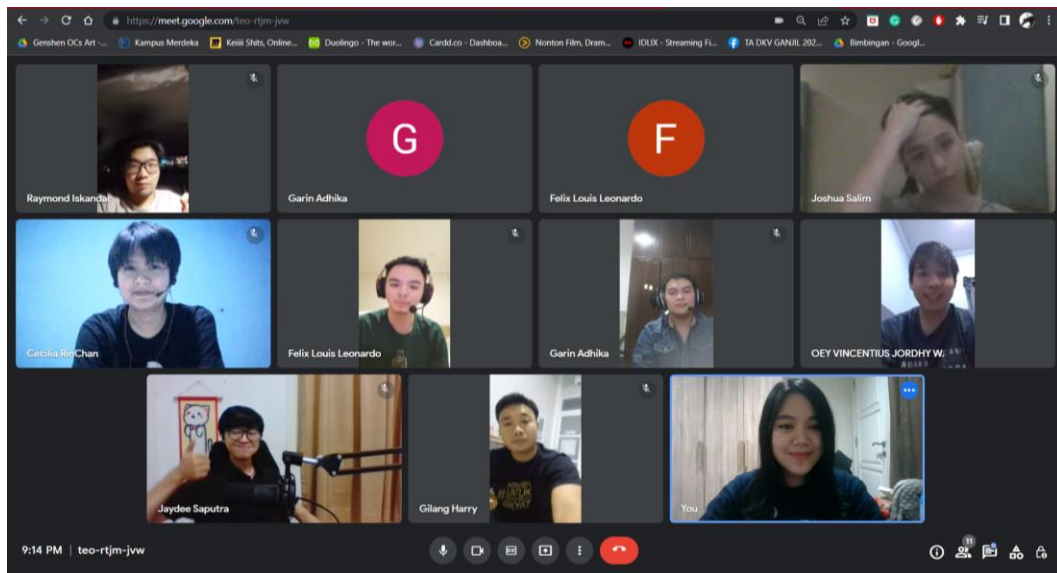
Dari pencapaian dari ketiga partisipan juga bervariasi, ada yang dapat menurunkan berat badan yang sangat tinggi dalam waktu singkat seperti WY dan IA, sementara CH mengalami kesulitan dalam menurunkan berat badan. Dari pola makan nya sebagian besar menggunakan diet *intermitten fasting* dimana mereka berpuasa pada jam tertentu dalam rangka menurunkan jumlah kalori, gula, dan karbohidrat. WY menceritakan bahwa dirinya berpengalaman pingsan saat menerapkan *intermitten fasting* selama 20 jam, dan pada aktivitas olahraga berikutnya WY tidak memiliki energi yang cukup.

Dari beberapa kecelakaan yang pernah dialami oleh WY, IA, dan CH seperti kesalahan latihan pose sehingga hasil yang didapatkan tidakimbang, black out karena memaksakan diri bermain *cycle* selama berjam-jam, kaki terkilir saat bermain badminton, lalu saat sesi latihan *biscep-curl* terjadi

kesalahan langkah repetisi, sehingga pergelangan tangannya terkilir dan cedera parah. Semua cedera-cedera yang pernah mereka alami diperkirakan membutuhkan waktu pemulihan sekitar 1-2 minggu. Kesakitan yang biasa mereka alami lainnya lagi adalah pegal-pegal atau DOMS. Untuk aktivitas lainnya setelah mereka menjalani latihan olahraga, WY dan IA menghabiskan waktunya untuk beristirahat dan bersantai seperti bermain games, menonton film, atau *scroll* aplikasi sosmed, sementara CH senang untuk *hang-out* keluar sebelum menutup harinya dengan istirahat.

Untuk media interaktif edukasi, jika mereka ingin mempelajari sesuatu, mereka lebih senang dibantu dengan unsur visual dan audio. WY dan IA berpendapat, di dalam edukasi ia lebih mudah menangkap isi pesan jika ada unsur visual karena WY lebih fokus belajar yang didasari gambar. Jika ingin memasukan unsur cerita didalamnya akan lebih baik *straight-to-the-point*, karena jika menggunakan bantuan cerita tidak semua orang secara umum pintar dalam menangkap isi pesannya, dan mungkin ada yang *missed*. Namun, semua partisipan dalam grup ini setuju bahwa edukasi saat ini sudah tidak lagi digemari oleh banyak orang jika kontennya terlalu banyak memiliki unsur teks seperti buku ketimbang interaksi visual yang melibatkan *action* pada *user* atau target.

Dari konten edukasi *over-exercise*, partisipan tertarik mengangkat permasalahan pola pikir atau *mindset* yang membuat orang terjerumus ke dalam berolahraga yang salah. Hal tersebut dikarenakan bagi pemula yang belum tau banyak soal olahraga, biasanya mereka berpikir semakin banyak berolahraga manandakan bahwa dirinya akan menjadi lebih sehat. Dibalik semua itu, kenyataannya saat berolahraga itu sebenarnya jika tidak membiarkan tubuhnya untuk beristirahat, maka akan merusak otot dan akan sulit untuk diperbaiki dengan sel-sel baru yang dimana saat masa pemulihan bisa menumbuhkan massa dan kekuatan yang baru. Jika ada orang yang terus-terusan merusak otot tanpa ada jeda istirahat, maka hasilnya akan sia-sia. Konten lainnya lagi dari IA adalah dampak dari *over-exercising*.



Gambar 3.6 Foto FGD Sesi Kedua Hari Minggu (11/09/2022)

Sesi kedua bersama RI, JS, CA, FL, GA, JW, JD, dan GH berlangsung selama 62 menit dilakukan melalui *Google Meet*. FL mendeskripsikan dirinya sebagai ingin menjadi orang yang *energetic* karena ia sendiri merasa setiap bangun tidur selalu terasa lemas dan tidak semangat saat ingin memulai harinya, sehingga ia ingin merubah kebiasaan itu dan memiliki *timing* istirahat yang benar, lalu deskripsi berikutnya adalah semangat dan lincah atau *agile* karena saat berolahraga karena FL berbeda dengan *workout* di *gym*, ia lebih banyak melakukan olahraga permainan atau *outdoor* seperti sepak bola, *mountain climbing*. JD melihat dirinya sebagai orang yang *healthy*, rutin, dan konsisten karena *goal* utamanya dia berolahraga adalah karena saat pandemic ia memiliki tubuh yang *underweight*, sehingga ia ingin menaikkan berat tubuhnya tubuhnya agar lebih *fit* dan sehat sampai usia tua dan tidak berlebihan seperti *superhero*. Saat ini JD berolahraga dan menambahkan berat sebanyak 7kg. GA di lain sisi juga *energetic*, *healthy*, dan stabil, karena ia melihat dirinya ingin memiliki jam tidur yang konsisten, ngobrol dengan orang lain menjadi lebih percaya diri kalau dirinya sedang *workout*, dan ingin memulai harinya agar terasa lebih segar setelah *workout*.

JW dulu memiliki tubuh yang berkebalikan dari JD, yaitu terlalu *overweight* sehingga ia memulai untuk menjalani rutinitas dalam berolahraga

yang bermacam-macam, dari *workout* di *gym* dan olahraga permainan seperti badminton yang kompetitif, sehingga ia mendeskripsikan dirinya sebagai orang yang semangat, sehat, dan segar. CA memiliki tujuan untuk menjadi lebih *fit*, rutin, dan *toning* badan agar terlihat lebih percaya diri. RI dulu sangat rajin pergi ke *gym* untuk membentuk otot atau *physical appearance*, tapi akhir-akhir ini lebih banyak lembur tapi seakan-akan kerja seperti *workout*, ia juga merasa *health*-nya sedikit menurun sehingga RI ingin setidaknya walaupun tidak sempat ke *gym*, tapi aktivitas di jam kerjanya ingin semua bagian tubuh tetap bergerak dan terhitung olahraga. JS yang sampai sekarang rajin *gym* melihat dirinya sebagai individu yang *strong*, *confident*, dan *healthy* dimana kalau saat berolahraga kita mencapai target yang diinginkan pasti iakan terasa lebih percaya diri. GH selama berolahraga dulu mendeskripsikannya sebagai orang yang fokus, percaya diri karena ingin baju-baju lama ataupun baru yang ia miliki saat dipakai tidak terlalu ketat dan bisa dipakai dalam jangka waktu yang lama, dan terakhir adalah *healthy*.

Banyak pendapat dimana partisipan melihat olahraga itu sangat penting untuk dijalani dalam kehidupan sehari-hari. Seperti JW yang berpendapat untuk orang-orang yang sudah memulai kerja khususnya kerja kantoran, maka kesehatan tubuh bisa menurun karena setiap hari siklus aktivitasnya hanya sekedar, duduk-kerja-makan-tidur-duduk-kerja-makan, dan seterusnya, sehingga ia merasa kalau olahraga itu wajib untuk dilakukan agar tubuh tetap *fit*, segar, dan tubuh tidak rusak sampai gemuk. CA sebagai alumni UMN jurusan animasi awalnya tujuan utama dari berolahraga adalah merasa kalau tidak olahraga itu tubuh sangat *fragile*, karena kerjanya dia selama ini hanya tugas dan banyak begadang. Beberapa tujuan dari olahraga lainnya adalah *body toning*, menambahkan massa berat badan/otot, dan kesehatan/kesegaran tubuh.

Partisipan pada sesi 2 memiliki cara berolahraga yang bervariasi, seperti olahraga *gym* (kardio dan beban), olahraga *boxing*, olahraga bulu tangkis, olahraga basket, olahraga kalistenik (tipe olahraga otot yang

mengandalkan berat tubuh sebagai beban latihan), dan *home workout*. Sebagian besar dari partisipan berpengalaman berolahraga dengan kisaran waktu 2-5x dalam seminggu selama 30 menit hingga 2 jam lebih, bahkan partisipan GH pernah menjalani rutinitas olahraga setiap hari tanpa ada jeda hari istirahat. Hal tersebut tentu bukan cara terbaik dalam menjalani rutinitas olahraga. JS yang berolahraga dengan tujuan menurunkan berat badan dan memiliki rekor menurunkan berat 13kg dalam 3 bulan, tapi selama proses berolahraga JS sering tertekan dan merasa stress karena juga harus mengerjakan aktivitas yang lainnya.

Rekor penurunan berat badan lainnya adalah seperti partisipan JW dimana ia berpengalaman menurunkan 23kg dalam waktu 2-3 bulan dengan olahraga intens dan diet ketat. Tentu saja hal tersebut membuat tubuhnya kewalahan. Beberapa partisipan seperti FL dan JD yang memiliki tujuan menaikkan berat badan akibat dari *underweight*, mencetak rekor naik 7-10kg. Sebagian besar lainnya seperti GH, RI, dan CA karena memfokuskan *toning* dan pembentukan otot sehingga tidak terlalu mengalami banyak perubahan berat tubuh, karena *percentage* dari *fat* nya tersalurkan ke massa otot atau bentuk tubuh yang lebih ideal.

Dari proses *workout* pada partisipan pada sesi 2 yang pernah mengalami kesalahan atau cedera saat *workout*, ada beberapa yang cukup mengkhawatirkan seperti JW, JY, GH, dan FL yang pernah mengalaminya seperti jatuh saat latihan basket dan terjadi dislokasi pada bahu, keseleo dan salah urat saat mengangkat beban akibat dari kesalahan teknik, patah tulang di sikut dan sendi tangan saat latihan olahraga sepak bola dengan masa pemulihan sekitar ½ tahun, dan cedera lainnya adalah *torn ACL* pada kedua lutut saat latihan intens pada basket dimana *ligament* pada kakinya terputus. Sementara JS, CA, GA, dan RI selama ini hanya mengalami DOMS yang tidak terlalu mengkhawatirkan. Semua partisipan pada sesi 2, setelah berolahraga memiliki rutinitas yang sama yaitu makan sebentar lalu beristirahat di kamar, tidur, atau kegiatan ringan seperti mengerjakan tugas di

laptop, menonton *Youtube* atau film, bermain game, atau mengerjakan tugas rumah. JW biasa melihat *workout* setelah kerja lalu beristirahat adalah sebagai penutup hari.

Untuk pola makan atau diet, JS, JW, CA, RI memiliki program yang mirip dengan *intermitten fasting* seperti menurunkan porsi makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, menjatahkan jam makan puasa tidak boleh dibawah 8 jam, memperbanyak sayur-sayuran, menghitung pemasukan kalori, dan protein. Khusus untuk GH, ia pernah menjalani diet gila selama 3 bulan tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein, dan beliau hanya mengkonsumsi makanan berserat seperti buah-buahan dan minum air putih. Hal tersebut tentu membuat GH menjadi sangat lemah dalam beraktivitas karena ia sama sekali tidak mengkonsumsi protein.

Di dalam membahas mengenai tema *over-exercising* yang diaplikasikan ke dalam media interaktif, untuk elemen pembantu dalam media edukasi, FL, JS, JD, GA, GH, dan CA lebih cepat menangkap jika ada demonstrasi secara langsung atau dengan gabungan visual dan audio seperti video. CA menyatakan bahwa sebuah edukasi bisa dibantu dengan unsur cerita dan visual itu juga bisa lebih menarik *attention* masyarakat, sehingga bisa menjadi peranan penting. RI berpendapat untuk edukasi yang diimplementasikan ke dalam sebuah cerita yang menarik, asalkan isi pesannya dapat langsung dijadikan *example* dan di tangkap oleh masyarakat, ia setuju. JD menambahkan untuk tidak memasukan unsur cerita terlalu banyak karena akan menjadi *time-consuming* dan banyak introduksi dari karakter-karakternya, yang sebenarnya inti dan pesan yang ingin disampaikan hanyalah sekedar mengenai edukasi *over-exercising*. Sehingga Sebagian besar dari partisipan setuju dengan penggunaan unsur narasi edukasi, dengan pesan agar cerita tersebut mudah ditangkap oleh semua orang dengan bantuan visual dan audio, karena mungkin ada cerita yang orang lain tidak mudah tangkap isi pesannya, sedangkan kalau demonstrasi, kita dapat melihat langsung *result*-nya.

Untuk konten yang menarik dipelajari mengenai *over-exercise*, FL, JW, dan JS lebih penasaran dalam pola pikir masyarakat dan akar dari permasalahan tersebut bisa terjadi. RI dan GH lebih tertarik pada *impact* akibat *over-exercise*-nya, dimana orang-orang pasti selalu ingin melihat result dari workout, tapi akibat dari *over-exercise* justru malah mengundur hasil yang diinginkan, dan berdampak buruk. JD memilih pola pikir dan ciri-ciri dari *over-exercise* karena salah seorang dari temannya pernah merasakan bahwa dirinya berolahraga keras, tapi tidak tau kalau letihannya berlebihan atau tidak. Jadi, dengan mengetahui gejala-gejala yang ada, mungkin akan membantu orang untuk tau kapan mereka harus berhenti atau beristirahat.

CA lebih memilih ciri-ciri ketimbang pola pikir, karena sebagai perempuan yang senang melihat *tone* tubuh yang ideal, lantas pola pikir akan terpengaruh melalui sosmed dan ingin mengikuti hal tersebut, sehingga untuk mengubah pola pikir masyarakat sepertinya lebih sulit untuk diatasi. Jika dilihat dari ciri-ciri saat *over-workout*, pasti orang akan mengerti kapan dia harus berhenti, sehingga bisa mengatur ulang waktu untuk latihan berikutnya kapan, tapi tetap mendapatkan *body goal*-nya di akhir.

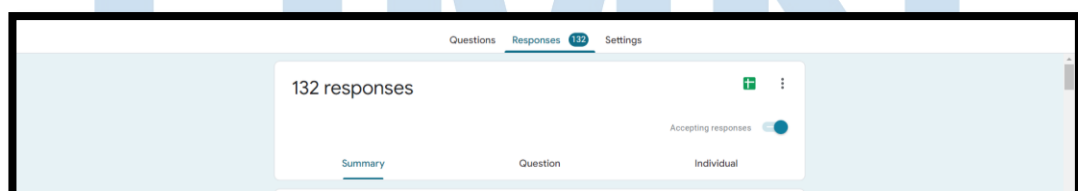
3.1.2.1 Kesimpulan

Anggota yang masih mahasiswa rata-rata berolahraga di pagi sampai siang hari, berbeda dengan yang sudah bekerja mereka lebih mendapatkan jam lebih dari kerjanya di kisaran malam hari. Banyak dari peserta yang memiliki tujuan berolahraga yang sama, yaitu untuk mendapatkan tubuh berotot dan tubuh ideal dengan menurunkan berat badan, dua dari antaranya ingin menaikan berat badan karena *underweight*. Beberapa rekor penurunan berat badan mereka yang paling tinggi adalah 23kg dan 15kg dalam waktu singkat (beberapa bulan) dengan pola makan yang diatur ketat. Sebagian besar dari mereka pernah mengalami cedera saat berolahraga yang membutuhkan pemulihan lama.

Untuk media, Sebagian besar sering mengkonsumsi social media seperti Instagram dan Youtube. Sebagian besar masih senang bermain game di waktu luang atau istirahatnya, tapi sebagian lagi ada yang sedang tidak rajin bermain game karena ada tugas atau aktivitas lain. Saat berdiskusi mengenai metode dalam menyampaikan edukasi over-exercising, ada yang senang dengan ide metode pembawaan *story-telling* dan visual, dan ada yang berpedapat ada yang tidak cepat memahami isi cerita (Jadi membutuhkan beberapa alternatif media lain yang bisa digunakan yang juga interaktif). Namun banyak dari mereka yang setuju bahwa pembawaan edukasi yang serius sudah terlalu banyak dan kurang mendapatkan *attention* dari masyarakat.

3.1.3 Kuesioner

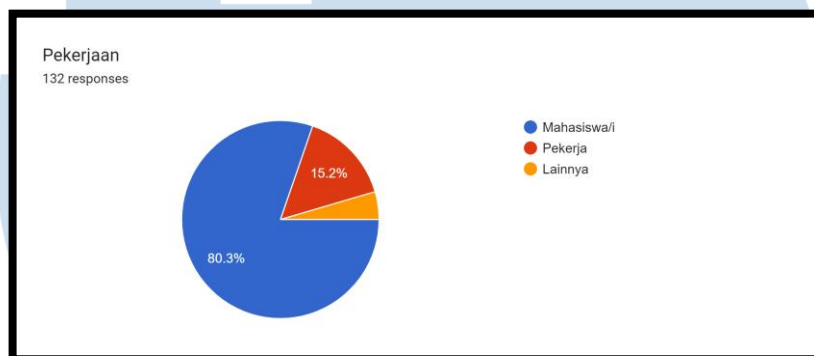
Green Brown (Munir, 2013) menjelaskan bahwa elemen utama dari multimedia interaktif terdiri dari lima, yaitu teks, grafik, audio, video, dan animasi. Salah satu yang dapat melengkapi komunikasi yang lebih efektif terhadap audiens di dalam penggunaan multimedia adalah dengan menambahkan unsur interaktivitas. Penulis melakukan penyebaran dengan metode kuesioner melalui *google form* kepada orang-orang yang sesuai dengan target dan tertarik membahas topik yang diangkat untuk mencari ketentuan dari batasan masalahnya.



Gambar 3.7 Total Responden Kuesioner

Jabodetabek yang dikenal sebagai wilayah megapolitan di Indonesia dengan luas wilayah 6.437,89km² memiliki jumlah penduduk dengan kisaran 22.141.883 jiwa (11% dari total penduduk di Indonesia) berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2021, menjadi salah satu wilayah

terpadat yang cocok untuk dijadikan target pertama dalam menganalisa kasus-kasus orang yang *over-exercising*. Sampel yang penulis dapatkan dari 7 September 2022 hingga 12 September 2022, adalah sebanyak 132 orang dan dihitung menggunakan rumus Slovin dengan derajat ketelitian sebesar 10% dan derajat kesalahan 5%. Hasil total untuk data yang valid dari kuesioner adalah kisaran 125 responden.



Gambar 3.8 Biodata pekerjaan *Anonymous* Kuesioner

Berdasarkan data-data responden yang memiliki pengalaman atau ketertarikan dalam membahas topik ini, didapatkan bahwa 88,5% berusiakan 20-25 tahun, 8,4% di atas 25 tahun, dan sangat sedikit yang berusia di bawah 20 tahun. Hal tersebut menyimpulkan bahwa orang-orang yang sedang berolahraga dominan memiliki status pekerjaan antara mahasiswa dan pekerja baru. Domisili dimana mereka tinggal, 82,4% berada di jabodetabek, dan 17,6% di luar jabodetabek.



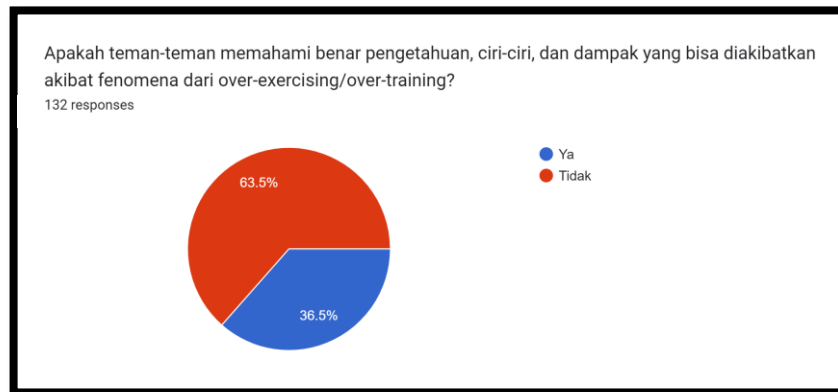
Gambar 3.9 Bukti dari Rutinitas *Exercise* Target Kuesioner 1

Dari 131 responden yang menjawab, 90,3% pernah menjalani rutinitas gaya hidup yang sehat dimana mereka berolahraga secara konsisten beberapa kali dalam seminggu. Target yang ingin dicapai oleh responden saat berolahraga ada berbagai macam, sebanyak 48,1% ingin memiliki tubuh yang sehat agar terhindar dari banyak penyakit dan dapat menjalani masa usia yang panjang, dan 45% sisanya mengincar untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan sempurna seperti menurunkan berat badan atau *toning* tubuh.



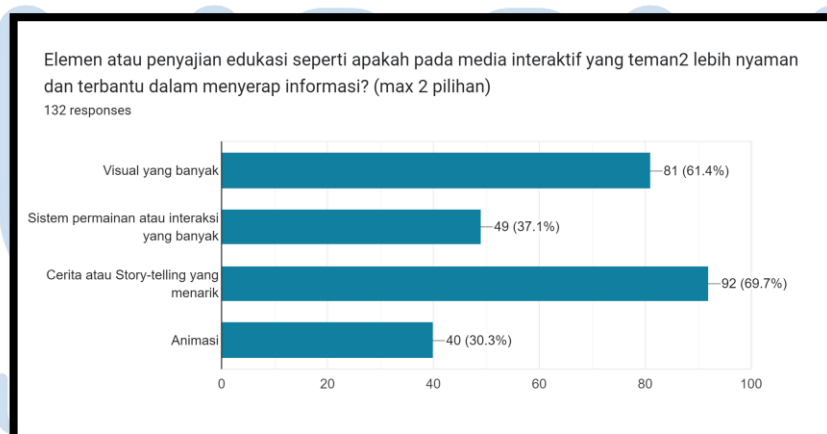
Gambar 3.10 Bukti dari Rutinitas *Exercise* Target Kuesioner 2

Dilihat dari jadwal rutinitas responden yang rajin berolahraga, 40,3% banyak yang menghabiskan waktu berolahraganya minimal berolahraga 1x dalam seminggu, 22,6% berolahraga 2x atau lebih dalam seminggu, dan 37,1% hampir menjalaninya setiap hari. 25,8% diantaranya menghabiskan waktu berolahraganya selama lebih dari 2 jam di dalam rutinitas mereka. Hal tersebut menyimpulkan hampir sebagian besar dari responden rajin berolahraga setiap minggu dengan durasi yang cukup banyak. Untuk pola makan yang mereka jalankan selama berolahraga.



Gambar 3.11 Bukti Pemahaman Responden Mengenai *Over-Exercising*

Dari data yang memasuki tahap pengetahuan responden mengenai *over-exercising*, 60,3% hampir tidak familiar dengan fenomena tersebut, dan 63,5% kurang pengetahuan akan fenomena, ciri-ciri, dan dampak-dampak yang bisa diakibatkan dari *over-exercising*. Teruntuk edukasi-edukasi mengenai *over-exercising*, 84,1%, bagi responden yang rajin berolahraga pun belum pernah mendapatkan edukasi yang penting untuk diketahui. Sebagian besar responden melihat penyakit-penyakit terparah yang mungkin ditimbulkan saat *over-exercise*, mayoritas sebanyak 89,3% menjawab gagal jantung dan 60,3% menjawab pernafasan.



Gambar 3.12 Bukti Media yang Responden Sering dan Nyaman Digunakan

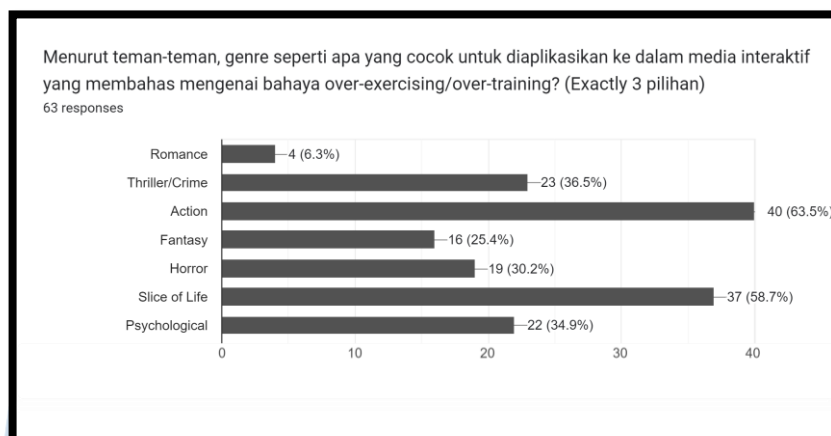
Memasuki bagian media yang responden sering gunakan dan konsumsi, 74% menyatakan bahwa *handphone* adalah salah satu media yang

tidak mungkin bisa dilepaskan setiap hari. 24,4% sisanya menyatakan laptop sebagai media kedua yang sering digunakan. Dari berbagai media interaksi yang responden senangi, banyak yang memilih antara gamifikasi, aplikasi interaktif, dan animasi. Sedangkan untuk elemen edukasi yang dapat menjadi peranan pembantu di dalam menyampaikan edukasi yang lebih efektif, sebanyak 69,7% memilih untuk dipandu menggunakan cerita interaktif, dan 61,4% menggunakan visual yang banyak.



Gambar 3.13 Style Visual yang Disenangi Oleh Responden

Kemudian penulis memulai menyebarkan kuesioner kedua dengan total tambahan 63 responden, yang memfokuskan pembahasan mengenai visual gambar dan konten-konten yang akan dibuat di dalam *interactive storytelling*. Di dalam mengetahui tipe pendekatan *style visual* yang cocok dan disenangi oleh *users* dengan batasan usia dari 20-25 tahun, sebanyak 61,9% lebih menggemari menggunakan penampilan yang membawakan kesan estetis dan fleksible seperti *semi-realism*. Ketimbang menggunakan *style visual* yang kartun, *bubbly*, dan berwarna, yang terkesan lebih ditujukan kepada anak-anak dan tidak selalu disenangi oleh banyak dewasa awal. Salah satu responden menawarkan sugesti berupa menggunakan *style visual* yang di simplifikasi dan warna halus yang *monochrome*, dapat menjadikan nilai plus untuk tampilan yang lebih profesional.



Gambar 3.14 Pilihan Beberapa Genre yang Cocok

Untuk menambahkan penekanan cerita yang lebih menarik dan tidak terlalu monoton, penulis meminta pendapat responden mengenai genre cocok untuk diaplikasikan ke dalam perancangan *story-telling* yang mengedukasi mengenai *over-exercise*. 40 orang atau sebanyak 63,5% responden berpendapat genre *action* sangat cocok untuk dijadikan sebagai genre utama dalam cerita. Dengan beberapa bantuan 2 genre lainnya seperti *slice of life* (37 responden/56,7%), dan *thriller* (23 responden/36,5%) sebagai genre tambahan yang dapat membantu menaikkan intensitas cerita. Dengan menggunakan beberapa kombinasi genre yang di-*suggest* oleh responden, dapat membantu penulis mengembangkan ide cerita yang akan disajikan di dalam *story-telling*.

3.2 Studi Referensi

Penulis melakukan beberapa studi referensi sebagai salah satu proses dalam mempercepat ide perancangan yang bisa membantu mengarahkan konten dan interaktifitas yang baik kepada *user*. Beberapa aspek dan elemen yang penulis targetkan dalam perancangan media adalah seperti jalan cerita, interaktifitas, nuansa/suasana, *style* karakter, pembawaan pesan, dan sudut pandang. Berikut adalah beberapa referensi populer yang banyak masyarakat konsumsi dan senang:

3.2.1 *Detroit: Become Human*

Detroit adalah salah satu game yang sangat populer sejak pertama kali dirilis pada tahun 2018. *Detroit: Become Human* dengan genre *action*, *adventure* ini menceritakan sebuah dunia dimana kehidupan manusia mulai dipermudah dengan keberadaan robot *Android* berbentuk manusia yang memiliki intelegensi tinggi tanpa pernah merasa lelah yang sering dijadikan sebagai pekerja atau pembantu yang menggantikan manusia. Namun, suatu saat, beberapa *Android* mulai menumbuhkan perasaan baru yang mirip seperti manusia dan mulai bergerak diluar kontrol manusia. Keberadaan *Android* sering diperlakukan dengan tidak adil dan dari beberapa yang mulai menyadari hal tersebut, ingin memperjuangkan kebebasan mereka. Game dengan rating 9/10 ini, disenangi banyak orang karena narasi cerita yang sangat menarik, visual dengan grafik yang tinggi, interaksi-interaksi menegangkan yang bisa dilakukan saat menganalisa ruangan, dan rute-rute cerita dengan banyak *ending* dari setiap karakter utama yang berbeda-beda.



Gambar 3.15 *Detroit: Become Human*

Sumber: <https://www.harapanrakyat.com/2022/09/game-detroit-become-human/>

Detroit: Become Human memiliki cerita masing-masing dari beberapa perspektif karakter, dengan beragam macam rute yang mengarahkan mereka ke berbagai tipe *ending*. Plot yang membuat game ini menarik adalah dari kesinambungan kasus masing-masing, yang pada akhirnya mereka diarahkan antara untuk saling bekerja sama atau saling bermusuhan, tergantung dari pilihan-pilihan rute yang kita pilih dan dapatkan. Cabang-cabang cerita atau

pilihan rute yang didapatkan oleh pemain juga dapat dikoleksi satu per satu, dan mereka dapat melihat animasi dan *character development* mereka yang berbeda dari yang sebelumnya. Dengan arti lain, game ini memberikan *full control* kepada pemain untuk dapat mengeksplor lebih banyak cerita yang tersembunyi yang ada di dalam sehingga dapat merasakan perubahan lingkungan, pilihan cerita, sifat dari NPC, bahkan karakter-karakter *traits*-nya sesuai yang pemain inginkan.

3.2.2 *Identity V*

Identity V adalah sebuah game aplikasi gratis yang memiliki system permainan yang mirip dengan *Dead by Daylight*, yang dikembangkan oleh Netease dan di release pada 5 Juli tahun 2018. Game berbasis visual Tim Burton ini menceritakan dimana seorang investigator atau detektif bernama Orpheus, telah diberikan sebuah penyelidikan terhadap kasus yang diberikan oleh seorang klien yang tidak dikenal. Kasus tersebut menempatkan posisi di dalam sebuah manor yang besar, dimana anak klien tersebut hilang. Selagi Orpheus menyelidiki sang klien, ia memulai menyelidiki kasus-kasus yang ditinggalkan di dalam manor tersebut, dan mencari berbagai *clue*.

Modus permainan pada game ini adalah dalam bentuk pertandingan antara 4 *survivor* dan 1 *hunter*. Pertandingan dimulai setelah pemain memilih antara kedua peran yang ditugaskan masing-masing, dimana *survivor* harus berusaha untuk keluar dari arena permainan dengan *decoding* 5 mesin chipper yang disediakan, dan *hunter* berusaha mencegah para *survivor* untuk keluar dengan menahan mereka pada kursi roket. Setiap karakter pada *survivor* dan *hunter* memiliki *traits*, kelemahan dan kelebihanannya masing-masing yang dapat membantu mereka selama bermain.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 3.16 Identity V Screen Title

Sumber: <https://rpgranked.com/identity-v-all-hunters-ranked/>

Game *Identity V* memiliki bentuk *screen title* yang sangat dinamik antara karakter-karakter pada game, *environment*, dan *title* utama mereka di dalam 1 layar *landscape*. *Emphasis* pada karakter dan kontras pada *title* gamenya memberikan kesan yang berbeda ketimbang game-game lain yang menampilkan judul lebih besar daripada visualnya, memberikan cara penyampaian cerita melalui visualnya terlebih dahulu agar menarik mata *audience* sebelum mengarahkan mata pada *title*. Cerita pada game ini juga relative singkat karena hanya mengangkat penyelidikan beberapa kasus karakter *survivor* atau *hunter* yang dimainkan ke dalam sebuah pertandingan.



Gambar 3.17 Identity V Journal

Sumber: <https://images.app.goo.gl/UNdBtrwJssQehTyP6>

Tampilan visual, asset, *Interface*, dan UI/UX pada Identity V juga sangat menginspirasi penulis untuk bisa direferensikan ke dalam perancangan media interaktif *story-telling*. Seperti tampilan pada *character sheets* nya dimana tampilan menggunakan visual buku jurnal yang menggunakan klip-klip foto pada sisi kiri buku, dan catatan biodata atau traits karakter pada sisi kanan buku. Setiap pembagian kolom catatan akan membantu *audience* untuk menafsirkan pengenalan karakter dan membacanya dengan nyaman yang tidak ditampilkan ke dalam 1 paragraf teks yang panjang. Cerita pengenalan pada game juga menggunakan bahasa dan font yang mudah dibaca, sehingga *audience* dapat memahami lebih cepat keunikan dari setiap karakter.

3.2.3 *Year Walk*

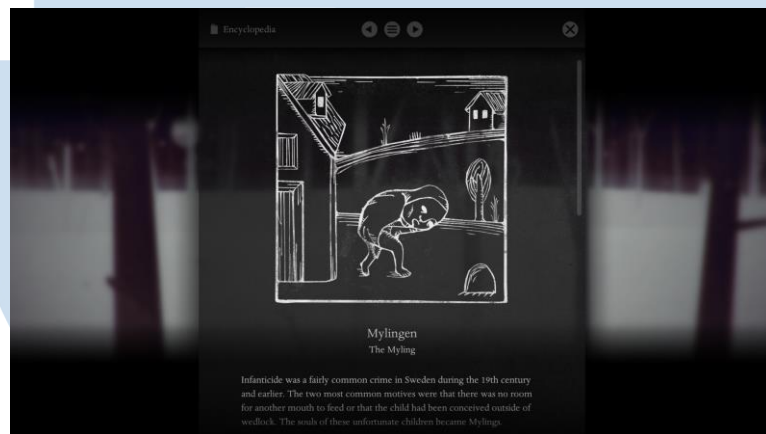
Year Walk adalah salah 1 game petualangan *Steam* yang dirilis pada tahun 2013, yang diawali dengan *monologue* dimana menceritakan sebuah karakter yang ingin mengintip ke masa depan untuk melihat takdir yang ia dapatkan. Game ini diambil berbasis mitos Swedia dimana orang-orang berjalan di sebuah hutan bersalju pada malam hari yang membuat mereka dapat berhalusinasi dan melihat masa depan. Di dalam hutan tersebut, *audience* mendapatkan beberapa *puzzle* yang menarik dan petunjuk yang akan mengarahkan mereka ke rute berikutnya.



Gambar 3.18 *Year Walk Wallpaper*

Sumber: <https://www.nintendo.co.uk/Games/Wii-U-download-software/Year-Walk-1038185.html>

Tampilan setiap scene pada *Year Walk* menggunakan system panah dimana *audience* dapat dengan bebas memilih lokasi yang mereka ingin tuju. Panah yang diarahkan pada *Year Walk* antara kiri-kanan dimana sudut pandang pada user bisa menoleh kearah depan-belakang dan samping kiri-kanan, lalu atas dan bawah, dimana *audience* dapat bereksplorasi ke tempat baru antara ruangan yang berbeda lantai.



Gambar 3.19 *Year Walk Mini Pop Up Notes*

Sumber: <https://hardcoregamer.com/reviews/review-year-walk/77494/>

Year Walk juga memberikan akses panduan yang *audience* dapat buka kapan saja jika mereka merasa tersesat di dalam sebuah buku pegangan. Game ini memberikan kesempatan pada *audience* untuk bereksplorasi dan berinteraksi pada objek-objek yang ada di *environment*. Objek-objek tersebut dapat ditekan untuk memberikan penjelasan tambahan atau detail-detail penting pada cerita. Beberapa objek akan ditampilkan secara mendekat ke layar dan memberikan petunjuk berikutnya.

3.3 Metodologi Perancangan

Penulis mengajukan sebuah metodologi perancangan dengan pendekatan strategi *10 step development checklist* dari buku “*Digital Storytelling*”, Miller (2014). Berikut adalah beberapa langkah Miller secara berurutan.

1) *Premise and Purpose*

Proses dimana penulis mencari lebih banyak inti atau sumber dari permasalahan topik yang diambil dan mencari ide atau gambaran solusi yang

ingin dirancang dalam media. Dari informasi-informasi yang sudah terkumpul nanti akan disaring kembali memfokuskan poin penting dalam bentuk *mindmap*, *big idea*, *moodboard*, dan konsep yang nanti akan dimasukan ke dalam media interaktif. Pengumpulan dan penggalian informasi dapat dilakukan dari wawancara, survey, FGD, internet, buku, ataupun jurnal. Beberapa tahapan yang dapat dilakukan dalam proses *premis & purpose* adalah sebagai berikut:

1. *Mind mapping*

Merupakan proses mengumpulkan informasi yang keluar dari pikiran atau otak kita secara kreatif dan efektif, dan dengan literal akan memberikan sebuah gambaran hasil pemikiran kita (Tony Buzan, 2004:4).

2. *Big Idea*

Dapat diartikan sebagai suatu gagasan utama yang besar untuk mengungkapkan konsep atau isi pesan dari topik yang diangkat. Landasan utama tersebut dapat menjadi arahan untuk penulis dalam proses perancangan media yang sudah ditentukan dan memberikan ide-ide kreatif lainnya.

3. *Moodboard*

Proses pembentukan *moodboard* bertujuan untuk mengumpulkan dan membandingkan dari berbagai referensi yang sudah diambil lalu dituangkan ke dalam suatu ide baru untuk perancangan media penulis. *Moodboard* itu sendiri dapat diartikan sebagai proses perancangan desain menggunakan kolase gambar, warna, bentuk, dan sifat yang setema.

4. *Concept*

Konsep menurut Umar, merupakan suatu pengelompokan objek dengan sifat atau ciri-ciri yang serupa dan berkaitan satu sama lain. Teori-teori tersebut dapat melahirkan suatu konsep.

2) *Audience and Market*

Proses dimana penulis menentukan target yang sesuai dari media perancangan mengenai *over-exercise*. Kepada siapa saja media yang dirancang dapat ditujukan agar target dapat menerima edukasi tersebut, siapa saja yang terlibat di dalam kasus penyakit tersebut, dan apa yang target harapkan di dalam media perancangan yang dapat dinikmati, disenangi, dan dipelajari dengan mudah namun memiliki pembawaan pesan yang sangat informatif dan penting untuk dipelajari. Semua analisa target tersebut diakhir akan dikumpulkan dan penulis dapat membentuk rangkuman dalam bentuk beberapa persona.

3) *Medium, Platform, and Genre*

Penulis menentukan media interaktif seperti apa yang akan dirancang dan mulai mencari platform lainnya dalam rangka memperluas penyebaran dan promosi media interaktif yang dirancang. Dari media platform yang akan ditentukan nantinya, penulis dapat menganalisa berdasarkan survey dan FGD, media utama dan sekunder apa saja yang target sering gunakan di dalam bermain aplikasi atau dikonsumsi di dalam keseharian mereka. *Genre* di dalam media juga penting untuk dianalisa, tipe permainan atau edukasi seperti apa yang cocok untuk masyarakat dalam menyampaikan permasalahan *over-exercise*.

4) *Narrative or Gaming Elements*

Penulis mulai membuat narasi cerita untuk media cerita interaktifnya sesuai dengan topik yang diangkat. Alur cerita yang akan dibawakan juga memiliki struktur yang berurut dari pengenalan, konflik, komplikasi, klimax, resolusi, hingga akhir cerita. Dari narasinya juga, penulis akan memasukan

hasil pendapat *audience*, materi edukasi seperti apa yang pantas atau direkomendasikan untuk dimasukkan ke dalam perancangan agar dapat menaikan sistem alur cerita yang lebih menarik. Penulis juga memulai untuk menentukan seberapa panjang cerita yang ingin diimplementasikan di dalam media interaktif.

5) *User's Role and POV*

Penulis menentukan peranan atau posisi target audience saat mereka menjalankan media cerita yang sudah dirancang. Setiap peranan yang ada di dalam cerita, penulis dapat mengatur pada bagian mana saja *audience* membaca dan memahami situasi, dimana mereka juga dapat berinteraksi dengan karakter-karakter atau aset lain di dalam cerita, dan di bagian mana saja mereka dapat menerima alur yang memberikan dampak kuat terhadap perkembangan narasi.

6) *Characters*

Akan lebih menarik jika di dalam cerita interaktif dilengkapi oleh beberapa tokoh yang dapat membantu mengarahkan jalan cerita dari topik utama. Banyak persepsi dari *audience* yang gemar bermain game, senang melihat tokoh-tokoh baru dan memberikan banyak penilaian terhadap asal-usul tokoh, sikap, pakaian, gestur, ekspresi, dan lainnya pada tokoh tersebut yang *audience* dapat dengan bebas memperkirakan peranan tersebut adalah tokoh yang baik (protagonist), jahat (antagonis) atau pembantu (tritagonist).

7) *Structure and Interface*

Struktur tersebut akan merangkum segala bentuk cerita yang sudah dirancang termasuk tingkatan interaksi-interaksi yang akan terjadi di dalam cerita dari awal hingga akhir. Rangkuman tersebut akan dibentuk menggunakan sebuah *flowchart*, *kernel map*, dan *wireframe/layout* untuk mempermudah penulis melihat arahan yang akan pemain tuju dengan lebih konkrit. Sementara untuk *interface* juga cukup penting dimasukkan ke dalam media perancangan karena perangkat-perangkat *interface* dapat memberikan

layanan yang dapat membantu *audience* untuk mengoperasikan media dengan lebih baik.

8) *Story World and Sub Settings*

Penulis menentukan lokasi-lokasi yang bisa digunakan di dalam cerita, latar waktu, nuansa pada cerita, budaya local yang bisa ditemukan, dan sejarah latar belakang yang ada di dalam cerita tersebut sesuai dengan narasi dan topik. Tahapan ini juga dapat memberikan pengetahuan umum kepada *audience* mengenai budaya lokal yang ada pada cerita. Di dalam merancang sebuah *story world*, dapat memberikan imersif yang lebih dalam dari *audience* kepada tokoh utama yang diperankan dan mencoba beradaptasi di dalam lingkungan yang disajikan.

9) *Users Engagement*

Proses perancangan model cerita yang dapat menahan pengguna untuk tetap bermain dan berinteraksi dari awal hingga akhir cerita. Proses ini dapat dilakukan dengan menambahkan aset-aset permainan interaksi dengan plot yang bervariasi. Dengan menambahkan banyak interaktifitas pada media, akan membuat rasa penasaran *audience* terus meningkat dan tetap bermain pada medianya.

10) *Overall Look and Sound*

Setelah 9 tahap di atas terselesaikan, proses terakhir adalah dengan menyatukan semuanya ke dalam konsep *storyboard*, melengkapi aset permainan dengan logo, *icon*, dan jenis *typography*, dan terakhir adalah bentuk visual akhir dalam bentuk ilustrasi. *Storyboard*, *Logo*, dan *Icon* dapat diawalkan dengan sketsa kasar dan beberapa alternatif agar penulis dapat menentukan komposisi, bentuk visual, siluet yang menarik dan mudah diingat. Ilustrasi dan lain-lainnya, dapat dilakukan setelah penulis menentukan dan merapihkan bentuk visualnya, lalu diwarnakan sesuai dengan *color palette* yang ditentukan.