

## **BAB III**

### **METODOLOGI PERANCANGAN**

#### **3.1 Subjek Perancangan**

Berikut ini adalah subjek perancangan media informasi risiko *text neck syndrome* pada gamer:

##### **3.1.1 Demografis**

1. Jenis Kelamin: Pria dan Wanita
2. Usia: 18-24 tahun

Menurut BPS (Badan Pusat Statistik), rentang usia tersebut merupakan presentase pemilik *smartphone* terbanyak dari tahun 2021 hingga 2023 yaitu 92,14% pada tahun 2023 (Wahyu F, 2024). Dan pada rentang usia 18 hingga 34 tahun merupakan persentase tertinggi jumlah gamers yaitu sebesar 38% dari total 100% gamers dengan angka sebanyak 1,17 miliar gamers (Kumar, 2025). Serta menurut survei JakPat Gaming index 2025, Kelompok umur 15-34 tahun mendominasi sebanyak 73% gamers (Wtobetting, 2025). Selain itu, Kepala Bidang Hukum dan Legalitas Pengurus Besar Esports Indonesia (PB ESI) mengatakan bahwa di Indonesia terdapat lebih dari 53 juta gamers dan kebanyakan dari gamers tersebut merupakan Gen-Z (Saputro, 2022).

3. SES A-B

Pemilihan target dengan tingkat tersebut dikarenakan dengan pertimbangan kepemilikan *smartphone* dan penggunaan internet. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penggunaan internet terbanyak terdapat pada pulau jawa, khususnya Jakarta memiliki presentasi tertinggi yaitu sebesar 86,96% pada tahun 2023, yang dimana di Jakarta cenderung memiliki kelompok menengah keatas. Yang dimana bisa disimpulkan bahwa golongan SES A-B lebih sering dalam mengakses internet. Oleh karena itu, perancangan ini ditujukan pada golongan SES A-B yang dominan sering menggunakan

internet dan *smartphone*. Menurut Teman Startup Academy (2022) kriteria SES A yaitu memiliki pendapatan lebih dari Rp 3.000.000 per bulan dan SES B yaitu Rp 2.000.000 hingga Rp. 3.000.000 per bulannya.

### **3.1.2 Geografis**

Jakarta, Jakarta merupakan sebagian besar komunitas Esport berada (Jatmiko, 2022). Selain itu menurut data dari start.io tahun 2024, Jakarta memiliki gamer dengan rentang usia 18-24 tahun terbanyak yaitu sebesar 53,4%.

### **3.1.3 Psikografis**

Target perancangan ini ditunjukkan pada *gamer mobile* dengan usia 18-24 tahun yang memiliki gaya hidup yang bergantung pada *handphone* dan hobi dalam bermain *game*.

## **3.2 Metode dan Prosedur Perancangan**

Dalam Perancangan *Website* risiko *Text Neck Syndrome* Pada *Gamer Mobile* ini menggunakan metode perancangan dari Design Council (2015). Metode perancangan ini bernama Double Diamond Design Process yang dikembangkan oleh Design Council, model ini memetakan bagaimana proses desain beralih dari titik-titik di mana pemikiran dan kemungkinan seluas mungkin ke situasi di mana keduanya sengaja dipersempit dan difokuskan pada tujuan yang berbeda (Design Council, 2015, hlm. 6). Metode Double Diamond Design ini terbagi menjadi empat bagian yaitu:

### **3.2.1 Discover**

Tahap pertama adalah Discover, tahap ini adalah tahap awal dari proses Double Diamond Design Process dimana pencarian informasi akan dilakukan untuk dapat digunakan dalam membuat sebuah desain. Pada tahap ini penulis mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan risiko *text neck syndrome* bagi gamer dan informasi ini akan didapatkan dengan cara melakukan wawancara, dan dengan menyebarkan kuisioner.

### **3.2.2 Define**

Pada tahap kedua adalah Define. Tahap Define ini menyalurkannya ke tugas-tugas yang dapat ditindaklanjuti. Sejumlah besar data yang didapat dari kuisioner dan Wawancara dianalisis dan disusun menjadi serangkaian pernyataan masalah yang lebih sedikit. Hal ini selaras dengan masalah apa yang akan dilanjutkan. Pembuatan strategi ini akan dilakukan untuk merencanakan penyampaian pesan kepada target yang dituju. Hasil dari tahap Define ini adalah rumusan yang terarah mengenai permasalahan dalam mengakses informasi terkait topik.

### **3.2.3 Develop**

Langkah ketiga adalah Develop. Pada langkah ini adalah fase dimana mengembangkan ide-ide berdasarkan hasil dari riset masalah dan strategi. Pada tahap ini penulis membuat ide-ide yang akan dibuat dalam bentuk mindmap, moodboard, dan sebagainya. Selain itu, pada tahap ini mengimplementasikan ide ke dalam perancangan website yang bertujuan memberikan informasi mengenai pentingnya stretching bagi gamer. Perancangan website ini mencakup penyusunan elemen visual dan dijadikan dasar dalam pembuatan prototyping.

### **3.2.4 Deliver**

Langkah ke empat merupakan Deliver. Di dalam tahap terakhir ini, penulis membuat prototyping dari website yang akan dibuat sebagai salah satu media informasi risiko *text neck syndrome* pada *gamer mobile*. Pada tahap ini bertujuan untuk menguji seberapa efektif informasi dan desain website dapat menjawab kebutuhan informasi. Tahap ini juga untuk dilakukan untuk mendapatkan feedback dari orang-orang yang menguji website dan dari feedback tersebut akan menjadi dasar untuk menyempurnakan desain sebelumnya menjadi desain yang terbaru.

## **3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan**

Untuk mendapatkan data yang komprehensif, penulis menggunakan teknik pengumpulan data yaitu Mixed methods yang dimana teknik pengumpulan data ini menggabungkan teknik pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan

ini digunakan untuk memastikan kebenaran data dan mendukung pembuatan media informasi bersifat informatif dan persuasif. Secara kualitatif, data akan dikumpulkan melalui wawancara dengan dokter dan gamer untuk mendapatkan insight dari mereka tentang pemahaman risiko *text neck syndrome*. Sedangkan pendekatan kuantitatif, dilakukan dengan melakukan penyebaran kuisioner kepada target untuk mengukur tingkat kesadaran, kebiasaan dan persepsi mereka terhadap risiko *text neck syndrome* dan pencegahan.

### **3.3.1 Wawancara dengan gamer**

Melakukan wawancara dengan narasumber gamer dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih jelas mengenai kebiasaan bermain, durasi bermain, serta keluhan fisik yang sering dialami. Tujuan dari melakukan wawancara tersebut adalah untuk mengumpulkan informasi yang relevan sehingga hasil konten dari perancangan dapat lebih sesuai dengan kebutuhan target perancangan. Di dalam wawancara tersebut, pertanyaan akan disusun untuk mendapatkan persepsi, kebiasaan dan kepedulian gamer:

- A. Apakah Anda bisa memperkenalkan diri anda dari nama, usia, pekerjaan?
- B. Seberapa sering anda bermain game per harinya?
- C. Biasanya berapa lama durasi Anda bermain dalam satu sesi?
- D. Dalam durasi tersebut Bagaimana biasanya posisi tubuh Anda saat bermain game?
- E. Di dalam posisi tubuh anda tersebut, bagaimana posisi leher atau kepala Anda saat bermain?
- F. Pernahkah Anda merasakan pegal, nyeri leher, atau bahu setelah bermain?
- G. Bagaimana pengalaman itu memengaruhi aktivitas Anda di luar bermain game?
- H. Ketika merasakan nyeri atau pegal saat bermain, apa yang biasanya Anda lakukan?

- I. Menurut Anda, seberapa penting menjaga postur tubuh saat bermain game, dan mengapa?
- J. Menurut pengalaman pribadi, hal apa yang paling sulit untuk dilakukan ketika mencoba mengatur durasi bermain agar tidak berdampak pada kesehatan?
- K. Kira” penyampaian seperti apa yang lebih menarik dan mudah untuk diikuti jika melihat informasi mengenai kesehatan?
- L. Menurut Anda, apa motivasi yang bisa membuat gamer seperti Anda lebih peduli terhadap kesehatan tubuh saat bermain?
- M. Apakah anda pernah mendengar text neck syndrome?
- N. Setelah membicarakan soal kesehatan tadi, menurut Anda seberapa besar pengaruh game terhadap kesehatan tubuh Anda sendiri?

### 3.3.2 Wawancara dengan dokter rehabilitasi medis

Wawancara dengan narasumber dokter fisioterapis dilakukan untuk mendapatkan pengertian yang lebih mendalam mengenai risiko kesehatan text neck syndrome pada gamer mobile. Tujuan dari wawancara ini adalah mendapatkan informasi dari sudut pandang medis. Informasi yang telah didapatkan dari wawancara tersebut untuk mengetahui perkembangan text neck syndrome seperti gejala, dampak jangka panjang serta pencegahannya. Dalam wawancara tersebut, akan diajukan beberapa pertanyaan yang dirancang untuk mendapatkan pemahaman mengenai text neck syndrome dari sudut pandang medis:

- A. Menurut Anda, apa saja keluhan yang dapat muncul akibat penggunaan smartphone atau aktivitas gaming dalam waktu lama?
- B. Menurut Anda, bagaimana postur tubuh saat bermain game di smartphone bisa memengaruhi kondisi otot dan tulang?
- C. Bagaimana perbedaan gejala awal dan gejala lanjutan *text neck syndrome* yang harus diwaspadai oleh gamer?
- D. Apa dampak jangka panjang jika *text neck* tidak ditangani sejak dini?

- E. Apakah ada latihan fisik yang paling dianjurkan untuk gamer mobile, dan seberapa sering perlu dilakukan untuk mencegah Text neck syndrome?
- F. Menurut Anda, faktor psikologis atau kebiasaan apa yang paling sering membuat gamer mengabaikan kesehatan leher mereka?
- G. Apakah kondisi seseorang yang sudah mengalami dampak text neck syndrome masih dapat diperbaiki? Jika iya, bagaimana langkahnya?
- H. Dalam kondisi dampak jangka panjang telah terjadi, biasanya apa saja hambatan utama yang muncul saat menjalani proses pemulihan?

### 3.3.3 Observasi

Observasi ini dilakukan untuk memperdalam kebiasaan postur duduk para *gamer mobile* selama bermain, terutama postur yang berkaitan dengan risiko *text neck syndrome*. Observasi ini dilakukan dengan sifat non partisipasi yang dimana penulis tidak ikut serta namun hanya mengamati secara langsung dalam aktivitas tersebut. Observasi ini juga dilakukan terhadap beberapa *gamer mobile* yang memiliki hobi dalam bermain *game* dengan lokasi yang berada di tempat umum.

### 3.3.4 Kuesioner

Kuisisioner disebarkan kepada responden dengan usia 18-24 tahun, dengan domisili Jabodetabek. Kuisisioner ini dilakukan untuk mendapatkan data kuantitatif mengenai tolak ukur audiens secara umum mengenai text neck syndrome. Tujuan dari kuisisioner ini adalah untuk mendapatkan tren perilaku para audiens sehingga perancangan dapat bersifat komunikatif. Berikut adalah pertanyaan yang akan dibagikan melalui kuisisioner:

- A. Jenis kelamin (Laki-laki/Perempuan)
- B. Usia (18/19/20/21/22/23/24)
- C. Aktivitas utama (Pelajar/Mahasiswa/Pekerja)
- D. Berapa lama rata-rata Anda bermain game mobile dalam sehari? (<1 Jam/1-3 jam/4-6 jam/> 6 jam)

- E. Posisi tubuh seperti apa yang sering anda lakukan saat bermain game mobile: (Duduk tegak di kursi/Duduk bersandar/Tengkurap/Berdiri)
- F. Keluhan apa yang paling sering anda rasakan setelah bermain game mobile? (*checkboxes*) (Pegal di leher/Sakit kepala/Mata terasa lelah/Tidak ada keluhan)
- G. Apakah Anda mengetahui istilah text neck syndrome sebelumnya? (Tidak pernah mendengar/Pernah mendengar, tapi tidak tahu detailnya/Pernah mendengar dan cukup paham)
- H. Menurut Anda, apa penyebab text neck syndrome? (Posisi kepala menunduk terlalu lama/Menatap layar terlalu dekat/Bermain game dalam waktu lama/Tidak tahu)
- I. Menurut anda, seberapa bahaya risiko text neck syndrome jika dibiarkan? (Tidak berbahaya hingga Sangat berbahaya)
- J. Menurut Anda, seberapa penting informasi mengenai risiko postur tubuh disampaikan kepada gamer mobile? (Tidak penting hingga Sangat penting)
- K. Seberapa sering Anda mengakses internet untuk mencari informasi? (Jarang hingga sangat sering)
- L. Perangkat apa yang paling sering Anda gunakan untuk membuka untuk mencari informasi secara online? (Smartphone/Laptop/PC/Tablet)
- M. Menurut Anda, apa yang paling penting dari sebuah website informasi kesehatan? (*checkboxes*) (Tampilan visual yang menarik/Navigasi mudah/Konten singkat dan jelas)

### 3.3.5 Studi Eksisting

Pada studi eksisting penulis melakukan dengan satu *website* yang beroperasi sebagai media informasi mengenai *text neck syndrome*. *Website*



tersebut bernama The Text Neck Institute yang berasal dari luar Indonesia yaitu berasal dari Amerika Serikat. Selain *website*, studi eksisting ini dilakukan dengan artikel mengenai *text neck syndrome* yang berasal dari *Medical News Today*. Website dan artikel tersebut menjadi acuan perbandingan output yang akan penulis lakukan.

### **3.3.6 Studi Referensi**

Penulis menggunakan referensi untuk membuat konsep sebelum merancang output, komposisi dan tata letak. Studi referensi ini dilakukan agar setiap informasi yang diletakkan pada output dapat menghasilkan fungsi yang mudah dipahami oleh para pengguna serta dapat memiliki tingkat daya tarik yang sesuai dengan target.

