

## **BAB III**

### **METODOLOGI PERANCANGAN**

#### **3.1 Subjek Perancangan**

Berikut merupakan subjek perancangan media informasi mengenai kardio sebagai pendekatan alternatif dalam penanganan depresi pada remaja akhir hingga dewasa awal:

##### **3.1.1 Demografi**

###### **1. Jenis Kelamin**

Laki-laki dan perempuan.

###### **2. Usia**

15-24 tahun, mencakup remaja akhir hingga dewasa awal.

Kelompok usia ini dipilih karena menurut SKI (2023), prevalensi depresi tertinggi ada pada kelompok ini, yakni sebesar 2% atau setara dengan ±889 ribu jiwa di Indonesia.

###### **3. Pendidikan**

SMA, mahasiswa D3/S1.

###### **4. Kelas Ekonomi (SES)**

Atas (SES A).

Kelompok dengan status ekonomi atas (SES A) dipilih karena berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), proporsi depresi tertinggi justru adalah kelompok dengan status ekonomi teratas, yaitu sebesar 2,2% dari proporsi anak muda (usia 15-24 tahun). Hal ini menunjukkan bahwa depresi tidak hanya dialami oleh individu dengan keterbatasan ekonomi, tetapi juga oleh mereka yang secara finansial yang lebih stabil.

### **3.1.2 Geografis**

1. **Wilayah primer:** Jawa Barat, karena tercatat sebagai provinsi dengan jumlah kasus depresi tertinggi di Indonesia, yaitu lebih dari 113 ribu jiwa (SKI, 2023).
2. **Wilayah sekunder:** Jawa Tengah dan Jawa Timur sebagai provinsi dengan jumlah kasus depresi tinggi ( $\pm 86$  ribu dan  $\pm 97$  ribu jiwa).

### **3.1.3 Psikografis**

1. Individu aktif di media sosial (Instagram, TikTok, X/Twitter).
2. Rentan mengalami tekanan akademik maupun pekerjaan.
3. Sering menunda aktivitas fisik karena capek atau kurangnya motivasi.
4. Menunjukkan gejala seperti kehilangan semangat, cepat lelah, dan menghindari interaksi sosial.
5. Mencari konten yang relevan, *relatable*, dan tidak menghakimi mengenai isu kesehatan mental.

## **3.2 Metode dan Prosedur Perancangan**

Perancangan media informasi ini menggunakan metode *Five-Phase Model of the Design Process* oleh Robin Landa (2018). Metode ini sering digunakan dalam media informasi, karena banyak menerapkan proses berpikir strategis dan kreatif. Tujuannya adalah agar media yang dibuat tidak hanya menarik secara visual tetapi juga efektif dalam menyampaikan pesan dan membantu audiens memahami masalah yang dibahas.

Metode ini dipilih karena cocok dengan kebutuhan penelitian yang berfokus pada masalah kesehatan mental dan aktivitas fisik (kardio). Metode ini membantu penulis memahami bagaimana teknik komunikasi visual dapat memengaruhi sudut pandang audiens, khususnya remaja akhir hingga dewasa awal yang mungkin mengalami depresi. Dengan cara ini, proses perancangan dapat difokuskan pada pembuatan pesan visual yang persuasif, empatik, dan edukatif untuk memberi tahu audiens bahwa berolahraga kardio adalah cara alternatif untuk mengatasi depresi.

Menurut Landa (2018), terdapat lima tahap utama dalam proses perancangan, yaitu *Research*, *Analysis*, *Concepts*, *Design*, dan *Implementation*. Keenam tahap ini membentuk kerangka berpikir yang membantu penulis menggabungkan riset, strategi komunikasi, dan eksekusi visual secara terstruktur. Setiap tahap saling berhubungan untuk memastikan media informasi memiliki dasar riset yang kuat, strategi komunikasi yang jelas, serta hasil visual yang relevan dan berdampak bagi audiens sasaran.

### **3.2.1 *Research***

Tahap ini merupakan langkah awal dalam memahami isu utama yang menjadi dasar perancangan, yaitu rendahnya kesadaran remaja akhir hingga dewasa awal terhadap pentingnya aktivitas kardio dalam menjaga kesehatan mental. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif dilakukan dengan wawancara mendalam kepada dua psikolog, seorang individu dengan pengalaman depresi, serta seorang instruktur kebugaran untuk memperoleh pandangan dari sisi psikologis, emosional, dan praktis terkait hubungan antara aktivitas kardio dan kesehatan mental. Sementara itu, pendekatan kuantitatif dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada target audiens di wilayah Jawa Barat untuk mengidentifikasi adanya gejala depresi serta tingkat kesadaran (*awareness*) mereka terhadap pentingnya aktivitas kardio sebagai bentuk upaya menjaga kesehatan mental. Hasil dari tahap ini digunakan untuk menyusun user persona, menganalisis media serupa sebagai referensi kompetitor, serta merancang rencana anggaran, media, dan *timeline* perancangan.

### **3.2.2 *Analysis***

Tahap ini berfokus pada analisa data berdasarkan hasil riset yang telah diperoleh dari tahap sebelumnya. Temuan-temuan dari riset diolah menjadi *creative brief* yang memuat pesan utama, nilai yang ingin disampaikan, serta pendekatan komunikasi yang paling sesuai dengan karakter audiens. Dalam konteks media informasi ini, strategi diarahkan untuk menyampaikan pesan mengenai manfaat aktivitas kardio secara empatik, ringan, dan edukatif agar

mudah diterima oleh kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal yang rentan terhadap tekanan psikologis.

### **3.2.3 Concepts**

Tahap ini merupakan proses pengembangan ide kreatif sebagai dasar dari konsep visual media informasi. Penulis melakukan proses brainstorming dan eksplorasi ide untuk menentukan bentuk penyajian informasi yang menarik, mudah dipahami, serta mampu menggugah kesadaran audiens. Ide yang dikembangkan mengacu pada hasil analisis dan interpretasi dari data sebelumnya, kemudian dirumuskan menjadi konsep visual yang merepresentasikan hubungan antara aktivitas kardio dan peningkatan kesehatan mental secara positif dan inspiratif.

### **3.2.4 Design**

Tahap ini merupakan penerapan ide ke dalam bentuk visual yang konkret. Proses perancangan dilakukan dengan mempertimbangkan prinsip desain komunikasi visual, meliputi penentuan tata letak, tipografi, warna, ilustrasi, dan elemen grafis lainnya. Tujuannya adalah menciptakan desain yang tidak hanya bagus tetapi juga komunikatif, sehingga pesan mengenai pentingnya aktivitas kardio dapat tersampaikan dengan jelas dan membangun kedekatan emosional dengan audiens.

### **3.2.5 Implementation**

Tahap terakhir merupakan proses penerapan dan evaluasi terhadap hasil perancangan yang telah dibuat. Media informasi yang telah diproduksi kemudian diuji melalui *market validation* kepada target audiens. Tujuan dari tahap ini adalah menilai sejauh mana pesan tersampaikan dengan baik, apakah visual dan konten mampu meningkatkan pemahaman audiens mengenai manfaat aktivitas kardio terhadap kesehatan mental, serta untuk mendapatkan *feedback* yang dapat digunakan sebagai dasar penyempurnaan desain di tahap akhir.

### **3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan**

Dalam proses perancangan media informasi ini, diperlukan metode yang teratur agar hasil yang diperoleh tidak hanya berdasarkan asumsi, melainkan juga didukung oleh data yang valid dan perspektif para ahli. Teknik dan prosedur perancangan dipilih untuk memastikan bahwa setiap tahap penelitian, mulai dari pengumpulan data, analisis, hingga penerapan dalam bentuk visual, memiliki dasar yang kuat dan relevan dengan kebutuhan audiens sasaran. Dengan demikian, media informasi yang dirancang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga memiliki pendekatan emosional dan psikologis yang bisa menyentuh hati audiens secara lebih personal.

#### **3.3.1 Wawancara**

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui komunikasi verbal tatap muka antara dua pihak, di mana salah satu pihak (pewawancara) menggali informasi dari pihak lainnya (Fadhallah, 2020).

Wawancara digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh informasi yang mendalam dari narasumber yang memiliki keahlian dan pengalaman relevan dengan topik perancangan media informasi, khususnya dalam hal hubungan antara aktivitas fisik dan kondisi psikologis. Tujuan utama wawancara adalah untuk mendapatkan validasi terhadap pendekatan media informasi yang dirancang, dan memahami konteks psikologis, serta fisiologis dari aktivitas kardio sebagai bagian dari penanganan depresi.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, dimana peneliti telah menyiapkan daftar pertanyaan terlebih dahulu sesuai dengan indikator yang relevan terhadap tema perancangan. Pertanyaan diajukan secara sistematis kepada narasumber untuk memastikan fokus pembahasan tetap sesuai dengan tujuan pengumpulan data.

##### **3.3.1.1 Wawancara dengan Psikolog Klinis**

Wawancara dengan psikolog klinis bertujuan untuk memperoleh penjelasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana depresi mempengaruhi perilaku fisik dan pola aktivitas sehari-hari individu,

khususnya pada kelompok remaja akhir hingga dewasa awal. Selain itu, wawancara ini juga diharapkan dapat memberikan validasi terhadap efektivitas pendekatan komunikasi visual yang empatik dalam mengangkat isu kesehatan mental. Dengan demikian, perancangan media informasi ini diharapkan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga relevan secara psikologis bagi audiens sasaran. Lebih jauh, masukan dari psikolog klinis diperlukan untuk merumuskan strategi komunikasi yang tepat, agar pesan yang disampaikan melalui media informasi dapat diterima dengan baik, tanpa menimbulkan stigma baru atau tekanan tambahan bagi individu yang sedang mengalami depresi. Instrumen pertanyaan wawancara kepada narasumber adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Pertanyaan Wawancara Psikolog Klinis

| No | Pertanyaan   | Tujuan   |
|----|--|--|
| 1. | Apa saja gejala umum depresi ringan yang sering tidak disadari oleh anak muda?   | Mengidentifikasi indikator nonverbal atau gejala ringan yang bisa dicerminkan dalam media informasi. |
| 2. | Apa perbedaan mendasar antara gejala depresi ringan dan kelelahan biasa, serta bagaimana hal ini bisa divisualisasikan agar audiens tidak salah mengartikan? | Memahami keterkaitan antara <i>avolition</i> dan penurunan aktivitas fisik.                          |
| 3. | Sejauh mana faktor sosial, seperti tekanan akademik dan stigma keluarga, berkontribusi terhadap rendahnya motivasi fisik pada anak muda dengan depresi?      | Memvalidasi pendekatan media informasi yang menjadikan olahraga sebagai alternatif terapi.           |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 4. | Sejauh mana faktor ekonomi dan status sosial (SES) berhubungan dengan kerentanan depresi pada anak muda?   | Mengetahui pengaruh latar belakang sosial-ekonomi terhadap tingkat kerentanan depresi.   |
| 5. | Mengapa individu dengan depresi cenderung kehilangan motivasi untuk bergerak atau beraktivitas?  | Menggali pemahaman psikologis mengenai avolition sebagai gejala utama depresi.   |
| 6. | Apakah benar bahwa depresi dapat memperburuk kondisi fisik seseorang, misalnya membuat tubuh lebih mudah lemas atau sakit?   | Menghubungkan dampak psikologis depresi dengan kesehatan fisik.  |
| 7. | Apakah individu dengan depresi pada tingkat ringan, sedang, hingga berat masih memungkinkan untuk diajak melakukan aktivitas fisik seperti kardio (misalnya bersepeda atau jogging ringan)? Pada level depresi mana aktivitas ini masih bermanfaat, dan kapan justru berisiko atau memerlukan pengawasan khusus? | Mengetahui batas aman dan efektivitas aktivitas fisik pada tiap level depresi, serta kapan olahraga bermanfaat atau justru berisiko.                         |
| 8. | Sejauh mana aktivitas fisik seperti kardio dapat membantu mengurangi gejala depresi?   | Memvalidasi efektivitas olahraga, khususnya kardio, sebagai strategi penanganan depresi.   |
| 9. | Banyak individu dengan depresi cenderung melarikan diri ke perilaku seperti tidur berlebihan, makan berlebihan, atau bahkan mengonsumsi alkohol. Bagaimana dampaknya jika  | Memahami bagaimana tubuh penderita depresi merespons olahraga secara fisiologis, apakah bisa menggantikan coping negatif, dan apa risikonya bila dipaksakan. |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | <p>mereka diarahkan atau bahkan dipaksa untuk melakukan aktivitas fisik yang meningkatkan adrenalin dan membakar energi? Apakah tubuh dalam kondisi depresi tetap mampu merespons secara positif terhadap perubahan kimiawi akibat olahraga, seperti pelepasan endorfin dan serotonin?</p> |   |
| 10. | <p>Bagaimana sebaiknya pesan motivasi olahraga dikemas agar tidak terdengar menggurui, melainkan mendorong audiens secara halus?</p>   | <p>Menentukan strategi komunikasi empatik yang efektif bagi audiens dengan kecenderungan depresi.</p>   |
| 11. | <p>Bagaimana sebaiknya bentuk media informasi tentang aktivitas kardio bagi individu dengan depresi?<br/>Apakah sebaiknya disajikan dalam bentuk video, bacaan, atau format interaktif lainnya agar lebih mudah diterima secara psikologis?</p>  | <p>Menentukan format media informasi yang paling efektif dan nyaman diakses oleh individu dengan kecenderungan depresi, berdasarkan perspektif psikolog.</p>  |
| 12. | <p>Apakah Anda bersedia memberikan masukan atau mengisi pesan-pesan utama yang nantinya akan digunakan dalam isi media informasi ini?</p>  | <p>Memastikan keterlibatan langsung narasumber dalam perancangan pesan agar konten tetap valid dan etis.</p>  |
| 13. | <p>Pak, kalau boleh tahu, apakah Bapak punya klien yang mengalami depresi di usia muda, sekitar 15–24 tahun? Teus apabila tidak keberatan, boleh nggak ya saya minta kontaknya untuk wawancara singkat? Tapi kalau nggak memungkinkan, saya nggak mau</p>                                  | <p>Mengetahui kemungkinan memperoleh narasumber dengan pengalaman langsung terkait depresi pada usia 15–24 tahun, untuk menggali perspektif personal mengenai motivasi, aktivitas fisik, dan penerimaan terhadap media informasi.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | merepotkan kok, saya bisa titip pertanyaannya lewat Bapak aja. |  |
|--|--|--|

### 3.2.1.2 Wawancara dengan Instruktur Kebugaran

Wawancara dengan instruktur kebugaran dilakukan untuk memperoleh wawasan praktis mengenai jenis aktivitas fisik, khususnya kardio, yang sesuai bagi pemula maupun individu yang memiliki hambatan mental seperti rendahnya motivasi atau mudah merasa lelah. Tujuan utama wawancara ini adalah untuk memastikan konten media informasi tidak hanya memberikan informasi yang aman dan aplikatif, tetapi juga relevan dengan kondisi target audiens yang rentan mengalami gejala depresi. Dengan wawancara ini, peneliti dapat memahami perspektif instruktur kebugaran mengenai manfaat fisik dan psikologis dari olahraga, hambatan yang sering dihadapi pemula, serta pendekatan motivasional yang paling efektif untuk mendorong konsistensi berolahraga. Instrumen pertanyaan wawancara kepada narasumber adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Pertanyaan Wawancara Instruktur Kebugaran

| No | Pertanyaan   | Tujuan   |
|----|--|--|
| 1  | Apa saja jenis aktivitas kardio ringan yang cocok untuk pemula atau orang yang kurang aktif? | Menentukan konten media berdasarkan gerakan dasar yang aman, sederhana, dan dapat diakses target audiens.                  |
| 2  | Seberapa besar peran aktivitas fisik terhadap kondisi psikologis menurut pengalaman Anda?    | Memperoleh <i>insight</i> empiris tentang hubungan olahraga dengan kesehatan mental dari sudut pandang praktisi kebugaran. |
| 3  | Dalam pengalaman Anda melatih, apakah ada peserta  | Menggali pengalaman langsung instruktur mengenai bagaimana olahraga dipakai  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | yang datang dengan alasan ingin mengurangi stres atau melaikan diri dari masalah lewat olahraga? Bagaimana biasanya Anda melihat perubahan pada mereka setelah rutin berlatih? | sebagai mekanisme coping oleh individu yang mengalami stres atau depresi, serta memahami dampak nyata dari olahraga terhadap kondisi psikologis mereka. |
| 4 | Apa pendekatan yang paling efektif untuk memotivasi orang agar mulai bergerak meskipun sedikit?  | Menemukan strategi motivasi yang realistik untuk mendorong audiens mengambil langkah kecil dan konsisten.   |
| 5 | Bagaimana cara Anda menghadapi peserta yang cepat menyerah ketika merasa lelah?  | Mengidentifikasi cara menghadapi penurunan motivasi agar media informasi bisa memberikan dukungan yang tepat.   |
| 6 | Apa strategi yang bisa dilakukan agar orang tetap konsisten berolahraga meskipun jadwalnya padat?  | Menggali solusi praktis untuk mengatasi keterbatasan waktu, salah satu hambatan umum anak muda.   |
| 7 | Menurut pengalaman Anda, olahraga dalam kelompok lebih efektif atau individu untuk membangun motivasi?   | Membandingkan efektivitas aktivitas sosial vs. individual untuk menentukan format media yang paling sesuai.   |

### 3.2.1.3 Wawancara dengan Individu yang Mengalami Depresi

Wawancara ini dilakukan dengan seorang individu yang memiliki pengalaman depresi, untuk mengetahui bagaimana mereka menjalani keseharian, terutama terkait kebiasaan bergerak dan beraktivitas fisik. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk memahami bagaimana mereka memandang olahraga, khususnya aktivitas kardio, apakah dianggap

membantu, sulit dilakukan, atau malah menimbulkan tekanan tersendiri. Selain itu, wawancara ini juga bertujuan mengetahui jenis media informasi seperti apa yang paling mereka suka dan nyaman diakses, agar isi dan bentuk media yang dirancang bisa terasa lebih empatik dan mudah diterima. Hasil dari wawancara ini diharapkan dapat membantu penulis memahami sudut pandang dan kebutuhan emosional audiens, sehingga media informasi yang dibuat bisa terasa lebih dekat, relevan, dan memberi dorongan positif tanpa menghakimi.

Tabel 3.3 Pertanyaan Wawancara Individu dengan Depresi

| No | Pertanyaan   | Tujuan   |
|----|--|--|
| 1  | Sebelum mulai, aku pengen tahu dulu, belakangan ini kamu lagi sibuk ngapain atau ngelakuin hal apa yang paling sering kamu nikmati?  | Untuk membuka percakapan dengan ringan dan mencairkan suasana agar responden merasa nyaman.    |
| 2  | Kalau kamu lagi nggak mood atau ngerasa capek banget secara mental, biasanya kamu ngelakuin apa biar perasaanmu agak mendingan?  | Untuk mengetahui pola coping alami yang dilakukan tanpa memunculkan rasa bersalah.             |
| 3  | Pernah nggak kamu coba melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, bersepeda, atau olahraga kecil waktu lagi merasa stres atau sedih? Kalau iya, gimana rasanya setelah itu | Untuk melihat pengalaman langsung apakah aktivitas fisik membantu untuk mengubah suasana hati. |
| 4  | Kalau dibandingkan sama hal lain yang biasa kamu lakuin buat ngeredain stres, menurut  | Untuk menilai posisi aktivitas fisik di antara strategi <i>coping</i> lainnya.                 |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | kamu olahraga itu pengaruhnya gimana?  |   |
| 5 | Apa yang biasanya bikin kamu malas atau susah untuk mulai olahraga, walaupun tahu itu bagus buat tubuh?  | Mengetahui hambatan mental atau fisik yang memengaruhi keputusan beraktivitas.  |
| 6 | Biasanya kamu paling sering pakai media sosial apa buat cari atau lihat konten yang bikin kamu ngerasa tenang atau termotivasi?  | Untuk mengetahui platform media sosial yang paling sering digunakan audiens dalam mencari informasi atau dukungan emosional, agar perancangan media informasi bisa disesuaikan dengan kebiasaan mereka. |
| 7 | Kalau ada media yang ngebahas soal manfaat olahraga untuk bantu kesehatan mental, kamu pengennya bentuknya kayak gimana? (misalnya video singkat, bacaan ringan, ilustrasi, atau postingan sosial media) | Untuk mengetahui format media informasi yang paling menarik dan mudah diterima.   |
| 8 | Jika media informasi tentang kardio dibuat secara khusus untuk membantu orang dengan depresi, apa hal yang paling kamu harapkan dari isi atau pesannya?  | Untuk menggali kebutuhan emosional dan ekspektasi audiens agar media informasi bisa lebih relevan dan suportif.   |

### **3.2.2 Kuesioner**

Kuesioner ini disebarluaskan secara *online* kepada responden berusia 15–24 tahun yang berdomisili di wilayah perkotaan, dengan fokus utama pada responden yang tinggal di Provinsi Jawa Barat. Pemilihan wilayah ini didasarkan pada data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, yang menunjukkan bahwa Jawa Barat merupakan provinsi dengan jumlah kasus depresi tertinggi di Indonesia. Jumlah responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* sebesar 10%, sehingga diperoleh estimasi sampel sebanyak kurang lebih 100 responden.

Tujuan utama dari penyebaran kuesioner ini adalah untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai persepsi terhadap aktivitas kardio, kebiasaan berolahraga, serta ketertarikan terhadap media informasi yang membahas hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Selain itu, kuesioner ini juga dibuat untuk mengidentifikasi secara tidak langsung potensi gejala-gejala awal depresi melalui pertanyaan yang berkaitan dengan kondisi emosi sehari-hari, tingkat motivasi, pola tidur, rasa lelah berlebih, dan kecenderungan menarik diri dari aktivitas sosial maupun fisik.

Untuk memudahkan pengisian, kuesioner disusun dalam tiga bagian utama yang saling berkaitan. Bagian pertama membahas aspek emosional dan perilaku sehari-hari yang berhubungan dengan gejala depresi ringan. Bagian kedua menggali persepsi responden terhadap aktivitas kardio, termasuk hambatan dan motivasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Sementara itu, bagian ketiga berfokus pada media informasi, mencakup tingkat ketertarikan, preferensi format, serta penerimaan terhadap penyampaian informasi mengenai manfaat aktivitas kardio bagi kesehatan mental. Seluruh pertanyaan disusun dalam bentuk pernyataan menggunakan Skala Likert enam poin (1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Agak Tidak Setuju, 4 = Agak Setuju, 5 = Setuju, 6 = Sangat Setuju), sehingga responden dapat menunjukkan sikap secara lebih tegas tanpa adanya pilihan netral.

Tabel 3.4 Kuesioner Bagian I

| No | Pertanyaan   | Tujuan   |
|----|--|--|
| 1  | Saya sering merasa lelah secara fisik meskipun tidak melakukan aktivitas berat.                                | Mengidentifikasi rasa lelah fisik yang berlebihan.   |
| 2  | Saya sering mengalami gangguan tidur (sulit tidur, sering kebangun, atau tidur berlebihan).                    | Mengidentifikasi gangguan tidur.   |
| 3  | Kondisi fisik dan tidur yang tidak teratur membuat saya sering merasa cemas atau gelisah tanpa alasan.         | Menggali efek lanjutan dari kelelahan dan kurang tidur terhadap munculnya kecemasan.               |
| 4  | Berat badan atau nafsu makan saya juga berubah tanpa saya melakukan diet.                                      | Menilai hubungan antara perubahan suasana hati dan kondisi fisik (psikosomatik).                   |
| 5  | Saya terkadang merasa sedih, murung, atau tidak <i>mood</i> hampir sepanjang hari                              | Mendeteksi suasana hati depresif yang berlangsung lama (inti dari gejala depresi).                 |
| 6  | Ketika merasa sedih, saya kadang merasa diri saya tidak berharga atau memiliki rasa bersalah yang sangat kuat. | Mengidentifikasi munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri akibat suasana hati yang menurun. |
| 7  | Karena perasaan tersebut, saya kehilangan minat untuk melakukan hal-hal yang biasanya saya sukai.              | Menilai <i>anhedonia</i> (kehilangan minat/kesenangan).  |
| 8  | Saya menjadi sulit berpikir jernih, berkonsentrasi, atau membuat keputusan.                                    | Menilai gangguan kognitif ringan yang sering menyertai depresi dan kelelahan mental.               |
| 9  | Dalam kondisi terburuk, saya terkadang memikirkan hal-hal tentang tidak ingin melanjutkan hidup                | Mengidentifikasi ide atau risiko bunuh diri sebagai bentuk gejala depresi berat.                   |

Tabel 3.5 Kuesioner Bagian II

| No | Pertanyaan   | Tujuan   |
|----|--|--|
| 1  | Dalam sebulan terakhir, saya rutin melakukan aktivitas kardio (seperti jogging, jalan cepat, bersepeda, lompat tali, atau senam).  | Mengidentifikasi frekuensi dan kebiasaan responden dalam melakukan aktivitas kardio.                               |
| 2  | Saya mengetahui bahwa olahraga kardio penting untuk menjaga kesehatan mental.  | Mengetahui tingkat kesadaran responden terhadap manfaat kardio bagi kesehatan mental.                              |
| 3  | Saya mengetahui bahwa olahraga kardio bisa menjadi langkah awal untuk mengatasi depresi.   | Mengukur sejauh mana responden memahami peran kardio sebagai pendekatan awal penanganan depresi.                   |
| 4  | Saya mengetahui berbagai jenis aktivitas kardio (seperti jogging, jalan cepat, bersepeda, lompat tali, atau senam aerobik)   | Menilai pengetahuan responden terhadap ragam bentuk aktivitas kardio.  |
| 5  | Saya tahu jenis aktivitas kardio apa saja yang bisa membantu mengurangi gejala depresi (misalnya jogging, bersepeda, jalan cepat, atau senam aerobik).   | Mengukur pemahaman responden terhadap jenis olahraga kardio yang berdampak langsung pada penurunan gejala depresi. |
| 6  | Jenis olahraga kardio yang paling sering saya lakukan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Jalan cepat</li> <li>• Bersepeda</li> <li>• Senam aerobik</li> <li>• Skipping / Lompat tali</li> <li>• Berenang</li> <li>• Treadmill / Gym</li> <li>• Others</li> </ul> | Mengidentifikasi jenis aktivitas kardio yang paling umum atau disukai oleh responden.                              |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 7 | Saya tahu seberapa sering dan berapa lama sebaiknya melakukan aktivitas kardio untuk mendapatkan manfaat bagi kesehatan mental. | Mengetahui sejauh mana responden memahami dosis dan durasi latihan kardio yang efektif untuk kesehatan mental.   |
| 8 | Saya akan lebih termotivasi berolahraga jika memahami manfaat kardio terhadap kesehatan mental saya.                            | Mengukur potensi peningkatan motivasi berolahraga melalui penyediaan informasi edukatif mengenai manfaat kardio. |

Tabel 3.6 Kuesioner Bagian III

| No | Pertanyaan   | Tujuan   |
|----|--|--|
| 1  | Saya belum pernah melihat media informasi yang membahas hubungan antara olahraga (terutama kardio) dan kesehatan mental.   | Mengukur tingkat eksposur responden terhadap media serupa. |
| 2  | Saya lebih mudah memahami informasi kesehatan mental jika disampaikan melalui media visual (video, infografis, ilustrasi, dll).  | Menilai efektivitas format visual dibanding teks.          |
| 3  | Jenis media informasi seperti apa yang paling Anda suka untuk menerima informasi seputar kesehatan mental atau olahraga?<br><i>(boleh pilih lebih dari satu)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video pendek (Reels, TikTok, YouTube Shorts)</li> <li>• Video dokumenter pendek / <i>mini series</i></li> <li>• Infografis</li> <li>• Komik atau ilustrasi edukatif</li> </ul> | Mengetahui format konten yang paling disukai audiens.      |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poster digital</li> <li>Interaktif (kuis, polling, atau games)</li> </ul>  |  |
| 4 | <p>Media sosial apa yang paling sering Anda gunakan?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instagram</li> <li>• Tiktok</li> <li>• X</li> <li>• Youtube</li> <li>• Facebook</li> <li>• Threads</li> </ul>             | Mengidentifikasi platform digital utama audiens target.              |
| 5 | <p>Dimana Anda biasanya mencari berita terkait kesehatan mental?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instagram</li> <li>• Tiktok</li> <li>• X</li> <li>• Youtube</li> <li>• Facebook</li> <li>• Threads</li> </ul> | Mengetahui sumber informasi kesehatan mental yang dipercaya audiens. |

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

### **3.2.4 Studi Literatur**

Studi literatur dilakukan untuk memahami konsep dasar dari depresi, aktivitas kardio, media informasi, serta psikologi audiens. Literatur diambil dari buku akademik, jurnal ilmiah, dan publikasi terpercaya seperti WHO, BPS, dan Kemenkes.

### **3.2.5 Studi Eksisting**

Analisis media informasi visual yang sudah ada dilakukan untuk mengetahui tren desain, kekuatan, dan kelemahan dari media yang relevan. Media informasi dari *Insider*, akun komunitas *mental health*, dan gerakan seperti Pelarian *Weekender* dianalisis sebagai acuan awal dalam pengembangan visual dan pendekatan strategi komunikasi.

