

PERANCANGAN KARAKTER GAME SEBAGAI UPAYA MEMOTIVASI POLA HIDUP MAHASISWI TELKOM UNIVERSITY FAKULTAS INDUSTRI KREATIF

GAME CHARACTER DESIGN AS AN EFFORT TO MOTIVATE THE LIFESTYLE OF TELKOM UNIVERSITY FEMALE STUDENTS IN THE FACULTY OF CREATIVE INDUSTRIES

Angelina Putri Manik¹, Irfan Dwi Rahadianto², Mario³

^{1,2,3} *Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*

angelinaputrimanik@student.telkomuniversity.ac.id¹, dwirahadianto@telkomuniversity.ac.id², dsmario@telkomuniversity.ac.id³

Abstrak: Mahasiswi Fakultas Industri Kreatif ternyata masih kurang memperhatikan pola hidup sehat sehari-hari yang dapat mengakibatkan perubahan fisik yang tidak diinginkan. Mahasiswi memiliki kegiatan yang padat dan tuntutan yang tinggi pada kegiatan dalam kampus atau di luar kampus, mereka seringkali mengabaikan pentingnya pola makan yang teratur, kualitas tidur yang baik, belajar yang produktif dan kegiatan olahraga yang cukup. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas mereka. Melalui pengumpulan data dari berbagai sumber yaitu observasi, kuesioner, dan wawancara dengan mahasiswa Fakultas Industri Kreatif dan ahli, perancangan ini akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya perhatian terhadap pola hidup sehat di kalangan mahasiswi Fakultas Industri Kreatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada mahasiswi Fakultas Industri Kreatif untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat. Perancang mengusulkan sebuah solusi dengan merancang karakter yang dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pola hidup sehat, Desain karakter, Perubahan fisik, Mahasiswi.

Abstract: Female students of the Faculty of Creative Industry surprisingly pay insufficient attention to their daily healthy lifestyles, which can lead to undesired physical changes. These students have demanding schedules and high expectations for both campus and off-campus activities; they often overlook the importance of regular eating patterns, quality sleep, productive studying, and sufficient physical exercise. This negligence can have a negative impact on their health and productivity. Through data collection from various sources, including observations, questionnaires, and interviews with students from the Faculty of Creative Industry and experts, this design will identify the factors influencing the lack of attention to healthy lifestyles among female students of the Faculty of Creative Industry. The results of this study are expected to motivate female students in the Faculty of Creative Industry to pay more attention to healthy lifestyles. The designer proposes a solution by creating characters that can motivate students to adopt healthy lifestyles in their daily lives.

Keywords: Healthy lifestyle, Character design, Physical changes, Female students.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pola hidup sehat di Indonesia adalah suatu hal yang penting dan perlu diperhatikan, khususnya pada masa kini. Mahasiswa Indonesia kurang memperhatikan pola kehidupan di masa kuliah. Mahasiswa seringkali menghadapi kegiatan yang padat, sehingga sulit bagi mereka untuk menjaga pola kehidupan yang sehat. Mereka juga kurang peduli kepada kesehatan tubuh mereka akibatnya mereka menjadi kesulitan untuk melakukan kegiatan sehari-hari karena tidak berkonsentrasi penuh pada kegiatan yang dilakukan di kampus dan di luar kampus (Iwan, 2017).

Ada upaya yang dapat dilakukan untuk menciptakan pola hidup yang lebih sehat seperti mengubah pola makan menjadi teratur dan memastikan asupan gizi (Soenarjo, 2022). Hal ini dapat mencegah kematian sekitar 11% setiap tahun dan menurunkan resiko kematian dini hingga 20% (Prof Agnes, 2019). Pola tidur juga menjadi peran penting dalam produktivitas mahasiswa. Bila tidur mudah terganggu mengakibatkan kurangnya kualitas tidur dan menghambat produktivitas mahasiswa (Olii Dkk, 2021). Namun biasanya mahasiswa di Indonesia lebih sering tidak tertidur hingga subuh hari karena tuntutan tugas yang banyak atau terdistraksi dengan lingkungan sekitarnya. Karena itu penting untuk bisa membagi waktu. Pola yang harus diperhatikan lainnya adalah dengan berolahraga secara teratur juga dapat menjaga kesehatan tubuh agar badan terasa bugar dan tidak mudah letih atau lesu (Nabila, 2023).

Menurut National Association of School and Design (2009) mengatakan, bahwa mahasiswa yang bergerak dalam bidang art dan design sangat mudah terkena anxiety, stress, nutrisi asupan yang tidak memadai, tubuh yang kurang sehat, dan bahkan meminum alkohol atau merokok yang dapat merusak tubuh. Dampak yang mudah terlihat adalah perubahan pada bentuk wajah atau tubuh, nyatanya wanita adalah makhluk yang seringkali suka memberikan penilaian kepada diri sendiri maupun orang lain khususnya pada bentuk wajah atau tubuh mereka. Biasanya wanita muda yang cukup mementingkan penampilannya mudah merasa rendah diri akan penampilannya, pada umumnya mereka jadi tidak percaya diri akan tubuh yang besar yang biasanya dikarenakan pola makan yang berlebihan (Rukamana, 2017).

Dari masalah tersebut maka penting bagi seorang mahasiswa untuk bisa menjadi lebih percaya diri akan dirinya, sehingga perancangan ini diharapkan memberikan motivasi untuk mahasiswa dalam memperhatikan pola hidup sehat, perancang akan menggunakan media game sebagai salah satu media yang bisa menyampaikan informasi atau pesan kepada pemain. Menurut Kevin Rizky, 2022 pada kompas.com, ia mengatakan bahwa kominfo mengklaim ada 133,7 juta orang Indonesia bermain game. Menurut Arif Wibisono (2017), game merupakan suatu media yang berguna bagi masyarakat umum yang fungsinya adalah menjadi penyampai pesan dan sebagai hiburan. Hal ini menjadi alasan media game penting untuk dipilih oleh perancang. Di Dalam game ada beberapa aspek yang penting, salah satunya adalah karakter game. Menurut Lankonski (2010:64-164) karakter adalah penggabungan antara aspek psikologis, sosiologis, dan fisik. Menurut Lin dan Sun (2007) karakter dalam game merupakan hal yang

dibutuhkan untuk memudahkan penyelesaian fitur quest mini dalam game.

Oleh karena itu perancang memutuskan untuk membuat desain karakter berbentuk 2D digital berupa karakter yang menggambarkan bentuk visual perubahan bentuk tubuh pada mahasiswi yang kekurangan gizi, ideal atau sehat, dan berat badan yang berlebihan. Menurut Scoot Rogers, Desain karakter yang baik harus mampu menyampaikan informasi tentang karakter tersebut, termasuk kepribadian, tujuan, dan fungsi dalam permainan. Penggambaran Desain karakter diharapkan dapat memotivasi mahasiswi untuk merubah pola kehidupannya menjadi lebih sehat khususnya untuk mahasiswi yang bergerak dalam bidang desain.

LANDASAN TEORI

Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat bisa kita lihat dari makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang, jumlah nutrisi yang mereka konsumsi, dan kebiasaan apapun yang mereka lakukan adalah semua indikator yang dapat digunakan untuk menentukan pola hidup sehat. Jika seseorang ingin hidup sehat, maka harus melakukan aktifitas rutin sambil memperhatikan dan mengadopsi gaya hidup sehat.

Pola hidup sehat adalah sehat secara pola makan, kebiasaan, pikiran, dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar berarti bahwa segala sesuatu yang dilakukan oleh seseorang memiliki hasil yang baik dan positif.

Hidup Sehat

Setiap orang ingin selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit karena dengan tubuh dan pikiran yang sehat, kesejahteraan dan kualitas hidup juga akan meningkat. Hidup Sehat adalah hidup tanpa masalah rohani (mental) dan jasmani. Hidup sehat bisa dimulai dari diri sendiri dengan mengurangi kebiasaan yang tidak baik untuk kesehatan, seperti contoh begadang, merokok, makan makanan sembarangan, dll.

Dengan hidup sehat kita bisa merasakan manfaat positif seperti lebih bahagia karena hidup sehat juga mampu meningkatkan suasana hati, meningkatkan energi tubuh yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari karena dengan memakan makanan yang sehat serta mengonsumsi buah dan sayur mampu memberikan banyak energi untuk tubuh, serta yang terakhir adalah mengurangi resiko penyakit karena dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolahraga mampu meningkatkan daya tahan tubuh (promkes.kemkes.go.id).

Beberapa tanda atau ciri tubuh yang sehat menurut dr. Lia Nur Amalina:

1. Memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas seharian
2. Bagun tidur pagi dalam keadaan yang segar
3. Memiliki nafsu makan yang baik
4. Mudah berkonsentrasi atau fokus dalam bekerja dan beraktivitas
5. Tidak memiliki gangguan saluran pernafasan
6. Tidak memiliki gangguan saluran pencernaan
7. Dapat menggunakan kekuatan tubuh secara maksimal untuk berolahraga
8. Tidak memiliki gangguan tidur atau insomnia
9. Memiliki kulit yang segar dan bercahaya
10. Memiliki gairah hidup dan gairah seks yang baik
11. Tidak mudah stress
12. Berdasarkan hasil pemeriksaan menunjukkan tanda vital yang normal (tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi pernafasan dan suhu yang normal)
13. Memiliki kondisi rambut, kuku yang baik
14. Memiliki kondisi jiwa atau psikologis yang sehat yang terlihat dari aura, pembawaan diri dan motivasi hidup yang baik

Hidup Tidak Sehat

Hidup tidak sehat adalah ketika seseorang melakukan hal-hal yang berbahaya bagi kesehatan mereka, seperti makan dengan tidak teratur, minum terlalu sedikit, tidak berolahraga, suka begadang, kurang tidur, merokok, mengonsumsi alkohol berlebih dan cenderung bermalas malasan (dr. Rizal Fadli).

Menurut ahli gizi di Rs. Kebon Jati Bandung, kebanyakan masyarakat terkena penyakit gagal ginjal disebabkan pola hidup yang tidak sehat, tidak hanya penyakit fisik obesitas mempengaruhi mental dan psikologis manusia, dan kebanyakan yang memiliki kemungkinan terkena penyakit-penyakit berbahaya dikarenakan pola hidup sehat adalah wanita, karena wanita lebih rentan terserang penyakit. Dan sebagian besar wanita di kota-kota besar menjadi korban dampak negatif pola hidup yang tidak sehat, dikarenakan sering mengonsumsi makanan cepat saji, memilih program-program diet yang salah, mengonsumsi obat-obatan pengurus berat badan yang salah. (Aprianota & Aditia 2020)

Pola Makan

Manusia memiliki jutaan sel yang memiliki fungsi tersendiri masing-masing. Sel tersebut harus tetap hidup dan berkembang dengan baik agar fungsinya berjalan dengan baik, sehingga

sebagai manusia harus bisa memelihara tubuh dengan pola makan yang baik dan teratur. Makanan adalah hal terpenting bagi tubuh, sebab yang masuk kedalam tubuh mempengaruhi sel yang berkembang.

Selain itu makanan yang dimasukkan kedalam tubuh juga harus diperhatikan, seperti kandungan yang diperlukan bagi tubuh. Fungsinya agar sel-sel berjalan dengan normal, sehingga mencegah penyakit pada tubuh. Makanan yang dikonsumsi pada tubuh memiliki ketentuan sebagai bentuk makanan yang baik seperti, makanan harus mengandung beberapa zat penting yaitu protein karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Tubuh manusia harus memiliki seminim mungkin zat aditif yang dapat merusak tubuh yang menimbulkan banyak penyakit (Edi S, 2008:9).

Pola Tidur

Pola tidur adalah bentuk kegiatan sehari-hari yang dilakukan dengan mengistirahatkan tubuh atau tertidur dalam jangka waktu yang cukup lama. Biasanya orang dewasa memiliki jam tidur normal selama 6-8 jam sehari. Kegiatan ini harus dilakukan agar tubuh tidak merasa cepat lelah dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Menerapkan pola tidur yang baik cukup sulit khususnya untuk para Mahasiswi, dikarenakan kegiatan yang padat dan mengesampingkan pentingnya istirahat, biasanya disebut dengan begadang. Begadang sendiri kegiatan dimana tubuh dipaksa untuk tetap aktif pada jam istirahatnya tubuh. Banyak dampak negatif yang dihasilkan dari begadang (Akhmad R, 2021:6).

Pola Belajar

Belajar adalah salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan semua pelajar atau Mahasiswi. Kegiatan ini diperlukan untuk mendapatkan ilmu yang berguna bagi seseorang baik jangka panjang atau pendek. Seperti memenuhi kriteria penilaian dalam lingkup pendidikan, menyelesaikan suatu pekerjaan, dan menjadi salah satu bentuk ilmu untuk jangka panjang seperti meraih cita-cita. Pola belajar cukup penting untuk mendapatkan ilmu yang lebih maksimal. Biasanya seseorang akan mendapatkan kegiatan belajar yang maksimal selama dua jam berturut-turut bila memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Tubuh yang sehat membuat ilmu yang dipelajari jadi mudah diserap oleh otak. Namun bila kurang fit atau merasa malas, akan kurang fokus saat belajar, mudah mendapatkan distraksi dari sekitarnya, sehingga ilmu yang diserap kurang maksimal dan terkadang jadi lupa kembali (Herlina, 2018).

Pola Olahraga

Seorang mahasiswi perlu menjaga pola olahraga yang baik karena dapat menjadi hal yang positif bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Biasanya dengan berolahraga akan memudahkan

seseorang untuk lebih fokus dan efektif dalam proses belajar, sebaliknya bila tubuh tidak memiliki aktivitas yang cukup akan memungkinkan seseorang terkena penyakit jangka panjang dan pendek seperti Penurunan kebugaran fisik, Penurunan kesehatan jantung dan pembuluh darah, Risiko obesitas dan peningkatan berat badan, Menurunnya kesehatan mental dan kesejahteraan emosional, Penurunan kualitas tidur, Penurunan kepadatan tulang . (Website: Dinas Kesehatan Yogyakarta)

Metode Perancangan

Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian campuran merupakan metode penelitian dengan mengkombinasikan antara dua metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam suatu kegiatan penelitian sehingga akan diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan objektif.

Pengertian data kualitatif menurut Sugiyono (2015) adalah data yang berbentuk kata, skema, dan gambar yang pada perancangan ini berupa wawancara kepada mahasiswi FIK 2019 dan ahli (dokter). Data kuantitatif menurut Sugiyono (2015) adalah data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan yang pada perancangan ini berupa observasi kepada Mahasiswi Fakultas Industri Kreatif 2019 dan observasi pada perubahan bentuk tubuh pada Jessie pada *youtube*. Sedangkan data kuesioner diperoleh dari mahasiswa FIK Telkom University yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner.

Game

Menurut Arif Wibisono (2017), game merupakan suatu media yang berguna bagi masyarakat umum yang fungsinya adalah menjadi penyampai pesan dan sebagai hiburan.

Video Game

Menurut Rogers (2010:3), video game adalah bentuk permainan yang dapat dimainkan oleh pemain, dimana game tersebut ditunjukkan melalui media yang memiliki layar video.

Mobile Game

Mobile games adalah bentuk game yang dapat dimainkan secara khusus pada mobile phone atau smartphone yang biasa digunakan sehari-hari (Sulistyo, 2010). Pada smartphone dapat ditemukan banyak macam game yang bisa diakses melalui store, game yang disediakan pada store ada yang berbayar dan gratis untuk di unduh.

Karakter

Secara etimologi, istilah dari karakter berasal dari bahasa latin yaitu character yang artinya tabiat, watak, sifat-sifat kejiwaan, kepribadian, budi pekerti serta akhlak. Adapun pengertian

karakter menurut para ahli seperti Menurut W.B. Saunders (1977:126), Pengertian karakter menurut W.B Saunders merupakan suatu sifat nyata serta berbeda yang ditunjukkan oleh seorang individu. Karakter dari seorang individu dapat terlihat dari berbagai macam atribut dalam tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat unsur-unsur karakter seperti antara lain, emosi, sikap, kepercayaan, kebiasaan dan kemauan, konsep diri

Desain Karakter

Karakter desain adalah bentuk sketsa yang karakternya muncul pada game. Karakter sendiri menjadi bentuk makhluk yang dibuat untuk dikontrol oleh pemain atau artificial intelligence. Karakter yang ada pada game memiliki dua kategori berbeda, karakter utama yang dimainkan, dan karakter pendamping dalam game tersebut, keduanya membutuhkan desain karakternya sendiri (Pardew, 2005:8-9).

Karakter Game.

Menurut Pardew (2005:133), Karakter Game adalah seluruh orang atau makhluk yang memiliki kecerdasan. Yang dimaksud kecerdasan disini ialah mereka yang bisa dikendalikan oleh pemain atau kecerdasan artifisial yang diprogram oleh game. Dengan kata lain, Karakter dalam game mencakup semua subjek seperti manusia, hewan, dan makhluk-makhluk lain yang setidaknya bisa dikendalikan oleh pemain maupun dikendalikan oleh kecerdasan artifisial yang telah terprogram oleh game tersebut

Model Sheet

Menurut Pardew (2005:10), *Model Sheet* adalah gambaran karakter atau objek secara ortogonal dan mendetail yang digunakan oleh tim pengembang untuk perancangan karakter atau objek. Dengan kata lain, model sheet adalah penggambaran karakter yang menunjukkan tampilan ortogonal karakter tersebut agar mempermudah proses mendesain karakter Karena model sheet akan menampilkan detail dari berbagai sisi yang diperlukan dalam perancangan karakternya.

Shapes

Bentuk memiliki banyak variasi namun ada tiga bentuk dasar yang terdapat dalam mendesain karakter game (Tillman, 2011), tiga bentuk dasar dalam pembuatan karakter, yakni persegi empat, Bulat, dan Segitiga.

Gestures

Gesture adalah bentuk pergerakan yang dilakukan karakter, fungsinya agar karakter terlihat hidup dan tidak kaku. Gesture juga menunjukkan rasa dan makna yang berbeda dari yang dilihat. Berikut beberapa bentuk dasar gestur yang bisa diterapkan pada desain karakter (Tom

Bancroft, 2019) .

Silhouette

Silhouette adalah kombinasi berbagai bentuk yang berfungsi sebagai gambaran visual dari suatu karakter. Siluet ini biasanya diwarnai dengan warna hitam sehingga terlihat seperti bayangan. Fungsi utama siluet adalah untuk mengidentifikasi bentuk karakter dan sejauh mana karakter tersebut dapat dikenali. Siluet juga sangat penting sebagai titik awal dalam proses perancangan karakter. Jika suatu karakter dapat dikenali hanya dengan melihat siluetnya, maka desain karakter tersebut sudah bergerak ke arah yang benar (Tillman, 2019).

Color

Menurut (Tilman, 2019) Warna memiliki beberapa bagian yang dapat dibagi, diantaranya:Warna Primer (Warna yang tidak dicampur dengan warna lain), Warna Sekunder (Pencampuran antara dua warna sekunder), Hitam dan Putih.

References

Referensi dalam desain karakter dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengobservasi objek atau subjek secara langsung atau melalui foto untuk memastikan kesesuaian visual. Referensi memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan akurasi setiap aspek dalam perancangan karakter. Dengan kata lain, referensi digunakan sebagai pedoman dalam mengembangkan karakter secara visual untuk mencapai hasil yang sesuai dengan yang diinginkan (Tilman,2019).

DATA DAN ANALISIS DATA

Analisa Data

Analisis data menurut Sugiyono (2018:482) adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan menurut Moleong (2017:280-281) analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.

Data Observasi

Observasi dilakukan oleh perancang dengan mengumpulkan beberapa data gambar untuk dijadikan acuan dalam merancang yang bertujuan untuk mempermudah perancangan karakter.

Hasil Analisis Data Observasi Mahasiswi Fakultas Industri Kreatif 2019

Penemuan data observasi mahasiswi Fakultas Industri Kreatif ini didapatkan dari beberapa cara, yang pertama adalah perancang telah meminta beberapa foto pakaian yang dikenakan secara daring atau secara tidak langsung dari telepon genggam, selanjutnya perancang mengobservasi akun instagram *imagi_fik* dan *serat.fik* untuk menemukan cara berpakaian mahasiswi Fakultas industri kreatif.

Dari data observasi yang sudah dianalisa, dapat diketahui bahwa semua mahasiswi gaya berpakaian yang beragam, dengan variasi warna dan kombinasi yang berbeda. Ada yang lebih cenderung menggunakan warna gelap atau monokrom, sedangkan ada juga yang lebih memilih warna cerah atau pola yang mencolok. Beberapa mahasiswi menggunakan atasan seperti kemeja atau jaket, sementara yang lain memilih kaos atau sweater. Pola pakaian yang dipilih juga dapat mencerminkan gaya dan kepribadian individu. Dalam hal ini, pakaian yang dipakai oleh mahasiswi dapat menjadi ekspresi diri mereka, serta mempengaruhi cara mereka dilihat oleh orang lain.

Hasil Analisis Data Observasi Perubahan Bentuk Tubuh pada Jessie

Data observasi didapatkan oleh perancang dari platform *youtube.com*, dimana tempat untuk menonton video yang bisa diakses dengan mudah. Wanita ini bernama Jessie, dengan akun *youtube* bernama Jessie Ann. Video ini berjudul "MY WEIGHT LOSS STORY + 4 TIPS BUAT DAPET BODYGOALS KALIAN! (#Jea's fit)". Disini ia membagikan pengalaman dan tips untuk mendapatkan pola hidup yang sehat dari pola makan, berolahraga, manajemen waktu, dan tidur yang cukup. Berikut paparan analisa dari foto dan pengalaman yang didapatkan yang dapat di analisa.

Dapat diketahui bahwa Jessie mengalami perubahan dalam berat badan dan pola makan yang berbeda-beda. Pada awalnya, Jessie memiliki berat badan yang lebih tinggi dan makan tidak sehat dengan jumlah yang banyak. Hal ini mungkin menyebabkan peningkatan berat badan dan kurangnya asupan gizi yang seimbang. Namun, Jessie kemudian mencoba berbagai pola diet, termasuk diet rendah kalori tanpa olahraga, diet ekstrim dengan olahraga intens, dan akhirnya menemukan pola makan dan olahraga yang sehat. Pada akhirnya, Jessie merasa tubuhnya berisi, sehat, dan memiliki berat badan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan pentingnya pola makan yang sehat dan rutin berolahraga agar dapat mencapai pola hidup yang sehat.

Data Hasil Kuesioner

Hasil data kuesioner yang dianalisis dari narasumber-narasumber wawancara menunjukkan bahwa pola hidup sehat masih merupakan tantangan besar bagi sebagian besar mahasiswi di Fakultas Industri Kreatif (FIK). Mayoritas responden mengakui kurangnya pola hidup sehat selama masa studi mereka dan mengidentifikasi berbagai faktor yang mempersulit praktik pola hidup sehat. Salah satu isu utama adalah minimnya motivasi dan komitmen dalam menerapkan pola hidup sehat. Banyak mahasiswi mengakui sulitnya merubah kebiasaan karena kurangnya niat yang kuat. Selain itu, aktivitas akademik dan sosial yang padat juga menjadi penghalang dalam menjalankan pola hidup sehat, dengan tugas-tugas yang menekan

dan jadwal yang padat.

Keterbatasan waktu juga menjadi hambatan yang dihadapi oleh mahasiswi. Kegiatan kampus dan diluar kampus yang padat membuat mereka sulit untuk mengatur waktu, memperhatikan makanan yang dikonsumsi, berolahraga teratur, dan tidur cukup. Selain itu ada faktor keterbatasan finansial yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk membeli makanan bergizi atau mengakses fasilitas olahraga yang diperlukan/gym.

Pola tidur juga menjadi faktor penting dalam kesehatan. Banyak mahasiswi mengakui bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menjaga pola tidur yang teratur, dikarenakan banyak dari mereka yang sering begadang untuk menyelesaikan tugas atau terganggu oleh aktivitas lain. Semua narasumber mengakui bahwa perubahan dalam pola hidup yang tidak sehat memiliki dampak signifikan pada perubahan fisik tubuh mereka. Selain itu, minat terhadap karakter game yang dapat menjadi salah satu upaya untuk memotivasi menjalankan pola hidup sehat.

Data Wawancara

Metode wawancara dipilih perancang guna menambah data pada perancangan ini. Data wawancara berasal dari seorang dokter bernama dr. R. Dimas Bagus Wiryatmanto yang dilakukan pada tanggal 9 juli 2023 via telepon, dan wawancara ditujukan kepada beberapa mahasiswa Fakultas Industri Kreatif melalui telepon dan juga pesan teks.

Hasil Analisis Data Wawancara kepada para Ahli

Narasumber memberikan pemahaman mengenai pola hidup yang sehat dan tidak sehat bagi para mahasiswi. Dalam hal pola hidup sehat, narasumber mengatakan pentingnya komitmen dan niat individu dalam memiliki pola hidup sehat. Untuk memiliki pola hidup yang sehat dan ideal menurut narasumber hal tersebut harus didorong oleh motivasi dan tekad yang kuat dari diri sendiri. Terlepas dari banyak kegiatan yang harus dilakukan, niat dan komitmen merupakan salah satu hal yang penting untuk memulai pola hidup yang sehat. Bila mahasiswi memperhatikan pola hidup sehat dapat mencegah munculnya penyakit kronis, memiliki berat badan yang ideal, dan menjaga kestabilan emosi.

Selanjutnya, narasumber mengatakan menjalani pola hidup sehat, seperti menjaga asupan makanan, tidur yang cukup, dan berolahraga, menjadi peran penting dalam membangun kesadaran akan pentingnya memiliki pola hidup sehat. Penting bagi mereka untuk makan makanan yang sehat dan kaya akan gizi, bila hal tersebut kurang diperhatikan akan muncul dampak signifikan salah satunya terlihat bahwa berat badan mereka tidak ideal. Selanjutnya, Narasumber mengatakan pola tidur yang baik juga perlu diperhatikan karena akan berdampak pada mahasiswi untuk fokus pada kegiatan di kampus dan luar kampus secara maksimal. Karena itu penting untuk mahasiswi memperhatikan manajemen waktu pada kegiatan yang dilakukan sehari-hari, menggunakan waktu penting dan harus selektif dengan aktivitas yang perlu dilakukan agar tidak mengorbankan waktu tidur yang kurang. Berolahraga juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan untuk mencegah penyakit kronis. Berolahraga bisa dilakukan di dalam atau

diluar rumah menyesuaikan kondisi dan kebutuhan tubuh mahasiswi. Berolahraga juga harus dilakukan secara rutin.

Mahasiswa dapat diberikan dukungan oleh lingkungan sekitar dalam menjalani pola hidup sehat, bisa dimulai dari menonton video orang-orang yang sudah berhasil dalam menjalani pola hidup sehat, dengan hasil yang signifikan, atau motivasi lainnya yang ada disekitar mereka. Memiliki pola hidup sehat penting bagi mahasiswi untuk memiliki tubuh yang sehat, mudah dalam menjalankan kegiatan kampus atau di luar kampus, dan tidak mudah terkena penyakit yang tidak diinginkan.

Hasil Analisis kepada Mahasiswi Fakultas Industri Kreatif

Analisis keseluruhan dari semua narasumber menunjukkan bahwa pola hidup sehat menjadi tantangan yang dihadapi oleh mahasiswi dalam Fakultas Industri Kreatif. Sebagian besar narasumber mengatakan bahwa mereka belum sepenuhnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, dan terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi perubahan fisik yang dialami. Salah satu faktor yang umumnya dihadapi adalah kurangnya waktu istirahat dan tidur yang cukup. Narasumber 1, Narasumber 2, dan Narasumber 6 menyatakan bahwa kurangnya waktu tidur dan seringnya begadang mengakibatkan perubahan fisik seperti mata panda, kelelahan, dan kulit yang rentan muncul jerawat. Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan tugas akademik dan kesibukan lainnya yang menyebabkan pola makan tidak teratur, seperti yang dinyatakan oleh Narasumber 2 dan Narasumber 4, yang mengakibatkan penurunan berat badan yang signifikan pada Narasumber 5.

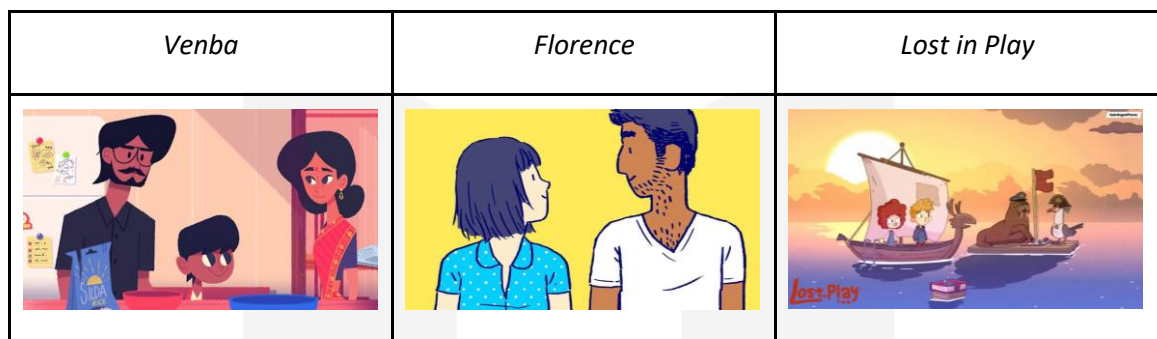
Faktor lain yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik. Hal ini disampaikan oleh Narasumber 2, Narasumber 4, dan Narasumber 6, di mana kesibukan dan tuntutan tugas sebagai mahasiswi membuat mereka sulit untuk menyisihkan waktu untuk aktivitas yang mendukung pola hidup sehat, seperti olahraga dan tidur. Narasumber 3 juga mengakui bahwa sulitnya mengatur jadwal belajar dapat berdampak pada kesehatan, terutama kualitas penglihatan.

Hasil perubahan fisik yang mencolok juga terlihat setelah mereka menjadi mahasiswi fakultas industri kreatif. Narasumber 4 dan Narasumber 6 mengalami perubahan fisik yang mencakup peningkatan berat badan, kulit pucat, dan masalah kesehatan seperti sakit punggung.

Menurut mereka penting untuk memiliki pola hidup sehat, seperti yang diungkapkan oleh Narasumber 3 dan Narasumber 5, namun tantangan dan hambatan dalam menjalankannya masih ada. Solusi yang diusulkan berdasarkan analisis ini adalah salah satunya adanya karakter game yang dapat memberikan motivasi dan panduan untuk menjalankan pola hidup sehat, seperti yang dinyatakan oleh Narasumber 5. Kesimpulannya, mahasiswi di Fakultas Industri Kreatif perlu meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan dalam menerapkan pola hidup sehat, serta memahami bahwa perubahan kecil dalam kebiasaan sehari-hari dapat memberikan dampak positif pada kesehatan dan produktivitas mereka.

Analisis Karya Sejenis

Beberapa *game* pada analisis karya sejenis yang dipilih oleh perancang yaitu *venba*, *florence*, dan *lost in play*, yang dimana *game* ini menjadi referensi perancang dalam membuat desain karakter, ada kesamaan pada penggambaran dari ketiga *game* ini yaitu bentuk karakter yang memiliki dimiliki dengan gaya visual *flat design*. Menurut Marsha Anindita dan Menul Teguh Riyanti (2016) *Flat design* adalah implementasi gaya minimalis dalam dunia desain grafis. *Flat design* mendapat banyak pengaruh dari *The Swiss Style*, jadi ini bukanlah hal yang baru, tetapi merupakan pengulangan dari desain yang telah ada sebelumnya. Ciri khas dalam *style* ini adalah menggunakan warna-warna terang, cerah, dan kombinasi warna komplementer, teknik pewarnaan datar/blok, menggunakan garis dan bentuk yang lentur, membuat gambar menjadi tidak realis, foto dibuat *high contrast black and white* atau menggunakan warna komplementer. Selain itu efek dari budaya pop ini muncul kegemaran pada poster. Salah satu yang cukup khas adalah munculnya poster *psychedelic* atau *psychedelic art* yang dikaitkan dengan gaya kaum muda, musik rock, dan obat-obatan.



Konsep Perancangan

Konsep Pesan

Konsep pesan dari perancangan ini dibuat untuk mahasiswa Fakultas Industri Kreatif yang kurang memperhatikan pola hidup sehat mereka. Banyak hal yang membuat mereka kurang peduli dengan kesehatan yang mereka harus jaga, sehingga pembuatan karakter ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat dan membuat perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari.

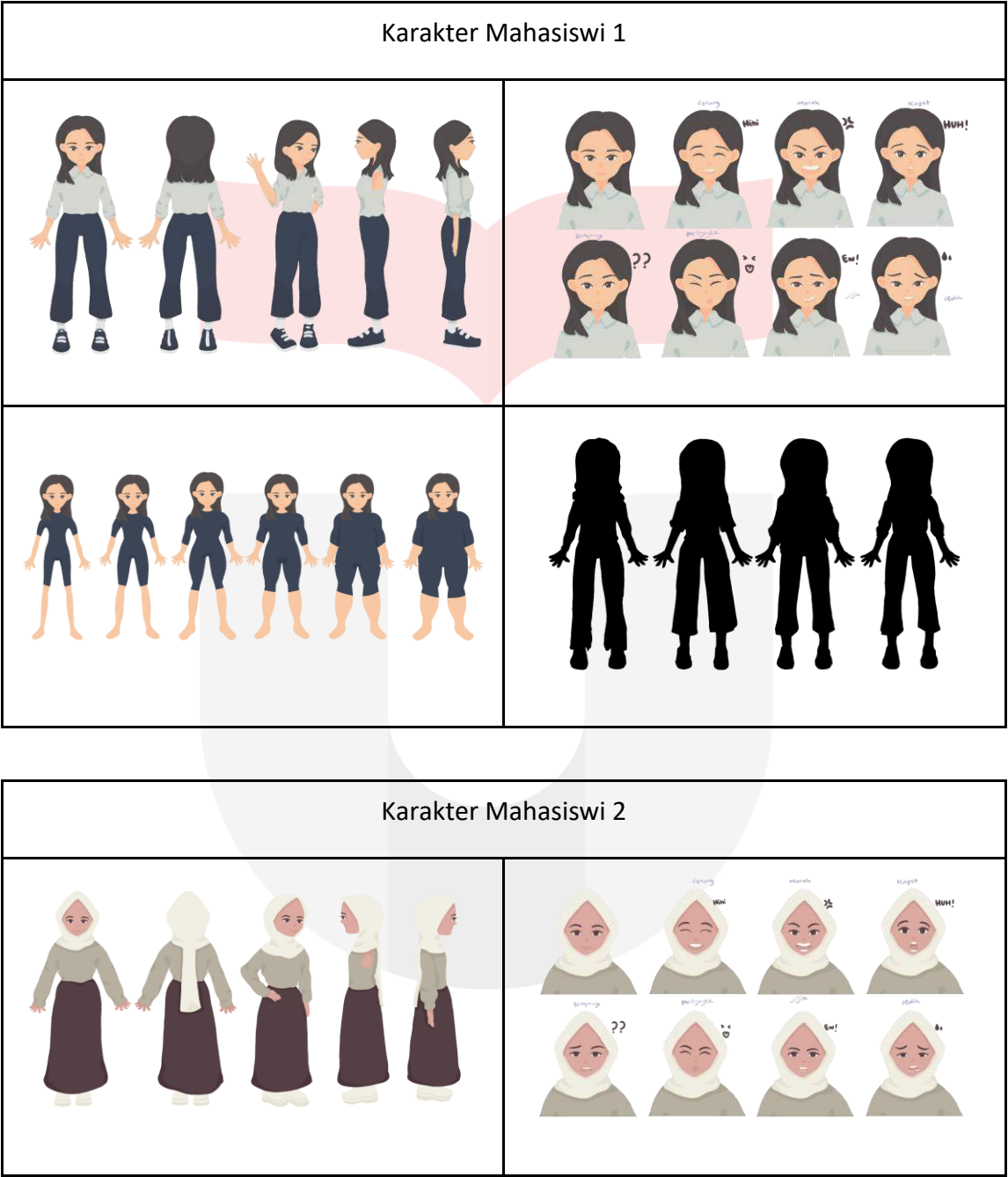
Konsep Kreatif

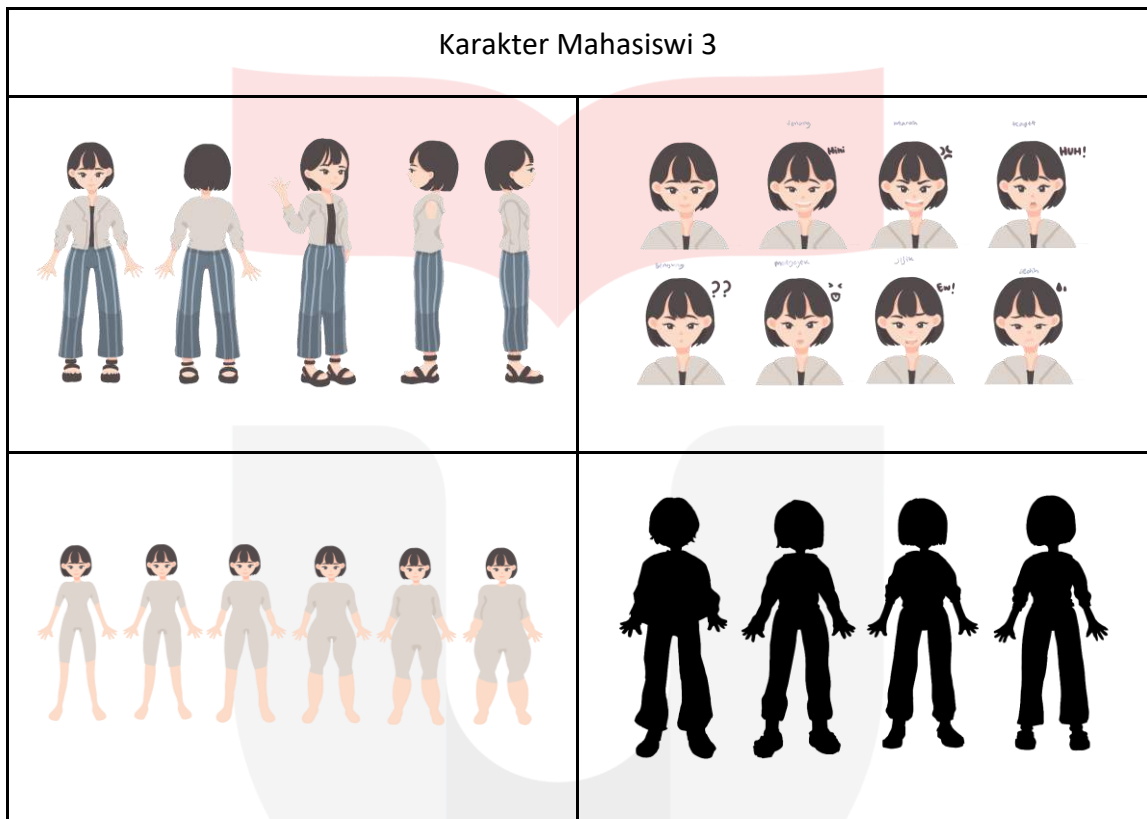
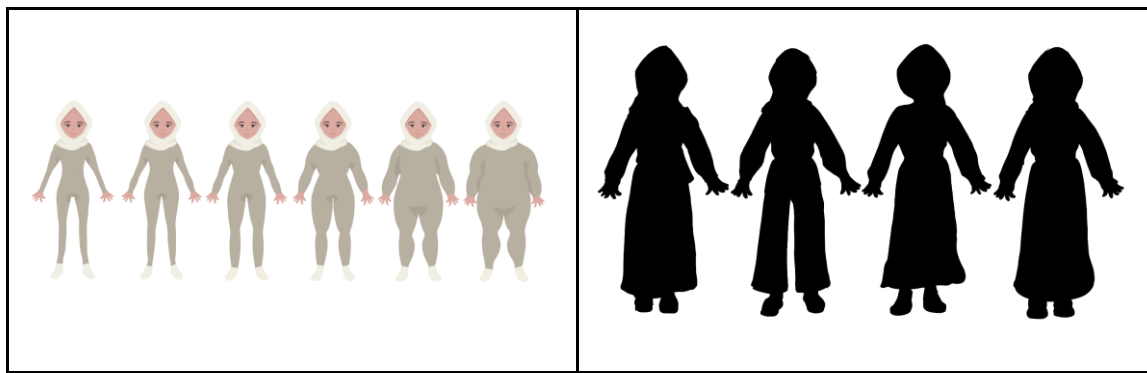
Konsep kreatif perancangan kali ini akan dibuat secara 2D. Karakter ini dibuat dari bentuk dasar pada karakter hingga finishing color. Masing-masing karakter tersebut bentuknya bisa berubah dipengaruhi oleh kebiasaan pola sehat atau buruknya pemain, sehingga hasil visual karakter ini digambarkan dengan bentuk tubuh yang berbeda-beda mulai dari yang sangat kurus, ideal, dan kelebihan berat badan.

Konsep Visual

Perancangan ini dibuat diharapkan untuk dapat memotivasi para mahasiswi Fakultas Industri Kreatif. Karakter ini hasil dari data-data observasi mahasiswi Fakultas Indsutri kreatif yang dapat menjadi inspirasi dalam pembuatan desain karakter.

Hasil Perancangan





KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya dapat disimpulkan mengenai Perancangan Karakter Game sebagai upaya memperbaiki pola hidup mahasiswi Telkom University fakultas industri kreatif, yaitu:

1. Dengan adanya karakter game menarik yang dibuat untuk mahasiswi dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan para mahasiswi.
2. Dengan adanya karakter game menarik yang dibuat untuk mahasiswi juga dapat termotivasi dan lebih memperhatikan tentang pola hidup mereka agar menciptakan pola hidup yang lebih sehat dari sebelumnya.
3. Dari hasil kuesioner yang telah dibagikan kepada para mahasiswi FIK membuktikan bahwa

sebagian besar dari mereka belum memiliki pola hidup yang sehat.

SARAN

Sebagai dari akhir penulisan tugas akhir ini, penulis akan memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Meskipun nantinya perancangan karakter game ini dapat memotivasi para mahasiswi untuk meningkatkan pola hidup mereka, namun peran dorongan dari individu mahasiwi itu sendiri juga penting agar semuanya dapat berjalan dengan baik dan konsisten. Dengan demikian, tujuan penulis untuk meningkatkan pola kehidupan mereka berhasil.
2. Bagi para mahasiswi yang sadar akan pola hidup mereka yang tidak sehat, sebaiknya segera untuk memperbaiki pola hidupnya agar dapat menjaga kesehatan mereka untuk kepentingan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiawan, Feri. *"Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SDN Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman"* Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.

Nafiza. 2021. "Webinar "Pola Makan Sehat untuk Mahasiswa", <https://tphp.ugm.ac.id/2021/09/03/webinar-pola-makan-sehat-untuk-mahasiswa/>, diakses pada 15 Desember 2022 Pukul 11:04.

Olii, Nindhy., Kepel, Bill J. & Silolonga Wico. (2018). *Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*, Universitas Sam ratulangi, 6(1). DOI: <https://doi.org/10.35790/jkp.v6i1.18777>

Sylviani, Meilisa. *"PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA"* Skripsi, Universitas Islam Indragiri, 2020.

Runtuwene, Petra David (2016) *PENGEMBANGAN SISTEM ALARM BERBASIS ANDROID*. Mahasiswa thesis, Politeknik Negeri Manado.

Zimmerman, Eric, & Tekinbas, Katie S. *Rules of Play: Game Design Fundamentals*. Massachusetts: MIT Press, 2003.

Suwasono, Edi. *Makanan dan Kesehatan*. Jakarta Barat: CV. Pamularsih, 2008.

Bakharuddin, A.R. *Pedoman Budaya Hidup Sehat*. SMK Negeri 7 Malang. <https://anyflip.com/cboia/kueq/basic>

Herlina. *"Belajar yang Efektif"*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2018.

Pardew, Les. *Beginning Illustration and Storyboarding for games*. Boston: Thomson Course Technology PTR, 2005.

21, Draw. *The Character Designer*. Sweden: Sweden AB, 2019.

Tosi, Nabila. 2023 "Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Nge Kos", <https://muhcor.umy.ac.id/perilaku-hidup-sehat-mahasiswa-nge-kos/>. Diakses pada 14 Juli 2023 Pukul 20:00

Rukmana, Labibah E. (2017) "KEPERCAYAAN DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL PENDERITA BINGE EATING" Jurnal Psikologi. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1780/0>. Diakses pada 14 Juli 2023.

Werner, Mark J. (1991) "HEALTH ISSUES FOR PERFORMING AND VISUAL ARTS STUDENTS". https://nasad.arts-accredit.org/publications/caaa-health_issues-2009/. Diakses pada 14 Juli 2023.

Morin, David A. 2019 "Social Life Struggles of Women in their 20s and 30s", <https://socialself.com/blog/social-life-struggles-women/>. Diakses pada 14 Juli 2023.

Rahmawati, Yasinta. & Chozanah, Rosiana 2021 "Pada Wanita Dewasa, Konsumsi Makanan Sehat Dapat Meningkatkan Kesehatan Mental". <https://www.suara.com/health/2021/06/10/070533/pada-wanita-dewasa-konsumsi-makanan-sehat-dapat-meningkatkan-kesehatan-mental>. Diakses pada 14 Juli 2023.

Pratama, Kevin Rizky(2022). *Kominfo Klaim Industri Game di Indonesia Semakin Moncer* . Diakses 15 Juli 2023 dari <https://tekno.kompas.com/read/2022/10/15/17000057/kominfo-klaim-industri-game-di-indonesia-semakin-moncer#:~:text=Hal%20ini%20ditandai%20dari%20banyaknya,lainnya%20tercatat%20bermain%20game%20mobile>.

Rokom (2018). *Bermain Game Online: Mengisi waktu Luang, Bersenang-senang atau Ketergantungan*. Diakses 15 Juli 2023 dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180706/4726551/bermain-game-online-mengisi-waktu-luang-bersenang-senang-ketergantungan/>.

Bastian. "PENGARUH KOMPETENSI KARAKTER, NILAI VIRTUAL ITEM DAN KEPUASAN GAME TERHADAP INTENSI PEMBELIAN VIRTUAL ITEM DALAM GAME ONLINE "DOTA II"" Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2015.

PenelitianIlmiah.com(2022). "Pengertian Wawancara Terstruktur dan 4 Contohnya" <https://penelitianilmiah.com/wawancara-terstruktur/>. Diakses 15 Juli 2023.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Tillman, B., 2011. *CREATIVE CHARACTER DESIGN*. Kidlington: Focal Press.

Marantika, A.G. "PERANCANGAN DESAIN KARAKTER UNTUK ANIMASI 2D SEBAGAI MEDIA INFORMASI MENGENAI PERILAKU TOXIC DI DALAM GAME ONLINE" Skripsi, Universitas Telkom, 2022.

Dewi, Y.S. "PERANCANGAN DESAIN KARAKTER GAME UNTUK MENGENALKAN NILAI FILOSOFIS DALAM SENJATA TRADISIONAL SUMEDANG LARANG" Skripsi, Universitas Telkom, 2021.

Moleong, L.J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.

Anindita, M. & Riyanti, M.T. (2016). *Tren Flat Design dalam Desain Komunikasi Visual*. *Dimensi DKV Seni Rupa dan Desain*, 1(1), 13.

Aprianota, S. & Aditia, P. (2020). *Perancangan Pola Hidup Sehat Melalui Media Buku Digital Diary of Fat Girls*. *e-Proceeding of Art & Design*, 7(2), 1200.