

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, penggunaan teknologi digital telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat dari berbagai kelompok usia, baik untuk belajar, bekerja, maupun hiburan seperti bermain gim online. Berdasarkan Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 oleh APJII, dari 8.720 responden, sebanyak 2.116 responden atau 24,27% tercatat pernah bermain gim online, dan 113 orang atau 13,52% di antaranya menghabiskan waktu bermain lebih dari 4 jam per hari. Sementara itu, survei KPAI terhadap 25.164 responden usia 10–18 tahun menunjukkan bahwa 13.840 responden atau 55% bermain gim online. Data tersebut menunjukkan bahwa gim online telah menjadi bagian penting dari pola penggunaan waktu masyarakat modern, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak pada perilaku dan kesehatan. Hal ini diperkuat oleh penelitian pada remaja di SMP Negeri 1 Rumbia yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas bermain gim online dengan kecenderungan perilaku agresif, dengan p-value 0,001.

Selain berdampak pada perilaku, aktivitas digital yang dilakukan dalam waktu lama juga berpengaruh terhadap kondisi fisik pengguna, terutama ketika dilakukan dengan posisi tubuh yang tidak tepat. Berdasarkan hasil wawancara dengan dr. Imam Ramdhani Abdurrahman, Sp.OT., duduk terlalu lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan beban pada tulang punggung menjadi tidak merata, memicu ketegangan otot, kesemutan, hingga nyeri punggung yang dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius apabila terjadi secara terus-menerus. Dalam wawancara tersebut juga dijelaskan bahwa keluhan semacam ini kini tidak hanya dialami usia tua, tetapi sudah banyak muncul pada usia muda, terutama pada mahasiswa, pekerja kantoran, orang yang lama berada di depan komputer, termasuk gamer dan content creator. Menurut beliau, kurangnya kesadaran terhadap postur duduk yang benar serta minimnya kebiasaan memberi jeda seperti stretching setiap 30 menit membuat persoalan ini semakin penting untuk diperhatikan, khususnya bagi pengguna gim digital yang sering lebih fokus pada aktivitas bermain dibandingkan kondisi tubuhnya.

Dalam konteks perancangan ini, fokus utama yang diangkat bukanlah gim tertentu, melainkan permasalahan postur duduk yang dialami pemain saat bermain dalam durasi yang panjang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap pemain gim secara umum, ditemukan bahwa cukup banyak responden mengeluhkan rasa tidak nyaman pada punggung,

leher, dan bahu setelah bermain dalam waktu lama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya kesadaran terhadap postur duduk yang baik menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Sebagai seorang desainer, penulis berupaya merancang solusi melalui pendekatan UI/UX agar edukasi mengenai postur duduk dapat disampaikan dengan cara yang lebih menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebiasaan pemain gim.

Zenless Zone Zero dipilih sebagai media implementasi karena memiliki karakteristik permainan yang memungkinkan pemain menghabiskan waktu bermain dalam durasi yang relatif panjang untuk menyelesaikan misi, eksplorasi, farming material, maupun pengembangan karakter. Kondisi tersebut dinilai relevan dengan isu ergonomi yang diangkat dalam penelitian ini karena semakin lama seseorang bermain tanpa jeda, semakin besar kemungkinan pemain mengabaikan posisi duduk yang benar. Meskipun demikian, Zenless Zone Zero tidak menjadi fokus utama penelitian, melainkan berfungsi sebagai studi kasus dan media implementasi untuk merepresentasikan solusi yang dirancang. Oleh karena itu, konsep yang dihasilkan pada dasarnya tidak terbatas pada satu gim tertentu dan berpotensi diterapkan pada berbagai gim digital lain yang memiliki pola penggunaan serupa.

Meskipun menggunakan Zenless Zone Zero sebagai acuan visual, suasana, dan pendekatan interaksi, perancangan ini tidak terafiliasi secara langsung dengan pihak pengembang maupun gim resminya. Dalam penelitian ini, Zenless Zone Zero berperan sebagai media implementasi untuk menunjukkan bagaimana solusi desain dapat diterapkan pada lingkungan gim yang familiar bagi pengguna. Oleh karena itu, konsep yang dirancang pada dasarnya tidak terbatas pada satu gim tertentu, melainkan memiliki potensi untuk diterapkan pada berbagai gim digital lain yang memiliki pola penggunaan serupa, khususnya gim yang dimainkan dalam durasi panjang dan berisiko menimbulkan masalah postur duduk akibat kurangnya kesadaran ergonomi pemain.

Karena keterbatasan akses produksi dan belum adanya kerja sama langsung dengan pihak pengembang, realisasi konsep diwujudkan dalam bentuk minigame berbasis web yang dipadukan dengan fitur pelacakan wajah (*face tracking*) sebagai media simulasi. Pemilihan platform web dilakukan agar pengguna dapat mencoba dan merasakan pengalaman bermain secara langsung melalui perangkat masing-masing tanpa perlu menginstal aplikasi tambahan. Melalui simulasi tersebut, pengguna tidak hanya berinteraksi dengan permainan, tetapi juga diarahkan untuk mempertahankan posisi duduk yang baik selama aktivitas berlangsung. Dengan demikian, konsep edukasi postur duduk dapat diuji, dikomunikasikan, dan dievaluasi

secara lebih aplikatif, sekaligus menunjukkan potensi penerapannya pada berbagai gim digital di masa mendatang.

1.2 Batasan Masalah

Agar perancangan lebih terarah dan tidak meluas, maka batasan masalah dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut:

1. Sasaran pengguna adalah pemain gim digital berusia 20 – 30 tahun dengan intensitas bermain yang tinggi.
2. Konten difokuskan pada edukasi dan berlatih postur duduk dan durasi aktivitas duduk, bukan aspek medis yang bersifat klinis.
3. Acuan visual dan pendekatan interaksi dalam perancangan ini dibatasi pada gim *Zenless Zone Zero*.
4. Output perancangan dibatasi pada media berbasis web dan tidak diimplementasikan secara langsung ke dalam gim aslinya.
5. Perancangan ini dibatasi pada platform PC, meskipun gim acuan yang digunakan tersedia dalam format multi-platform.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang konsep antarmuka interaktif yang dapat meningkatkan kesadaran pengguna gim digital terhadap pentingnya postur duduk yang sehat?
2. Bagaimana merancang antarmuka berbasis web yang terinspirasi dari gim *Zenless Zone Zero* sebagai media edukasi postur duduk sehat?
3. Bagaimana strategi penyajian informasi yang menarik dan mudah dipahami bagi target pengguna?
4. Bagaimana merancang strategi untuk mengamati dan melatih postur tubuh para gamers

1.4 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah:

1. Merancang konsep antarmuka interaktif yang berfungsi sebagai media edukasi mengenai postur duduk sehat pada pengguna gim digital.

2. Menerapkan prinsip komunikasi visual, interaktivitas, dan ergonomi dalam rancangan antarmuka.
3. Menghasilkan rancangan visual konseptual yang dapat digunakan sebagai acuan pembuatan media edukatif digital.
4. Merancang UI/UX event yang dapat digunakan selama 3 bulan untuk mengamati dan menjadi tolak ukur perubahan kebiasaan postur duduk pengguna.

1.5 Manfaat Perancangan

1. Manfaat teoretis

Perancangan ini dapat menambah wawasan dan kajian tentang penerapan UI/UX, desain interaktif, serta penyampaian pesan edukasi kesehatan melalui media digital, khususnya dalam konteks gim dan postur duduk.

2. Manfaat praktis

Hasil perancangan ini dapat menjadi referensi bagi desainer, pengembang media, maupun pihak lain yang ingin membuat media edukasi interaktif serupa agar lebih menarik, komunikatif, dan mudah dipahami oleh pengguna gim digital.

3. Manfaat bagi pengguna

Perancangan ini diharapkan dapat membantu pengguna gim digital lebih sadar terhadap pentingnya menjaga postur duduk yang benar, mengatur durasi bermain, dan membangun kebiasaan duduk yang lebih sehat untuk mendukung kesehatan tulang punggung.