CITIZEN: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia
Vol 6, No. 4, 2026
ISSN: 2807-5994
https://journal.das-institute.com/index.php/citizen-journal

DESAIN KARAKTER KOMIK STRIP INSTAGRAM "ANTI MAGER"

Ridho Febriyanto[1], Alfian Candra Ayuswantana[2], Bayu Setiawan[3]
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur [1,2,3]
Corresponding e-mail: ridhofebriyanto95@gmail.com

Copyright © 2026 The Author
This is an open access article
Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International Licence
DOI: 10.53866/jimi.v6i4.1571

Received: *28 September 2026*
Revised: *12 Oktober 2026*
Accepted: *30 Oktober 2026*

Abstrak

Tujuan – Penelitian ini bertujuan mengembangkan karakter berbasis kebutuhan audiens untuk komik strip Instagram "Anti Mager" sebagai media edukasi gaya hidup aktif bagi mahasiswa berusia 18–24 tahun.
Desain/metodologi/pendekatan – Penelitian menggunakan desain deskriptif kualitatif yang didukung analisis persentase sederhana serta mengikuti lima tahap berpikir desain, yaitu empati, pendefinisian masalah, pengembangan gagasan, pembuatan prototipe, dan pengujian. Data dihimpun melalui kuesioner awal terhadap 48 mahasiswa, wawancara dengan tujuh narasumber, observasi terhadap komik Instagram sejenis, serta kuesioner kedua untuk menilai preferensi desain dari 95 mahasiswa.
Temuan – Proses perancangan menghasilkan empat karakter dengan peran naratif yang saling melengkapi. Cika merepresentasikan perubahan kebiasaan secara bertahap, Naya menggambarkan hambatan untuk beraktivitas fisik, Bima memberikan dukungan dan teladan, sedangkan Juna menyampaikan informasi praktis. Responden memilih opsi 1 untuk Cika (73,7%), Naya (71,6%), dan Bima (47,4%), serta opsi 3 untuk Juna (49,5%). Selisih yang kecil antara opsi 1 dan opsi 3 pada karakter Bima menunjukkan preferensi visual yang relatif terbagi.
Keterbatasan penelitian/implikasi – Penelitian terbatas pada cakupan audiens yang relatif kecil dan hanya mengevaluasi preferensi visual, bukan efektivitas edukatif komik secara keseluruhan. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi serta menguji pemahaman pesan, pengetahuan, dan aktivitas fisik sebelum dan setelah paparan komik.
Implikasi praktis – Temuan penelitian menyediakan dasar berbasis audiens untuk mengembangkan karakter yang relevan dan menyusun pesan kesehatan dalam konten edukatif Instagram yang ditujukan kepada mahasiswa.
Orisinalitas/nilai – Penelitian ini menerjemahkan pengalaman sedentari dan hambatan mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik menjadi empat peran karakter naratif serta memvalidasi alternatif visualnya melalui pengujian preferensi audiens.
Kata kunci: Desain karakter, Komik strip, Instagram, Gaya hidup aktif, Perilaku sedentari, Berpikir desain

Character Design for the Instagram Comic Strip "ANTI MAGER"

Abstract

Purpose *- This study aims to develop audience-informed characters for the Instagram comic strip "Anti Mager" as an educational medium for promoting active lifestyles among university students aged 18–24 years.*
Design/methodology/approach *– The study employed a descriptive qualitative design supported by simple percentage analysis and followed the five stages of design thinking: empathize, define, ideate, prototype, and test. Data were collected through an initial questionnaire involving 48 students, interviews with seven informants, observation of comparable Instagram comics, and a second questionnaire assessing the design preferences of 95 students.*
Findings *– The design process produced four characters with complementary narrative roles: Cika represents gradual behavioral change, Naya portrays barriers to physical activity, Bima provides peer support and positive examples, and Juna delivers practical information. Respondents selected option 1 for Cika (73.7%), Naya (71.6%), and Bima (47.4%), while option 3 was selected for Juna (49.5%). The narrow*

difference between Bima's options 1 and 3 indicates a relatively divided visual preference. ***Research limitations/implications*** *– The study was limited to a relatively small audience and evaluated visual preferences rather than the educational effectiveness of the complete comic. Future research should involve students from multiple universities and examine message comprehension, knowledge, and physical activity before and after comic exposure.*
Practical implications *– The findings provide an audience-based foundation for developing relatable characters and health messages for student-oriented educational content on Instagram.* ***Originality/value*** *– This study translates students' sedentary experiences and barriers to physical activity into four narrative character roles and validates their visual alternatives through audience preference testing.*
Keywords: *Character design, comic strip, Instagram, active lifestyle, sedentary behavior, design thinking*

1. Pendahuluan

Aktivitas akademik dan penggunaan perangkat digital berpotensi memperpanjang waktu duduk mahasiswa. Telaah sistematis terhadap 125 studi memperkirakan mahasiswa menghabiskan rata-rata 7,29 jam per hari untuk perilaku sedentari berdasarkan laporan diri dan 9,82 jam berdasarkan pengukuran akselerometer (Castro et al., 2020). Dalam laporan Digital 2025 Indonesia, We Are Social & Meltwater (2025) mencatat penggunaan WhatsApp (91,7%), Instagram (84,6%), Facebook (83,0%), dan TikTok (77,4%) di kalangan pengguna internet Indonesia berusia 16 tahun ke atas. Data tersebut menunjukkan potensi jangkauan Instagram sebagai saluran komunikasi, tetapi tidak dengan sendirinya membuktikan efektivitas pesan kesehatan. Penelitian pada dewasa awal di Kota Medan juga menemukan hubungan positif antara penggunaan media sosial dan perilaku sedentari ($r = 0,43$; $p = 0,001$) (Silalahi et al., 2025). Oleh karena itu, perancangan pesan pada platform yang dekat dengan mahasiswa perlu mempertimbangkan kebiasaan penggunaan media dan konteks aktivitas fisik mereka.

Perilaku sedentari merujuk pada aktivitas saat terjaga yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi rendah. World Health Organization (2020) menganjurkan orang dewasa membatasi waktu sedentari dan menggantinya dengan aktivitas fisik, termasuk aktivitas intensitas ringan. Tinjauan Ketaren et al. (2025) mengaitkan pola hidup sedentari dengan penurunan kebugaran mahasiswa, sementara Sukartidana dan Anam (2025) melaporkan hubungan negatif beban akademik dan gaya hidup sedentari dengan kebugaran. Kedua temuan tersebut memperkuat kebutuhan akan pesan yang mendorong langkah bergerak yang dapat dilakukan di sela kegiatan perkuliahan.

Pengetahuan tentang aktivitas fisik belum tentu diikuti penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Hidayah et al. (2025) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam sampel penelitiannya memiliki pengetahuan sedang hingga tinggi, tetapi lebih dari separuh mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga sangat berat; studi korelasional itu tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Anwar dan Syafruddin (2025) juga melaporkan hubungan antara pemahaman aktivitas fisik dan kecenderungan perilaku sedentari. Temuan tersebut menjadi alasan untuk merancang pesan yang mudah dipahami dan relevan dengan hambatan yang dirasakan audiens, tanpa mengasumsikan bahwa pengetahuan saja akan mengubah perilaku.

Komik strip menyediakan ruang untuk menggabungkan informasi, gambar, dan alur cerita secara ringkas. Dalam konteks pembelajaran jaringan komputer, Suhada et al. (2025) melaporkan hasil belajar yang lebih tinggi pada kelas yang menggunakan komik strip dibandingkan kelas pembanding; hasil tersebut tidak langsung dapat digeneralisasi ke edukasi kesehatan. Husada dan Anggrianto (2025) menunjukkan bagaimana komik Instagram dikembangkan untuk tema keseharian remaja. Lebih dekat dengan konteks kesehatan, Alemany-Pagès et al. (2022) menekankan perlunya menyesuaikan tokoh, lingkungan, bahasa, dan cerita komik dengan audiens sasaran. Oleh sebab itu, desain karakter "Anti Mager" dikembangkan berdasarkan pengalaman mahasiswa sebagai calon pembaca.

Keterhubungan pembaca dengan karakter menjadi pertimbangan dalam perancangan narasi visual. Meta-analisis Chen et al. (2024) menemukan bahwa kemiripan karakter dengan penerima pesan berkaitan dengan identifikasi yang lebih kuat, meskipun besar pengaruhnya relatif kecil dan bergantung pada konteks. Bangsawan dan Rachmanto (2025) menggunakan pengalaman mahasiswa sebagai acuan dalam perancangan komik tentang kehidupan perkuliahan, sedangkan Masluchi dan Aryanto (2020) memperlihatkan pentingnya eksplorasi visual dalam perancangan komik. Temuan tersebut mendukung pemilihan sifat, ekspresi, dan penampilan tokoh yang dekat dengan kehidupan mahasiswa. Penelitian Dwi Rahayu et al. (2025) tentang

konten Instagram pemerintah juga menggarisbawahi perlunya kesesuaian unsur visual dan verbal dalam penyampaian pesan.

Penelitian terdahulu telah membahas perilaku sedentari mahasiswa, pemanfaatan komik sebagai media edukasi, serta hubungan antara kemiripan karakter dan identifikasi pembaca. Namun, kajian tersebut belum menjelaskan secara khusus proses perancangan karakter komik strip Instagram bertema gaya hidup aktif berdasarkan pengalaman mahasiswa sebagai audiens sasaran. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan merancang karakter "Anti Mager" yang merepresentasikan kebiasaan duduk, hambatan untuk bergerak, dan dukungan antarteman. Kontribusi penelitian terletak pada penerjemahan temuan kebutuhan audiens menjadi empat peran karakter dan alternatif visual yang kemudian dievaluasi melalui preferensi responden; efektivitas edukasinya memerlukan penelitian lanjutan.

2. Metode Penelitian

2.1. Objek, Waktu, dan Tempat Penelitian

Objek penelitian ini adalah desain karakter komik strip edukatif Instagram "Anti Mager". Sasaran perancangan ialah mahasiswa berusia 18–24 tahun yang menggunakan media sosial. Materi cerita berfokus pada perilaku sedentari dan upaya meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari.

Penelitian berlangsung dari Oktober 2025 hingga Maret 2026. Kuesioner disebarkan secara daring melalui formulir Google dengan bantuan WhatsApp dan Telegram. Wawancara dilakukan secara tatap muka di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya serta tempat praktik narasumber, atau secara daring melalui pesan langsung Instagram dan WhatsApp. Observasi dilakukan pada konten komik strip di Instagram.

2.2. Teknik Pengumpulan Data

Data primer diperoleh melalui kuesioner, wawancara, dan observasi. Data sekunder dihimpun melalui studi pustaka.

a. Kuesioner

Kuesioner pertama disebarkan melalui formulir Google pada 6 –11 Oktober 2025 kepada mahasiswa berusia 18–24 tahun melalui WhatsApp dan Telegram. Sebanyak 48 responden berpartisipasi. Pertanyaan mencakup durasi aktivitas fisik dan waktu penggunaan gawai, kesadaran terhadap olahraga, media sosial yang digunakan, minat dan frekuensi membaca komik strip digital, serta genre yang disukai. Hasilnya digunakan untuk merumuskan konsep cerita dan arah visual.

Kuesioner kedua disebarkan pada 2 Februari–11 Maret 2026 melalui WhatsApp dan Telegram kepada mahasiswa berusia 18–24 tahun dan memperoleh 95 respons. Responden diminta memilih alternatif desain judul, gambar mini, serta tampilan empat karakter dan memberikan saran. Masukan mengenai warna, konsistensi gaya ilustrasi, pakaian, aksesori, dan ekspresi digunakan untuk menyempurnakan desain.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman terkait perilaku sedentari, aktivitas fisik, dan pembuatan komik strip digital. Tujuh narasumber dilibatkan sebagai berikut:

1. Bhekti Lestari, S.Pd., M.Kes., dosen pendidikan jasmani dan kesehatan FIKK UNESA; wawancara tatap muka pada 9 Maret 2026 mengenai perilaku sedentari dan aktivitas sederhana bagi mahasiswa.
2. Afif Dwi Nugraha, M.Pd., dosen pendidikan jasmani FIKK UNESA; wawancara tatap muka pada 9 Maret 2026 mengenai jenis aktivitas fisik, durasi, dan motivasi bergerak.
3. Riyan, pelatih di Gym Fit Hub Merr dengan pengalaman 13 tahun; wawancara tatap muka mengenai penyusunan latihan dan komunikasi edukasi kebugaran.
4. Davy, pelatih di Gym Fit Hub Merr dengan pengalaman delapan tahun; wawancara tatap muka mengenai pendampingan klien dan perubahan kebiasaan.
5. Ri (@ri_komik), komikus strip digital dengan pengalaman sepuluh tahun; wawancara melalui pesan langsung Instagram pada 21 November 2025 mengenai proses kreatif dan interaksi dengan audiens.
6. Dzaki Buhairil Maarif, mahasiswa dan ilustrator lepas berusia 19 tahun; wawancara daring melalui Instagram pada 16 Maret 2026 mengenai pengalaman kurang bergerak dan pandangannya tentang komik edukatif.

7. Faneza Radipa Pria Candra, mahasiswa Universitas Negeri Malang berusia 21 tahun; wawancara daring melalui WhatsApp pada 23 November 2025 mengenai kebiasaan aktif dan penyajian edukasi melalui komik.

c. Observasi

Observasi dilakukan pada konten komik strip bertema kesehatan dan kehidupan sehari-hari di Instagram. Kegiatan ini bertujuan mengidentifikasi karya pembanding serta memperoleh acuan visual dan penceritaan untuk perancangan.

Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari artikel ilmiah, buku, laporan penelitian, dan dokumen yang membahas perilaku sedentari, desain karakter, komik strip, serta Instagram sebagai media publikasi.

2.3. Teknik Analisis Data



Gambar 1. Tahapan berpikir desain
Sumber: Dokumentasi pribadi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang didukung analisis persentase sederhana dari data kuesioner. Tahapan perancangan mengacu pada kerangka berpikir desain (Plattner, n.d.) sebagai berikut:

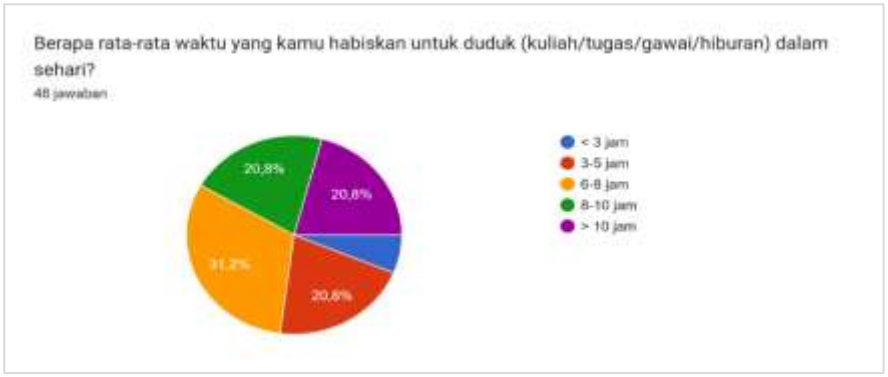
1. Empati. Jawaban kuesioner, hasil wawancara, dan observasi dikelompokkan menurut kebiasaan duduk, penggunaan gawai, hambatan untuk bergerak, preferensi komik, dan gaya penceritaan. Pengelompokan ini digunakan untuk memahami kebutuhan audiens.
2. Pendefinisian masalah. Temuan pada tahap empati dirumuskan menjadi masalah perancangan: mahasiswa cenderung duduk lama, mengalami hambatan untuk mulai bergerak, dan memerlukan pendekatan edukatif yang akrab. Rumusan ini menjadi dasar pengembangan karakter.
3. Pengembangan gagasan. Alternatif kepribadian, peran, hubungan antarkarakter, gaya visual, dan alur cerita disusun berdasarkan rumusan masalah. Tokoh utama dirancang untuk mewakili pengalaman audiens, sedangkan tokoh pendamping berperan memberi dukungan.
4. Pembuatan prototipe. Konsep karakter diwujudkan melalui sketsa, eksplorasi ekspresi, pemilihan warna, dan panduan visual untuk menjaga konsistensi antarpanel.
5. Pengujian dan finalisasi. Pilihan responden pada setiap alternatif desain dihitung sebagai frekuensi dan persentase. Saran narasumber serta responden digunakan untuk menyempurnakan rancangan sebelum pemilihan desain akhir. Penilaian ini terbatas pada preferensi visual dan belum mengukur pemahaman atau perubahan perilaku.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

Kuesioner pertama yang disebarkan pada 6–11 Oktober 2025 memperoleh 48 respons dari mahasiswa berusia 18–24 tahun. Jawaban responden menunjukkan durasi duduk sekitar 6–11 jam per hari pada sebagian besar peserta. Sebagian peserta menyebut tugas akademik, kelelahan, dan anggapan bahwa olahraga memerlukan waktu lama sebagai hambatan untuk bergerak. Instagram dan cerita visual singkat muncul sebagai preferensi media dan format; temuan deskriptif ini hanya menggambarkan sampel penelitian.

CITIZEN: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia
Vol 6, No. 4, 2026
ISSN: 2807-5994
https://journal.das-institute.com/index.php/citizen-journal



Gambar 2. Diagram hasil kuesioner, 11 Oktober 2025
Sumber: Dokumentasi pribadi.



Gambar 3. Diagram hasil kuesioner, 11 Oktober 2025
Sumber: Dokumentasi pribadi.

Wawancara dengan tujuh narasumber menunjukkan perlunya menyampaikan pesan kesehatan secara sederhana, akrab, dan tidak menggurui. Narasumber yang bekerja sebagai komikus menekankan kedekatan karakter dengan pengalaman pembaca serta konsistensi visual. Mahasiswa yang diwawancarai menjelaskan bahwa penggambaran situasi yang mereka kenali dapat membuat pesan terasa relevan, sedangkan narasumber yang rutin berolahraga menyoroti dukungan lingkungan sosial. Temuan kualitatif tersebut digunakan sebagai masukan perancangan dan tidak dimaksudkan sebagai pengukuran efektivitas komik.



Gambar 4. Dokumentasi wawancara dengan ahli olahraga dan pelatih kebugaran
Sumber: Dokumentasi pribadi.

Proses perancangan menghasilkan empat karakter dengan peran yang saling melengkapi: Cika mewakili proses perubahan kebiasaan, Naya menggambarkan hambatan dan keraguan, Bima memberi teladan dan dukungan, sedangkan Juna menyampaikan informasi praktis. Pembagian peran ini merupakan hasil interpretasi kebutuhan audiens dan masukan narasumber; kesesuaian visualnya dinilai melalui kuesioner kedua.

Tahapan Perancangan

1. Empati (*Empathize*)
   Tahap empati bertujuan memahami pengalaman audiens dalam menyeimbangkan kegiatan akademik dan aktivitas fisik. Hasil observasi, wawancara, dan kuesioner awal dianalisis untuk mengenali kebiasaan serta hambatan mahasiswa.
2. Pendefinisian Masalah (Define)
   Informasi yang terkumpul dirumuskan menjadi masalah utama: durasi duduk yang panjang, kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan, serta kebutuhan akan komunikasi yang akrab. Rumusan tersebut menjadi dasar penentuan sifat, latar, dan konflik tiap tokoh.
3. Pengembangan Ide (Ideate)
4. Tahap pengembangan gagasan menghasilkan alternatif kepribadian, peran, gaya visual, dan alur cerita. Tokoh utama dirancang untuk mencerminkan pengalaman audiens, sedangkan tokoh pendamping memberi dukungan tanpa menghakimi. Karakter yang dikembangkan adalah sebagai berikut:
   a. Cika: mahasiswa yang terbiasa duduk lama dan berupaya meningkatkan aktivitas fisik secara bertahap.
   b. Naya: sahabat Cika yang menggambarkan keraguan dan hambatan untuk mulai bergerak.
   c. Bima: teman yang aktif dan memberi teladan serta dukungan dengan bahasa yang mudah dipahami.
   d. Juna: maskot yang menyampaikan fakta dan saran praktis secara ringkas pada akhir cerita.
5. Pembuatan Prototipe (*Prototype*)
   Konsep terpilih diwujudkan melalui beberapa langkah berikut:
   a. Membuat sketsa kasar untuk setiap karakter.
   b. Mengeksplorasi ekspresi wajah, gerak tubuh, dan ciri khas penampilan.
   c. Memilih gaya ilustrasi dan palet warna.
   d. Menyusun panduan visual agar tampilan karakter konsisten pada setiap panel.
6. Pengujian (*Test*)
   Desain dievaluasi melalui kuesioner kedua kepada audiens sasaran serta masukan narasumber yang memiliki keahlian terkait. Penilaian mencakup pilihan tampilan karakter, keterbacaan ekspresi, dan kesesuaian dengan konsep cerita. Saran yang terkumpul digunakan untuk menyempurnakan desain sebelum dipakai dalam komik strip.

Perancangan dimulai dari penyusunan beberapa alternatif karakter berdasarkan curah gagasan, temuan kuesioner, dan acuan visual. Sketsa kemudian dikembangkan dan diwarnai secara digital. Kuesioner kedua digunakan untuk mengetahui alternatif tampilan yang paling disukai responden. Pilihan visual tersebut menjadi salah satu pertimbangan dalam menetapkan desain akhir.

1. Cika



Gambar 5. Sketsa alternatif dan desain akhir karakter Cika
Sumber: Dokumentasi pribadi

CITIZEN: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia
Vol 6, No. 4, 2026
ISSN: 2807-5994
https://journal.das-institute.com/index.php/citizen-journal

2. Naya



Gambar 6. Sketsa alternatif dan desain akhir karakter Naya
Sumber: Dokumentasi pribadi

3. Bima



Gambar 7. Sketsa alternatif dan desain akhir karakter Bima
Sumber: Dokumentasi pribadi

4. Juna



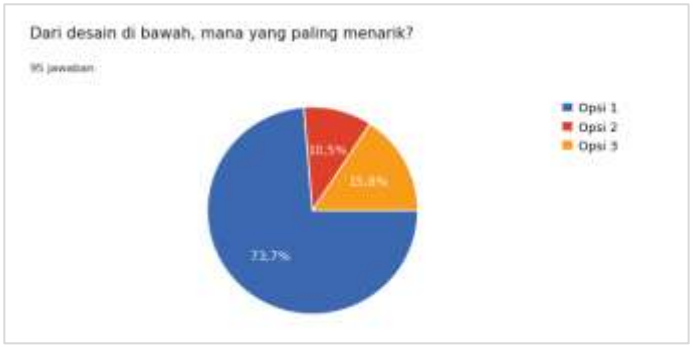
Gambar 8. Sketsa alternatif dan desain akhir karakter Juna
Sumber: Dokumentasi pribadi

Evaluasi desain dilakukan melalui kuesioner kedua yang melibatkan 95 responden. Responden memilih satu dari tiga alternatif visual untuk masing-masing karakter, yaitu Cika, Naya, Bima, dan Juna. Hasil berikut menunjukkan frekuensi dan persentase pilihan berdasarkan jumlah 95 responden.

1. Kuesioner Cika

Sebanyak 70 responden (73,7%) memilih opsi 1 untuk Cika, 15 responden (15,8%) memilih opsi 3, dan 10 responden (10,5%) memilih opsi 2. Dengan demikian, opsi 1 ditetapkan sebagai desain akhir berdasarkan pilihan terbanyak.

CITIZEN: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia
Vol 6, No. 4, 2026
ISSN: 2807-5994
https://journal.das-institute.com/index.php/citizen-journal



Gambar 9. Hasil kuesioner desain karakter Cika, 11 Maret 2026
Sumber: Dokumentasi pribadi.

2. **Kuesioner Naya**

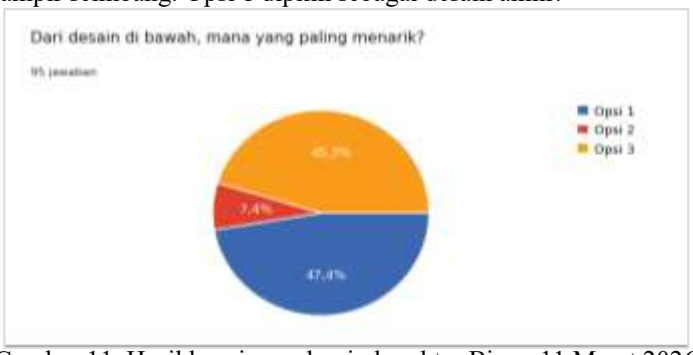
Untuk karakter Naya, 68 responden (71,6%) memilih opsi 1, 15 responden (15,8%) memilih opsi 2, dan 12 responden (12,6%) memilih opsi 3. Opsi 1 memperoleh pilihan terbanyak dan ditetapkan sebagai desain akhir Naya.



Gambar 10. Hasil kuesioner desain karakter Naya, 11 Maret 2026
Sumber: Dokumentasi pribadi.

3. **Kuesioner Bima**

Untuk karakter Bima, 45 responden (47,4%) memilih opsi 1, 43 responden (45,3%) memilih opsi 3, dan 7 responden (7,4%) memilih opsi 2. Selisih dua respons antara opsi 1 dan opsi 3 menunjukkan preferensi yang hampir seimbang. Opsi 1 dipilih sebagai desain akhir.



Gambar 11. Hasil kuesioner desain karakter Bima, 11 Maret 2026
Sumber: Dokumentasi pribadi.

4. **Kuesioner Juna**

Untuk karakter Juna, 47 responden (49,5%) memilih opsi 3, 33 responden (34,7%) memilih opsi 2, dan 15 responden (15,8%) memilih opsi 1. Opsi 3 menjadi alternatif yang paling banyak dipilih dan

ditetapkan sebagai desain akhir Juna.



Gambar 12. Hasil kuesioner desain karakter Juna, 11 Maret 2026
Sumber: Dokumentasi pribadi.

Opsi 1 memperoleh pilihan terbanyak untuk Cika, Naya, dan Bima, sedangkan opsi 3 memperoleh pilihan terbanyak untuk Juna. Hasil kuesioner menjadi dasar pemilihan alternatif visual, tetapi tidak mengukur apakah karakter telah meningkatkan pengetahuan atau aktivitas fisik audiens.

3.2. Kaitan dengan Tujuan Penelitian

Hasil perancangan menjawab pertanyaan tentang cara membangun karakter komik strip Instagram "Anti Mager" berdasarkan kebiasaan dan hambatan mahasiswa. Empat peran yang dihasilkan menghubungkan masalah yang teridentifikasi pada tahap empati dengan cerita serta tampilan visual. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shimazaki et al. (2021), yang menunjukkan bahwa kedekatan cerita dan pengalaman emosional dalam manga edukasi kesehatan dapat berkaitan dengan pengetahuan serta kesiapan berubah. Namun, penelitian tersebut menguji paparan manga, sedangkan penelitian ini baru menilai alternatif desain karakter.

Pemilihan desain berdasarkan preferensi visual memberi dasar awal bagi pengembangan komik, tetapi belum membuktikan bahwa pembaca akan memahami pesan atau mengubah kebiasaannya. Telaah Febres-Cordero et al. (2025) menunjukkan potensi komik kesehatan untuk mendukung keterlibatan dan pengetahuan, sekaligus menekankan perlunya pengujian efektivitas pada konteks dan populasi yang spesifik. Karena itu, tahap berikutnya perlu menguji keterbacaan cerita, pemahaman pesan, dan aktivitas fisik setelah audiens membaca komik "Anti Mager".

4. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan empat karakter komik strip Instagram "Anti Mager" melalui tahapan berpikir desain. Cika mewakili perubahan kebiasaan, Naya menggambarkan hambatan, Bima memberi dukungan, dan Juna menyampaikan informasi praktis. Dari tiga alternatif visual untuk setiap tokoh, responden paling banyak memilih opsi 1 untuk Cika, Naya, dan Bima serta opsi 3 untuk Juna. Hasil tersebut menunjukkan preferensi visual pada sampel penelitian, bukan pengaruh komik terhadap perilaku.

Penelitian ini terbatas pada jumlah dan cakupan responden serta penilaian alternatif desain, tanpa pengukuran pemahaman pesan atau perubahan aktivitas fisik. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan audiens dari berbagai perguruan tinggi dan menguji komik lengkap melalui pengukuran sebelum dan sesudah paparan, disertai pemantauan kebiasaan bergerak dalam jangka waktu tertentu.

Pernyataan Pengungkapan AI

Para penulis menyatakan menggunakan kecerdasan buatan (AI) seperti ChatGPT Pro dan Gemini Pro. Penulis menggunakan AI untuk membantu parafrase kalimat dan meningkatkan keterbacaan bahasa naskah antara lain penyuntingan tata bahasa, ejaan, dan kejelasan kalimat. Penggunaan kecerdasan buatan tidak untuk digunakan menghasilkan ide penelitian, metodologi, analisis data, menafsirkan hasil, referensi dan menarik kesimpulan. Semua konten yang dibantu oleh kecerdasan buatan telah ditinjau dan di verifikasi oleh seluruh para penulis.

Pernyataan Ketersediaan Data
Naskah dan materi suplemen memuat data empiris yang mendukung hasil penelitian ini. Sementara itu, data mentah atau dataset yang lebih rinci terkait topik ini tersedia dari penulis korespondensi apabila diminta untuk kepentingan akademik yang dapat dipertanggungjawabkan**.**

Konflik Kepentingan
Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait dengan penelitian ini.

Ucapan Terimakasih
Para penulis mengucapkan terima kasih kepada para peserta atas kontribusi berharga mereka

Pendanaan
Penelitian ini didanai sendiri oleh para penulis. Tidak ada dukungan atau bantuan eksternal yang diterima

Bibliografi
Alemany-Pagès, M., Azul, A. M., & Ramalho-Santos, J. (2022). The use of comics to promote health awareness: A template using nonalcoholic fatty liver disease. European Journal of Clinical Investigation, 52(3), e13642. https://doi.org/10.1111/eci.13642

Anwar, N. I. A., & Syafruddin, M. A. (2025). Tingkat pemahaman mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik dan hubungannya dengan gaya hidup sedenter. Jurnal Ilmiah Spirit, 26(1), 226–231. https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.5765

Bangsawan, A., & Rachmanto, M. F. B. (2025). Perancangan webcomic tentang kehidupan mahasiswa desain komunikasi visual. BARIK, 7(1), 141–151. https://doi.org/10.26740/jdkv.v7i1.65931

Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. Prevention Science, 21(3), 332–343. https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8

Chen, M., Dong, Y., & Wang, J. (2024). A meta-analysis examining the role of character-recipient similarity in narrative persuasion. Communication Research, 51(1), 56–82. https://doi.org/10.1177/00936502231204834

Dwi Rahayu, A., Fadilah, J., & Kusnadi, E. (2025). Strategi framing visual dan verbal dalam konten interaktif Instagram pemerintah. Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi, 2(7), 102–113. https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i7.611

Febres-Cordero, S., Sherman, A. D. F., Kumsa, B., Klepper, M., Shanun, F., Grant, S., Duroseau, B., Leslie, S. L., Gupta, P., Béliveau, A., Landerfelt, P., Cohen, S., Lawrence, C., Linsenmeyer, W., Szczech, M., Balthazar, M. S., & Operario, D. (2025). A scoping review of graphic medicine interventions to promote changes in health behavior, health service engagement, and health outcomes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 22(5), 657. https://doi.org/10.3390/ijerph22050657

Hidayah, A. N., Rahmi, U., & Salasa, S. (2025). Hubungan pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa gaya hidup sedentari (sedentary lifestyle). Jurnal Porkes, 8(2), 1083–1096. https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30218

Husada, A. D., & Anggrianto, C. (2025). Pengembangan komik Instagram "Toomis Booncis" bertemakan leisure bagi remaja. Nirmana, 25(1), 1–11. https://doi.org/10.9744/nirmana.25.1.1-11

Ketaren, M. A. S., Siburian, M. F., Arrafi, M., Nasution, H. A., & Manalu, N. (2025). Literatur review: Hubungan pola hidup sedenter dengan penurunan kebugaran jasmani pada mahasiswa. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(4). https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.37085

Masluchi, M. I., & Aryanto, H. (2020). Perancangan komik bisu Kota Surabaya. BARIK, 1(2), 26–39. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/article/view/35754

Plattner, H. (n.d.). Design thinking bootleg. Stanford d.school. https://dschool.stanford.edu/tools/design-thinking-bootleg

Shimazaki, T., Iio, M., Uechi, H., & Takenaka, K. (2021). Emotional experiences of reading health educational manga encouraging behavioral changes: A non-randomized controlled trial. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 9(1), 398–421.

https://doi.org/10.1080/21642850.2021.1921583

Silalahi, N. W., Rochadi, R. K., & Andayani, L. S. (2025). Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku sedentari pada dewasa awal (20–24 tahun) di Kota Medan. Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior, 7(1), 12–20. https://doi.org/10.47034/ppk.v7i1.1122

Suhada, S., Hermila, A., Mamonto, M., Hadjaratie, L., Pakaya, N., Dangkua, E. V., & Butsiarah, B. (2025). Inovasi pembelajaran jaringan komputer dan internet melalui media komik strip. *Education and Information Technologies*, 1(2), 36–45. https://jurnal.aaapublisher.com/index.php/EIT/article/view/80

Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan antara kebugaran fisik, beban akademik, gaya hidup sedentari, dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran mahasiswa. Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, 3(1), 69–77. https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v3i1.91

We Are Social & Meltwater. (2025). Digital 2025 Indonesia. https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2025/02/Digital_2025_Indonesia_v02.pdf

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance. https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886