

**LAPORAN TUGAS AKHIR  
DESAIN PLAYBOOK SELF-LOVE  
SEBAGAI MEDIA SELF-HEALING  
TERHADAP PECANDU INSTAGRAM  
DI KOTA MAKASSAR**

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Ahli Madya



Disusun Oleh:

ANDI NURWIDYANA

NIM: 19261004

**PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS  
JURUSAN DESAIN GRAFIS  
POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF  
PSDKU MAKASSAR**

**2022**

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Desain Playbook Self-Love sebagai Media Self-Healing terhadap Pecandu Instagram di Kota Makassar

Penulis : Andi Nurwidyana

NIM : 19261004

Program Studi : Desain Grafis

Jurusan : Desain Grafis

Tugas Akhir ini telah dipertanggung jawabkan dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir di Kampus Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar pada hari Kamis Tanggal 14 Juli 2022

Disahkan oleh :

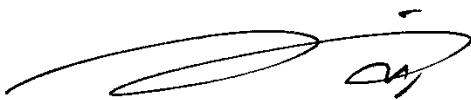
Ketua Penguji



Drs. H. Abdu Rahman M, M.Pd

19591231 198503 1 024

Anggota Penguji 1



Nugrah Juniar Umar, S. Sos., M.I.Kom

19880615 201903 2 014

Anggota Penguji 2



Muhajir, S.Pd., M.Sn

19900410 201903 1 012

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Desain Grafis



Besse Irna Tawaddud, SKM., M.Kes

19890131 201903 2 014

## LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Desain Playbook Self-Love sebagai Media Self-Healing terhadap Pecandu Instagram di Kota Makassar  
Penulis : Andi Nurwidyana  
NIM : 19261004  
Program Studi : Desain Grafis  
Jurusan : Desain Grafis

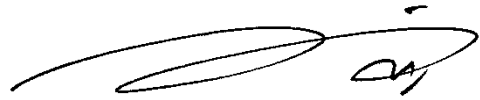
Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.  
Ditandatangani di Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar

Pembimbing I



Carmelita Fiona, S. Ds., M.Si

Pembimbing II

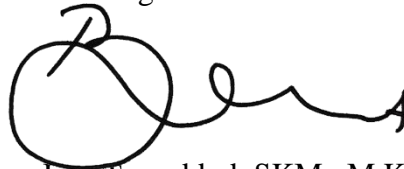


Nugrah Juniar Umar, S. Sos., M.I.Kom

19880615 201903 2 014

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Desain Grafis



Besse Irna Tawaddud, SKM., M.Kes

19890131 201903 2 014

## PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Nurwidyana

NIM : 19261004

Program Studi : Desain Grafis

Jurusan : Desain Grafis

Tahun Akademik : 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul: *Desain Playbook Self-Love* sebagai *Media Self-Healing* terhadap Pecandu *Instagram* di Kota Makassar adalah **original, belum pernah dibuat oleh pihak lain, dan bebas dari plagiarisme.**

Bilamana pada kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenarnya.

Makassar, 14 Juli 2022

Yang menyatakan.

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is yellowish-brown and features the Garuda Pancasila emblem in the center. Text on the stamp includes 'REPUBLIK INDONESIA' at the top, '2500' in the middle, and 'METERAI TEMPEL' at the bottom. A unique alphanumeric code '4076AAJX014111699' is printed at the very bottom of the stamp.

Andi Nurwidyana

NIM: 19261004

## PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas academica Politeknik Negeri Media Kreatif, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Nurwidyana

NIM : 19261004

Program Studi : Desain Grafis

Jurusan : Desain Grafis

Tahun Akademik : 2021/2022

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif Hak Bebas Royalti Noneklusif (***Nonexclusive Royalty-Free Right***) atas karya ilmiah saya yang berjudul *Desain Playbook Self-Love* sebagai *Media Self-Healing* terhadap Pecandu *Instagram* di Kota Makassar.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Politeknik Negeri Media Kreatif berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Makassar, 14 Juli 2022

Yang menyatakan.



Andi Nurwidyana

19261004

## ABSTRAK

Andi Nurwidyana. *Self-Love Playbook Design as a Self-Healing Media for Instagram Addict in Makassar City (guide by Carmelita Fiona, S. Ds., M.Si and Nugrah Juniar Umar, S. Sos., M.I.Kom)*

*Instagram is one of the most popular social media with an average usage duration of 17 hours per month. Using Instagram for an extended period of time can have a bad impact that causes a person to experience addiction. Among them are anxiety, depression, sleep disturbances, and FoMo (Fear of Missing Out). This design aims to minimize the impact of Instagram addiction. In this case, focus on self-healing through self-love. Media that can introduce and form self-love include interactively designed playbooks such as places of expression, diaries, and journals with persuasive visualizations through pictures/colors/writing. The subjects in this design are teenagers using Instagram social media in Makassar City. The method used is literature study, questionnaires, and interviews to produce concept ideas. Based on the test results, the results of the self-love playbook can be used as a self-healing medium to recognize and love oneself.*

**Keywords:** *Instagram, Self-Love, Self-Healing, Playbook*

Andi Nurwidyana. *Desain Playbook Self-Love sebagai Media Self-Healing terhadap Pecandu Instagram di Kota Makassar (dibimbing oleh).*

Instagram menjadi salah satu media sosial yang populer dengan durasi penggunaan rata-rata 17 jam per bulan. Penggunaan *Instagram* dengan jangka waktu yang lama dapat memberikan dampak buruk yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan. Diantaranya adalah rasa cemas, depresi, gangguan tidur dan FoMo (Fear of Missing Out). Perancangan ini bertujuan untuk meminimalisir dampak dari kecanduan *Instagram*. Dalam hal ini, berfokus pada *self-healing* melalui *self-love*. Media yang dapat mengenalkan dan membentuk *self-love* yaitu berupa *playbook* yang dirancang secara interaktif seperti tempat ekspresi, buku harian, membuat jurnal dengan visualisasi yang persuasif melalui gambar/warna/tulisan. Subjek dalam perancangan ini adalah remaja pengguna media sosial *Instagram* di Kota Makassar. Metode yang digunakan adalah studi pustaka, kuesioner dan wawancara hingga menghasilkan konsep ide. Berdasarkan hasil *testing* diperoleh hasil *playbook self-love* dapat menjadi media *self-healing* untuk mengenali dan mencintai diri.

**Kata Kunci:** *Instagram, Self-Love, Self-Healing, Playbook*

## PRAKATA

Segala puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir yang berjudul “Desain Playbook Self-Love sebagai Media Self-Healing terhadap pecandu Instagram di Kota Makassar”. Tugas Akhir ini merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk menyelesaikan pendidikan Tingkat Diploma 3 pada Program Studi Desain Grafis Jurusan Desain Grafis Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar.

Dalam Tugas Akhir ini, penulis berperan sebagai perancang karya sebuah media *self-healing* untuk meningkatkan *self-love* pecandu *Instagram* di Kota Makassar. Oleh karena itu, penulis menyusun Laporan Tugas Akhir dengan judul “Desain *Playbook Self-Love* sebagai Media *Self-Healing* terhadap Pecandu *Instagram* di Kota Makassar.

Laporan Tugas Akhir nini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Tipri Rose Kartika, M.M, Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif
2. H. Suardi, S.Sos., M.si. selaku Kepala Unit Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar
3. Besse Irna Tawaddud, SKM., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Desain Grafis Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar.
4. Carmelita Fiona, S. Ds., M.Si. selaku Pembimbing I
5. Nugrah Juniar Umar, S. Sos., M.I.Kom. selaku Pembimbing II
6. Dosen, Staf, dan Karyawan Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar.
7. Ibu saya yang telah banyak memberikan doa dan *support* untuk menyelesaikan studi di Kampus Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar.
8. Rekan mahasiswa Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

9. Teman-teman Perempuan di kelas Desain Grafis B, yang tiada hentinya memberikan energi positif, berbagi ilmu pengetahuan, bertukar pikiran dan segala pengalaman. *Thanks for accepting me and always reminder me when I do something wrong, the best part having you all as a friend is having a full jokes and laughter day with u guys. How lucky I am to have u guys.*
10. Teman-teman Kelas Desain Grafis B, yang menjadi *support system* dengan segala suka duka bersama sejak tahun 2019.
11. Teman-teman UNITY 2019, banyak memberikan masukan saran dan dukungan kepada penulis.
12. Teman-teman HIMADEGRA dan CREATIVE ART yang selalu menyemangati dalam setiap proses pembuatan Tugas Akhir.
13. Teman-teman Trip Bareng Aja dann Pendaki Sulawesi, yang menjadi *support system* selama pengerjaan Tugas Akhir.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis memohon kritik dan saran yang membangun agar kedepannya jadi lebih baik. Akhirnya, terima kasih banyak sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang tidak sempat disebutkan namanya dalam lembaran ini, semoga kita semua selalu dilindungi dan diberkahi oleh Allah SWT.

Makassar, 11 Juli 2022



Andi Nurwidyana

19261004



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG AKHIR.....	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR .....	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	v
ABSTRAK .....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penulisan .....	6
F. Manfaat Penulisan.....	6
1. Bagi Penulis .....	6
2. Bagi Politeknik Negeri Media Kreatif .....	6
3. Bagi Masyarakat.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Dasar Desain .....	8
1. Pengertian Desain.....	8
2. Proses Desain.....	8
3. Interaksi Manusia dengan Desain .....	9
4. Elemen Desain .....	10
B. Instagram .....	11
1. Pengertian Instagram.....	11
2. Sejarah dan Perkembangan Instagram .....	11
3. Fitur Instagram .....	12
4. Dampak Penggunaan Instagram.....	14
D. Self-Healing & Self-love.....	17
1. Self-Healing .....	17
2. Self-Love.....	20
E. Playbook .....	23
1. Pengertian Playbook.....	23
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN.....</b>	<b>24</b>
A. Data/Objek Penulisan.....	24
B. Teknik Pengumpulan Data .....	24
1. Studi Pustaka.....	24
2. Kuesioner .....	25
3. Wawancara.....	25

C.	Ruang Lingkup .....	26
1.	Peran Penulis .....	26
2.	Kategori Karya .....	27
3.	Ide Kreatif .....	27
D.	Langkah Kerja .....	28
1.	Pra Produksi/Persiapan .....	28
2.	Produksi/Pelaksanaan.....	29
3.	Pasca Produksi/Evaluasi.....	29
<b>BAB IV</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A.	Pra Produksi .....	30
1.	Persiapan .....	30
2.	Penentuan Partisipator dan Narasumber .....	30
3.	Proses Desain .....	38
B.	Produksi. ....	45
1.	Penyusunan Draft/Isi Playbook Self-Love.....	45
2.	Pengerjaan Sketsa.....	45
3.	Digitalisasi Visual .....	54
4.	Desain Akhir/Final Design .....	63
C.	Pasca Produksi.....	66
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP... .....</b>	<b>67</b>
A.	Kesimpulan .....	67
B.	Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Moodboard .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. Langkah Kerja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3. Mindmapping .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. Moodboard .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 5. Warna .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 6. Font Oduda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 7. Font Mabook .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 8. Font MRK MAston .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 9. Font Montserrat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 10. Layout A5 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 11. Sampul Depan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>Gambar 12. Sampul Belakang .....</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 13. Sketsa halaman 1-6 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 14. Sketsa halaman 7-12 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 15. Sketsa halaman 13-18 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 16. Sketsa halaman 19-24 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 17. Sketsa halaman 25-30 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 18. Sketsa halaman 31-36 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 19. Sketsa halaman 37-42 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 20. Sketsa halaman 43-48 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 21. Sketsa halaman 49-54 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 22. Sketsa halaman 55-60 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 23. Sketsa halaman 61-66 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 24. Sketsa halaman 67-72 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 25. Sketsa halaman 73-78 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 26. Sketsa halaman 79-101 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 27. Digitalisasi Sampul Depan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 28. Digitalisasi Sampul Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 29. Digitalisasi Halaman 1-6 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 30. Digitalisasi Halaman 7-12 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 31. Digitalisasi Halaman 13-18 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 32. Digitalisasi Halaman 19-24 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 33. Digitalisasi Halaman 25-30 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 34. Digitalisasi Halaman 31-36 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 35. Digitalisasi Halaman 37-42 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 36. Digitalisasi Halaman 43-48 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 37. Digitalisasi Halaman 49-54 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 38. Digitalisasi Halaman 55-60 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Gambar 39. Digitalisasi Halaman 61-66.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 40. Digitalisasi Halaman 67-72.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 41. Digitalisasi Halaman 73-78.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 42. Digitalisasi Halaman 79 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 43. Digitalisasi Halaman 80-100.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 44. Digitalisasi Halaman 101-102.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 45. Mockup Sampul Playbook Self-Love	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 46. Mockup Isi Playbook Self-Love .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 47. Sticker & Sticker Pack .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 48. Pin.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 49. Gantungan Kunci.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 50. Kaos.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 51. Totebag.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 52. Hasil Presentase Responder Kuesioner 1 .....	
Gambar 53. Dokumentasi Partisipator .....	
Gambar 54. Hasil Presentase Responder Kuesioner 2 .....	

## DAFTAR TABEL

Table 1. Data Pengguna Media Sosial Instagram 2021	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 2. Evaluasi Testing	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 3. Data Responden Kuesioner 1	.....
Table 4. Data Responden Kuesioner 2	.....
Table 5. Kuesioner 2 Responden 1	.....
Table 6. Kuesioner 2 Responden 2	.....
Table 7. Kuesioner 2 Responden 3	.....
Table 8. Kuesioner 2 Responden 4	.....
Table 9. Kuesioner 2 Responden 5	.....
Table 10. Biodata Pakar Psikologi	.....
Table 11. Hasil Wawancara Pakar Psikologi	.....
Table 12. Biodata Praktisi Desain	.....
Table 13. Hasil Wawancara Praktisi Desain	.....
Table 14. Kuesioner 3 Responden 1	.....
Table 15. Kuesioner 3 Responden 2	.....
Table 16. Kuesioner 3 Responden 3	.....
Table 17. Kuesioner 3 Responden 4	.....
Table 18. Kuesioner 3 Responden 5	.....
Table 19. Draft/Isi Playbook Self-Love	.....

## **DAFTAR LAMPIRAN**

*Lampiran 1.* Biodata Mahasiswa

*Lampiran 2.* Data Responden Kuesioner 1

*Lampiran 3.* Hasil Presentase Responden Kuesioner 1

*Lampiran 4.* Data Responden Kuesioner 2

*Lampiran 5.* Dokumentasi Partisipator

*Lampiran 6.* Hasil Presentase Responden Kuesioner 2

*Lampiran 7.* Tabel Pertanyaan dan Jawaban Responden Kuesioner 3

*Lampiran 8.* Tabel Biodata & Pertanyaan Wawancara Pakar Psikologi Dan Praktisi Desain

*Lampiran 9.* Dokumentasi Wawancara

*Lampiran 10.* Testing Playbook Self-Love

*Lampiran 11.* Draft/Isi Playbook Self-Love