

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN *E-BOOK* SEBAGAI MEDIA *SELF HELP*
BAGI *HIGHLY SENSITIVE PERSON***

**Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Ahli Madya**



**Disusun Oleh:
FATHIYA AZZAHRA
20100046**

**PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS
JURUSAN DESAIN
POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF
JAKARTA
2023**



LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancangan *E-Book* sebagai Media *Self Help* bagi
Highly Sensitive Person

Penulis : Fathiya Azzahra

NIM : 20100046

Program Studi : Desain Grafis

Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif pada hari^{Senin}....., tanggal ^{17 Juli 2023}.....

Disahkan oleh:

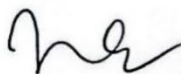
Ketua Penguji,



Drs. Hari Purnomo, M.Sn.

NIP. 196611271994031001

Anggota 1



Ogie Urvile, M.Si

Anggota 2



Yuda Syah Putra, M.Sn.
NIP. 199105272019031015

Mengetahui,

Ketua Jurusan Desain



Trifajar Yurmama Suplyanti, S.Kom.,MT

NIP. 19801122010122003

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancangan *E-Book* Sebagai Media *Self Help* Bagi *Highly Sensitive Person*
Penulis : Fathiya Azzahra
NIM : 20100046
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di Jakarta, 02 Juli 2023

Pembimbing I



Yusuf Nurrachman, ST., M.Msi
NIP. 197711132010121001

Pembimbing II



Yuda Syah Putra, S.Pd., M.Sn
NIP. 199105272019031015

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Desain Grafis



Yayah Nurasih, M.Pd
NIP 199308012020122013

PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathiya Azzahra
NIM : 20100046
Program Studi : Desain Grafis (Konsentrasi Desain Grafis)
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2022 - 2023

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul:

“Perancangan *E-Book* Sebagai Media *Self Help* Bagi *Highly Sensitive Person*” 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 sebenar-benarnya.

Jakarta, 13 Juli 2023

Yang menyatakan.



Fathiya Azzahra

NIM: 20100046

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Fathiya Azzahra
NIM : 20100046
Program Studi : Desain Grafis (Konsentrasi Desain Grafis)
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2022-2023

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Perancangan *E-Book* Sebagai Media *Self Help* Bagi *Highly Sensitive Person*”

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

Jakarta, 13 Juli 2023

Yang menyatakan,



Fathiya Azzahra
NIM: 20100046

ABSTRAK

Diverse personality types make us also face people with different traits. Awareness of each other's character also makes us give different treatment and actions. The type of personality that is quite often misunderstood by people, namely a highly sensitive personality type or can also be called a Highly Sensitive Person. Highly Sensitive Person or commonly referred to as HSP is a trait that is connected to higher sensitivity and responsiveness to internal and external stimuli as well as environmental and social. This heightened sensitivity leads to sensory overstimulation which optimizes the brain and makes HSPs easily feel tired and overwhelmed. It is important for an HSP to be in a conducive and supportive environment. They cannot be in an environment that is too noisy, smelly and full of people. Every day for a person with this personality is exhausting, but for some people, it can be overwhelming in certain situations. Therefore, the author made a Final Project with the title "E-book Design as Self Help Media for Highly Sensitive Person" to help people better recognize their own personality and provide easy solutions to keep going through activities with that personality. This design includes e-book, poster, x-banner and gimmicks.

Keywords: Personality, Highly Sensitive, HSP, Easily tired, E-book

Tipe kepribadian yang beragam membuat kita turut menemui orang-orang yang sifatnya berbeda-beda pula. Kesadaran akan setiap karakter orang lain pun membuat kita memberikan perlakuan dan tindakan yang berbeda. Adapun tipe kepribadian yang cukup sering disalah pahami oleh orang-orang, yaitu tipe kepribadian yang sangat sensitif atau bisa disebut juga *Highly Sensitive Person*. *Highly Sensitive Person* atau biasa disingkat HSP adalah sifat yang disambungkan pada sensitivitas dan responsivitas yang lebih tinggi terhadap stimulus internal maupun eksternal serta lingkungan maupun sosial. Sensitivitas yang melonjak ini menyebabkan stimulasi sensoris berlebihan yang akan mengoptimalkan kerja otak dan membuat HSP mudah merasa lelah dan kewalahan. Penting bagi seorang HSP untuk berada di lingkungan yang kondusif dan suportif. Mereka tidak bisa berada di lingkungan yang terlalu bising, berbau pekat dan penuh dengan orang-orang. Setiap harinya bagi orang yang memiliki kepribadian tersebut, setiap halnya terasa sangat melelahkan, namun bagi sebagian masyarakat, kepribadian tersebut dirasa berlebihan dalam situasi tertentu. Maka dari itu, penulis membuat Tugas Akhir dengan judul "Perancangan *E-book* sebagai Media *Self Help* bagi *Highly Sensitive Person*" untuk membantu orang-orang lebih mengenali kepribadian mereka sendiri dan memberi solusi mudah untuk tetap menjalani aktivitas dengan kepribadian tersebut. Perancangan ini meliputi *e-book*, poster, *x-banner* dan *gimmicks*.

Kata kunci: Kepribadian, Sangat Sensitif, HSP, Mudah lelah, E-book

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkah nikmat-Nya serta kesabaran dan kesehatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan Tugas Akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma-3 Program Studi Desain Grafis di Politeknik Negeri Media Kreatif.

Dalam tugas akhir ini, penulis berperan sebagai ilustrator yang membuat sebuah *e-book*. Berdasarkan karya tersebut, penulis menyusun laporan tugas akhir yang berjudul "Perancangan *E-Book* Sebagai Media *Self Help* bagi *Highly Sensitive Person*".

.Laporan Tugas Akhir ini 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 banyak kepada:

1. Dr. Tipri Rose Kartika, M.M., Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif.
2. Nova Darmanto, S.Sos., M.Si., Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Trifajar Yurmama Supiyanti, S.Kom.,MT, Ketua Jurusan Desain
4. Lani Siti Noor Aisyah, S.Ds., M.Ds., Sekretaris Jurusan Desain
5. Yayah Nurasih, M.Pd., Koordinator Program Studi Desain Grafis
6. Yusuf Nurrachman ST.,M.Msi., Pembimbing I
7. Yuda Syah Putra, M.Sn., Pembimbing II
8. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Media Kreatif yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh pendidikan di sini.
9. Psikolog Vivian Chandra dari PT Bicarakan Isi Hatimu (Bicarakan.id) yang telah bersedia untuk menjadi narasumber wawancara.

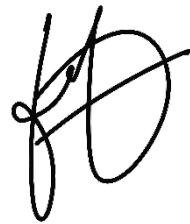
10. Kedua orang tua yang senantiasa membantu dan mendukung penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir.

11. Teman-teman program studi Desain Grafis yang telah membantu penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan laporan maupun pembuatan karya ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk tugas akhir ini.

Depok, 05 April 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Fathiyah Azzahra

NIM. 20100046

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR	ii
PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penulisan	4
F. Manfaat Penulisan	4
BAB II	6
A. Teori Umum.....	6
B. Teori Khusus	14
BAB III.....	16
A. Data/Objek Penelitian.....	16
1. Data Lembaga	16
2. Objek Karya	17
3. Spesifikasi Karya	17
4. Analisis SWOT	18
5. Analisis Khalayak Sasaran.....	19
B. Teknik Pengumpulan Data.....	20
1. Wawancara	20
2. Studi Pustaka.....	20
3. Kuesioner	21

4. Internet	21
C. Ruang Lingkup	21
D. Langkah Kerja	22
BAB IV	25
A. Pra-Produksi	25
B. Produksi	35
C. Pasca produksi	38
BAB V.....	43
PENUTUP.....	43
A. Simpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Warna Primer.....	8
Gambar 2.2 Warna Sekunder	9
Gambar 2.3 Warna Tersier.....	9
Gambar 2.4 Warna Hangat dan Dingin.....	10
Gambar 2.5 Palet warna dingin.....	11
Gambar 2.6 Lukisan ekspresionisme	13
Gambar 2.7 Karya Cy Twombly.....	13
Gambar 2.8 Lukisan Cy Twombly.....	14
Gambar 3.1 Logo Bicarakan.id	15
Gambar 3.2 “Me”.....	16
Gambar 4.1 <i>Mind Mapping</i>	24
Gambar 4.2 <i>Moodboard</i>	25
Gambar 4.3 <i>Thumbnail</i>	33
Gambar 4.4 Sketsa.....	34
Gambar 4.5 <i>Line art</i>	35
Gambar 4.6 <i>Coloring</i> dan Aksent.....	35
Gambar 4.7 <i>Layout</i>	36
Gambar 4.8 <i>QR Code E-Book</i>	37
Gambar 4.9 Poster.....	37
Gambar 4.10 <i>X-banner</i>	38
Gambar 4.11 <i>Bookmark</i>	39
Gambar 4.12 <i>T-Shirt</i>	39
Gambar 4.13 Stiker.....	40
Gambar 4.14 Stiker <i>sheet</i>	40
Gambar 4.15 <i>Keychain</i>	41

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 *Storyline*.....25

DAFTAR LAMPIRAN

A. Biodata Penulis.....	45
B. Lembar Bimbingan Tugas Akhir I.....	46
C. Lembar Bimbingan Tugas Akhir II.....	47
D. Permohonan Izin Pengambilan Data Untuk Tugas Akhir Mahasiswa.....	48
E. Transkrip Wawancara.....	49
F. Transkrip Kuesioner.....	52
G. Lampiran Kegiatan Tugas Akhir.....	55