

LAPORAN TUGAS AKHIR

DESAIN BUKU INTERAKTIF *DAILY JOURNAL* SEBAGAI MEDIA REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA POLIMEDIA MAKASSAR

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya



Disusun oleh:

ALIM RIANA FITRI RAMADAHNI DAMAR

NIM :2290472004

PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS

JURUSAN DESAIN

POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF

PSDKU MAKASSAR

2025

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Desain Buku Interaktif *Daily Journal* Sebagai Media
Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Polimedia Makassar
Penulis : Alim Riana Fitri Ramadahni Damar
NIM : 2290472004
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 Kamis, 24 Juli 2025

Disahkan oleh:

Ketua, Penguji,



Eva Fachria, S.Pd., M.Si.

NIDN. 0023118707

Anggota 1



Hilman Asyrafi, S.Si., M.Eng.

NIP. 199705052024061003

Anggota 2



Fadly Shabir, S.Kom., M.T.

NIP. 198803252022031005

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Desain Grafis



Fadly Shabir, S.Kom., M.T.

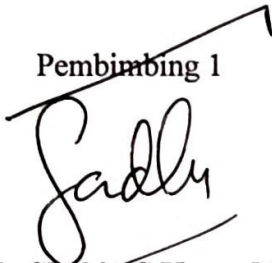
NIP. 198803252022031005

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Desain Buku Interaktif *Daily Journal* Sebagai Media
Regulasi Emosi Pada Mahasiswa PoliMedia Makassar
Penulis : Alim Riana Fitri Ramadahni Damar
NIM : 2290472004
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di Makassar, 20 Juni 2025

Pembimbing 1



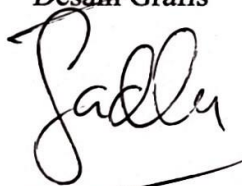
Fadly Shabir, S.Kom., M.T.
NIP. 198803252022031005

Pembimbing 2



Miftahul Jannah, S.Pd., M.Si.
NIP. 199302202024062004

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Desain Grafis



Fadly Shabir, S.Kom., M.T.
NIP. 198803252022031005

**PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR
DAN BEBAS PLAGIARISME**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alim Riana Fitri Ramadahni Damar
NIM : 2290472004
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2024/2025 Genap

dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul:

Desain Buku Interaktif Daily Journal Sebagai Media Regulasi Emosi Pada Mahasiswa PoliMedia 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.

Demikin pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 20 Juni 2025



Alim Riana Fitri Ramadahni Damar

NIM: 2290472004

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Alim Riana Fitri Ramadahni Damar
NIM : 2290472004
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2024/2025 Genap

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: *Desain Buku Interaktif Daily Journal Sebagai Media Regulasi Emosi Pada Mahasiswa PoliMedia Makassar* beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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, 20 Juni 2025



Alim Riana Fitri Ramadahni Damar

NIM: 2290472004

ABSTRAK

College is often a stressful and emotionally challenging time due to complex academic and social demands. Lack of awareness of the importance of emotional regulation causes many students to experience stress, anxiety, and decreased enthusiasm for learning. This final project aims to design an interactive daily journal book as a means for students, especially at PoliMedia Makassar, to manage their emotions independently and creatively. The theoretical basis includes the concept of emotional regulation (Gross), emotional intelligence (Goleman), and a design approach using the Stanford design thinking method. The methodology used includes observation, literature study, interviews, and questionnaire distribution. This book is designed with interactive features such as mood trackers, relaxation activities, emotional reflection exercises, and motivational quotes. The results of the analysis show that this book has the potential to be an effective reflective media in helping students recognize, understand, and manage emotions positively. Overall, the daily journal book is a creative and functional solution that supports students' emotional health through a design approach that combines psychological and visual aspects in a balanced way.

Keywords: *Daily Journal, Emotional Regulation, college students*

Masa perkuliahan sering kali menjadi masa yang penuh tekanan dan tantangan emosional akibat tuntutan akademik dan sosial yang kompleks. Kurangnya kesadaran akan pentingnya regulasi emosi menyebabkan banyak mahasiswa mengalami stres, kecemasan, hingga penurunan semangat belajar. Tugas akhir ini bertujuan merancang buku interaktif *daily journal* sebagai sarana bagi mahasiswa, khususnya di PoliMedia Makassar, untuk mengelola emosi secara mandiri dan kreatif. Landasan teorinya mencakup konsep regulasi emosi (Gross), kecerdasan emosional (Goleman), serta pendekatan desain menggunakan metode *design thinking* dari *Stanford*. Metodologi yang digunakan mencakup observasi, studi pustaka, wawancara, dan penyebaran kuesioner. Buku ini dirancang dengan fitur interaktif seperti *mood tracker*, aktivitas relaksasi, latihan refleksi emosional, dan kutipan motivasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa buku ini berpotensi menjadi media reflektif yang efektif dalam membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara positif. Secara keseluruhan, buku *daily journal* merupakan solusi kreatif dan fungsional yang mendukung kesehatan emosional mahasiswa melalui pendekatan desain yang memadukan aspek psikologis dan visual secara seimbang.

Kata Kunci: *Daily Journal, Regulasi Emosi, Mahasiswa*

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan tugas akhir adalah memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma III Program Studi Desain Grafis di Politeknik Negeri Media Kreatif.

Dalam tugas akhir ini, penulis berperan sebagai desainer telah merancang karya buku interaktif tentang regulasi emosi bagi mahasiswa. Berdasarkan karya tersebut, penulis menyusun laporan tugas akhir berjudul “Desain Buku Interaktif *Daily Journal* Sebagai Media Regulasi Emosi Pada Mahasiswa PoliMedia Makassar”.

Laporan TA 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. Dr. Handika Dany Rahmayanti, S.Si., M.Si., Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Trifajar Yurmama S., S.Kom., M.T., Ketua Jurusan Desain.
4. Lani Siti Noor Asiyah, S.Ds., M.Ds., Sekretaris Jurusan Desain.
5. H. Suardi, S.Sos., M.Si. Kepala Unit Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar
6. Fadly Shabir, S.Kom., MT Koordinator Program Studi Desain Grafis sekaligus Pembimbing I
7. Miftahul Jannah, S.Pd., M.Si. Selaku Pembimbing II
8. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Media Kreatif yang telah melayani penulis selama penulis menempuh pendidikan di sini.
9. Andi Nurandini Sudirman, M.Psi., Psikolog yang telah bersedia memberikan masukan dan saran terkait karya yang penulis rancang dari perspektif psikolog
10. Akhmad Taufiq, S.Ds. yang telah bersedia memberikan masukan dan saran terkait karya yang penulis rancang dari perspektif desainer

11. Mama, terima kasih telah mendidik penulis, mendoakan, memberikan semangat dan motivasi tiada henti dalam menyelesaikan studi di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif PSDKU Makassar.
12. UKM Creative Art Makassar sebagai tempat penulis mengasah bakat sehingga bisa bermanfaat dalam proses pembuatan karya tugas akhir.
13. Teman-teman semasa SMP, Linda dan Indah, yang masih kebersamaan penulis sampai sekarang, terimakasih telah menghibur dan selalu memberikan semangat dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
14. Teman-teman seperjuangan, Arin dan Caca yang saling memberikan semangat, masukan dan terkadang menghibur dikala suntuk selama proses pengerjaan tugas akhir ini.
15. Teman-teman Desain Grafis angkatan 2022, terima kasih untuk tetap saling *support* selama masa perkuliahan dan dalam pengerjaan tugas akhir ini.
16. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan Tugas Akhir ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
17. Terakhir, untuk Anna. Si bungsu yang selalu memendam perasaannya sendiri, perempuan *introvert* yang selalu berusaha terlihat *ekstrovert* dan keluar dari zona nyaman agar bisa dianggap ada. Terima kasih untuk tetap memilih berusaha dan selalu merayakan dirimu sendiri, terima kasih untuk tidak memilih menyerah sesulit apapun proses yang dilalui. *You did a great job!* Apresiasi yang sebesar-besarnya karena telah menyelesaikan apa yang telah kamu mulai. Tetap bahagia walau hanya untuk dirimu sendiri.

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

Makassar, 25 Juni 2025
Penulis,



Alim Riana Fitri Ramadahni Damar
2290472004

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR	iv
DAN BEBAS PLAGIARISME	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penulisan	7
F. Manfaat Penulisan	7
1. Bagi Penulis.....	7
2. Bagi Politeknik Negeri Media Kreatif	7
3. Bagi Masyarakat	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Desain	9
1. Pengertian Desain	9
2. Proses Desain	9
3. Elemen Desain.....	11
B. Buku Interaktif	13
1. Pengertian Buku Interaktif	13
2. Jenis Buku Interaktif	13
C. <i>Journaling</i>	17
1. Pengertian dan Istilah dalam <i>Journaling</i>	17

2. Manfaat <i>Journaling</i>	20
D. Regulasi Emosi.....	21
1. Definisi Regulasi Emosi	21
2. Aspek Regulasi Emosi	22
3. Faktor Regulasi Emosi.....	23
4. Macam-macam Emosi	25
5. Kecerdasan Emosi	25
BAB III	28
METODE PELAKSANAAN	28
A. Objek Penulisan.....	28
1. Sejarah Politeknik Negeri Media Kreatif (PoliMedia)	28
2. Visi, Misi, dan Tujuan Politeknik Negeri Media Kreatif	29
B. Teknik Pengumpulan Data	30
1. Observasi.....	30
2. Studi Pustaka	31
3. Wawancara	31
4. Kuesioner	32
C. Ruang Lingkup.....	33
1. Peran Penulis	33
2. Kategori Karya	33
3. Ide Kreatif	33
D. Langkah Kerja	34
1. <i>Pra</i> -Produksi/Persiapan.....	34
2. Produksi/Pelaksanaan.....	34
3. <i>Pasca</i> -Produksi/Evaluasi	35
BAB IV	36
PEMBAHASAN	36
A. <i>Pra</i> Produksi.....	36
1. <i>Emphatize</i> (Empati)	36
2. Kuesioner dan Wawancara.....	37
3. <i>Define</i> (penentuan).....	39
4. <i>Ideate</i> (Ide).....	40
B. Produksi	44
1. Penyusunan Isi Buku	45
2. Pengerjaan Sketsa	45
3. Digitalisasi.....	58

4. <i>Prototype</i> (Prototipe).....	72
5. <i>Final Design</i> (Desain Akhir)	73
C. <i>Pasca Produksi (Testing)</i>	76
BAB V	82
PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Buku Interaktif Pop Up	13
Gambar 2. Buku Interaktif Peek a Boo	14
Gambar 3. Buku Interaktif Pull Tab.....	14
Gambar 4. Buku Interaktif Hidden Objects Book.....	15
Gambar 5. Buku Interaktif Games	15
Gambar 6. Buku Interaktif Participation	16
Gambar 7. Buku Interaktif Play a Sound	16
Gambar 8. Buku Intearktif Touch and Feel	17
Gambar 9. Mind Mapping	41
Gambar 10. Moodboard.....	41
Gambar 11. Warna	42
Gambar 12. Font Acme	43
Gambar 13. Font Playpen Sans.....	44
Gambar 14. Layout.....	44
Gambar 15. Sampul Depan.....	45
Gambar 16. Sampul Belakang	46
Gambar 17. Sketsa halaman 1-6	47
Gambar 18. Sketsa halaman 7-12	48
Gambar 19. Sketsa halaman 13-18	49
Gambar 20. Sketsa halaman 19-24	50
Gambar 21. Sketsa halaman 25-30	51
Gambar 22. Sketsa halaman 31-36	52
Gambar 23. Sketsa halaman 37-42	53
Gambar 24. Sketsa halaman 43-48	54
Gambar 25. Sketsa halaman 49-54	55
Gambar 26. Sketsa halaman 55-67	56
Gambar 27. Sketsa halaman 68-73	57
Gambar 28. Sketsa halaman 74-99	58
Gambar 29. Digitalisasi Sampul Depan	58
Gambar 30. Digitalisasi Sampul Belakang.....	59
Gambar 31. Digitalisasi Halaman 0-1	59
Gambar 32. Digitalisasi Halaman 2-7	60
Gambar 33. Digitalisasi Halaman 8-13	61
Gambar 34. Digitalisasi Halaman 14-19	62
Gambar 35. Digitalisasi Halaman 20-25	63
Gambar 36. Digitalisasi Halaman 26-31	64
Gambar 37. Digitalisasi Halaman 32-37	65
Gambar 38. Digitalisasi Halaman 38-43	66
Gambar 39. Digitalisasi Halaman 44-49	67
Gambar 40. Digitalisasi Halaman 50-55	68
Gambar 41. Digitalisasi Halaman 56-61	69

Gambar 42. Digitalisasi Halaman 62-67	70
Gambar 43. Digitalisasi Halaman 68-71	70
Gambar 44. Digitalisasi Halaman 72-73	71
Gambar 45. Digitalisasi Halaman 74-97	71
Gambar 46. Digitalisasi Halaman 98-99	71
Gambar 47. Hasil Prototype	72
Gambar 48. Mockup Sampul Depan Buku Daily Journal.....	73
Gambar 49. Mockup Isi Buku Daily Journal.....	73
Gambar 50. Mockup Sticker dan Sticker Pack.....	74
Gambar 51. Mockup Pin.....	74
Gambar 52. Mockup Gantungan Kunci	75
Gambar 53. Mockup Bookmark	75
Gambar 54. Mockup Paperbag	75
Gambar 55. Grafik Kuesioner Testing	77
Gambar 56. Grafik Kuesioner Testing	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Responden.....	76
Tabel 2. Pertanyaan Lanjutan Testing	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Mahasiswa.....	87
Lampiran 2. Lembar Pembimbingan Tugas Akhir.....	88
Lampiran 3. Lembar Pembimbingan Tugas Akhir.....	89
Lampiran 4. Penilaian Pembimbing I Tugas Akhir	90
Lampiran 5. Penilaian Pembimbing II Tugas Akhir.....	91
Lampiran 6. Dokumen Pendukung Penyusunan Tugas Akhir	92
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Terkait Tugas Akhir	116

