

**SKRIPSI**

**PERANCANGAN DESAIN *SELF-HELP BOOK* UNTUK  
MEMBANTU PROSES PENYEMBUHAN ORANG YANG  
BERESIKO DEPRESI MAYOR**



**Dibuat oleh :**

**Benita Khrisma Yani**

**18.L1.034**

**Pembimbing :**

**Peter Ardhianto, S.Sn., M.Sn., PhD(cd)**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

**2022**

**SKRIPSI**

**PERANCANGAN DESAIN *SELF-HELP BOOK* UNTUK  
MEMBANTU PROSES PENYEMBUHAN ORANG YANG  
BERESIKO DEPRESI MAYOR**



**Dibuat oleh :**

**Benita Khrisma Yani**

**18.L1.034**

**Pembimbing :**

**Peter Ardhianto, S.Sn., M.Sn., PhD(cd)**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

**2022**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Benita Khrisma Yani

NIM : 18.L1.0034

Progdi/ Konsentrasi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul “**PERANCANGAN DESAIN SELF-HELP BOOK UNTUK MEMBANTU PROSES PENYEMBUHAN ORANG YANG BERESIKO DEPRESI MAYOR**” tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 05 Juli 2022

Yang menyatakan,



Benita Khrisma Yani

## HALAMAN PENGESAHAN



Judul Tugas Akhir: : PERANCANGAN DESAIN SELF-HELP BOOK UNTUK MEMBANTU  
PROSES PENYEMBUHAN PADA ORANG BERESIKO DEPRESI  
MAYOR

Diajukan oleh : Benita Khrisma Yani  
NIM : 18.L1.0034  
Tanggal disetujui : 30 Juni 2022  
Telah setuju oleh  
Pembimbing : Peter Ardianto S.Sn., M.Sn., Ph.D.  
Penguji 1 : Maya Putri Utami S.Sn., M.Sn.  
Penguji 2 : Arwin Purnama Jati S.Sn., MA  
Ketua Program Studi : Bayu Widianoro S.T., M.Sn  
Dekan : Dra. B. Tyas Susanti M.A., Ph.D

Halaman ini merupakan halaman yang sah dan dapat diverifikasi melalui alamat di bawah ini.

[sintak.unika.ac.id/skripsi/verifikasi/?id=18.L1.0034](http://sintak.unika.ac.id/skripsi/verifikasi/?id=18.L1.0034)

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN  
AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Benita Khrisma Yani

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Jenis Karya : Perancangan Media Interaktif

Menyetujui untuk menyerahkan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Nonesklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“PERANCANGAN DESAIN *SELF-HELP BOOK* UNTUK MEMBANTU PROSES PENYEMBUHAN ORANG YANG BERESIKO DEPRESI MAYOR”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonesklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap nama saya sebagai perancang/ pencipta/ penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenar – benarnya.

Semarang, 05 Juli 2022

Yang Menyatakan



Benita Khrisma Yani

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulisan dan perancangan yang berjudul **“PERANCANGAN DESAIN *SELF HELP BOOK* UNTUK MEMBANTU PROSES PENYEMBUHAN ORANG YANG BERESIKO DEPRESI MAYOR”** ini dapat terselesaikan dengan baik, benar dan tepat waktu. Penulisan dan perancangan ini dapat terselesaikan atas bantuan dari beberapa dosen, teman dan saudara. Penulis ingin berterima kasih sebanyak – banyaknya , kepada:

1. Bapak Peter Ardhianto, S.Sn., M.Sn., PhD(cd) selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan masukan perihal tugas akhir serta bersedia diajak curhat disaat anak bimbingannya tersesat.
2. Bapak Yani Emanuel selaku ayah yang telah membiayai kuliah selama 4 semester (4 tahun) sehingga lulus tepat waktu dan tugas akhir selesai dengan baik.
3. Bapak Ronaldi Jessy D selaku atasan di tempat kerja yang selalu mendukung dan membiayai cetak karya sehingga dapat ditampilkan pada saat pameran.
4. Saudari Regina Jennifer D S.Ds yang selalu menemani dalam proses pembuatan karya ilmiah dan yang selalu memberikan dukungan disaat ingin menyerah.
5. Saudari Arreinne Khrisma Yani S.Ars yang sudah bersedia memberikan dukungan berupa materi untuk proses pencetakan.
6. Ibu Deasy Aryani selaku bibi yang sudah bersedia memberikan dukungan berupa materi dalam proses pencetakan tugas akhir.
7. Saudari Julianne Cathrine Dungen yang selalu membantu, memberikan saran dan menemani dalam proses pembuatan tugas akhir.
8. Saudara Sabda Banyu yang sudah mau membantu dalam proses editing dan pengecekan agar karya yang dihasilkan tidak ada salah kata maupun gambar.
9. Mongchi, Sprite dan Coca yang sudah setia menjadi support system selama pengerjaan tugas akhir ini.
10. Saudara Arka dan Yoga selaku teman dekat penulis yang bersedia memberikan saran seputar tugas akhir.
11. Ibu Afifah Kamilah S.Psi., M.Psi., Psikolog yang sudah bersedia untuk diwawancarai ditengah kesibukan beliau.
12. Bapak Lucas Richard Soentoro S.Ps yang sudah bersedia untuk diwawancarai ditengah kesibukan bekerja.

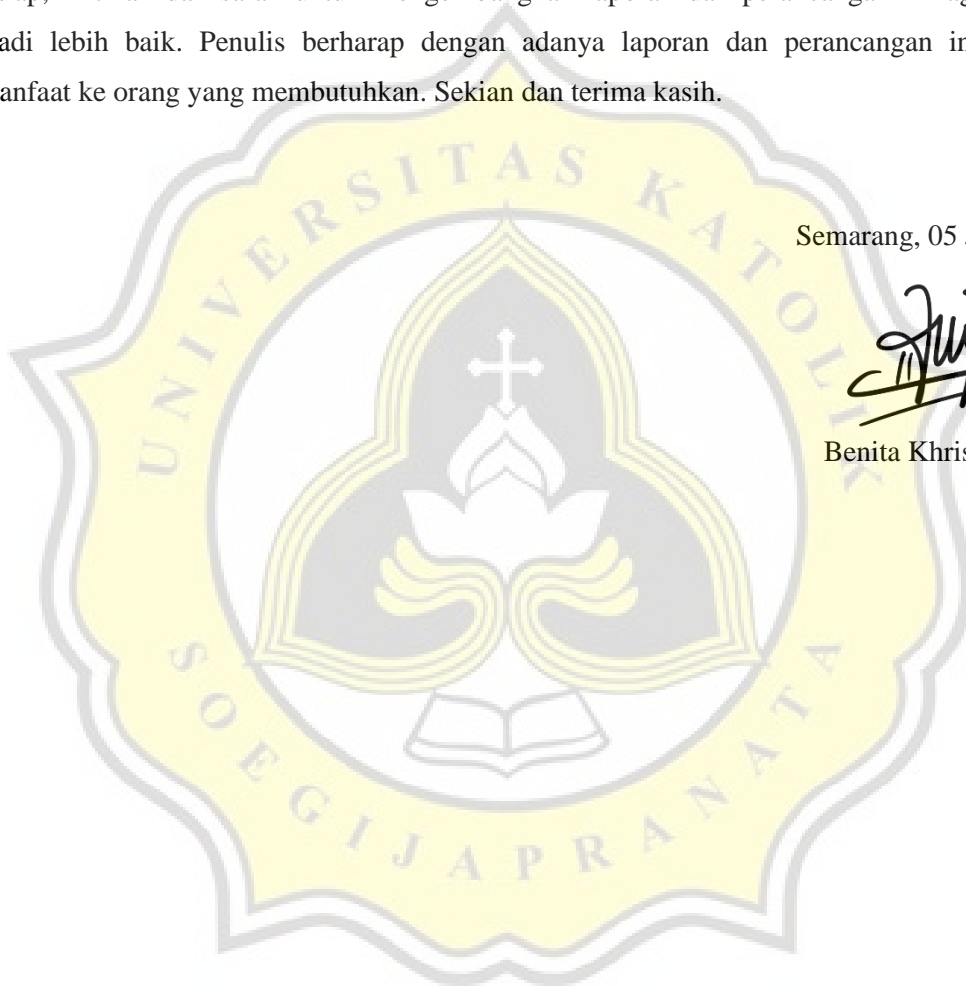
13. Kepada narasumber yang tidak ingin disebutkan namanya yang sudah bersedia untuk terbuka dalam wawancara seputar depresi mayor.
14. Saudari Vika dan Tri yang sudah bersedia menemani dan memberikan saran selama pengerjaan tugas akhir.
15. Semua orang yang terlibat dalam pembuatan tugas akhir (teman DKV 2018, Dosen DKV UNIKA Soegijapranata, teman) yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Laporan serta perancangan ini tentu masih jauh dari kata sempurna, maka penulis berharap, kritikan dan saran untuk mengembangkan laporan dan perancangan ini agar dapat menjadi lebih baik. Penulis berharap dengan adanya laporan dan perancangan ini adapat bermanfaat ke orang yang membutuhkan. Sekian dan terima kasih.

Semarang, 05 Juli 2022



Benita Khrisma Yani



## ABSTRAK

Depresi merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di Indonesia, termasuk depresi mayor. Depresi mayor adalah gangguan yang menyerang suasana hati yang berlangsung kurang lebih 2 minggu dan jika gejala berlanjut dapat menyebabkan kematian. Penggunaan obat antidepressan dinilai dapat menyebabkan gejala jangka panjang dan beberapa orang masih ragu untuk datang ke ahli (psikolog dan psikiater), maka dari itu solusi yang dapat diberikan adalah dengan menggunakan *self help book* dengan menggunakan metode bibliotherapy yang dapat dilakukan dari rumah dan menggunakan dua metode terapi, yaitu *expressive writing therapy* yang dapat mengajak target untuk menceritakan kesehariannya tanpa takut dengan pendapat orang lain dan *art therapy* yang mengajak target untuk bereskrepsi dengan gambar, jika dirasa menggunakan tulisan sangat susah diterapkan. Ilustrasi yang digunakan adalah semi realis dan warna yang digunakan adalah monokromatik biru dengan warna sekunder sebagai pelengkap. Gaya bahasa yang digunakan yaitu Bahasa Indonesia sehari – hari dengan pembawaan yang ramah dan bersahabat.

**Kata kunci :** depresi mayor, *expressive writing therapy*, *art therapy*, depresi, kesehatan mental, *self help book*, desain komunikasi visual

*Depression is one of the biggest causes of death in Indonesia, including major depression. Major depression is a mood disorder that lasts approximately 2 weeks and if symptoms persist it can cause death. The use of antidepressant drugs is considered to cause long-term symptoms and some people are still hesitant to come to experts (psychologists and psychiatrists), therefore the solution that can be provided is to use self help books using bibliotherapy methods that can be done from home and use two therapy methods, namely expressive writing therapy which can invite targets to tell their daily lives without fear of other people's opinions and art therapy which invites targets to express with pictures, if they feel using writing is very difficult to apply. The illustrations used are semi-realist and the colors used are monochromatic blue with secondary colors as a complement. The language style used is daily Indonesian language with a friendly and friendly attitude.*

**Keywords:** *major depression, expressive writing therapy, art therapy, depression, mental health, self help book, visual communication design.*



## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Permasalahan.....</b>	<b>2</b>
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	2
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	3
<b>1.3 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>3</b>
<b>1.5 Pengumpulan Data dan Analisis.....</b>	<b>4</b>
<b>1.6 Kerangka Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>1.7 Studi Pustaka.....</b>	<b>5</b>
<b>BAB II : LANDASAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Studi komparasi Desain.....</b>	<b>7</b>
2.1.1 Jurnal Perancangan Visualisasi Workbook Untuk Remaja yang Mengalami Anxiety.....	7
2.1.2 Jurnal Perancangan Media Informasi Dalam Upaya Membantu Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa di Bandung.....	8

<b>2.2 Tinjauan Pustaka .....</b>	<b>9</b>
2.2.1 Prescriptive Biblioterapy.....	9
2.2.2 <i>Self Help Book</i> .....	10
2.2.3 Expressive Writing Teraphy .....	11
2.2.4 Art Teraphy .....	12
2.2.5 Ilustrasi (Sibbil Ilustrasi).....	12
2.2.6 Typography .....	13
<b>2.3 Mental Health .....</b>	<b>14</b>
2.3.1 Depression (Depresi) .....	15
2.3.2 Major Depressive Disorder (MDD).....	16
<b>2.4 Desain Komunikasi Visual (DKV) .....</b>	<b>18</b>
2.4.1 Media Komunikasi (Buku) .....	18
2.4.2 Picture Windows Layout .....	18
<b>BAB III : STRATEGI KOMUNIKASI.....</b>	<b>20</b>
<b>3.1 Hasil Penelitian.....</b>	<b>20</b>
3.1.1 Wawancara.....	20
3.1.2 Observasi Digital.....	24
3.1.3 Kuesioner (Google Form) .....	34
<b>3.2 Analisis SWOT .....</b>	<b>43</b>
3.2.1 Strength.....	43
3.2.2 Weakness .....	43
3.2.3 Opportunity.....	43
3.2.4 Threat .....	43
<b>3.3 Sasaran Khalayak .....</b>	<b>44</b>
3.3.1 Psikografis .....	44
3.3.2 Demografis .....	44
3.3.3 Geografis.....	44
<b>3.4 Strategi Komunikasi .....</b>	<b>44</b>
3.4.1 Media Utama ( <i>Self Help Book</i> ) .....	44
3.4.2 Media Pendukung (Instagram dan Poster Analog).....	45
<b>3.5 Strategi Media .....</b>	<b>46</b>
3.5.1 <i>Self Help Book</i> .....	46
3.5.2 Instagram.....	48
3.5.3 Poster Analog.....	48

3.6 Perencanaan Dana Kreatif.....	48
<b>BAB IV : KONSEP DESAIN .....</b>	<b>49</b>
<b>4.1 Konsep Verbal.....</b>	<b>49</b>
4.1.1 Nama Perancangan .....	49
4.1.2 Pemakaian Gaya Bahasa.....	49
<b>4.2 Konsep Visual.....</b>	<b>51</b>
4.2.1 Layout .....	51
4.2.2 Gaya Ilustrasi .....	53
4.2.3 Warna.....	53
4.2.4 Jenis Font/ Tipografi .....	54
<b>4.3 Visualisasi Desain.....</b>	<b>56</b>
4.3.1 Judul <i>Self Help Book</i> .....	56
4.3.2 Maskot <i>Self Help Book</i> .....	57
4.3.3 Tampilan <i>Self Help Book</i> .....	60
4.3.4 Media Pendukung.....	67
4.3.5 Merchandise .....	69
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>73</b>
<b>5.2 Saran .....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Desain <i>Cover</i> Depan dan Belakang Buku “ <i>The Anxiety Workbook For Teens</i> ” .....	7
Gambar 2.2. Desain Isi Buku “ <i>The Anxiety Workbook For Teens</i> ” .....	8
Gambar 2.3. Desain Buku <i>Self Care Habit</i> untuk Mahasiswa di Bandung.....	9
Gambar 2.4. <i>Prescriptive Bibliotherapy</i> .....	9
Gambar 2.5. <i>Self Help Book</i> .....	10
Gambar 2.6. <i>Self Help Book</i> .....	11
Gambar 2.7. <i>Art Therapy</i> .....	12
Gambar 2.8. Sibbil Ilustrasi (Perempuan).....	13
Gambar 2.9. Sibbil Ilustrasi.....	13
Gambar 2.10. <i>Handwriting</i> (Baso Sapi).....	14
Gambar 2.11 <i>Handwriting</i> (Gaegu).....	14
Gambar 2.12. <i>Picture Window Layout</i> .....	19
Gambar 3.1 . Referensi <i>Self Help Book</i> di Indonesia 1.....	24
Gambar 3.2. Referensi <i>Self Help Book</i> di Indonesia 1.....	25
Gambar 3.3. Referensi <i>Self Help Book</i> di Indonesia 2.....	25
Gambar 3.4. Referensi <i>Self Help Book</i> di Indonesia 2.....	26
Gambar 3.5. Kata Motivasi Oleh Bronnie Ware 1.....	27
Gambar 3.6. Kata Motivasi Oleh Bronnie Ware 2.....	27
Gambar 3.7. Kata Motivasi Oleh Lalah Delia.....	28
Gambar 3.8. Kata Motivasi Oleh Nelson Mandela 1.....	29
Gambar 3.9. Kata Motivasi Oleh Nelson Mandela 2.....	29
Gambar 3.10. Kata Motivasi Oleh Abraham Lincoln.....	31

Gambar 3.11. Kata Motivasi Oleh Banksy.....	31
Gambar 3.12. Kata Motivasi Oleh Suzy Kassem.....	32
Gambar 3.13. Kata Motivasi Oleh John di Lemme.....	33
Gambar 3.14. Grafik Kuesioner Ke 1.....	36
Gambar 3.15. Grafik Kuesioner Ke 2.....	36
Gambar 3.16. Grafik Kuesioner Ke 3.....	37
Gambar 3.17. Grafik Kuesioner Ke 4.....	37
Gambar 3.18. Grafik Kuesioner Ke 5.....	38
Gambar 3.19. Grafik Kuesioner Ke 6.....	39
Gambar 3.20. Grafik Kuesioner Ke 7.....	39
Gambar 3.21. Grafik Kuesioner Ke 8.....	40
Gambar 3.22. Grafik Kuesioner Ke 9.....	40
Gambar 3.23. Grafik Kuesioner Ke 10.....	41
Gambar 3.24. Grafik Kuesioner Ke 11.....	41
Gambar 3.25. Grafik Kuesioner Ke 12.....	42
Gambar 3.26. Grafik Kuesioner Ke 13.....	42
Gambar 3.27. Sibbil Ilustrasi.....	46
Gambar 3.28. <i>Font Handwriting</i> Baso Sapi.....	46
Gambar 3.29. <i>Font Handwriting</i> Gaegu.....	47
Gambar 3.30. <i>Picture Windows Layout</i> .....	47
Gambar 4.1. <i>Picture Windows Layout</i> 1.....	52
Gambar 4.2. <i>Picture Windows Layout</i> 2.....	52
Gambar 4.3. <i>Picture Windows Layout</i> 3.....	53
Gambar 4.4 Sibbil Ilustrasi.....	53
Gambar 4.5. Monokromatik Biru.....	54

Gambar 4.6. Warna Sekunder.....	54
Gambar 4.7. Font Baso Sapi.....	55
Gambar 4.8. Font Gaegu.....	55
Gambar 4.9. Judul <i>Self Help Book</i> 1.....	56
Gambar 4.10. Penerapan Judul <i>Self Help Book</i> ke Cover 2.....	57
Gambar 4.11. Ketiga Maskot <i>Self Help Book</i> .....	58
Gambar 4.12. Maskot Pertama “Benjamin”.....	58
Gambar 4.13. Maskot Kedua “Jennifer”.....	59
Gambar 4.14. Maskot Ketiga “Pingu”.....	59
Gambar 4.15. <i>Cover Self Help Book</i> .....	60
Gambar 4.16. <i>Disclaimer Self Help Book</i> .....	61
Gambar 4.17. Identitas Diri dan Surat dari Penulis.....	61
Gambar 4.18. Penjelasan Depresi Mayor.....	62
Gambar 4.19. Motivasi 1.....	62
Gambar 4.20. Motivasi 2.....	63
Gambar 4.21. Gejala Awal dan Penanganan Depresi Mayor.....	63
Gambar 4.22. Sesi <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	64
Gambar 4.23. Sesi <i>Art Therapy</i> .....	64
Gambar 4.24. Gejala Lanjut Depresi Mayor.....	65
Gambar 4.25. Pesan dari Penulis dan <i>Call Center</i> ke Tenaga Ahli.....	66
Gambar 4.26. <i>Cover Belakang</i> .....	66
Gambar 4.27. Tampilan Instagram <a href="https://www.instagram.com/berhakbahagia.id">berhakbahagia.id</a> .....	67
Gambar 4.28. Poster Analog.....	68
Gambar 4.29. Stiker Karakter Pingu.....	69
Gambar 4.30. Stiker <i>Self Help Book</i> .....	69

Gambar 4.31. Stiker Karakter.....	70
Gambar 4.32. Stiker Pingu Penugasan.....	70
Gambar 4.33. Pembatas Buku.....	71
Gambar 4.34. Pembatas Buku 2.....	71
Gambar 4.35. Kalender Meja.....	72
Lampiran 1.1.....	74



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Daftar Narasumber Wawancara.....	20
Tabel 3.2. Perencanaan Dana Kreatif.....	49

