

**PERANCANGAN *E-BOOK* MENGENAI *FLOW STATE* UNTUK  
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA**



**UMN**  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Phil Nicholas Goh**

**0000050803**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
FAKULTAS SENI DAN DESAIN  
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA  
TANGERANG  
2024**

**PERANCANGAN *E-BOOK* MENGENAI *FLOW STATE* UNTUK  
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA**



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Desain (S.Ds.)

**Phil Nicholas Goh**

**0000050803**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**

**FAKULTAS SENI DAN DESAIN**

**UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA**

**TANGERANG**

**2024**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Phil Nicholas Goh  
Nomor Induk Mahasiswa : 00000050803  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Tugas Akhir dengan judul:

**PERANCANGAN *E-BOOK* MENGENAI *FLOW STATE* UNTUK  
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA**

merupakan hasil karya saya sendiri bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis oleh orang lain, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya nyatakan dengan benar serta dicantumkan di Daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan skripsi maupun dalam penulisan laporan skripsi, saya bersedia menerima konsekuensi dinyatakan TIDAK LULUS untuk Tugas Akhir yang telah saya tempuh.

Tangerang, 20 Mei 2024



(Phil Nicholas Goh)

UMMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

## HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

**PERANCANGAN *E-BOOK* MENGENAI *FLOW STATE* UNTUK  
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA**

Oleh

Nama : Phil Nicholas Goh  
NIM : 00000050803  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Fakultas : Seni dan Desain

Telah disetujui untuk diajukan pada

Sidang Ujian Tugas Akhir Universitas Multimedia Nusantara

Tangerang, 20 Mei 2024

Pembimbing



Frindhinia Medyasepti, S.Sn., M.Sc.  
0319098202/068502

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual



Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.  
0311099302/043487

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

**PERANCANGAN *E-BOOK* MENGENAI *FLOW STATE* UNTUK  
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA**

Oleh

Nama : Phil Nicholas Goh  
NIM : 00000050803  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Fakultas : Seni dan Desain

Telah diujikan pada hari Rabu, 29 Mei 2024  
Pukul 10.30 s.d 11.15 dan dinyatakan  
**LULUS**  
Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang



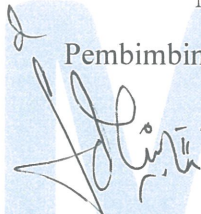
Ester Anggun K., S.Sn., M.Ds.  
0325039401/077724

Penguji



Muhammad Nabil Oktanuryansyah, M.Ds.  
0319109601/081434

Pembimbing



Frindhinia Medyasepti, S.Sn., M.Sc.  
0319098202/068502

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual



Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.  
0311099302/043487

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Phil Nicholas Goh  
NIM : 00000050803  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Jenjang : S1  
Judul Karya Ilmiah : **PERANCANGAN *E-BOOK* MENGENAI  
*FLOW STATE* UNTUK MAHASISWA  
DI UNIVERSITAS MULTIMEDIA  
NUSANTARA**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia:

- Memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya di repositori Knowledge Center, sehingga dapat diakses oleh Civitas Akademika/Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial dan saya juga tidak akan mencabut kembali izin yang telah saya berikan dengan alasan apapun.

Saya tidak bersedia, dikarenakan:

- Dalam proses pengajuan untuk diterbitkan ke jurnal/konferensi nasional/internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*\*\*.

Tangerang, 20 Mei 2024



(Phil Nicholas Goh )

\*\* Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/HKI selama 6 bulan kedepan, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas terselesainya Tugas Akhir penulis dengan judul "Perancangan *E-Book* Mengenai *Flow State* Untuk Mahasiswa di Universitas Multimedia Nusantara". Hasil dari tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna. Oleh karena itu dalam proses perancangan tugas akhir ini, penulis mendapatkan banyak pertolongan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan ini penulis ingin mengucapkan rasa hormat dan terima kasih kepada orang-orang yang telah memberikan waktunya yang berharga untuk membantu proses perancangan tugas akhir ini hingga selesai dengan lancar:

1. Dr. Ninok Leksono, M.A., selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Frindhinia Medyasepti, S.Sn., M.Sc., sebagai Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini.
5. Adhreza Brahma, M.Ds., sebagai Dosen Spesialis yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran atas pengembangan karya tugas akhir ini.
6. Sonny Tirta Luzanil, M.Psi., Psikolog., Konselor Student Support UMN, sebagai narasumber yang telah bersedia untuk menyediakan informasi dan pengetahuannya untuk perancangan tugas akhir ini.
7. Ray Zairaldi, S.Psi., Konselor Adiksi dan *CBT Therapist*, sebagai narasumber yang telah bersedia untuk menyediakan informasi dan pengetahuannya untuk perancangan tugas akhir ini.
8. Keluarga dan teman-teman saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga tugas akhir ini bisa membantu mahasiswa untuk menanggulangi prokrastinasi, menjadi lebih produktif dan meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup. Semoga karya ilmiah ini bisa menjadi referensi untuk laporan penelitian atau tugas akhir mahasiswa yang ingin mengangkat topik yang serupa.

Tangerang, 20 Mei 2024



(Phil Nicholas Goh)





# PERANCANGAN *E-BOOK* MENGENAI *FLOW STATE* UNTUK MAHASISWA DI UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

(Phil Nicholas)

## ABSTRAK

Prokrastinasi sudah menjadi hal yang sangat biasa dikalangan mahasiswa. Prokrastinasi merupakan penundaan suatu kegiatan, tugas atau kewajiban yang hendak dilakukan oleh seorang secara irasional dengan kesadaran akan akibat atau dampak negatifnya. Riset yang dilakukan di Indonesia menunjukkan sebesar 78,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan penulis di kampus UMN, menunjukkan sebesar 96% dari responden penulis melakukan prokrastinasi dan 84% dari responden tergolong sering melakukan prokrastinasi. Salah satu penyebab utama terjadinya prokrastinasi adalah kecemasan. Penetapan tujuan yang jelas dan spesifik (*clear goals*) merupakan suatu syarat untuk memasuki *flow state* yang dapat meredakan kecemasan yang merupakan penyebab prokrastinasi. Beberapa tahapan lain *flow state* juga dapat mencegah prokrastinasi. Akan tetapi hasil survey yang dilakukan penulis menunjukkan 82% responden mahasiswa belum mengetahui *flow state* dan 86% responden tidak menemukan media informasi tentang *flow state* yang berisi cara mencegah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan suatu yang berdampak buruk terhadap mahasiswa, dalam berbagai segi faktor yang meliputi performa akademis dan juga kesehatan mental. Maka dari itu, diperlukan sebuah media informasi mengenai *flow state* untuk mahasiswa di UMN.

**Kata kunci:** *E-Book*, *Flow State*, Prokrastinasi, Mahasiswa

UMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

# ***E-BOOK DESIGN ON FLOW STATE FOR UNDERGRADUATES***

## ***IN UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA***

(Phil Nicholas)

### ***ABSTRACT (English)***

*Procrastination has become a very common thing among students. Procrastination is the postponement of an activity, task or obligation that a person wants to carry out irrationally with awareness of the negative consequences or impacts. Research conducted in Indonesia shows that 78.5% of students engage in academic procrastination. Based on the results of a survey conducted by the author, shows that 96% of the respondents engage in procrastination and 84% of the respondents are frequently engaging in procrastination. One of the main causes of procrastination is anxiety. Setting clear and specific goals (clear goals) is a requirement for entering flow state which can relieve anxiety which is the cause of procrastination. However, the results of a survey conducted by the author showed that 82% of respondents did not know about the flow state and 86% of respondents had not found any information media that contained ways to prevent procrastination using the Flow state. Procrastination is something that has a negative impact on students, in various aspects including academic performance and mental health. Therefore, there is a need for information media regarding flow states for students at UMN.*

***Keywords:*** *E-Book, Flow State, Procrastination, Undergraduate*

U M N  
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA MAHASISWA .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT (English)</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Batasan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Tujuan Tugas Akhir .....</b>	<b>4</b>
<b>1.5 Manfaat Tugas Akhir .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Desain Komunikasi Visual.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.1 Elemen dan Prinsip Desain .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Media Informasi .....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.1 Tujuan Media Informasi.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.2 Jenis Media Informasi.....</b>	<b>20</b>
<b>2.3 E-Book .....</b>	<b>21</b>
<b>2.3.1 Format E-Book.....</b>	<b>21</b>
<b>2.4 Prokrastinasi.....</b>	<b>22</b>
<b>2.4.1 Penyebab Prokrastinasi.....</b>	<b>22</b>
<b>2.4.2 Dampak Prokrastinasi.....</b>	<b>24</b>
<b>2.5 Flow State .....</b>	<b>25</b>
<b>2.5.1 Karakteristik Flow State .....</b>	<b>25</b>
<b>2.5.2 Flow Trigger .....</b>	<b>26</b>

2.5.3	<i>Flow Cycle</i> .....	28
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN</b> .....	30
3.1	<b>Metodologi Penelitian</b> .....	30
3.1.1	<b>Metode Kualitatif</b> .....	30
3.1.2	<b>Metode Kuantitatif</b> .....	39
3.2	<b>Metodologi Perancangan</b> .....	48
<b>BAB IV</b>	<b>STRATEGI DAN ANALISIS PERANCANGAN</b> .....	50
4.1	<b>Strategi Perancangan</b> .....	50
4.1.1	<b>Orientasi</b> .....	50
4.1.2	<b>Analisis</b> .....	51
4.1.3	<b>Konsep</b> .....	54
4.1.4	<b>Desain</b> .....	59
4.1.5	<b>Implementasi</b> .....	80
4.1.6	<b>Bimbingan Spesialis</b> .....	82
4.2	<b>Analisis Perancangan</b> .....	83
4.2.1	<b>Analisis <i>Beta Test</i></b> .....	83
4.2.2	<b>Analisis Warna</b> .....	84
4.2.3	<b>Analisis Tipografi</b> .....	85
4.2.4	<b>Analisis Ilustrasi</b> .....	86
4.2.5	<b>Analisis Layout</b> .....	88
4.2.6	<b>Analisis <i>Cover</i></b> .....	89
4.2.7	<b>Analisis Media Sekunder</b> .....	90
4.3	<b><i>Budgeting</i></b> .....	93
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	94
5.1	<b>Simpulan</b> .....	94
5.2	<b>Saran</b> .....	94
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	xiii
	<b>LAMPIRAN</b> .....	xvi

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 SWOT <i>Flow</i> Oleh D. Tri Utami.....	36
Tabel 3.2 SWOT <i>Flow</i> Oleh Csikszentmihalyi.....	38
Tabel 3.3 Informasi Responden .....	43
Tabel 3.4 Data Prokrastinasi .....	44
Tabel 3.5 Data Pengetahuan <i>Flow State</i> .....	45
Tabel 3.6 Uji Pengetahuan <i>Flow State</i> .....	46
Tabel 3.7 Media Yang Digunakan Mahasiswa .....	46
Tabel 4.1 <i>Design Brief</i> .....	52
Tabel 4.2 Daftar Konten Buku.....	57
Tabel 4.3 <i>Budgeting</i> .....	93

UMMN

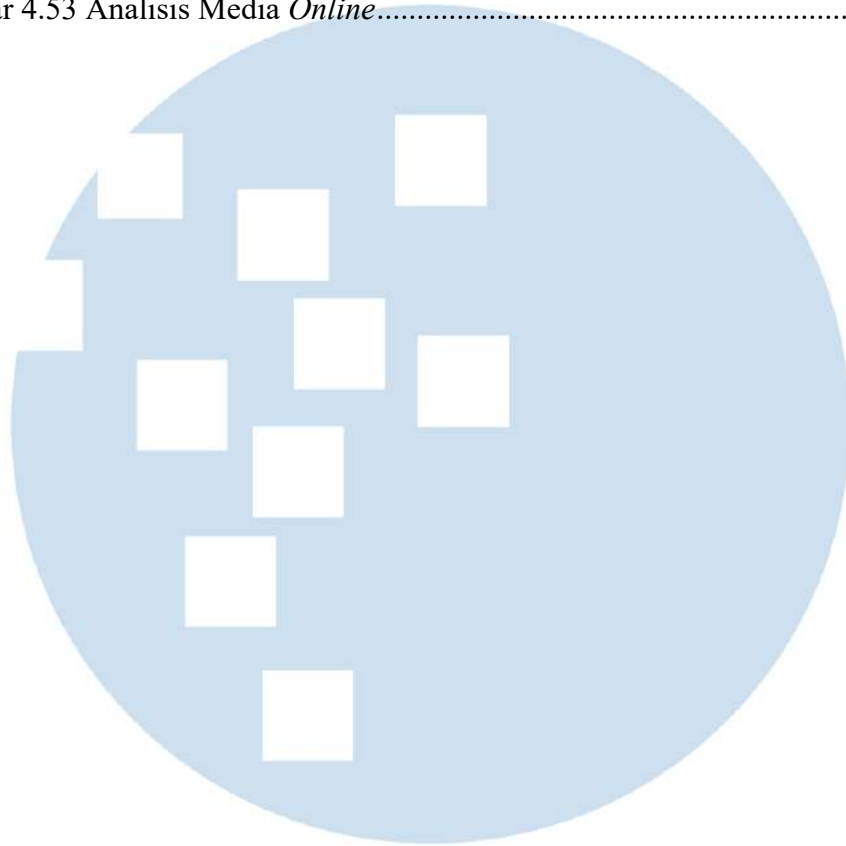
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Shape</i> .....	6
Gambar 2.2 <i>Color</i> .....	7
Gambar 2.3 <i>Contrast</i> .....	8
Gambar 2.4 <i>Typography</i> .....	8
Gambar 2.5 <i>Layout</i> .....	10
Gambar 2.6 <i>Manuscript Grid</i> .....	11
Gambar 2.7 <i>Column Grid</i> .....	11
Gambar 2.8 <i>Modular Grid</i> .....	12
Gambar 2.9 <i>Hierarchic Grid</i> .....	12
Gambar 2.10 <i>Compound Grid</i> .....	13
Gambar 2.11 <i>Space</i> .....	13
Gambar 2.12 <i>Pictogram</i> .....	15
Gambar 2.13 Ilustrasi.....	15
Gambar 2.14 Fotografi.....	16
Gambar 2.15 <i>Image Typography</i> .....	16
Gambar 2.16 <i>Symmetry</i> .....	17
Gambar 2.17 <i>Asymmetry</i> .....	17
Gambar 2.18 <i>Radial</i> .....	18
Gambar 2.19 <i>Proportion</i> .....	18
Gambar 2.20 <i>Movement and Rhythm</i> .....	19
Gambar 3.1 Penulis Bersama Sonny Tirta Luzanil.....	31
Gambar 3.2 Wawancara <i>Online</i> Dengan Ray Zairaldi.....	33
Gambar 3.3 <i>Flow</i> Oleh D.Tri Utami.....	35
Gambar 3.4 <i>Flow</i> Oleh Csikszentmihalyi.....	37
Gambar 3.5 <i>Black Death Book</i> .....	39
Gambar 3.6 <i>Analogue Interactivity</i> .....	40
Gambar 3.7 FGD.....	40
Gambar 4.1 <i>Mindmap</i> .....	54
Gambar 4.2 <i>Moodboard</i> .....	56
Gambar 4.3 Verifikasi Konten Buku.....	57
Gambar 4.4 Kateren Vertikal.....	58
Gambar 4.5 Referensi Warna.....	59
Gambar 4.6 <i>Color Wheel</i> .....	60
Gambar 4.7 <i>Color Palette</i> .....	60
Gambar 4.8 Referensi Ilustrasi.....	61
Gambar 4.9 Sketsa <i>Brainstorming</i> Ilustrasi.....	61
Gambar 4.10 Ilustrasi Bab 1.....	62
Gambar 4.11 Ilustrasi <i>Deep Embodiment</i> .....	63

Gambar 4.12 Ilustrasi <i>Novelty</i> .....	63
Gambar 4.13 Ilustrasi <i>Complexity</i> .....	64
Gambar 4.14 Ilustrasi Dampak Prokrastinasi.....	64
Gambar 4.15 Kumpulan Ilustrasi .....	65
Gambar 4.16 <i>Geist</i> .....	66
Gambar 4.17 <i>Type Treatment</i> .....	66
Gambar 4.18 <i>Grid</i> Buku.....	67
Gambar 4.19 Sketsa Template <i>Layout</i> .....	68
Gambar 4.20 <i>Layout Divider</i> Bab 1 .....	68
Gambar 4.21 <i>Layout</i> Konten .....	69
Gambar 4.22 <i>Layout</i> Keseluruhan Bab 1 .....	70
Gambar 4.23 <i>Layout</i> Keseluruhan Bab 2 .....	70
Gambar 4.24 Bagian <i>Preliminary</i> dan <i>Postliminary</i> .....	71
Gambar 4.25 <i>Cover</i> Alternatif 1.....	71
Gambar 4.26 Sketsa Ilustrasi <i>Cover</i> Alternatif 1 .....	72
Gambar 4.27 <i>Cover</i> Alternatif 2.....	72
Gambar 4.28 Sketsa Ilustrasi <i>Cover</i> Alternatif 2 .....	73
Gambar 4.29 <i>Cover</i> Terpilih .....	73
Gambar 4.30 Sketsa Ilustrasi <i>Cover</i> Terpilih.....	74
Gambar 4.31 <i>Layout</i> X-Banner .....	75
Gambar 4.32 Desain X-Banner .....	76
Gambar 4.33 <i>Layout</i> Poster.....	77
Gambar 4.34 Desain Poster.....	78
Gambar 4.35 <i>Layout Feeds</i> .....	78
Gambar 4.36 Desain <i>Feeds</i> .....	79
Gambar 4.37 <i>Layout Story</i> .....	79
Gambar 4.38 Desain <i>Story</i> .....	80
Gambar 4.39 Tampilan Karya Pada <i>Tablet</i> .....	80
Gambar 4.40 Bimbingan Spesialis.....	82
Gambar 4.41 <i>Beta Test</i> .....	83
Gambar 4.42 Analisis Warna 1 .....	84
Gambar 4.43 Analisis Warna 2 .....	85
Gambar 4.44 Analisis Tipografi 1.....	86
Gambar 4.45 Analisis Ilustrasi 1 .....	87
Gambar 4.46 Analisis Ilustrasi 2.....	87
Gambar 4.47 Analisis <i>Layout</i> 1.....	88
Gambar 4.48 Analisis <i>Layout</i> 2.....	89
Gambar 4.49 Analisis <i>Layout</i> 3.....	89
Gambar 4.50 Analisis <i>Cover</i> .....	90
Gambar 4.51 Analisis Media Sekunder .....	91

Gambar 4.52 Analisis Media Cetak ..... 91  
Gambar 4.53 Analisis Media *Online*..... 92



UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Form Bimbingan.....	xvi
Lampiran B Hasil Turnitin.....	xvii
Lampiran C Transkrip Wawancara Narasumber.....	xix
Lampiran D <i>Focus Group Discussion</i> .....	xxxv
Lampiran E Kuesioner .....	x1iii

