

**PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG DAMPAK
MENTALITAS *SELF-SABOTAGE***



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Belby Agatha
00000056194**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2025**

**PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG DAMPAK
MENTALITAS *SELF-SABOTAGE***



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual

Belby Agatha

00000056194

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Belby Agatha

Nomor Induk Mahasiswa : 00000056194

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa ~~Tesis/ Skripsi/ Tugas Akhir/ Laporan~~
~~Magang/ MBKM*~~ saya yang berjudul:

PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG DAMPAK MENTALITAS *SELF-SABOTAGE*

merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula dituliskan oleh orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian daftar pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan penyimpangan dan penyalahgunaan dalam proses penulisan dan penelitian ini, saya bersedia menerima konsekuensi untuk dinyatakan **TIDAK LULUS**. Saya juga bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 9 Juni 2025



(Belby Agatha)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG DAMPAK MENTALITAS *SELF-SABOTAGE*

Oleh

Nama Lengkap : Belby Agatha
Nomor Induk Mahasiswa : 00000056194
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah diujikan pada hari Rabu, 18 Juni 2023
Pukul 13.00 s.d. 13.45 WIB dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang



Martinus Eko Prasetyo, S.Sn., M.Ds.
0311118807/100049

Penguji



Lalitya Talitha Pinasthika, M.Ds.
0308078801/034812

Pembimbing



Dr. Ratna Cahaya Rina Wirawan Putri, S.Sos., M.Ds.
0324087506/023899

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual



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

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Belby Agatha
Nomor Induk Mahasiswa : 00000056194
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : ~~D3~~/ S1/S2*
Judul Karya Ilmiah : Perancangan *Website* Tentang
Dampak Mentalitas *Self-Sabotage*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia* (**pilih salah satu**):

- ☐ Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/ Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- ☐ Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/ konferensi nasional/ internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- ☒ Lainnya, pilih salah satu:
 - ☒ Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - ☐ Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 9 Juni 2025



(Belby Agatha)

* Pilih salah satu

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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melindungi dan memberkati penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul *Perancangan Media Interaktif tentang Dampak Mentalitas Self-Sabotage* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds.).

Topik mengenai dampak *self-sabotage* dipilih karena penulis melihat bahwa permasalahan ini kerap terjadi di lingkungan sekitar penulis sendiri. Hal ini mendorong penulis untuk mengangkatnya sebagai fokus dalam perancangan tugas akhir. Banyak individu yang masih belum menyadari dampak negatif dari perilaku *self-sabotage* atau memiliki pemahaman yang keliru terhadap konsep tersebut. Oleh sebab itu, tujuan dari perancangan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman serta membangun kesadaran khususnya bagi generasi muda agar mereka mampu mengidentifikasi indikasi *self-sabotage* dalam diri dan tidak terhambat dalam meraih tujuan jangka panjang mereka.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan memberikan dukungan selama proses perancangan tugas akhir ini:

1. Dr. Andrey Andoko, 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. Dr. Ratna Cahaya Rina Wirawan Putri, S.Sos., M.Ds., selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Psikolog Daniar dari Perusahaan X yang bergerak dalam kesehatan mental yang telah memberikan informasi mengenai *self-sabotage* sehingga penulis dapat memahami lebih dalam.

Penulis berharap karya tugas akhir ini dapat menjadi *website* yang bermanfaat bagi setiap individu yang merasa tengah terjebak dalam dirinya sendiri. Penulis juga menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang.

Tangerang, 9 Juni 2025



(Belby Agatha)



PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG DAMPAK MENTALITAS *SELF-SABOTAGE*

(Belby Agatha)

ABSTRAK

Self-sabotage merupakan pola perilaku atau pola pikir yang tanpa disadari menghambat seseorang dalam mencapai tujuan jangka panjangnya. Fenomena ini banyak terjadi pada generasi muda, terutama mahasiswa, dalam berbagai bentuk, seperti: prokrastinasi, perfeksionisme, *toxic relationship*, *negatif self-talk*, ketakutan akan kegagalan, kehilangan motivasi, dan kecenderungan menutup diri. Indikator paling dominan yakni kebiasaan menunda pekerjaan seperti mengerjakan tugas dalam tenggat waktu yang dekat, yang akhirnya berdampak negatif pada kualitas hidup akademik maupun sosial (Nurhaliza & Sahputra, 2024). Sayangnya, kebiasaan ini sering dianggap normal dan belum banyak dibahas secara khusus di media lokal. Melihat celah tersebut, dibutuhkan upaya strategis untuk menghadirkan media yang mampu menjembatani kesenjangan pemahaman masyarakat mengenai isu ini. Oleh itu, perancangan media informasi pun menjadi langkah yang diambil untuk mengedukasi individu dalam mengenali pola *self-sabotage* agar dapat dicegah sebelum berkembang lebih parah dan mengganggu kehidupan mahasiswa. Proses perancangan menggunakan metode *Human Centered Design (HCD)* dari IDEO (2015) melalui tiga tahap utama, yaitu: *Inspiration*, *Ideation*, dan *Implementation*. Riset dilakukan melalui studi literatur, wawancara dengan psikolog, *Focus Group Discussion (FGD)*, penyebaran kuesioner, serta analisis media eksisting dan referensi. Temuan dan wawasan dari proses ini kemudian diwujudkan dalam bentuk prototipe *website* bernama TemuDiri yang dirancang untuk menyajikan informasi secara edukatif dan empatik melalui kuis reflektif, artikel, serta forum diskusi. *Website* ini diharapkan dapat menjadi ruang aman dan relevan bagi mahasiswa untuk mengenali gejala *self-sabotage*, merefleksikannya, dan mulai mengambil langkah keluar dari siklus yang merugikan tersebut.

Kata kunci: *Self-sabotage*, Edukasi, *Website*

WEBSITE DESIGN ABOUT THE IMPACTS OF SELF-SABOTAGE MENTALITY

(Belby Agatha)

ABSTRACT (English)

Self-sabotage is a behavioral or cognitive pattern that unconsciously hinders an individual from achieving their long-term goals. This phenomenon is common among young adults, especially university students, and manifests in various forms such as: procrastination, perfectionism, toxic relationships, negative self-talk, fear of failure, loss of motivation, and social withdrawal. One of the most dominant indicators is the habit of delaying tasks until close to the deadline, which negatively affects both academic and social quality of life (Nurhaliza & Sahputra, 2024). Unfortunately, these behaviors are often considered normal and are rarely discussed in local media. Identifying this gap, a strategic effort is needed to provide a medium that bridges the lack of public understanding of this issue. Therefore, an information medium was designed to educate individuals in recognizing patterns of self-sabotage to prevent them from escalating and disrupting students' daily lives. The design process follows the Human-Centered Design (HCD) method by IDEO (2015), which consists of three main phases: Inspiration, Ideation, and Implementation. Research was conducted through literature review, interviews with psychologists, Focus Group Discussions (FGD), questionnaire distribution, and analysis of existing media and references. Insights from this research were then actualized into a website prototype called TemuDiri, designed to deliver educational and empathetic content through reflective quizzes, articles, and discussion forums. This website is intended to serve as a safe and relevant space for students to recognize self-sabotage behaviors, reflect on them, and begin taking steps to break free from the harmful cycle.

Keywords: Self-sabotage, Education, Website

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT (English)</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	3
1.5 Manfaat Tugas Akhir	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Media Informasi	5
2.1.1 Fungsi Media Informasi	8
2.1.2 Pengaruh Media Informasi terhadap Psikologi	10
2.2 Website	11
2.2.1 Wireframe	16
2.2.2 Elemen Desain	19
2.2.3 Teori Gestalt	37
2.2.4 Karakter	41
2.3 Self-Sabotage	43
2.3.1 Pemicu Self-Sabotage	45
2.3.2 Dampak Self-Sabotage	49
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	51

BAB III METODOLOGI PERANCANGAN	55
3.1 Subjek Perancangan	55
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan	57
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan	59
3.3.1 Kuesioner	59
3.3.2 <i>Focus Group Discussion</i>	61
3.3.3 Wawancara Psikolog	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	64
4.1 Hasil Perancangan	64
4.1.1 <i>Inspiration</i>	64
4.1.2 <i>Ideation</i>	96
4.1.3 <i>Implementation</i>	135
4.2 Analisis Beta	151
4.2.1 Analisis Desain	151
4.2.2 Analisis <i>Beta Test</i>	174
4.3 <i>Budgeting</i>	181
BAB V PENUTUP	183
5.1 Simpulan	183
5.2 Saran	184
DAFTAR PUSTAKA	185
LAMPIRAN	xvi



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan.....	52
Tabel 4.1 Hasil Kuesioner 1.....	70
Tabel 4.2 Hasil Kuesioner 2.....	72
Tabel 4.3 Hasil Kuesioner 3.....	73
Tabel 4.4 Hasil Kuesioner 4.....	75
Tabel 4.5 <i>SWOT Website Positive Intelligence</i>	82
Tabel 4.6 <i>SWOT Website End Self-Sabotage</i>	84
Tabel 4.7 <i>How Might We</i>	97
Tabel 4.8 Nama dan <i>Tagline</i>	106
Tabel 4.9 Interaksi Pada <i>Prototype</i>	133
Tabel 4.10 Interpretasi Skor	137
Tabel 4.11 <i>Alpha Test Visual</i>	137
Tabel 4.12 <i>Alpha Test Konten</i>	140
Tabel 4.13 <i>Alpha Test User Experience</i>	141
Tabel 4.14 <i>Roadmap</i>	150
Tabel 4.15 Interpretasi Skor <i>Beta Test</i>	176
Tabel 4.16 <i>Beta Test Visual</i>	176
Tabel 4.17 <i>Beta Test Konten</i>	178
Tabel 4.18 <i>Beta Test User Experience</i>	179
Tabel 4.19 <i>Budgeting</i>	181



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Website	12
Gambar 2.2 Containing Block.....	13
Gambar 2.3 Logo Placement.....	13
Gambar 2.4 Navigation Group.....	14
Gambar 2.5 InfoTech Website Content	14
Gambar 2.6 InfoTech Website Footer	15
Gambar 2.7 Website Whitespace.....	16
Gambar 2.8 Contoh Wireframe	18
Gambar 2.9 Gambaran Single-Column Grid.....	23
Gambar 2.10 Gambaran Two-Column Grid.....	24
Gambar 2.11 Gambaran Multicolumn Grids.....	24
Gambar 2.12 Gambaran Modular Grids	25
Gambar 2.13 Gambaran Hierarchical Grids	25
Gambar 2.14 Contoh Font Goudy Old Style	26
Gambar 2.15 Contoh Font Transitional.....	27
Gambar 2.16 Karakteristik Bodoni	28
Gambar 2.17 Contoh Perbedaan Font.....	28
Gambar 2.18 Contoh Warna Merah.....	29
Gambar 2.19 Contoh Warna Oranye.....	30
Gambar 2.20 Contoh Warna Oranye.....	30
Gambar 2.21 Contoh Warna Hijau.....	31
Gambar 2.22 Contoh Warna Biru	32
Gambar 2.23 Contoh Warna Ungu.....	32
Gambar 2.24 Contoh Warna Putih.....	33
Gambar 2.25 Contoh Warna Hitam	34
Gambar 2.26 Ilustrasi Naratif.....	35
Gambar 2.27 Ilustrasi Konseptual.....	35
Gambar 2.28 Ilustrasi Stand Alone.....	36
Gambar 2.29 Ilustrasi Sekuensial.....	36
Gambar 2.30 Ilustrasi Dekoratif.....	37
Gambar 2.31 Contoh Similarity	38
Gambar 2.32 Contoh Continuity	39
Gambar 2.33 Contoh Closure	40
Gambar 2.34 Contoh Proximity	40
Gambar 2.35 Contoh Figure-Ground	41
Gambar 4.1 Focus Group Discussion (2025)	65
Gambar 4.2 Wawancara Narasumber	77
Gambar 4.3 Website Positive Intelligence	81
Gambar 4.4 Website Positive Intelligence 2	81
Gambar 4.5 End Stop Self-Sabotage	83

Gambar 4.6 Website End Self-Sabotage 2.....	84
Gambar 4.7 Buku Stop Self-Sabotage (2019)	86
Gambar 4.8 Website Mind.....	86
Gambar 4.9 Website ADAA.....	88
Gambar 4.10 Website Itsnotviolent.com	89
Gambar 4.11 Target Audience	91
Gambar 4.12 User Journey	92
Gambar 4.13 Target Audience 2	93
Gambar 4.14 User Journey 2	94
Gambar 4.15 Mindmap.....	99
Gambar 4.16 Brainstorming	99
Gambar 4.17 Brainstorming Visual	104
Gambar 4.18 Information Architecture.....	107
Gambar 4.19 Flow Chart	108
Gambar 4.20 Wireframe.....	109
Gambar 4.21 Low Fidelity.....	110
Gambar 4.22 Moodboard	111
Gambar 4.23 Layout Reference.....	112
Gambar 4.24 Warna	113
Gambar 4.25 Font Headline.....	114
Gambar 4.26 Font Body Text	115
Gambar 4.27 Sketsa Logo	116
Gambar 4.28 Logo Final	117
Gambar 4.29 Referensi Gambar.....	118
Gambar 4.30 Proses Ilustrasi.....	119
Gambar 4.31 Proses Ilustrasi 2.....	120
Gambar 4.32 Proses Ilustrasi 3.....	121
Gambar 4.33 Proses Ilustrasi 4.....	122
Gambar 4.34 Proses Ilustrasi 5.....	123
Gambar 4.35 Proses Ilustrasi 6.....	125
Gambar 4.36 Proses Ilustrasi 7.....	126
Gambar 4.37 Kompilasi Ilustrasi	127
Gambar 4.38 Desain Icon.....	128
Gambar 4.39 Desain Button	129
Gambar 4.40 Grid System	130
Gambar 4.41 High Fidelity	131
Gambar 4.42 Feed Instagram	131
Gambar 4.43 Instagram Story	132
Gambar 4.44 Proses Prototyping	133
Gambar 4.45 Revisi Icon.....	144
Gambar 4.46 Revisi Icon 2.....	145
Gambar 4.47 Revisi Layouting	145
Gambar 4.48 Revisi Layouting 2	146

Gambar 4.49 Revisi <i>Layouting</i> 3	147
Gambar 4.50 Revisi <i>Layouting</i> 4	147
Gambar 4.51 Revisi <i>Layouting</i> 5	148
Gambar 4.52 Revisi <i>Navigation Bar</i>	149
Gambar 4.53 Revisi <i>Button</i>	149
Gambar 4.54 <i>Footer</i>	152
Gambar 4.55 <i>Navigation Bar</i>	151
Gambar 4.56 <i>Landing Page Website</i>	153
Gambar 4.57 Halaman 2 <i>Website</i>	154
Gambar 4.58 <i>Drop Down Layout</i>	155
Gambar 4.59 Halaman 3 <i>Website</i>	156
Gambar 4.60 Layout Halaman 3	157
Gambar 4.61 Layout 2 Halaman 3	157
Gambar 4.62 Layout Kuis Halaman 3	158
Gambar 4.63 Layout Kuis	159
Gambar 4.64 Layout Hasil Kuis	160
Gambar 4.65 Layout Forum Diskusi	161
Gambar 4.66 Layout Forum Diskusi	162
Gambar 4.67 Layout Halaman 4	163
Gambar 4.68 Rekomendasi Buku	164
Gambar 4.69 Layout <i>Brand Mandatory</i>	164
Gambar 4.70 Layout Halaman Artikel	165
Gambar 4.71 Layout Artikel TemuDiri	166
Gambar 4.72 Desain Instagram <i>Feed</i>	167
Gambar 4.73 <i>Carousel Feed</i>	167
Gambar 4.74 Instagram <i>Feed Mock Up</i>	168
Gambar 4.75 Desain Instagram <i>Story</i>	169
Gambar 4.76 Instagram <i>Story Mock Up</i>	169
Gambar 4.77 <i>Web Banner</i>	170
Gambar 4.78 <i>Web Banner 2</i>	171
Gambar 4.79 Tampilan <i>Web Banner</i>	171
Gambar 4.80 Tampilan <i>Web Banner 2</i>	172
Gambar 4.81 <i>Web Banner 3</i>	172
Gambar 4.82 Desain Poster	173
Gambar 4.83 Tampilan Poster	174

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Persentase Turnitin.....	xvi
Lampiran 2 <i>Form Bimbingan</i>	xvii
Lampiran 3 <i>Non-Disclosure Agreement Wawancara Psikolog</i>	xix
Lampiran 4 <i>Non-Disclosure Agreement Focus Group Discussion (FGD)</i>	xx
Lampiran 5 Hasil Pre-Kuesioner.....	xxvi
Lampiran 6 Hasil Kuesioner	xxviii
Lampiran 7 Transkrip Wawancara Psikolog.....	xxxiii
Lampiran 8 Transkrip <i>Focus Group Discussion</i>	xliv
Lampiran 9 Hasil Kuesioner <i>Alpha Test</i>	lxvii
Lampiran 10 Kuesioner <i>Beta Test</i>	lxxii

