

TUGAS AKHIR

PERANCANGAN BUKU KOMIK “*I’M NOT THE ONLY ONE*” SEBAGAI MEDIA UNTUK MENGURANGI OVERTHINKING PADA GEN Z

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat
dalam Mencapai Gelar Sarjana Strata Satu (S1)



Oleh:
JIHAN SALSABILA
NIM 42321010074

Jurusan Desain Komunikasi Visual

Dosen Pembimbing
Rinkapati Swatriani, S.Ds, M.Ikom

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS DESAIN DAN SENI KREATIF
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN

 MERCU BUANA	LEMBAR PERNYATAAN SIDANG SARJANA KOMPREHENSIF LOKAL FAKULTAS DESAIN DAN SENI KREATIF UNIVERSITAS MERCUBUANA	Q
--	--	----------

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jihan Salsabila
Nomor Induk Mahasiswa : 42321010072
Jurusan/Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Fakultas Desain dan Seni Kreatif

Menyatakan bahwa Tugas Akhir ini merupakan karya asli, bukan jiplakan (duplikat) dari karya orang lain. Apabila ternyata pernyataan saya ini tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan gelar sarjana saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipertanggung jawabkan sepenuhnya.

Jakarta, 25 Juli 2025

Yang memberikan pernyataan,



Jihan Salsabila

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir ini diajukan oleh:

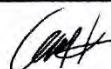
Nama : Jihan Salsabila
NIM : 42321010074
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Judul Tugas Akhir : Perancangan Buku Komik "I'm Not The Only One" Sebagai Media Untuk Mengurangi Overthinking Pada Gen Z

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S1) pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Desain dan Seni Kreatif Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Rinkapati Swatriani, S.Ds, M.Ikom
NIDN : 0320038903
Ketua Penguji : Rinkapati Swatriani, S.Ds, M.Ikom
NIDN : 0320038903
Penguji 1 : Indah Fitriana Hapsari, S.Ds, M.Ikom
NIDN : 0308068602
Penguji 2 : Wilsa Pratiwi, S.Sn, M.Sn
NIDN : -



Jakarta, 8 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Desain dan Seni Kreatif

(Dr. Agus Budi Setyawan, S.Ds., M.Sn.)

Ketua Program Studi
Desain Komunikasi Visual

(Irfandi Musnur, S.Pd., M.Sn.)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Jihan Salsabila**

NIM : **42321010074**

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Judul Laporan Tugas Akhir : Perancangan Buku Komik "*I'm Not the Only One*" Sebagai Media untuk Mengurangi *Overthinking* Pada Gen Z

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2025

Yang memberikan pernyataan,



Jihan Salsabila

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan perancangan Tugas Akhir yang berjudul “Perancangan Buku Komik ‘I’m Not the Only One’ sebagai Media untuk Mengurangi Overthinking pada Gen Z” dengan baik dan tepat waktu.

Laporan ini disusun bertujuan untuk melengkapi nilai mata kuliah Tugas Akhir sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata 1 (S1) Desain pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Desain dan Seni Kreatif, Universitas Mercu Buana. Dalam proses penyusunan dan perancangan karya ini, penulis telah banyak menerima arahan, masukan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan nikmat dan anugerah-Nya. Atas kesehatan, kekuatan, serta kesempatan yang telah diberikan, penulis dapat terus bertumbuh dan belajar hingga mampu menyelesaikan proses ini. Segala pencapaian yang diraih tidak lepas dari kasih sayang dan rahmat-Nya.
2. Kepada kedua orang tua, dan adik perempuan Fahira Faradisa yang senantiasa memberikan doa, dan dukungan. Terima kasih atas segala pengorbanan, semangat, serta kepercayaan yang telah diberikan selama proses perancangan ini berlangsung.
3. Bapak Irfandi Musnur, S.Pd, M.Sn selaku Ketua program studi Desain Komunikasi Visual.
4. Ibu Rinkapati Swatriani, S.Ds., M.Ikom selaku dosen pembimbing, yang telah dengan sabar membimbing, memberikan arahan, masukan, serta motivasi selama proses perancangan Tugas Akhir ini.
5. Bapak Rizal Bay Khaqi, S.Ds., M.Sn., selaku Koordinator Tugas Akhir Program Studi Desain Komunikasi Visual, yang telah memberikan arahan, dan informasi selama proses pelaksanaan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., selaku narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan wawasan keilmuan di bidang psikologi, khususnya terkait topik *overthinking* pada Gen Z.
7. Kepada sosok berambut pirang yang hadir jauh di luar jangkauan, terima kasih telah datang di sela pikiranku yang riuh. Tak perlu tahu di mana kau kini berpijak, kehadiranmu yang sunyi menjadi pengingat bahwa semangatmu hidup bersamaku, serta kekuatan bisa muncul dari arah yang tak terduga. Semoga angin membawa setiap bisikan terima kasihku, dan semoga doa-doaku selalu menjangkaumu, di mana pun kamu berada.

8. Terima kasih kepada Fakultas Psikologi serta Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., yang telah bersedia menjadi mitra dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
9. Cintya Arista, teman dari masa SMA yang selalu mengajak ke berbagai *event* anime dan menjadikan hari-hari terasa seperti kisah *slice of life*.
10. Sayyidatin Siti Alfiah, yang telah menjadi teman berbagi cerita meskipun komunikasi lebih banyak terjalin secara daring, dukungan dan kesediaannya untuk mendengarkan sangat berarti bagi penulis.
11. Rhafika Adelia, atas bantuannya dalam memberikan referensi tempat pencetakan karya, dan juga memberikan masukan serta menjadi teman berbagi cerita.
12. Teman yang Bernama Rony, Shira, Diva, Lio dari Jepang, dan Bao dari China, serta rekan dalam game *Sky: Children of the Light*, yang dengan sabar selalu memimpin *Candle Run* dan membiarkan saya menggandeng tangan sambil diam.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan dan perancangan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat membuka diri terhadap kritik dan saran dari para pembaca, sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap laporan ini dapat diterima sebagai sebuah referensi yang turut memperkaya wawasan, khususnya dalam bidang desain komunikasi visual. Semoga karya ini membawa manfaat, baik bagi pembaca maupun bagi penulis.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 25 Juli 2025

Penulis,



Jihan Salsabila

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin banyak dibicarakan, terutama di kalangan Gen Z (1997 hingga 2012) yang rentan mengalami tekanan akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Berdasarkan data dari McKinsey Health Institute (2023) terhadap 41.960 responden dari 26 negara, sebanyak 18 persen Gen Z menganggap kondisi kesehatan mental mereka dalam keadaan buruk. Angka ini lebih tinggi dibandingkan generasi milenial yang sebesar 13 persen, generasi X sebesar 11 persen, dan baby boomers sebesar 4 persen. Salah satu gangguan yang umum dialami oleh Gen Z adalah *overthinking*, yaitu kebiasaan berpikir berlebihan secara berulang terhadap suatu masalah atau situasi, sebagaimana dijelaskan oleh dr. Vincent Lim dari Siloam Hospital. Melihat fenomena tersebut, perancangan buku komik interaktif berjudul "*I'm Not the Only One*" dilakukan dengan pendekatan metode *design thinking*. Buku ini menyajikan narasi visual dan aktivitas reflektif sebagai media edukatif untuk membantu Gen Z memahami dan mengurangi *overthinking* dengan cara yang ringan dan mudah diakses. Diharapkan karya ini dapat menjadi alternatif media komunikasi visual yang tidak hanya informatif tetapi juga relevan dengan kebutuhan emosional dan keseharian Gen Z.

Kata Kunci: *overthinking*, komik, kesehatan mental, Gen Z



ABSTRACT

Mental health has become an increasingly discussed issue, especially among Generation Z (born between 1997 and 2012), who are particularly vulnerable to pressure caused by technological developments and social media. According to data from the McKinsey Health Institute (2023), based on a survey of 41,960 respondents across 26 countries, 18 percent of Gen Z participants rated their mental health as poor. This percentage is higher compared to millennials at 13 percent, Generation X at 11 percent, and baby boomers at 4 percent. One common issue experienced by Gen Z is overthinking, which refers to the repetitive and excessive contemplation of problems or situations, as explained by Dr. Vincent Lim from Siloam Hospital. In response to this phenomenon, an interactive comic book titled "I'm Not the Only One" was designed using the design thinking method. This book presents visual narratives and reflective activities as an educational medium to help Gen Z understand and reduce overthinking in a light and accessible way. The project aims to provide an alternative form of visual communication that is not only informative but also relevant to the emotional needs and daily experiences of Gen Z.

Keywords: *overthinking, comic, mental health, Gen Z*



DAFTAR PUSTAKA

COVER DALAM	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah Perancangan	1
1.2 Rumusan Masalah Perancangan	3
1.3 Tujuan Perancangan	3
1.4 Manfaat Perancangan	4
BAB II METODE PERANCANGAN	5
2.1 Orisinalitas	5
2.2 Target Perancangan	14
2.3 Relevansi dan Konsekuensi Studi	15
2.4 Skema Proses Desain	17
BAB III ANALISIS DATA & PERANCANGAN	39
3.1 Positioning Statement & Konsep Desain	39
3.2 Strategi Pesan	42
3.3 Strategi Visual	42
3.4 Strategi Distribusi Karya	46
BAB IV HASIL KARYA DKV	49
4.1 Deskripsi Karya.....	49
4.2 Pameran Karya	92
4.3 Hasil Uji Desain	93
4.4 Evaluasi Perancangan Karya.....	104
BAB V KESIMPULAN & SARAN	107
5.1 Kesimpulan	107
5.2 Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	110

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Orisinalitas Karya	5
Tabel 2.2 Target dan Aspek Perancangan	14
Tabel 2.3 <i>Jobs To Be Done</i>	21
Tabel 2.4 Strategi perancangan 5W+1H.....	21
Tabel 2.5 Poin-poin strategi	23
Tabel 2.6 Metode SCAMPER	25
Tabel 2.7 Penjelasan <i>Moodboard</i>	26
Tabel 3.1 Konsep Desain Buku Komik " <i>I'm Not the Only One</i> "	39
Tabel 3.2 Strategi Pesan buku komik " <i>I'm Not the Only One</i> "	42
Tabel 3.3 AISAS distribusi karya " <i>I'm Not the Only One</i> "	46
Tabel 4.1 Umpan balik 1 " <i>I'm Not the Only One</i> "	98
Tabel 4.2 Umpan balik 2 " <i>I'm Not the Only One</i> "	98
Tabel 4.3 Umpan balik 3 " <i>I'm Not the Only One</i> "	99
Tabel 4.4 Umpan balik 4 " <i>I'm Not the Only One</i> "	100
Tabel 4.5 Umpan balik 5 " <i>I'm Not the Only One</i> "	101
Tabel 4.6 Umpan balik 6 " <i>I'm Not the Only One</i> "	101
Tabel 4.7 Umpan balik 7 " <i>I'm Not the Only One</i> "	102

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan <i>Design Thinking</i>	17
Gambar 2.2 Skema Proses Perancangan	18
Gambar 2.3 Empathy Map dari Hasil Wawancara	19
Gambar 2.4 <i>Mindmap “I’m Not The Only One”</i>	23
Gambar 2.5 <i>Moodboard</i> Perancangan “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	26
Gambar 2.6 Alternatif Sketsa Utami.....	28
Gambar 2.7 Sketsa dan Final Utami	28
Gambar 2.8 Sketsa dan Final Luminara	29
Gambar 2.9 Sketsa dan Final Tavi.....	29
Gambar 2.10 <i>Storyline “I’m Not The Only One”</i>	31
Gambar 2.11 Cover Buku “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	32
Gambar 2.12 Story Board BAB 1 “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	33
Gambar 2.13 Story Board BAB 2 “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	33
Gambar 2.14 Story Board BAB 3 “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	34
Gambar 2.15 Pengaturan Canvas Clip Studio Paint	34
Gambar 2.16 Progres Komik “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	35
Gambar 2.17 Mock-Up Cover “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	36
Gambar 2.18 Potongan Komik “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	37
Gambar 2.19 <i>Mock-Up</i> Komik “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	37
Gambar 2.20 Pameran Buku Komik “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	38
Gambar 4.1 Penulisan Hastag <i>Instagram</i>	50
Gambar 4.2 Gaya Ilustrasi “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	51
Gambar 4.3 Utami Sebagai Tokoh Utama	52
Gambar 4.4 Luminara Sebagai Pemandu Buku	53
Gambar 4.5 Tavi Sebagai Karakter Samping	54
Gambar 4.6 Palet Warna “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	56
Gambar 4.7 Tipografi “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	56
Gambar 4.8 Perkenalan Karakter “ <i>I’m Not The Only One</i> ”	59
Gambar 4.9 Perjalanan <i>Overthinking</i> Utami	60
Gambar 4.10 Pertemuan Tak Terduga dengan Tavi.....	61
Gambar 4.11 Pertemuan dengan Luminara.....	62
Gambar 4.12 Perkenalan Luminara	63

Gambar 4.13 Edukasi <i>Overthinking</i>	63
Gambar 4.14 Edukasi, Komik, dan Aktivitas	64
Gambar 4.15 Teknik Dasar Mengelola <i>Overthinking</i>	65
Gambar 4.16 Aktivitas Pada Chapter 4.....	66
Gambar 4.17 Cover Buku	67
Gambar 4.18 Identitas Buku	68
Gambar 4.19 Perkenalan Karakter " <i>I'm Not The Only One</i> "	69
Gambar 4.20 Chapter 1	69
Gambar 4.21 Pikiran Utami.....	70
Gambar 4.22 Tavi Dan Luminara.....	70
Gambar 4.23 <i>Overthinking</i> Utami Muncul	71
Gambar 4.24 Luminara dan Utami Bertemu	71
Gambar 4.25 Chapter 2	72
Gambar 4.26 Materi <i>Overthinking</i>	73
Gambar 4.27 Chapter 3	74
Gambar 4.28 Cara Mengurangi <i>Overthinking</i>	75
Gambar 4.29 Chapter 4	76
Gambar 4.30 Fokus Aktivitas.....	77
Gambar 4.31 Halaman Penutup	77
Gambar 4.32 Poster " <i>I'm Not The Only One</i> ".....	78
Gambar 4.33 Instagram Feed 1.....	78
Gambar 4.34 Instagram Feed 2.....	79
Gambar 4.35 Instagram Feed 3.....	79
Gambar 4.36 Instagram Feed 4.....	80
Gambar 4.37 Instagram Feed 5.....	80
Gambar 4.38 Instagram Feed 6.....	81
Gambar 4.39 Instagram Feed 7	81
Gambar 4.40 Instagram Feed 8.....	82
Gambar 4.41 Instagram Feed 9.....	82
Gambar 4.42 Poster INTOO	83
Gambar 4.43 Tahap Distribusi <i>Action</i>	83
Gambar 4.44 Tahap Distribusi <i>Action</i> Pameran.....	42
Gambar 4.45 Instagram Feed 10.....	84
Gambar 4.46 Flyer " <i>I'm Not the Only One</i> "	85

Gambar 4.47 <i>Share Story “I’m Not The Only One”</i>	86
Gambar 4.48 <i>Instagram Feed 11</i>	86
Gambar 4.49 <i>Instagram Feed 12</i>	87
Gambar 4.50 Stiker Ekspresi	88
Gambar 4.51 Stiker Chibi.....	88
Gambar 4.52 <i>Paper Doll</i>	89
Gambar 4.53 Pembatas Buku.....	89
Gambar 4.54 Memo Pad.....	90
Gambar 4.55 Pin.....	90
Gambar 4.56 Gantungan Kunci	90
Gambar 4.57 T-shirt.....	91
Gambar 4.58 Tote Bag	91
Gambar 4.59 Dokumentasi Pameran.....	93
Gambar 4.60 Data Usia 60 Responden	94
Gambar 4.61 Data Jenis Kelamin 60 Responden.....	95
Gambar 4.62 Data Pekerjaan/status 60 Responden.....	96
Gambar 4.63 Data Domisili 60 Responden.....	97



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Asistensi	110
Lampiran 2. Formulir Sidang Akhir.....	111
Lampiran 3. Berkas Penilaian Sidang Tugas Akhir	112
Lampiran 4. Turnitin	113
Lampiran 5. Surat Similiarity Check	114
Lampiran 6. Komentar Sidang Akhir	115
Lampiran 7. Surat Pernyataan Kesiediaan Kerja Sama.....	118
Lampiran 8. Google Formulir Pertanyaan	119
Lampiran 9. Review Feedback Tertulis.....	133
Lampiran 10. Dokumentasi Pameran Warbun	135

