

**PERANCANGAN BUKU *VISUAL JOURNAL* SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN PADA
DEWASA AWAL TERHADAP
*QUARTER LIFE CRISIS***

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Desain
Pada
Program Studi Desain Komunikasi Visual
Fakultas Arsitektur dan Desain
Institut Teknologi Nasional Bandung

Bandung, 4 Agustus 2023

Mengetahui / Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Rosa Karnita, M.Sn., Ph.D.

NIDN: 0411087201

Dosen Pembimbing II



Ganis Resmisari, S.Sn., M.Ds.

NIDN: 0327038003

**Program Studi Desain Komunikasi Visual
Ketua,**


DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

Aldrian Agusta, S.Sn., M.Ds.

NIDN: 0416086901

Perancangan Buku *Visual Journal* Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Pada Dewasa Awal Terhadap *Quarter Life Crisis*

HEIRA AZKIYAH¹, ROSA KARNITA², GANIS RESMISARI³

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain,
Institut Teknologi Nasional Bandung
Email: heiraazk@gmail.com

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan fase yang pasti akan dialami oleh dewasa awal, pada fase ini mulai muncul rasa khawatir, bingung, dan tidak memiliki arah. Kurangnya informasi *quarter life crisis* menyebabkan rasa cemas berlebihan yang mengganggu kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah membuat perancangan buku jurnal visual yang dapat memberikan kepercayaan diri dalam menghadapi fase *quarter life crisis*. Berdasarkan data dari hasil wawancara dengan ahli psikologi dan penyebaran kuesioner berbasis digital kepada 65 responden mengenai masalah *quarter life crisis* ditemukan bahwa perempuan lebih rentan terkena *quarter life crisis* dan hasil dari perolehan data sebanyak 89,2% merasa cemas dengan masa depan. Oleh karena itu, berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, perancangan buku jurnal visual dibuat sebagai salah satu strategi untuk memecahkan masalah *quarter life crisis* di kalangan para perempuan usia 18 hingga 23 tahun. Diharapkan perancangan yang dihasilkan dapat membantu para dewasa awal untuk melewati fase *quarter life crisis* dengan percaya diri.

Kata kunci: dewasa awal, buku jurnal visual, *quarter life crisis*

ABSTRACT

Quarter life crisis is a phase that will definitely be experienced by early adulthood, during this phase a feeling of worry, confusion, and lack of direction begins to appear. Lack of *quarter life crisis* information causes excessive anxiety that interferes with mental health. The purpose of this research is to design a visual journal book that can give confidence in facing the *quarter life crisis* phase. Based on data from the results of interviews with psychologists and distributing digital-based questionnaires to 65 respondents regarding the *quarter life crisis* problem, it was found that women are more susceptible to *quarter life crises* and the results of data acquisition as much as 89.2% feel anxious about the future. Therefore, based on the analysis results obtained, the design of a visual journal book was made as a strategy to solve the *quarter life crisis* problem among women aged 18 to 23 years old. It is hoped that the resulting design can help early adults to go through the *quarter life crisis* phase with confidence.

Keywords: early adults, visual journal book, *quarter life crisis*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah suatu kondisi individu dalam keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial, dapat mengatasi tekanan kehidupan (*Mental Health*, 2022). Kualitas kesehatan pada masa remaja merupakan bagian terpenting dari siklus kehidupan manusia karena berbagai masalah kesehatan yang terjadi pada usia dewasa berkaitan erat dengan perilaku gaya hidup pada masa remaja (Ramdhan & Bunga, 2021, p. 11). Salah satu tahapan perkembangan dari manusia adalah ketika memasuki usia dewasa. Fase remaja akhir atau dewasa muda, dewasa muda biasa disebut dengan dewasa awal adalah transisi peralihan dari remaja ke dewasa. Menurut laman (Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Layanan E-Counseling, 2022). Prevalensi depresi di kalangan remaja hingga dewasa awal (usia 15-24 tahun) adalah 6,2%, depresi berat rentan terhadap menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri, sebesar 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Menurut (Robbins & Wilner, 2001), *quarter life crisis* atau QLC adalah masalah krisis identitas yang terjadi akibat ketidaksiapan seseorang pada saat proses perkembangan transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari I-NAMHS, I-NAMHS adalah bagian dari *National Adolescent Mental Health* survei bahwa sebanyak 38,2% remaja memilih untuk menggunakan layanan kesehatan mental, sebanyak 43,8% remaja tidak mencari bantuan karena memilih untuk menangani gangguan kesehatan mentalnya sendiri disertai dengan dukungan dari lingkungan keluarga dan teman-temannya (Gloriabarus, 2022). Berdasarkan pada laman Detik Health, Psikolog Klinis dan Dosen Psikologi UNY (Universitas Negeri Yogyakarta), Cania Mutia, M.Psi., Psikolog, menyatakan bahwa cara perempuan memproses cenderung lebih mengekspresikan emosinya yang membuat QLC lebih terdeteksi pada perempuan (*Perempuan Lebih Rentan Mengalami Quarter Life Crisis, Ini Penyebabnya*, 2022). Fenomena ini diangkat karena sebagai media *support* bagi kalangan dewasa awal yang menghadapi berbagai permasalahan yang akan datang, tekanan dan tantangan agar tetap semangat menjalani hidupnya.

Masalah umum yang terjadi pada masa dewasa awal adalah masa pencarian jati diri dan menentukan prinsip didalam hidupnya. Individu dengan kesehatan mental yang baik akan mampu menjalani kehidupannya dengan baik. Namun, individu yang menderita QLC memiliki keraguan diri dalam menghadapi masa depan, sehingga dapat memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan dewasa awal. Masalah umum yang mana ilmu DKV itu bisa berperan sebagai pemecahannya yang dapat disimpulkan bahwa kurangnya informasi dan edukasi mengenai pengenalan dan dampaknya dari fase QLC sehingga pemahaman masyarakat di Indonesia masih tergolong minim maka dibutuhkan komunikasi yang tepat untuk mengurangi penderita QLC. Peran DKV dalam memberikan informasi dan edukasi berupa komunikasi yang dapat mudah dipahami oleh target audiens. Berdasarkan kesimpulan dari kuesioner berbasis digital telah terkumpul sebanyak 65 responden 90,8% "perempuan" dan 9,2% "laki-laki" yang berusia 21-23 tahun. Dari 65 responden persentase terbanyak 75,4% berstatus "mahasiswa" mengakui pernah mengalami QLC sebanyak 95,4%. Sebanyak 50,8% faktor eksternal yang menjadi penyebab QLC meliputi ruang lingkup pertemanan, percintaan, relasi, pekerjaan, karir, dan tantangan akademik. Kondisi dari QLC yang pernah dialami terbanyak adalah 89,2% merasakan "cemas dengan masa depan". Oleh karena itu, berdasarkan hasil analisis yang telag diperoleh. Solusi DKV yang ditawarkan adalah berupa buku *visual journal*. *Visual Journal* adalah jurnal yang biasa diidentifikasi sebagai pendekatan penting dalam terapi, konseling, dan pendidikan seni yang ekspresif (Warson, 2022). *Visual Journal* ini merupakan metode efektif untuk mengurangi stress dan cara kreatif untuk mengekspresikan cerita hidup pribadi menjadi bermakna melalui berupa gambar, penulisan kreatif, dan berbagi cerita. Jurnal visual serupa dengan jurnal tradisional yang mana berisikan gambar, sketsa, tulisan tangan, corat-corek, klipng foto, dan potongan kertas majalah (Lam, 2021).

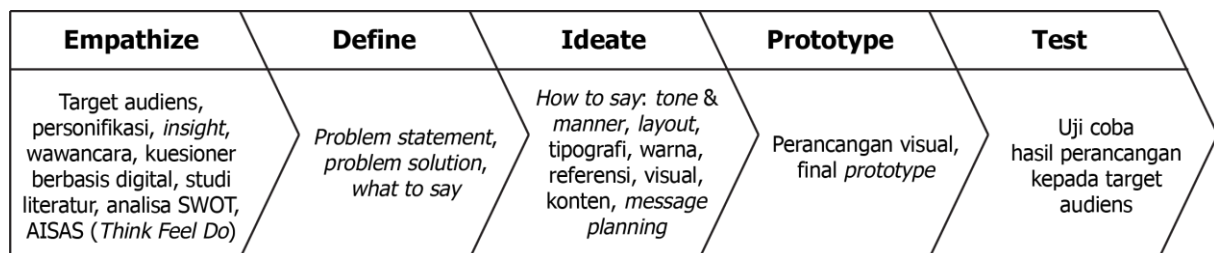
2. METODOLOGI

2.1 Metode Pengumpulan Data

Perancangan ini untuk meningkatkan kesadaran pada dewasa awal usia 18 hingga 23 tahun terhadap *quarter life crisis* agar dapat ditangani dan dilewati sehingga kesehatan mental akan tetap terjaga. Metode pengumpulan data melalui studi literatur, instrumen penelitian kuesioner berbasis digital, wawancara dengan target audiens dan ahli psikologi dari Anahata Psikologi. Data yang dikumpulkan pada perancangan ini adalah teori seputar kesehatan mental, *quarter life crisis*, buku ilustrasi interaktif, *visual journal* dan dewasa awal. Data yang diperoleh dari artikel, jurnal, dan situs *online*. Wawancara dengan ahli psikologi untuk melengkapi informasi *quarter life crisis* seperti pemahaman *quarter life crisis*, faktor, solusi, tips, dampak negatif, dan positif dari *quarter life crisis*. Wawancara bersama Ibu Millia Asri selaku ahli psikologi dari Anahata Psikologi untuk mengetahui informasi lebih dalam mengenai *quarter life crisis* dapat disimpulkan bahwa solusi untuk mengatasinya meliputi menyadari dahulu bahwa terkena *quarter life crisis*, meminta bantuan ke psikologi, psikiater atau konselor, dan melakukan terapi menulis seperti *journaling*. Menuliskan semua yang dirasakan dan dipikirkan, dalam jurnal sebagai bentuk katarsis emosional yang bertujuan untuk refleksi diri, membantu mengembangkan kreativitas, dan inspirasi. Katarsis adalah pelepasan emosi atau keluh kesah pada batin diri sendiri (Adrian, 2021).

2.2 Metode Perancangan

Metode perancangan yang mengacu pada tahapan *design thinking*, yaitu *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Perancangan pada karya dilakukan dengan menentukan *layout* dan *palette* warna untuk setiap lembaran buku, menentukan isi konten pada buku, dan dilakukan seleksi sketsa yang sesuai dengan konsep. Metode yang digunakan berupa SWOT. Metode ini digunakan untuk mencari tahu pokok studi permasalahan yang terkait dengan apa yang dialami oleh target audiens, dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 23 tahun dengan geografis di kota besar Indonesia. Metode ini mendukung data dalam menganalisis data literatur yang sesuai dengan inti pokok permasalahan sehingga perancangan sebuah karya komunikasi visual berupa buku *visual journal* ini dapat menjadi alternatif solusi permasalahan yang terjadi di lingkungan pada target audiens. Model komunikasi yang digunakan berupa AISAS (*Think Feel Do*). *Creative Approach* atau pendekatan kreatif yang digunakan adalah *Telling Stories* yang memudahkan cerita untuk dicerna oleh target dan *Slice of Life* yang mengangkat kejadian umum sehari-hari yang pernah dilalui berupa cerita yang mudah dimengerti, *relate*, dan pernah terjadi oleh target audiens sehingga target bisa lebih memahami keadaannya dari pesan yang disampaikan melalui sebuah tulisan dan tambahan visual. Perancangan ini juga didukung dengan buku "Semoga Kamu Baik-Baik Saja" karya Marcella Viona Legoh sebagai acuan referensi yang mana memberi pengingat bahwa apapun yang sedang dialami di dalam kehidupan tetap bisa dinikmati.



Gambar 1. Bagan Tahapan Perancangan

2.3 Metode Analisis Data

Berdasarkan matriks SWOT dari analisis yang sudah dilakukan pada target audiens, hasil yang diusulkan dari ke-4 matriks yang diusulkan untuk perancangan ini adalah WO (*Weakness + Opportunity*) yaitu mengevaluasi kembali tujuan yang realistis dengan media buku *visual journal* karena para dewasa awal membutuhkan sebuah media yang dapat membantu mengembangkan kemampuan dan mengenal dirinya lebih dekat melalui buku jurnal yang dilengkapi dengan visual serta interaktif agar target audiens merasa tertarik perhatiannya dan tidak merasa bosan. *Problem statement* dari hasil analisis kondisi saat ini dengan kondisi ideal adalah Dewasa awal masih belum bisa untuk menghadapi dan melewati fase dari *quarter life crisis*. Maka *Problem Solution* yang diberikan adalah Memberi pemahaman mengenai keadaan *quarter life crisis* pada dewasa awal melalui sebuah media buku *visual journal* yang membantu meningkatkan kualitas diri. Hasil analisis strategi komunikasi AISAS (*Think Feel Do*) yang dapat disimpulkan bahwa target audiens mulai memahami fase QLC, memperoleh validasi perasaannya, dan mendapatkan wadah untuk meluapkan perasaan emosionalnya.

Segmentasi target pada geografis berada di Kota Bandung, Jakarta, Indonesia. Demografis dengan target usia 18-23 tahun, dewasa awal khususnya perempuan yang berstatus mahasiswa atau pekerja. Teknografis aktif menggunakan sosial media Instagram, Tiktok, dan Twitter. Psikografis pada target tersebut biasanya suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain, tidak percaya dengan kemampuan diri, dan memiliki kecemasan terhadap masa depan. Berdasarkan hasil wawancara dengan target audiens yang dapat disimpulkan dalam personikasi target adalah Utadiyah Milasari biasa dipanggil dengan Uut berusia 22 tahun, dia berasal dari Universitas Sriwijaya. Kini mulai muncul pemikiran seperti "Bagaimana Kehidupan di masa depan?", dia khawatir tidak bisa menjadi apa-apa dibandingkan teman-temannya. Dia tidak sadar bahwa sudah terkena fase dari *quarter life crisis*. *Insight* target dari personifikasi target yang dapat disimpulkan adalah *Needs*, mampu mempercayai kemampuan diri sendiri, bersyukur dan berani mengambil keputusan serta konsekuensinya. *Wants*, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dan stabil menghadapi segala kondisi hingga membuat orang lain bangga kepada diri sendiri. *Fear*, masa depan yang dicapai tidak sesuai dengan keinginan, tidak memiliki arah tujuan hidup dan takut kecewa oleh ekspektasi. *Dreams*, percaya diri dalam menentukan pilihan tanpa ragu, lebih mencintai diri sendiri, dan mampu menjalani kehidupan dengan finansial yang stabil.



Gambar 2. Profil Utadiyah Milasari

Berdasarkan hasil analisis strategi yang diusulkan maka pada *what to say* yang dapat disimpulkan adalah "Meningkatkan rasa percaya diri untuk menghadapi masa depan." sedangkan *how to say* untuk memberikan informasi tentang *quarter life crisis* yang meliputi kondisi, tanda-tanda, dampak, dan upaya pencegahannya yang akan disampaikan melalui media buku *visual journal*. Pesan buku berisi bahwa setiap orang memiliki langkah yang berbeda-beda menuju tujuan hidupnya sehingga disetiap usahanya sangat berharga.

Perancangan Buku *Visual Journal* Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran
Pada Dewasa Awal Terhadap *Quarter Life Crisis*

Pada konsep perancangan ini *tone and manner* yang digunakan adalah *Friendly*, simpel, menyenangkan, dan kalem. Gaya gambar dengan sudut pandang orang pertama, visual yang simpel dan sederhana serta gaya bahasa yang digunakan berupa bahasa sehari-hari yang mudah dimengerti oleh dewasa awal serta dipadukan dengan halaman interaktif untuk meluapkan apa yang dirasakan oleh target.



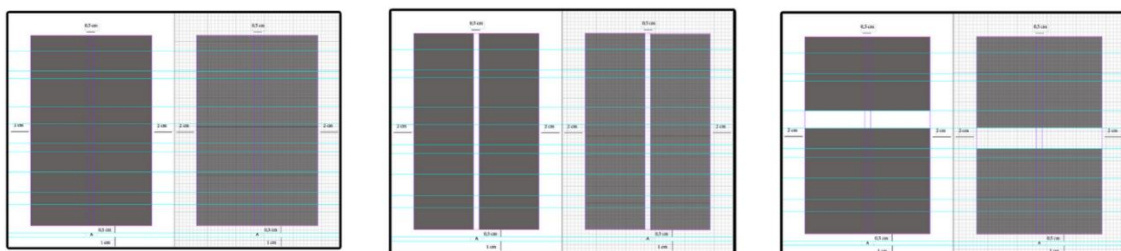
Gambar 3. Font Pada Perancangan Karya

Tipografi yang digunakan yaitu font *handwriting* yang berupa tulisan tangan agar lebih dekat dengan target audiens dan menambah daya tarik yang diantaranya adalah font *Gaegu*, *Phitaya*, dan *Winkle*.



Gambar 4. Color Palette Pada Perancangan Karya

Color palette yang digunakan yaitu warna-warna yang cerah agar memberikan kesan yang ceria dan menyenangkan. Setiap warna memiliki reaksi pada otak yang berbeda-beda seperti timbul rasa marah, agresif, dan lain sebagainya. Macam-macam warna dapat memengaruhi setiap psikologis seseorang, menurut kutipan dari *Times of India*, berikut inilah beragam warna dan kesan yang diberikan pada indra penglihatan manusia (Zharandont, 2011). Dalam psikologi, warna biru muda memberikan efek menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi sedangkan warna biru tua dapat merangsang pemikiran yang jernih dan cerah. Warna kuning dapat merangsang pikiran dan mental untuk membantu dalam penalaran sehingga warna ini memberikan kesan yang kehangatan, bahagia, ceria, optimis, semangat, dan kreatif. Warna ungu memiliki kesan karakteristik yang menenangkan dan membangkitkan imajinasi. Warna hijau memberikan kesan suasana yang tenang dan dapat membantu menyeimbangkan emosi. Warna oren adalah kombinasi warna antara merah dan kuning, warna ini memiliki simbol optimisme, percaya diri, dan berkesan hangat. Pada *Layout* halaman buku yang digunakan adalah *Manuscript Grid* dan *2 column grid*. Referensi *layout* yang digunakan dari buku NKCTHI karya Marchella FP.



Gambar 5. Layout Halaman dan Cover Buku dengan Ukuran A5

Tabel 1. *Storyline* Pada Perancangan Buku

Bab	Judul	Warna	Konten	Warna	Keterangan
-	Langkahku Berharga	-	Cover depan	-	50% teks 50% visual
-	-	-	Keterangan buku	-	100% teks
-	Temukan Versi Terbaik Kamu Disini		Daftar isi		50% teks 50% visual
1.	Hidup Tetap Berjalan		Perkenalan diri		50% teks 50% visual
			Tanda-tanda <i>quarter life crisis</i>		
			Fase <i>quarter life crisis</i>		
			Faktor-faktor <i>quarter life crisis</i>		
2.	Ada Apa Hari Ini?		Permasalahan <i>quarter life crisis</i>		50% teks 50% visual
			Kondisi <i>quarter life crisis</i>		
			Solusi menghadapi <i>quarter life crisis</i>		
3.	Manis dan Pahit		Dampak negatif <i>quarter life crisis</i>		50% teks 50% visual
			Dampak positif <i>quarter life crisis</i>		
4.	Masih Ada Jalan Keluar		Upaya pencegahan <i>quarter life crisis</i>		50% teks 50% visual
			Tips menghadapi <i>quarter life crisis</i>		
5.	Hempaskan Lara		Persiapan menghadapi <i>quarter life crisis</i>		50% teks 50% visual
			<i>Journaling</i>		
-	Konseling Bersama Tim Anahata		Daftar layanan konseling		100% teks
-	Tentang Penulis		Tentang penulis		80% teks 20% visual
-	Note		Note		10% teks 90% visual
-	Temukan Versi Terbaik Kamu	-	Cover belakang	-	50% teks 50% visual

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Perancangan Visual

Media utama pada perancangan karya ini berupa buku *visual journal* berukuran A5 dengan ilustrasi sampul *cover* bergambar dua arah jalan yang berbeda dengan tangan yang memegang sebuah kompas dilengkapi cermin di depannya. Pada ilustrasi gambar dua arah jalan yang berbeda menggambarkan keadaan dalam fase *quarter life crisis* yang kehilangan arah, cermin menggambarkan diri sendiri, dan kompas merupakan alat navigasi penunjuk arah mata angin. Ilustrasi tersebut bermakna bahwa diri sendiri bagaikan sebuah kompas, hanya diri sendirilah yang dapat menentukan arah perjalanan dalam tujuan hidup akan seperti apa nantinya untuk di masa depan.

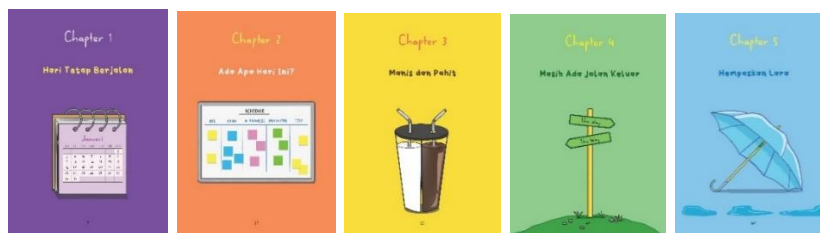


Gambar 6. Ilustrasi Pada Sampul Buku Langkahku Berharga

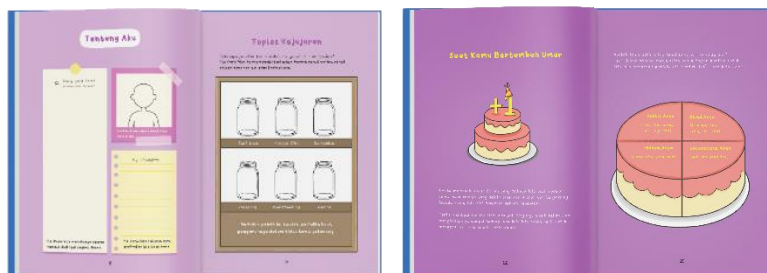
Format Buku:

- Judul buku: Langkahku Berharga
- Sub Judul: Buku *visual journal* untuk menghadapi *quarter life crisis*
- Jumlah halaman buku: 76 halaman
- Jumlah lembaran: 38 lembar
- Ukuran buku: A5 Portrait (14,8 cm x 21 cm)
- Layout: *Manuscript Grid, 2 column grid*
- Kategori: *Self Improvement*
- Jenis Jilid: *Hard Cover*
- Kertas: HVS 100 gsm, BDM Paper 250 gsm
- Interaktif: Menulis, menggambar, menempel, melipat, mewarnai, dan *scan QR*.
- Panduan buku yang digunakan dari Kementerian Kesehatan dan kolaborasi dengan Anahata Psikologi.

Sinopsis buku berisi "Kamu yang pernah ngerasa pas ngalamin transisi kehidupan masa remaja ke masa dewasa yang dimana krisis dalam hidup itu muncul. Mulai dari kehilangan arah, gak tau tujuan hidup mau kemana, ragu membuat keputusan, dan ngerasa hidup *stuck* di sana aja gak ada perubahan. Apalagi pas ngeliat orang di sekitar kamu yang capaiannya udah jauh lebih baik dari pada diri sendiri sampai udah terbiasa mengejar mimpi yang bergantung sama ekspektasi orang lain. Akhirnya kamu jadi tertekan, *insecure*, dan *overthinking* mikirin masa depan bakalan kayak gimana. Tenang, satu per satu. Sadari kalo gak semuanya berjalan sesuai sama rencana, pelan-pelan aja jalanin hari yang dilewati semampunya. Berjalan pelan gak apa-apa, asal jangan berhenti. Nanti juga sampai untuk menjadi apa yang kamu mau di masa depan."

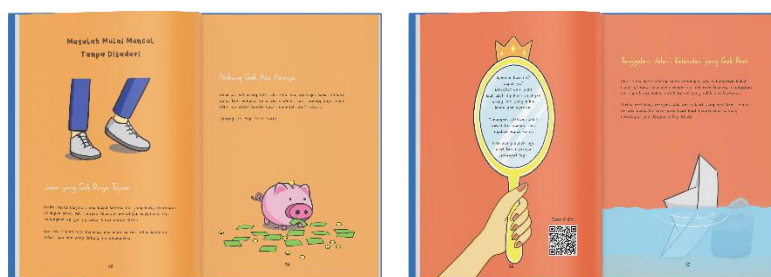


Gambar 7. Chapter Pada Buku Langkahku Berharga



Gambar 8. Isi Halaman *Spread* Buku Langkahku Berharga Pada *Chapter 1*

Buku ini terdiri atas 5 *chapter*. Setiap *chapter* selain hanya deskripsi kalimat juga dilengkapi gambar pada setiap halaman isi buku. *Chapter 1* "Hidup Tetap Berjalan" terdiri atas informasi terkait *quarter life crisis* mulai dari fase *quarter life crisis* menurut Robinson pada tahun 2011 sebanyak 5 fase. Pengenalan diri yang menggunakan teori dari Johari Window yaitu *public area*, *blind area*, *hidden area*, dan *Unconscious Area*. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan *quarter life crisis* berupa faktor internal dan faktor eksternal. Pada *chapter* ini lebih mengulik apa yang ada pada diri sendiri sebagai katarsis emosional yang bertujuan untuk mengenali diri lebih dalam dan melepaskan emosi dengan menulis, mewarnai, dan menggambar apa yang dipikirkan oleh individu itu sendiri bahkan orang lain terhadap dirinya sehingga individu mampu memahami dirinya. *Chapter* ini bertujuan agar individu dapat lebih mengenali tentang dirinya dan informasi terkait *quarter life crisis*.



Gambar 9. Isi Halaman *Spread* Buku Langkahku Berharga Pada *Chapter 2*

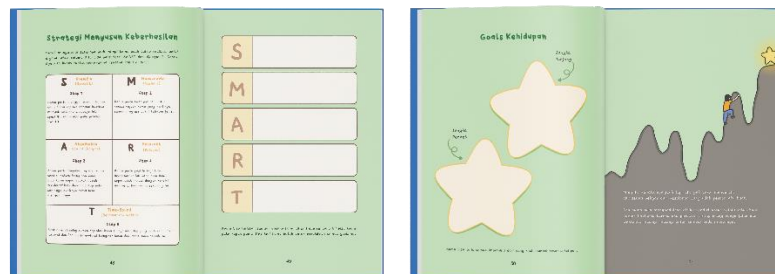
Perancangan Buku *Visual Journal* Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran
Pada Dewasa Awal Terhadap *Quarter Life Crisis*

Chapter 2 "Ada Apa Hari Ini?" berisi tentang permasalahan *quarter life crisis* meliputi kehilangan arah tujuan hidup, finansial, memenuhi ekspektasi orang lain, dan *overthinking*. Diberikannya solusi untuk menghadapinya diantaranya mencintai diri sendiri, berpikir positif, dan konseling. Pada *chapter* ini berisi *scan QR barcode* yang berisi playlist lagu tentang semangat dalam kehidupan. *Chapter* ini bertujuan agar individu dapat menyadari dan paham kondisi yang terjadi saat fase *quarter life crisis*.



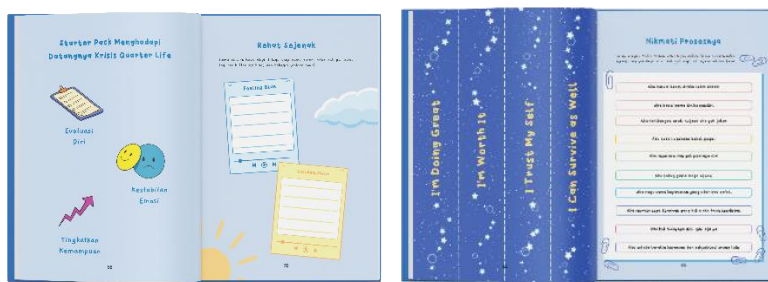
Gambar 10. Isi Halaman *Spread* Buku Langkahku Berharga Pada *Chapter 3*

Chapter 3 "Manis dan Pahit" berisi tentang dampak negatif dan positif dari *quarter life crisis* yaitu setelah individu menyadari fase *quarter life crisis* akan membuat tingkat kemampuan diri terus berkembang dengan mengetahui kelemahan dan kelebihan akan lebih mudah untuk meningkatkan *value* atau kemampuan yang dimiliki. Pada *chapter* ini terdapat halaman yang berisi enam daftar yang bisa diisi oleh individu mengenai capaian atau harapan yang dimiliki dalam bidang keuangan, asmara, pekerjaan, keluarga, pendidikan, dan sosial sehingga individu dapat mengetahui keinginan dan target hidup untuk masa depannya. *Chapter* ini bertujuan agar individu mengetahui permasalahan yang muncul pada fase *quarter life crisis*.



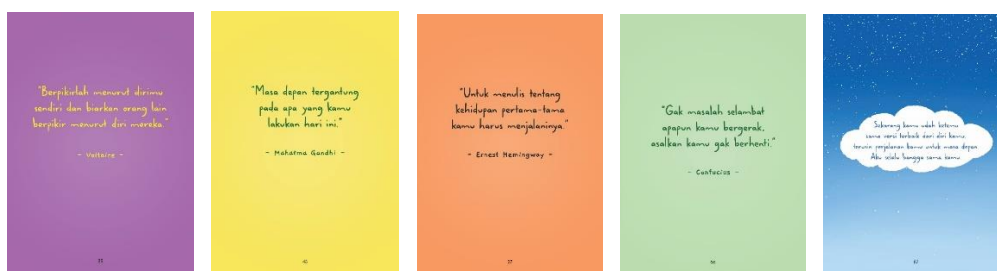
Gambar 11. Isi Halaman *Spread* Buku Langkahku Berharga Pada *Chapter 4*

Chapter 4 "Masih Ada Jalan Keluar" berisi tentang munculnya *quarter life crisis* pada kehidupan sebagai bentuk untuk mengevaluasi kembali dan membuat keputusan yang lebih baik pada hidup dengan menggunakan strategi menyusun keberhasilan dengan teori SMART dari George T. Doran yaitu *specific, measureable, attainable, relevant, dan time-bound*. Tips yang dapat dilakukan dengan *self talk*, mengubah pandangan hidup, dan membuka relasi baru akan menambahkan *support system* yang mencukupi. Pada *chapter* ini terdapat halaman yang bisa diisi yang berkaitan dengan menulis impian, menganalisis *support system* dan kelebihan serta kekurangan yang ada pada diri sendiri. Hal ini dilakukan agar individu bisa mengetahui lebih dalam dan menemukan apa saja kebutuhan yang diperlukan oleh individu dalam menjalani kehidupan. *Chapter* ini bertujuan agar individu dapat menangani fase *quarter life crisis*.



Gambar 12. Isi Halaman *Spread* Buku Langkahku Berharga Pada *Chapter* 5

Chapter 5 "Hempaskan Lara" berisi tentang hal-hal yang dapat dipersiapkan untuk menghadapi *quarter life crisis* diantaranya evaluasi diri, kestabilan emosi, dan tingkatkan kemampuan yang dimiliki. *Chapter* ini terdapat interaktif yaitu melipat dan menempel sebuah stiker. Pada bagian melipat, halaman yang dilipat sudah ada petunjuk yang tertulis. Target bisa mengikutinya untuk melipat satu per satu, tiap lipatannya akan muncul kalimat motivasi berjumlah empat dengan tulisan yang berbeda-beda. Interaktif menempel terdiri atas dua kertas stiker ukuran A5 diantaranya stiker afirmasi dan stiker *pack* untuk halaman "Nikmati Prosesnya". Hal ini dilakukan sebagai bentuk katarsis dalam mengembangkan kreativitas dan refleksi diri mengisi *journaling* yang berkaitan dengan keluh kesah, meluapkan kekesalan yang terpendam bahkan kesenangan yang dirasakan oleh individu. *Chapter* ini bertujuan agar individu dapat melampiaskan perasaannya dengan lega dan emosi terkendali.



Gambar 13. Kutipan Para Ahli yang Ada Pada Buku Langkahku Berharga

Disetiap akhir *chapter* sebelum melanjutkan ke *chapter* selanjutnya terdapat halaman berisi kutipan dari para ahli yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia agar target audiens lebih mudah dipahami maksud dari kutipan yang ditampilkan pada setiap halaman di *chapter* yang tersedia. Kutipan yang ditampilkan ini sesuai pada setiap masing-masing halaman sesuai dengan konten *chapter* di sampingnya. Pada *chapter* 1, halaman sebelum kutipan ahli berisi tentang persepsi yang berbeda maka kutipan yang diambil adalah dari Voltaire yaitu "Berpikirlah menurut dirimu sendiri dan biarkan orang lain berpikir menurut diri mereka". *Chapter* 2, halaman sebelum kutipan berisi solusi untuk menghadapi krisis kehidupan maka kutipan yang diambil adalah dari Ernest Hemingway yaitu "Untuk menulis tentang kehidupan pertama-tama kamu harus menjalaninya". *Chapter* 3, tentang capaian dan harapan dalam target kehidupan maka kutipan yang diambil adalah dari Mahatma Gandhi yaitu "Masa depan tergantung pada apa yang kamu lakukan hari ini". *Chapter* 4, tentang sebuah usaha untuk menggapai mimpi maka kutipan yang diambil adalah dari Confucius yaitu "Gak masalah selambat apapun kamu bergerak, asalkan kamu gak berhenti". Sedangkan pada *chapter* 5 tidak menggunakan kutipan ahli melainkan berisi tentang kesimpulan sebagai penutup halaman akhir isi buku yang berisi "Sekarang kamu udah ketemu sama versi terbaik dari diri kamu, terusin perjalanan kamu untuk masa depan. Aku selalu bangga sama kamu".

Perancangan Buku *Visual Journal* Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Pada Dewasa Awal Terhadap *Quarter Life Crisis*

Pada perancangan ini juga didukung dengan media promosi berupa poster A4 cetak, poster *snap story* Instagram dan *carousel* Instagram di @bipgramedia. Media pendukung lainnya berupa *bookmark* yang memiliki 2 sisi gambar yang berbeda, ukuran 4 cm x 14 cm yang dilaminasi dengan *doff*, stiker vinyl dengan *cutting kisscut* ukuran A5 berjumlah dua lembar yaitu stiker afirmasi dan stiker *pack* yang digunakan sesuai dengan petunjuk yang ada pada halaman "Nikmati Prosesnya" serta *merchandise* seperti *totebag*, *keychain*, dan *t-shirt*.



Gambar 14. Poster A4, Poster *Snap Story* dan *Carousel* Instagram di @bipgramedia



Gambar 15. Posting *Carousel* di @bipgramedia



Gambar 16. Media Pendukung dalam Perancangan

4. KESIMPULAN

Buku “Langkahku Berharga” telah melakukan uji coba kepada salah satu target seorang perempuan, dewasa awal yang berusia 22 tahun, hasil yang dapat disimpulkan bahwa individu dapat mengetahui informasi mengenai *quarter life crisis* dari bagaimana solusi, tips, persiapan diri menghadapi *quarter life crisis*, rasa percaya diri menghadapi masa depan lebih meningkat, dan individu mendapatkan wadah untuk meluapkan emosinya dengan mengisi *journaling* di buku tersebut. Tujuan dari perancangan karya visual ini agar dapat menjadi *support* bagi kalangan muda, dewasa awal yang sedang atau akan menghadapi *quarter life crisis* agar bisa mengelola rasa khawatir, bingung, dan cemas terhadap masa depannya. Dalam jangka pendek, untuk bisa mendapatkan informasi mengenai *quarter life crisis* bagi para dewasa awal. Dalam jangka panjang, hal ini untuk meningkatkan pemahaman dan membantu menangani masalah gangguan kesehatan mental pada dewasa awal mengenai keadaan *quarter life crisis* yang berguna dalam menangani kesehatan mentalnya agar tetap selalu terjaga. Rekomendasi dalam perancangan selanjutnya mengenai buku *visual journal* tentang *quarter life crisis* ini adalah akan terus diperbarui sesuai dengan perkembangan teknologi dan generasi selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Adrian, K. (2021). *Memahami Katarsis, Pelepasan Emosi yang Baik untuk Kesehatan Mental - Alodokter*. Alodokter.Com. <https://www.alodokter.com/memahami-katarsis-pelepasan-emosi-yang-baik-untuk-kesehatan-mental>
- Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja – Layanan E-Counseling*. (2022). E-Counseling.Id. <https://e-counseling.id/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Gloriabarus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental | Universitas Gadjah Mada*. Universitas Gajah Mada. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Lam, S. (2021, May 17). *A Guide to Starting a Visual Journal: Prompts, Examples, and Inspiration*. Skillshare.Com. <https://www.skillshare.com/en/blog/a-guide-to-starting-a-visual-journal-prompts-examples-and-inspiration/>
- Mental health*. (2022, June 17). WHO.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Perempuan Lebih Rentan Mengalami Quarter Life Crisis, Ini Penyebabnya* . (2022, March 15). Health.Detik.Com. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5983332/perempuan-lebih-rentan-mengalami-quarter-life-crisis-ini-penyebabnya>
- Ramdhan, A., & Bunga, N. A. (2021). Perancangan Aplikasi “Kenali Gerd” Untuk Remaja. *REKA MAKNA: Jurnal Komunikasi Visual*, 1(1), 10. <https://ejurnal.itenas.ac.id/index.php/rekamakna/article/view/4806>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam Inc, 206. <https://www.publishersweekly.com/9781585421060>
- Warson, E. (2022, February 28). *Visual Journaling: Health Promotion Through Art and Drawing*. Goodtherapy.Org. <https://www.goodtherapy.org/blog/visual-journaling-health-promotion-art-drawing>
- Zharandont, P. (2011). Pengaruh Warna Bagi Suatu Produk Dan Psikologis Manusia. *Humaniora Binus*, 2(Terminologi warna), 1086. <https://journal.binus.ac.id/index.php/Humaniora/article/view/3158>