

Bab I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Dalam siklus kehidupan, setiap individu mengalami proses perkembangan diri yang melibatkan berbagai aspek, seperti fisik, mental, lingkungan, identitas diri, moral, dan intelektual (Jahja, 2011). Setiap aspek tersebut berkontribusi dalam membentuk peralihan fisik dan psikologis yang berbeda pada setiap makhluk hidup sesuai dengan tahap perkembangan yang mereka alami. Salah satu masa yang menjadi fokus perhatian banyak orang adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa ini penting karena individu mulai menjelajahi identitas diri, mengelola emosi, mengembangkan kemandirian, membentuk nilai-nilai, dan membangun hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Proses ini bisa sangat berpengaruh dan kompleks bagi sebagian individu.

Quarter-life crisis adalah istilah psikologis yang menggambarkan tahap perkembangan sosioemosional manusia. Biasanya terjadi pada usia 18 hingga 30-an tahun dan ditandai dengan krisis atau kebingungan (Agustin, 2012), sehingga masa ini menimbulkan ketegangan antara tuntutan perkembangan menjadi dewasa dan mencapai tujuan jangka panjang. Menurut Arnett (2014), individu dalam periode ini merasa berada di tengah-tengah, tidak lagi remaja tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Thouless (2000) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor penyebab *quarter-life crisis*, yaitu faktor internal seperti pengalaman pribadi, moral, emosi, dan faktor intelektual. Sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi sosial, lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi, budaya, dan tuntutan sehari-hari.

Pesatnya teknologi terutama media sosial menjadi salah satu faktor meningkatnya *quarter-life crisis* di era digital saat ini khususnya di Indonesia, hal ini didukung dengan jumlah data tingginya pengguna media sosial di Indonesia, dimana menurut data dari We Are Social (2022) menunjukkan bahwa orang Indonesia menghabiskan waktu rata-rata 3 jam 17 menit per hari di media sosial. Jumlah ini lebih tinggi dari rata-rata global yang hanya 2 jam 25 menit per hari. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Sujarwoto (2019) penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan peningkatan pada tanda-tanda depresi dan

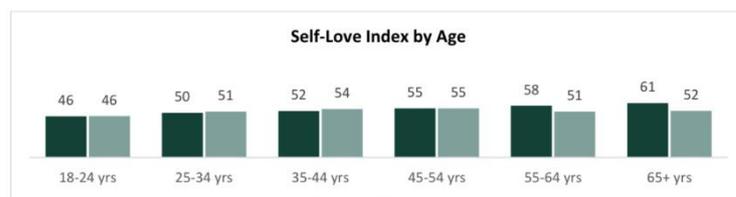
kecemasan pada responden dewasa di Indonesia, sehingga media sosial akhirnya dapat menjadi faktor memperburuk kondisi *quarter-life crisis* dengan mengeskaserbasi perbandingan sosial dan memberikan tekanan, sehingga dengan terintegrasinya pengembangan teknologi saat ini akan membuat keadaan sulit dan menyebabkan pada kesehatan mental. Sebagai akibatnya, seorang individu akan menemukan berbagai kendala untuk memahami dan menghargai diri sendiri.

Quarter-life crisis menjadi semakin penting untuk dibahas karena dampaknya yang signifikan pada kesejahteraan mental individu di masa dewasa muda. Menurut data dari laman Satu Persen, pada tahun 2020 *quarter-life crisis* dinilai berdampak pada 86% kaum milenial yang menyebabkan sering merasa tidak nyaman, kesepian, kecemasan, serta depresi dalam hidupnya. Krisis ini dapat menyebabkan reaksi emosional seperti frustrasi, stres, cemas dan jika krisis ini tidak ditangani dengan tepat maka bisa mengakibatkan depresi (Mukti, 2020). Hal tersebut apabila tidak ditangani dengan tepat akan menyebabkan masalah kebiasaan buruk seperti penggunaan tembakau berlebihan (merokok), alkohol dan narkoba yang juga dapat berujung pada tindakan bunuh diri di kalangan usia muda (WHO SEARO, 2017). Anak muda dengan usia 18-24 tahun cenderung memiliki pemikiran atau ide bunuh diri dengan tingkat yang lebih tinggi daripada orang yang berusia 55 tahun ke atas, yaitu 33% berbanding 20% dimana hal ini didukung dengan data WHO yang menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kedua kematian pada orang usia muda dengan rentang usia 15-29 tahun baik laki-laki maupun perempuan (WHO, 2019). Sehingga, dapat kita dilihat bahwa berbagai krisis pada fase *quarter-life crisis* yang sedang dialami dewasa muda saat ini sudah menjadi sebuah permasalahan individu yang masih akan terus dialami oleh generasi muda khususnya di Indonesia, dan jika tidak ditangani dengan benar dapat berdampak buruk serta berujung pada tindakan yang merugikan diri sendiri seperti narkoba, alkohol, maupun bunuh diri.

Dalam hal ini, untuk menyikapi tantangan dan kompleksitas dalam masa *quarter-life crisis* khususnya di era teknologi, memerlukan sebuah kemampuan mencintai diri sendiri atau *self-love*. *Self-love* mengacu pada suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual (Khoshaba, 2012). Dengan

menerapkan *self-love*, seseorang akan berusaha memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta siap untuk merawat diri dan membentuk hubungan yang sehat dengan kesadaran dan keaktifan (Henschke & Sedlemeier, 2021 *cit.* Basaria, et al., 2022). *Self-love* dapat meningkatkan perasaan yang baik sehingga dapat mengurangi stres, terutama saat dihadapi oleh banyak rintangan kehidupan, selain itu seorang individu yang mencintai diri sendiri akan lebih bahagia dan sejahtera (Sandoiu, 2018).

Namun, ditengah pentingnya kemampuan *self-love* dalam mengatasi *quarter-life crisis* terdapat hasil proyek survei yang dilakukan oleh *The Body Shop* (2020), dimana masyarakat Indonesia memiliki nilai *self-love* indeks sebesar 52, hanya 1 poin di bawah nilai rata-rata global yaitu 53 dari skala 0-100. Survei ini menunjukkan bahwa masa transisi antara fase remaja menuju fase dewasa awal yaitu usia 18-24 tahun secara signifikan memiliki nilai terendah dari *self-love*. Proyek survei ini juga menunjukkan bahwa tingkat ekonomi dan penggunaan media sosial berpengaruh pada *self-love*, dengan peserta yang tidak memiliki pekerjaan dan penggunaan media sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki *self-love* yang kurang.



Gambar 1. 1 Bagan indeks *self-love* umur menurut survei *The Body Shop*

Sumber : www.thebodyshop.co.id/media/report

Pemanfaatan praktik refleksi diri dan memahami diri melalui penulisan jurnal merupakan salah satu solusi untuk membantu membangun kemampuan dan pengetahuan diri dengan *self-love*. Istilah ini disebut juga *journaling* dimana merupakan kegiatan menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan menginternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal atau pribadi (Bradley, 2016). Menurut beberapa studi penelitian, kegiatan *journaling* ini mampu meningkatkan kesehatan mental dimana dikutip dari laman *Fast Company*, psikoterapis dan ahli di bidang

journaling, Maud Purcell (2015) mengatakan bahwa kegiatan *journaling* melibatkan penerapan dari kedua belah otak sekaligus. Saat melakukan *journaling* otak kiri akan menggunakan kemampuan analitisnya untuk mengeksplorasi permasalahan yang terjadi, sementara otak kanan akan bermain dengan penggunaan kata-kata yang mendeskripsikan perasaan. Hal ini dapat membantu menghilangkan hambatan mental dan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada diri individu. Sehingga menulis jurnal juga dapat membantu seseorang memperoleh umpan balik dari diri sendiri dan membantu mengurangi hambatan mental. Untuk itu kegiatan ini akhirnya juga dapat membantu memperdalam pemahaman diri dan meningkatkan *self-love* termasuk mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi *quarter-life crisis*.

Namun, media jurnal bukanlah solusi tunggal yang dapat mengatasi masalah kesehatan mental secara keseluruhan. Media jurnal dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu seseorang memperoleh wawasan tentang pikiran dan perasaannya, namun untuk mengatasi *quarter-life crisis* secara komprehensif, juga membutuhkan dukungan dari profesional kesehatan mental dan teknik terapi lainnya seperti terapi kognitif perilaku atau terapi kelompok (Nawang Sari, 2023). Sehingga hasil akhir perancangan ini berupaya untuk membantu meningkatkan *self-love* dalam melewati dan menemani masa *quarter-life crisis* menggunakan media buku jurnal terstruktur dengan konsep format yang lebih terorganisir agar dapat melibatkan aktivitas refleksi dan eksplorasi diri yaitu dengan *asking question* mengenai aspek *self-love*.

Media buku jurnal ini melibatkan aktivitas tangan yaitu menulis, mencoret yang juga melibatkan kreativitas. Kelebihan dari aktivitas tangan tersebut adalah memainkan proses kognitif dan motorik dimana menurut Edouard Gentaz (2014, *cit. Chemin*. 2014), profesor *Developmental Psychology* dari Universitas Geneva yang dikutip dari laman *The Guardian*, aktivitas tangan yaitu menulis merupakan tugas kompleks yang membutuhkan berbagai keterampilan yaitu merasakan pena dan kertas, menggerakkan alat tulis, dan mengarahkan gerakan dengan pikiran, berbeda dengan proses mengetik pada gawai atau laptop yang cenderung melibatkan proses kognitif yang lebih sederhana karena hanya perlu menekan tombol-tombol di *keyboard*. Selain itu terdapat aspek yang bisa membantu usia

muda tertarik untuk mengeksplorasi diri melalui menulis jurnal, yakni dengan adanya visual seperti penambahan ilustrasi, tipografi, pemilihan warna, pada media jurnal mereka, dimana menurut penelitian yang dilakukan Aisyah & Rinjani (2023) ilustrasi desain menjadi faktor terbesar dalam menarik minat buku. Dan terakhir, pemilihan media buku ini juga memberikan solusi dalam mengurangi penggunaan gawai di era teknologi saat ini.

Oleh karena itu, perancangan media buku jurnal untuk membantu meningkatkan *self-love* dilakukan. Penulis menentukan batasan usia peralihan remaja menuju dewasa awal yaitu usia 18-24 tahun di Indonesia. Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dan metode perancangan model *Design Thinking* dengan harapan setelah melakukan perancangan buku jurnal ini para usia muda dapat memahami manfaat dari jurnal dan aspek-aspek membuatnya melalui metode pendekatan langsung bersama pengguna, dan diharapkan perancangan ini bisa membantu usia muda di Indonesia untuk tertarik dan memulai kegiatan menulis jurnal secara teratur agar dapat membantu dalam memahami dan meningkatkan *self-love* dengan tepat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang menjadi dasar penelitian adalah:

- a) *Quarter-life crisis* penting untuk dibahas karena dampaknya yang signifikan pada kesejahteraan mental individu di masa peralihan menuju dewasa.
- b) Banyaknya kasus bunuh diri, penyalahgunaan narkoba, alkohol di Indonesia yang dilakukan oleh usia muda dikarenakan penanganan depresi yang tidak tepat.
- c) Pentingnya kemampuan *self-love* dalam mengatasi *quarter-life crisis*.
- d) Banyaknya kalangan yang ternyata tidak memiliki kemampuan *self-love* khususnya usia 18-24 tahun di Indonesia.
- e) Perlunya media untuk membantu meningkatkan kemampuan *self-love* untuk mengatasi urgensi *quarter-life crisis*.

1.3 Batasan Masalah

Dalam uraian yang telah dibahas, dapat diketahui bahwa masalah ini berfokus pada banyaknya kalangan usia dewasa muda yang kurang tepat dalam melewati *quarter-life crisis* dan kurangnya kemampuan mencintai diri sendiri di Indonesia. Oleh karena itu diperlukan media untuk membantu meningkatkan *self-love* dalam mengatasi *quarter-life crisis* pada usia 18-24 tahun di Indonesia, yaitu dengan menggunakan media jurnal. Adapun *output* proyek dari perancangan ini berfokus pada isi buku dengan pertanyaan interaktif dan ilustrasi yang akan diterapkan pada buku jurnal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dibahas yaitu bagaimana merancang buku jurnal untuk membantu meningkatkan *self-love* dalam mengatasi *quarter-life crisis* bagi usia 18-24 tahun di Indonesia?

1.5 Tujuan dan Target Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah menekankan pada permasalahan urgensi *quarter-life crisis* yang menjadi fenomena psikologis umum pada masa transisi dewasa muda dengan membantu meningkatkan *self-love* mereka yaitu melalui media jurnal atau kegiatan *journaling*. Perancangan buku jurnal ini menggunakan media buku jurnal tulis terstruktur dimana jurnal jenis ini memiliki fleksibilitas dan mampu meningkatkan kognitif penggunaanya dengan tetap memberikan format yang bebas untuk mengekspresikan perasaan, serta adanya penambahan ilustrasi dan konten yang menarik agar para pembaca dapat interaktif dan tidak bosan untuk menulis jurnal baik bagi laki-laki maupun perempuan. Sehingga penelitian ini akan menyoroti aspek meningkatkan *self-love* menggunakan media buku jurnal yang menarik dan interaktif.

1.6 Target Luaran Perancangan

Target luaran perancangan terbagi menjadi luaran utama dan luaran pendukung. Luaran utama atau media utama terdiri dari buku jurnal yang membantu pengguna dalam meningkatkan *self-love*, dengan ukuran A5 15cm x 21cm yang menggunakan

kertas HVS 100gsm, sedangkan untuk bagian sampul , akan dijilid menggunakan *spiral binding* dengan *hardcover jacket* laminasi *doff* dan ditambah dengan spot UV pada bagian judul buku.

Sedangkan luaran pendukung terdiri terdiri dari *T-shirt*, *Totebag*, *Note it*, *Scented Candle*, *Enamel Mug* serta aktivasi pameran yaitu *Assesment Poster*, *Display Book*, *Dekorasi dan Hanging Banner* mana bermanfaat dalam meningkatkan *brand awareness* dan meningkatkan nilai tambah.

1.7 Manfaat Perancangan

Manfaat dari perancangan ini bisa berdampak secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat tersebut dibagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut,

1.7.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis perancangan ini diharapkan mampu bermanfaat untuk pengguna dan bisa menjadi bahan referensi bagi peneliti lain dalam perancangan buku jurnal

1.7.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang didapatkan dari perancangan ini adalah :

a) Bagi Mahasiswa

- Menambah ilmu dan pengalaman dalam merancang buku jurnal yang berguna untuk usia dewasa muda yang memerlukan kemampuan *self-love*.
- Meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan *handling project* secara langsung.
- Menambah hasil portfolio yang berisikan karya-karya yang sudah dibuat pada tugas akhir ini.
- Sebagai pembelajaran untuk menuangkan ide dan kreativitas
- Menerapkan ilmu desain komunikasi bisual yang sudah didapatkan pada saat perkuliahan di Universitas Ma Chung.

b) Manfaat bagi Masyarakat

- Menambah wawasan usia dewasa muda di Indonesia tentang pentingnya kemampuan *self-love*.

- Membantu para usia dewasa muda mengatasi *quarter-life crisis*.
- Meningkatkan afirmasi positif kepada masyarakat.
- Membantu masyarakat merefleksikan diri sendiri dan menangkan melalui buku jurnal interaktif

c) Manfaat bagi Universitas Ma Chung

- Memperkenalkan Universitas Ma Chung terhadap masyarakat dengan bakat dan kemampuan yang direalisasikan secara nyata.
- Menjadi pelopor untuk perancangan-perancangan lainnya agar penelitian ini terus mengalami penyempurnaan.
- Sebagai bahan *update* perkuliahan mendatang yang dapat diterapkan melalui TA ini
- Mempromosikan Prodi Desain Komunikasi Visual Universitas Ma Chung kepada Masyarakat