

Bab II

Tinjauan Pustaka dan Landasan Teori

2.1 Tinjauan Pustaka

Dalam perancangan buku jurnal membutuhkan beberapa tinjauan pustaka berupa artikel-artikel penelitian terdahulu, referensi, metode rancangan, serta buku jurnal. Dengan studi pendahuluan dapat mengetahui dengan pasti apa yang akan diteliti yaitu mengenai hubungan desain komunikasi visual dengan psikologi mengenai *self-love* sehingga dapat membantu meningkatkan minat pengguna untuk memahami dan mengeksplorasi diri sendiri melalui tulisan dengan media jurnal interaktif agar membantu untuk meningkatkan *self-love* dalam mengatasi *quarter-life crisis* pada usia 18-24 di Indonesia.

2.1.1 Tinjauan terhadap Penelitian dan Perancangan Terdahulu

Untuk membantu perancangan ini, maka diperlukan tinjauan terhadap beberapa artikel. Perancangan ini membutuhkan tinjauan dari artikel pembuatan buku jurnal, *layout* ilustrasi, *self-love* dan *quarter-life crisis* yang diterbitkan 10 tahun terakhir untuk memastikan originalitas dan pembaharuan dalam perancangan. Artikel pendukung mengenai pembuatan buku jurnal interaktif dari Rahmania Sabil pada tahun 2022 yang berjudul "*Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja*" memberikan informasi mengenai bagaimana tahapan dan urgensi pembuatan jurnal dalam membantu mengelola sebuah sistem psikologis. Perancangan ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif analisis deskriptif. Pembuatan buku jurnal interaktif menggunakan pendekatan *asking question* perihal perasaan remaja, memberikan afirmasi positif yang dapat memvalidasi diri dan percaya terhadap diri sendiri juga melibatkan *audience* untuk berpartisipasi di dalamnya sehingga membantu dalam pembuatan perancangan isi buku jurnal melalui metode yang dibuat..

Selain itu, artikel kedua oleh Meilia Ayu Puspita Sari pada tahun 2021, yang berjudul "*Quarter-life crisis Pada Kaum Milenial*". Artikel ini secara garis besar membahas mengenai gambaran *quarter-life crisis* yang dialami oleh individu yang

beranjak dewasa awal yaitu bagaimana cara mereka menyikapi serta faktor-faktor penyebab *quarter-life crisis*. Dalam perancangan ini, digunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, sedangkan metode analisis yang diterapkan adalah analisis tematik. Adapun upaya milenial dalam menghadapi *quarter-life crisis* sendiri termasuk berupaya memotivasi diri sendiri, menerima situasi yang ada, mencari hiburan lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah, dan berusaha berdiskusi dengan keluarga mengenai permasalahan yang dihadapi. Penelitian ini membantu perancangan dan sumber referensi dalam menganalisis permasalahan *quarter-life crisis* pada milenial dengan metode kualitatif.

Artikel pendukung selanjutnya adalah "*Pentingnya Self-Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri*" oleh Elsa Nadia Rani, pada tahun 2022. Secara garis besar, artikel ini membahas bagaimana faktor penyebab kurangnya mencintai diri sendiri dan menghubungkannya dengan memberikan cara-cara menerapkan *self-love*. Dalam artikel ini, digunakan metode penelitian fenomenologi kualitatif deskriptif yang menghasilkan analisis mengenai *self-love*. Temuan ini dapat digunakan oleh penulis sebagai data pendukung.

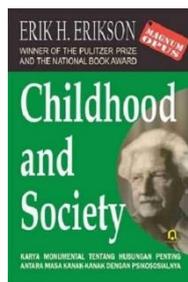
Artikel keempat berjudul "*Perancangan Buku Jurnal Mencapai Resolusi untuk Usia 18-23 Tahun*" oleh Cindy Jordan pada tahun 2022. Artikel ini menjelaskan bagaimana mencapai resolusi yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam membuat catatan kegiatan atau *goals* tertentu secara terorganisir sehingga dapat mencapai resolusi yang telah direncanakan sebelumnya dalam satu tahun, yang mana artikel ini membantu dalam penyusunan buku jurnal yang akan dibuat. Riset dan pengumpulan data dalam perancangan ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada target sasaran melalui *Google Form* serta metode kualitatif seperti melakukan wawancara dengan ahli psikolog dan target sasaran sejumlah 5 orang.

Dan yang terakhir yaitu artikel berjudul "*Pengaruh Menulis Catatan Harian (Journaling) untuk meningkatkan Kesadaran Diri (Self-Awareness) Pada Mahasiswa*" yang ditulis oleh Addel Weise pada tahun 2021. Metode analisis yang digunakan adalah analisis non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kesadaran diri

mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa menulis catatan harian. Artikel ini menunjukkan bahwa menulis catatan harian dapat meningkatkan kesadaran diri dimana ini merupakan salah satu aspek penting dalam mencintai diri sendiri, hal ini memiliki hubungan dengan penjelasan teori mengenai manfaat *journaling* dalam mengatasi depresi dan memahami diri sendiri dalam perancangan yang akan dibuat.

Artikel-artikel tersebut memiliki kontribusi yang berbeda pada perancangan yang disusun. Meskipun tidak ditemukan artikel yang memiliki karakteristik formal dan material yang persis sama dengan perancangan yang akan dilakukan, beberapa bagian dari artikel yang telah dikaji memiliki kesamaan karakteristik sehingga membantu dalam penyusunan perancangan buku jurnal yang melibatkan *self-love* dalam mengatasi *quarter-life crisis*.

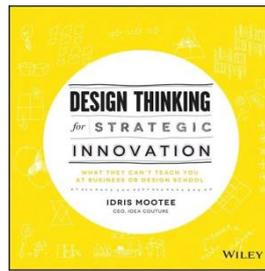
2.1.2 Buku Referensi



Gambar 2. 1 Buku *Childhood and Society*

Sumber: www.goodreads.com

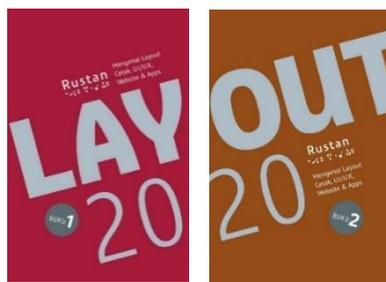
Pertama, Buku "*Childhood and Society*" karya Erik Erikson yang diterbitkan tahun 1950 membahas tentang teori perkembangan psikososial. Buku ini menguraikan bagaimana individu berkembang sepanjang masa hidup mereka dan bagaimana perkembangan psikologis dan sosial terjadi pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Dalam hal ini, buku "*Childhood and Society*" dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang krisis perkembangan dan tahap perkembangan pada masa hidup manusia yang dapat membantu dalam memahami *quarter-life crisis* dan bagaimana mengatasinya.



Gambar 2. 2 Buku *Design Thinking for Strategic Innovation*

Sumber : www.amazon.com

Kedua, buku yang menjadi acuan metode perancangan yaitu buku “*Design Thinking for Strategic Innovation*” oleh Idris Motee (2013). Buku ini memberikan penekanan pada pentingnya desain berbasis pengalaman (*experience-based design*) dan pendekatan desain yang terfokus pada pengguna (*user-centered design*) dalam menciptakan inovasi strategis. Idris Motee juga membahas langkah-langkah konkrit dalam proses *design thinking*, yaitu memahami masalah, mengamati dan mengumpulkan informasi, melakukan pemahaman (*empathizing*) terhadap pengguna, menciptakan konsep solusi, mengembangkan prototipe, dan melakukan pengujian. Buku ini sebagai acuan bagi perancangan yang akan dibuat dengan pengembangan produk yang berfokus pada kebutuhan pengguna.



Gambar 2. 3 Buku *LAYOUT 2020*

Sumber : www.suriantorustan.com

Ketiga, buku yang menjadi acuan adalah *LAYOUT2020* (Buku 1 dan Buku 2) oleh Surianto Rustan tahun 2020. Kedua buku ini berisikan pemaparan tentang *layout* media cetak dan digital serta bagaimana penerapannya. Buku ini menjadi acuan perancangan karena juga memaparkan tentang bagaimana komponen dalam

pengaplikasian tipografi ilustrasi dan gambar pada sebuah buku cetak serta memaparkan contoh kasus dan solusinya.

2.1.3 Tinjauan Sumber Ide Perancangan

Acuan teknik perancangan buku ilustrasi jurnal memiliki acuan karya-karya ilustrasi, *layout* dan buku jurnal yang telah diproduksi. Acuan *style* ilustrasi dalam perancangan ini adalah gaya *ligne claire* yang dipelopori oleh Hergé pada tahun 1977. *Style* ini merupakan gaya seni grafis yang dicirikan oleh penggunaan garis yang bersih dan jelas, serta ketiadaan bayangan dan tekstur yang kompleks. Gaya ini umumnya dikaitkan dengan komik Eropa, khususnya dengan karya-karya Hergé, pencipta seri Tintin. Ciri khas dari *style ligne claire* meliputi penggunaan garis yang tipis dan sama tebal, penekanan pada kejelasan dan kebersihan, serta penggunaan warna datar yang *solid* dan cerah. Gaya ini sering digunakan untuk menyampaikan pesan dengan cara yang mudah dipahami dan efektif. Karakteristik gaya ini memungkinkan untuk diterapkan pada berbagai jenis cerita, dan dapat menarik minat orang dari berbagai latar belakang, gender dan usia. Adapun *style ligne claire* dalam perancangan ini adalah karya dari Nimura Daisuke, yaitu *illustrator* asal Osaka, Jepang yang juga terkenal mengilustrasikan karakter dari film *Fuku-chan Of Fukufuku Flats* (2014).



Gambar 2. 4 Karya Ilustrasi Nimura Daisuke

Sumber : thenimura.com

Acuan kedua yang diambil adalah desain ilustrasi *layout* pada buku, yaitu buku *planner* dari brand *Liunic On Things* milik Martcellia Liunic. Karya ini menjadi acuan dari isi dan *layout* buku. Namun dalam perancangan yang akan dibuat keseluruhan warna hanya menggunakan paduan dua warna yaitu biru dan *orange*

dengan harapan warna ini dapat memberikan kesan minimalis, inklusif dan menarik minat target anak muda dari berbagai latar belakang.



Gambar 2. 5 Book Planner oleh Liunic On Things
Sumber : [instagram.com/liuniconthings](https://www.instagram.com/liuniconthings)

Komponen selanjutnya yang untuk ditinjau adalah jenis buku itu sendiri. Buku yang akan dicetak adalah buku dengan *spiral binding* disertai *hardcover jacket* yang memiliki format ukuran A5. Isi buku akan dibuat menggunakan kertas HVS 100gsm yang terdiri dari isi *layout* jurnal itu sendiri, *planner* dan *blank paper* untuk catatan, sedangkan untuk bagian sampul, akan dijilid menggunakan *hardcover laminasi doff*.. Sehubungan dengan target perancangan yang merupakan usia muda, maka konten dan bahasa yang akan dibuat dalam buku berupa bahasa Indonesia non-formal yang santai dan mudah dipahami.

2.2 Landasan Teori

Dasar perancangan buku jurnal tentang *self-love* dalam menghadapi *quarter-life crisis* membutuhkan teori sebelum eksekusi, oleh karena itu berikut teori yang digunakan:

2.2.1 Ilustrasi

2.2.1.1 Pengertian Ilustrasi

Menurut kamus The World Book Dictionary, istilah "ilustrasi" mengacu pada gambar, diagram, atau peta yang digunakan untuk menjelaskan atau memperindah sesuatu, terutama dalam konteks karya cetak seperti buku. Dalam buku tersebut, ilustrasi juga dapat diartikan sebagai tindakan atau proses yang digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan sesuatu. Drs. RM. Soenarto (1985, *cit.* Maharsi, 2016) berpendapat bahwa ilustrasi adalah suatu gambar atau

hasil proses grafis yang membantu sebagai penghias, penyerta ataupun memperjelas suatu kalimat dalam sebuah naskah dalam mengarahkan pengertian bagi pembacanya. Sejalan dengan hal tersebut, Koendra (2010, *cit.* Maharsi, 2016) menjelaskan bahwa ilustrasi merupakan hiasan suatu peristiwa. Hiasan tersebut dapat berupa kata (tekstual) atau pun gambar. Sehingga dari kedua definisi ini Maharsi (2016) dapat menjelaskan bahwa ilustrasi memperjelas pengertian yang ada dalam naskah atau tulisan.

2.2.1.2 Fungsi Ilustrasi

Beberapa fungsi ilustrasi secara umum menurut Arifin dan Kusrianto (2009):

- a) Fungsi Deskriptif, sebagai pengganti dari naskah panjang sehingga dapat memudahkan penyampaian gagasan.
- b) Fungsi Ekspresif, untuk menyampaikan suatu keadaan emosional, suasana, situasi, sehingga dapat dipahami dan juga dirasakan oleh orang yang melihat.
- c) Fungsi Analitis dan Struktural, menggambarkan penjelasan secara spesifik dan rinci, misal bentuk spesifik suatu benda, sistem kerja suatu benda, agar lebih mudah untuk dipahami.
- d) Fungsi Kualitatif, fungsi yang biasa digunakan untuk membuat daftar, kartun, sketsa, simbol, dan lain-lain.

2.2.1.3 Peran Ilustrasi

Beberapa peran ilustrasi secara umum menurut Witabora (2012)

- a) Ilustrasi sebagai Alat Informasi, melibatkan penggunaannya dalam merekonstruksi sebuah kejadian yang memiliki penting dalam sejarah manusia.
- b) Ilustrasi sebagai Opini, fungsi utamanya adalah menjadi menjalin hubungan simbiosis dengan jurnalisme yang terdapat dalam halaman koran dan majalah. Ilustrasi digunakan sebagai media untuk mengungkapkan pendapat tentang berbagai topik, seperti gaya hidup, politik, dan isu-isu yang sedang terjadi.
- c) Ilustrasi sebagai Alat untuk Bercerita, yaitu dalam bentuk narasi atau cerita banyak kita temui di buku anak, novel grafis, dan komik. Narasi ini umumnya berbentuk fiksi dan memiliki unsur fantasi. Di buku-buku untuk dewasa,

ilustrasi sering digunakan sebagai bagian dari sampul buku, yang berfungsi sebagai kemasan dan daya tarik penjualan.

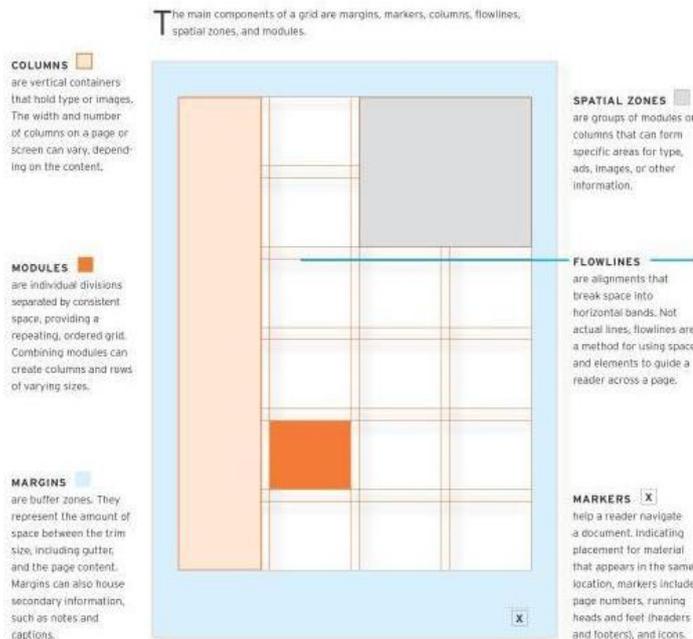
- d) Ilustrasi sebagai Alat Persuasi, ilustrasi memiliki peran sebagai alat persuasi. Ilustrasi digunakan sebagai bagian dari kampanye produk untuk membangun kesadaran merek suatu barang atau perusahaan.
- e) Ilustrasi sebagai Identitas, dimana ilustrasi digunakan untuk kebutuhan visual yang mencerminkan identitas perusahaan. Selain itu, ilustrasi juga dapat menjadi representasi dari visi, misi, dan budaya perusahaan, memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang perusahaan tersebut.
- f) Ilustrasi sebagai Desain, hubungan antara desain dan ilustrasi memberikan peluang bagi para ilustrator untuk berperan juga sebagai desainer. Ilustrasi menjadi dasar dalam mendesain produk dan komunikasi visual lainnya.

2.2.2 Layout

Guan (2012) menyatakan bahwa *layout* memiliki kaitan dengan teks yang akan disajikan dalam buku. Tampilan *layout* dalam buku mempengaruhi kesan pembaca dan mendorong mereka untuk terus membaca. Penggunaan warna, garis, dan elemen desain lainnya juga dapat meningkatkan pengalaman pembaca terhadap buku tersebut. *Layout* memberikan kestabilan, kesatuan, dan keindahan pada buku. Menurut Tondreau (2009), *layout* merupakan sebuah cerita, terutama dalam buku dengan banyak halaman yang berisi gambar. Pada setiap halaman, elemen *layout* saling berhubungan dan membentuk kesatuan yang utuh. Beberapa elemen *layout* yang dimaksud meliputi:

- a) Kolom merupakan area vertikal di dalam buku yang berperan sebagai tempat untuk menempatkan gambar dan teks.
- b) Modul adalah area yang terbentuk saat kolom dan baris bertemu. Modul dapat memiliki berbagai ukuran dan dapat digabungkan untuk membentuk bentuk yang berbeda.
- c) *Margin* adalah ruang kosong yang berfungsi sebagai batas antara konten dalam halaman.
- d) *Spatial zones* adalah kombinasi dari beberapa modul yang membentuk satu kesatuan.

- e) *Flowlines* adalah garis yang digunakan untuk memisahkan konten secara horizontal dalam halaman. Flowlines membantu mengatur aliran baca.
- f) *Markers* adalah tanda-tanda seperti nomor halaman, header, footer, ikon, dan elemenserupa yang digunakan dalam buku.



Gambar 2. 7 Komponen Layout

Sumber : Tondreau, 2009

2.2.3.1 Pengertian *Journaling*

Journaling menurut Carrol (2018) merupakan alat yang dapat membantu seseorang memperoleh pengalaman yang lebih menyeluruh tentang hidupnya. Sedangkan Bradley (2016) menjelaskan bahwa jurnal atau *journaling* adalah kegiatan menulis catatan harian yang bertujuan untuk mengungkapkan dan mengeluarkan pikiran, perasaan, serta kebutuhan seseorang. Melalui jurnal, individu dapat mengekspresikan hal-hal yang umumnya disimpan dalam ruang internal pribadi dan mungkin sulit untuk dibicarakan dengan orang lain. Menurut Bradley, buku jurnal dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, dan trauma. Dengan menuliskan pengalaman dan perasaan dalam buku jurnal, seseorang dapat memproses emosi dengan lebih baik dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya sendiri.

2.2.3.2 Manfaat *Journaling*

Beberapa manfaat menulis jurnal secara umum menurut Bradley (2016) yaitu:

- a) Mengurangi stres dan kecemasan, dengan menulis tentang pengalaman atau masalah yang dihadapi, seseorang dapat meredakan tekanan emosional dan mengekspresikan perasaannya dengan lebih bebas.
- b) Meningkatkan kesehatan mental dan emosional, *journaling* juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional seseorang. Dengan menulis jurnal secara teratur, seseorang dapat belajar lebih memahami dirinya sendiri dan merenungkan perasaan dan pemikirannya.
- c) Mempercepat proses penyembuhan trauma, jurnal dapat membantu seseorang memproses pengalaman traumatis yang dialaminya. Dengan menulis tentang pengalaman tersebut, seseorang dapat meredakan emosi yang berkaitan dengan trauma dan mengurangi gejala stres pasca-trauma.
- d) Meningkatkan kualitas tidur, dengan menulis tentang masalah atau perasaan sebelum tidur, dapat membantu membuang pikiran-pikiran yang dialami, dan dapat meredakan tekanan emosional dan mempersiapkan diri untuk tidur dengan lebih tenang.
- e) Meningkatkan kreativitas dan inovasi, dengan menulis jurnal secara teratur dapat membantu meningkatkan kreativitas dan inovasi seseorang. Karena melatih kemampuan berpikir dan mengekspresikan ide-ide secara lebih bebas.
- f) Menyelesaikan masalah dengan lebih efektif, *journaling* juga dapat membantu seseorang menyelesaikan masalah dengan lebih efektif. karena dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi masalah tersebut dan mencari solusi yang lebih tepat.
- g) Mengatur dan menjernihkan pikiran, menulis jurnal dapat membantu seseorang mengatur dan menjernihkan pikiran karena dapat menyusun pikiran dengan lebih teratur dan memperoleh sudut pandang yang lebih jelas tentang masalah yang dihadapi.
- h) Memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, hal ini dikarenakan dapat membantu seseorang memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya sendiri. Dengan menulis tentang pengalaman

dan perasaan yang dialami, seseorang dapat belajar lebih memahami dirinya sendiri, serta pola pikir dan perilaku yang mendasarinya.

- i) Meningkatkan refleksi diri dan introspeksi, dengan menulis dalam jurnal secara teratur, seseorang dapat melihat lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mereka merespon situasi tertentu.
- j) Menambah rasa percaya diri dan kebahagiaan secara keseluruhan, dengan jurnal dapat membantu seseorang menemukan cara untuk mengatasi rasa takut, khawatir, dan kecemasan.
- k) Mencintai diri sendiri, dengan menulis tentang pengalaman positif, pencapaian, dan kebaikan yang dimiliki, seseorang dapat mengembangkan rasa harga diri yang lebih kuat dan merasa lebih positif tentang diri mereka sendiri.

2.2.3.3 Jenis *Journaling*

Berdasarkan isi dan manfaatnya, jenis *journaling* terbagi menjadi jurnal terapeutik (terapi) dan non-terapeutik (non-terapi),

a) Jurnal Terapeutik

Karner dan Fritzpatrick dalam Bradley (2016) mendefinisikan dua tipe penulisan *journaling* terapeutik yaitu *journaling* afektif-emosional dan *journaling* kognitif-konstruktif sebagai berikut,

- *Journaling* Afektif-Emosional, adalah jenis jurnal atau kegiatan menulis yang memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan emosi, perasaan, dan pengalaman dengan cara yang bebas dan tidak terbatas pada struktur atau format penulisan tertentu secara spontan dengan tidak memikirkan tata bahasa atau penulisan yang benar.



Gambar 2. 6 Buku Jurnal Afektif-Emosional

Sumber : [instagram.com/ter.ta.ta](https://www.instagram.com/ter.ta.ta)

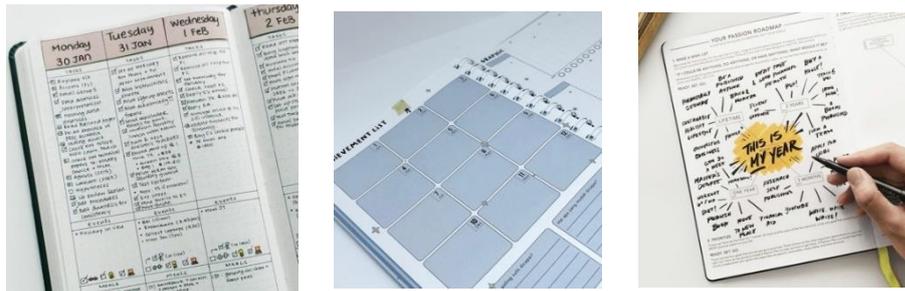
- *Journaling* Kognitif-Konstruktivis, adalah jenis jurnal yang fokus pada pemikiran dan pola pikir seseorang dengan konsep terstruktur dan format yang lebih terorganisir. Dalam *journaling* kognitif-konstruktivis, seseorang ditantang untuk mengeksplorasi dan mengevaluasi pemikiran dan keyakinan yang mendasari tindakan dan perilaku mereka yang bertujuan untuk membantu mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif serta dapat mengevaluasi apakah pola pikir tersebut membantu atau menghambat kebahagiaan dan kesejahteraan mental.



Gambar 2. 7 Buku Jurnal Kognitif-Konstruktivis
Sumber : google.com

b) Jurnal Non-terapeutik

Jurnal non-terapeutik yang saat ini populer yaitu *bullet journal* yang dicetuskan oleh Ryder Carrol (2018). *Bullet journal* merupakan jenis *journaling* yang digunakan untuk keperluan non-terapi dan tidak terlalu menekankan pada aspek emosional, metode pengorganisasian informasi dengan cara membuat daftar tugas, acara, dan jadwal dalam jurnal yang terstruktur. Tujuannya adalah untuk meningkatkan efisiensi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan memperoleh pengalaman hidup yang lebih menyeluruh.



Gambar 2. 8 Bullet Journal

Sumber : bulletjournal.com

2.2.4 Psikologi Perkembangan Usia 18-24 Tahun

Menurut Hurlock (2001) psikologi perkembangan merupakan bagian dari psikologi yang mempelajari perkembangan manusia, sejak manusia diciptakan atau konsepsi sampai meninggal dunia. Dalam hal ini lebih di tekankan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi sesuai dengan umur, dimana perubahan-perubahan disini adalah perubahan-perubahan yang berhubungan dengan tampang, tingkah laku, minat, tujuan, dan lain-lain dalam berbagai masa perkembangan, kapan perubahan-perubahan itu timbul dan apakah yang menyebabkannya.

Hurlock memasukkan usia 18-24 tahun ke dalam tahapan kedelapan yaitu tahapan masa dewasa awal. Adapun ia membagi usia manusia dalam beberapa tahapan, yaitu:

- a) Masa Bayi Baru Lahir (0-2 Minggu), setelah melahirkan, Langkah berikutnya dalam perkembangan manusia adalah sebagai bayi yang baru lahir. Tahap ini ditandai dengan proses adaptasi bayi terhadap lingkungan barunya.
- b) Masa Bayi (2 Minggu – 2 Tahun), pada masa ini individu mulai beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Mereka mulai belajar berkomunikasi dan mengembangkan kemampuan motorik sensoriknya.
- c) Masa Kanak-Kanak Awal (2 – 6 Tahun), pada masa ini, individu mulai mampu melakukan tindakan-tindakan sederhana secara mandiri. Kemampuan berkomunikasi, berbahasa, dan motorik sensoriknya juga berkembang pesat. Mereka mulai berinteraksi dengan orang-orang di luar

keluarga seperti kerabat, tetangga, atau teman sebaya di lingkungan belajarnya.

- d) Masa Kanak-Kanak Akhir (6-12 Tahun), ditandai dengan memasuki masa sekolah, seperti taman kanak-kanak dan sekolah dasar. Pada masa ini, individu mulai belajar keterampilan dasar seperti membaca, menulis, berhitung, dan keterampilan lainnya.
- e) Masa Puber (12-14 Tahun), masa pubertas adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi remaja. Pada masa ini, terjadi perubahan fisik dan psikologis/emosi yang juga berpengaruh pada perubahan sosial individu.
- f) Masa Remaja (14-18 Tahun), Masa remaja sebenarnya adalah kelanjutan dari masa pubertas, dimana pada masa ini perubahan fisik semakin terlihat jelas. Pada masa remaja akhir, Pada masa remaja akhir, perkembangan emosional stabil, kemampuan berpikir logis, abstrak, dan idealis mulai berkembang.
- g) Masa Dewasa Awal (18-24 Tahun), pada periode ini, individu mulai membangun kemandirian pribadi dan ekonomi. Mereka juga mempertimbangkan perkembangan karir, memilih pasangan hidup, dan membangun keluarga serta mendidik anak-anak.
- h) Masa Dewasa Madya (40-60 Tahun), individu umumnya telah mencapai stabilitas ekonomi dan memiliki keluarga. Masa dewasa madya adalah waktu di mana individu terlibat dalam tanggung jawab pribadi dan sosial yang lebih luas.
- i) Masa Usia Lanjut (60 Tahun dst), biasanya merupakan masa pensiun di mana individu memiliki lebih banyak waktu di rumah bersama keluarga dan berperan dalam tugas-tugas sosial baru.

Sementara Erikson (1950), seorang ahli psikologi perkembangan sosial, memusatkan perhatiannya pada tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh individu. Ia mengelompokkan rentang usia manusia menjadi delapan tahapan yang berbeda berdasarkan perkembangan psikososial, dan merumuskan daftar tugas perkembangan yang terkait dengan setiap tahap kehidupan. Berikut adalah kategori usia menurut Erikson:

- a) Tahap Kepercayaan Vs. Ketidakpercayaan (Usia 0-1,5 Tahun), tugas perkembangan pada tahap ini adalah membangun kepercayaan dasar pada dunia dan orang lain. Jika kepercayaan yang sehat terbentuk, individu akan mengembangkan keyakinan positif tentang dunia dan akan memiliki kepercayaan yang kuat pada orang lain.
- b) Tahap Otonomi Vs. Malu dan Rendah Diri (Usia 1,5-3 Tahun), tugas perkembangan pada tahap ini adalah mengembangkan rasa otonomi dan kontrol atas lingkungan sekitarnya. Jika individu merasa dihargai dan didukung dalam eksplorasi lingkungannya, maka ia akan memiliki rasa otonomi yang sehat dan pengembangan diri yang positif.
- c) Tahap Inisiatif Vs. Rasa Bersalah (Usia 3-6 Tahun), tugas perkembangan pada tahap ini adalah mengembangkan kemampuan inisiatif dan kreativitas dalam berinteraksi dengan dunia sekitar. Jika individu didorong untuk mengembangkan keinginan dan rasa inisiatif, maka ia akan mengembangkan rasa positif tentang dirinya sendiri dan kemampuan untuk mengambil inisiatif dalam kehidupannya.
- d) Tahap Kompetensi Vs. Inferioritas (Usia 6-12 Tahun), tugas perkembangan pada tahap ini adalah mengembangkan rasa kompetensi dalam berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Jika individu didukung dalam mengembangkan keterampilan dan bakatnya, maka ia akan merasa percaya diri dalam kehidupannya dan memiliki rasa positif tentang kemampuan dirinya.
- e) Tahap Identitas Vs. Peran Bingung (Usia 12-18 Tahun), tugas perkembangan pada tahap ini adalah mengembangkan identitas diri dan pandangan yang konsisten tentang dirinya sendiri dan tempatnya dalam masyarakat. Jika individu berhasil menyelesaikan tugas ini, maka ia akan memiliki rasa identitas diri yang kuat dan pandangan yang positif tentang masa depannya.
- f) Intimasi Vs. Isolasi (Usia 18-30 Tahun), tugas perkembangan pada tahap ini adalah mengembangkan hubungan intim dengan orang lain. Jika individu berhasil membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain,

maka ia akan memiliki rasa keintiman yang sehat dan dukungan sosial yang positif.

- g) Generativitas Vs. Stagnasi (Usia 40-65 Tahun), dalam tahap ini, tugas yang dihadapi adalah melahirkan sesuatu atau yang disebut dengan generativitas. Generativitas mengacu pada sikap kepedulian terhadap generasi berikutnya dan kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan generasi penerus.
- h) Integritas Vs. Keputusasaan (65 Tahun ke atas), pada tahap ini, penerimaan terhadap keberhasilan dan kegagalan akan membawa kesadaran akan tanggung jawab diri sendiri. Keberhasilan dalam menghadapi tugas perkembangan pada tahap ini akan membentuk sifat bijaksana.

Berdasarkan uraian tersebut, dalam psikologi usia 18-24 tahun merupakan usia yang sedang memasuki fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa, dan banyak perubahan yang terjadi dalam hal identitas, hubungan sosial, masa depan, dan kemandirian. Pada usia ini, individu mulai mengembangkan pemahaman tentang diri mereka yang lebih kompleks, termasuk nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup mereka. Tahap ini penting dalam membentuk identitas diri dan memberikan landasan bagi individu untuk memasuki tahap selanjutnya. Jika individu dapat mengatasi tantangan pada tahap tersebut, maka mereka akan memiliki fondasi yang kuat untuk membangun pada tahap selanjutnya. Namun, jika individu tidak berhasil mencapai pada tahap ini, maka mereka dapat mengalami krisis identitas dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang berpengaruh pada tahap selanjutnya.

2.2.5 Self-Love dan Quarter-life Crisis

2.2.5.1 Self-Love

Menurut Mutiwasekwa (2019), *self-love* adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menghargai, dan mencintai diri sendiri tanpa syarat dan dengan cara yang positif. Selain itu, *self-love* juga melibatkan kemampuan untuk memberikan diri sendiri pujian dan penghargaan atas pencapaian yang dicapai, serta

kemampuan untuk mengelola kritik dan kegagalan dengan cara yang positif dan membangun.

Menurut penelitian Henschke dan Sedlemeier (2021), *self-love* adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang dapat diperoleh dan dipertahankan sepanjang hidup. Sedangkan menurut Eric Fromm dalam Wiharja (2022) *self-love* atau cinta terhadap diri sendiri adalah salah satu dari lima kecenderungan dasar manusia. Namun, Fromm berpendapat bahwa *self-love* bukan hanya tentang mencintai diri sendiri, melainkan juga tentang memiliki cinta dan perhatian untuk orang lain. Fromm menekankan bahwa *self-love* yang sehat melibatkan empat elemen utama: cinta, rasa hormat, tanggung jawab, dan pengetahuan diri.

Dapat disimpulkan *self-love* dapat diartikan sebagai mencintai diri sendiri, tetapi tidak berarti memanjakan diri dengan semua keinginan. Konsep ini melibatkan perlakuan yang baik, penerimaan positif, dan keberadaan diri yang autentik. Selain itu, *self-love* memiliki peran krusial dalam membangun kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual seseorang. Hal ini dapat dipelajari dan ditingkatkan sepanjang hidup. *Self-love* yang sehat melibatkan apresiasi dan cinta terhadap diri sendiri, serta memiliki rasa hormat, tanggung jawab, dan pengetahuan diri yang kuat.

a) Aspek *Self-Love*

Mutiwaseka (2019) menjelaskan bahwa dalam konsep *self-love*, terdapat empat aspek yang perlu diterapkan untuk memahami kebutuhan diri sendiri, yaitu:

- *Self-Awareness* (Kesadaran Diri), adalah langkah awal dalam kecerdasan emosional yang melibatkan pemahaman terhadap diri sendiri. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengelola perilaku secara efektif untuk mengatasi masalah (Magany, 2022).
- *Self-Worth* (Penerimaan Diri), *self-worth* terjadi saat individu menyadari bahwa mereka tidak perlu mengikuti standar penilaian orang lain, tetapi dapat menentukan standar untuk diri mereka sendiri (Magany, 2022).
- *Self-Esteem* (Harga Diri), merupakan aspek yang berkaitan dengan perasaan nyaman dan puas dengan diri sendiri, tergantung pada kondisi dan kepemilikan individu tersebut (Magany, 2022).

- *Self-Care* (Peduli Diri), adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Hal ini melibatkan kegiatan yang disukai guna menjaga kesehatan fisik maupun psikis, sebagai bentuk kepedulian terhadap diri sendiri (Magany, 2022).

2.2.5.2 Quarter-Life Crisis

Pada tahun 2001, Alexandra Robins dan Abbey Wilner memperkenalkan istilah *quarter-life-crisis* untuk menggambarkan keadaan kebingungan yang muncul setelah lulus kuliah terkait masa depan. *Quarter-life crisis* merupakan fase perkembangan psikologis yang terjadi sekitar usia 18-30 tahun, yang merupakan masa transisi antara masa remaja dan dewasa. Fase ini ditandai dengan meningkatnya ketidakstabilan, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, rasa panik, dan perasaan tidak berdaya. Menurut Robins dan Wilner, *quarter-life-crisis* terjadi ketika individu mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan pribadi mereka dari masa remaja ke awal dewasa, yang menghasilkan kekhawatiran yang berlebihan dan terlalu banyak pilihan sehingga menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan cemas.

Pada periode ini, individu seringkali merasa sangat tertekan oleh tekanan untuk membuat rencana dan memilih jalur yang penting bagi masa depan mereka. Krisis ini dapat menyebabkan berbagai respons emosional, seperti rasa frustrasi, kepanikan, dan perasaan hampa, dan jika tidak ditangani dengan serius, dapat berpotensi menyebabkan depresi. Beberapa masalah yang sering dihadapi oleh individu dalam fase transisi dari masa remaja ke dewasa meliputi pencapaian dalam karier, keuangan, dan kehidupan sosial (Mukti, 2020).

a) Faktor *Quarter-Life Crisis*

Menurut Thouless (2000), terdapat faktor eksternal dan internal yang berkontribusi pada *quarter-life crisis*. Berikut penjelasannya,

- Faktor Eksternal: meliputi perubahan lingkungan seperti situasi pekerjaan, perubahan hubungan sosial, atau perubahan gaya hidup. *Quarter life crisis* dapat dipicu oleh stres dari tekanan dalam mencari pekerjaan, membangun hubungan sosial yang stabil, dan memutuskan arah hidup yang tepat.

- Faktor Internal: meliputi kecemasan, ketidakpastian, kebingungan, dan ketidakpuasan pada diri sendiri. *Quarter life crisis* sering kali dipicu oleh perasaan tidak mampu mengatasi tantangan hidup atau ketidakpuasan terhadap pilihan hidup yang telah dibuat.

Namun, faktor eksternal dan internal ini tidak selalu terpisah satu sama lain, karena perubahan lingkungan sering kali mempengaruhi perasaan internal dan persepsi individu terhadap diri mereka.

b) Fase *Quarter-Life Crisis*

Robinson dan Wrig (2013) mengidentifikasi tiga tahapan yang dialami individu selama *Quarter-life Crisis*, yaitu:

- Tahap awal, di mana individu merasa terjebak dalam berbagai pilihan yang muncul dalam hubungan dan/atau karier mereka.
- Tahap menengah, individu mulai menjauh dari rutinitas sehari-hari yang biasanya mereka lakukan. Pada tahap ini, mereka mulai merenung dan mengeksplorasi untuk mencari kehidupan yang baru.
- Tahap akhir, jika mereka menemukan apa yang mereka inginkan, mereka memasuki tahap terakhir yaitu membangun kembali kehidupan yang lebih stabil.

c) Aspek *Quarter-life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) menemukan beberapa aspek yang terkait dengan *quarter life crisis* yang dialami oleh individu di usia 20-an, termasuk:

- Ketidakpastian: *quarter life crisis* ditandai oleh perasaan tidak pasti dan kebingungan mengenai arah hidup, tujuan, dan nilai-nilai yang ingin dicapai. Individu sering merasa bingung dan tidak tahu langkah apa yang seharusnya mereka ambil selanjutnya.
- Ketidakpuasan terhadap pencapaian saat ini: Individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa tidak puas dengan pencapaian mereka saat ini dan merasa tertekan oleh harapan yang diletakkan oleh masyarakat dan keluarga. Mereka mungkin merasa bahwa mereka belum mencapai potensi penuh mereka atau tidak hidup sesuai dengan ekspektasi orang lain.

- Perubahan besar dalam kehidupan: *quarter life crisis* sering kali dipicu oleh perubahan besar dalam kehidupan seperti pindah rumah, memasuki dunia kerja, atau kegagalan dalam hubungan asmara. Perubahan semacam itu dapat menimbulkan perasaan kehilangan dan ketidakpastian.
- Pencarian makna hidup: Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung mencari makna dalam hidup dan merenung tentang identitas mereka sendiri serta keselarasan nilai-nilai dan keinginan mereka dengan realitas kehidupan.
- Kesulitan dalam pengambilan keputusan: *quarter life crisis* dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karena mereka merasa tidak yakin tentang apa yang mereka inginkan dan bagaimana mereka ingin menjalani hidup.
- Perasaan terisolasi: Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering merasa terisolasi dan kesepian karena sulit menemukan orang yang memahami situasi mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan.

Dalam keseluruhan, *quarter-life crisis* dapat menjadi masa yang sulit dan penuh tantangan bagi individu yang mengalaminya. Namun, melalui pemahaman tentang aspek-aspek tersebut, individu dapat mulai memahami diri mereka sendiri dan menemukan jalan untuk mengatasi *quarter-life crisis*.

2.2.5.3 Self-Love Untuk Membantu Mengatasi *Quarter-life Crisis*

Self-love atau mencintai diri sendiri adalah salah satu kunci utama untuk mengatasi *quarter life crisis*. *Quarter-life crisis* adalah masa sulit yang dialami oleh sebagian orang pada usia 20-an hingga awal 30-an. Pada masa ini, orang merasa kebingungan, tidak bersemangat, dan tidak tahu arah hidup yang ingin diambil. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk mencintai diri sendiri dan mengenali diri apa adanya dengan kelebihan dan kekurangan. Dengan mencintai diri sendiri, seseorang dapat lebih fokus pada kelebihan dan potensi yang dimiliki, dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, perawatan diri, seperti menjaga kesehatan fisik dan mental, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta melakukan hobi yang disukai, juga dapat membantu mengatasi *quarter-life crisis*.