

Bab VI

Kesimpulan dan Saran

6.1 Kesimpulan

Quarter-life crisis menjadi semakin penting untuk dibahas karena dampaknya yang signifikan pada kesejahteraan mental individu di masa dewasa muda. Krisis ini dapat menyebabkan reaksi emosional seperti frustrasi, stres, cemas dan jika krisis ini tidak ditangani dengan tepat maka bisa mengakibatkan depresi yang mana menyebabkan masalah kebiasaan buruk seperti penggunaan tembakau berlebihan (merokok), alkohol dan narkoba yang juga dapat berujung pada tindakan bunuh diri di kalangan usia muda. 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*. Namun, ditengah pentingnya kemampuan *self-love* dalam mengatasi *quarter-life crisis* terdapat hasil proyek survei yang menunjukkan bahwa mereka yang memasuki masa transisi antara fase remaja menuju fase dewasa awal yaitu usia 18-24 tahun secara signifikan memiliki nilai terendah dari *self-love*. Pemanfaatan praktik refleksi diri dan memahami diri melalui penulisan jurnal merupakan salah satu solusi untuk membantu membangun kemampuan dan pengetahuan diri dengan *self-love* termasuk mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi *quarter-life crisis*. 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*.

Proses pembuatan buku jurnal *self-love* ini dimulai dari pengumpulan data, analisa, visualisasi desain, dan uji coba. Proses pengumpulan data melalui pengisian kuisisioner yang disebarakan bagi sampel target buku dan wawancara terhadap psikolog ahli klinis mengenai isi buku jurnal. Selain itu proses pengumpulan data juga dilanjutkan dengan observasi lapangan dan observasi desain, kemudian dilanjutkan studi pustaka dan studi dokumentasi. Berdasarkan data tersebut didapatkan basil buku jurnal dirancang untuk membantu pengguna meningkatkan

self-love dan mencegah gangguan mental dengan perlu menggunakan empat aspek penting *self-love*, serta memberikan latihan dan tugas yang relevan. . Penyampaian konten dilakukan melalui komik strip, meme, dan ilustrasi yang menarik dengan penggunaan *lineart* kosong untuk memfasilitasi kreasi pengguna. Pemilihan warna dan desain juga disesuaikan dengan target audiens untuk meningkatkan minat dan keterlibatan pengguna. Dengan pendekatan tersebut, buku jurnal diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dalam mengatasi *quarter-life crisis* dan mencegah gangguan mental pada anak muda di Indonesia.

Buku ini dibagi menjadi tujuh bab yang terdiri dari pengantar, tahap satu, tahap dua, tahap tiga, tahap empat, *plan the future* dan *planner*. Pada bagian pengantar, terdapat penjelasan mengenai *guideline* buku. Selanjutnya, pada tahap satu terdapat penjelasan mengenai *quarter-life crisis* dan *self-love*. Selanjutnya tahap kedua berisi *assessment self-awareness*, tahap ketiga *assessment self-esteem* dan *self-worth*, tahap keempat berisi *assessment self-care* dan yang terakhir tahap merencanakan masa depan.

Pembuatan buku jurnal ini telah melalui uji coba pada tiga *user* sampel (dua perempuan, satu laki-laki) dengan mengisi *prototype* buku jurnal yang sudah diberikan. Setelah proses pengisian buku jurnal tersebut, ketiga *user* sampel di tes kembali untuk mengetahui tingkat *quarter-life crisis*nya dan didapatkan hasil ketiga sampel mengalami penurunan tingkat *quarter-life crisis* walaupun tidak terlalu signifikan khususnya kepada *user* kedua yang merupakan laki-laki. Sehingga, walaupun buku jurnal ini tidak dapat mengatasi permasalahan *quarter-life crisis* secara keseluruhan buku ini masih bisa digunakan dikarenakan dapat membantu dan memberikan petunjuk serta tips dalam menavigasi masa *quarter-life crisis* dengan *self-love* melalui *prompt* yang disediakan.

Selain buku jurnal, hasil perancangan ini juga didukung oleh beberapa media pendukung yang terdiri dari *T-Shirt*, *Totebag*, *Note it*, *Enamel Mug* dan *Scented Candle*.

6.2 Saran

Melalui proses perancangan buku jurnal yang berjudul “*Noted, Set, Go!*”, terdapat beberapa saran membangun bagi perancangan serupa kedepannya. Hal ini

dimaksudkan agar perancangan serupa yang dilakukan kedepannya dapat mejadi lebih baik dari sebelumnya. Adapun saran-saran yang ditujukan sebagai berikut.

6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti kedepannya yang akan membuat perancangan yang serupa diharapkan dapat membuat perancangan buku jurnal *quarter-life crisis* dengan metode atau tahapan yang berbeda serta target yang berbeda untuk mengetahui bagaimana penyampaian yang tepat khususnya bagi target laki-laki.

6.2.2 Bagi Universitas

Bagi universitas, diharapkan dapat menyediakan buku referensi lebih luas yang dapat memudahkan mahasiswa dalam melakukan penelitian serta mengatur jadwal Tugas Akhir lebih awal sebelum memasuki semester delapan agar mahasiswa memiliki waktu yang cukup untuk melakukan perancangan.

6.2.3 Bagi Pengguna

Bagi para pengguna, diharapkan dapat memiliki kesadaran lebih jauh lagi untuk memperoleh ilmu mengenai kesehatan mental, khususnya bagi usia dewasa muda yang mengalami *quarter-life crisis*.