

STRATEGI PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SEBAGAI MEDIA EDUKASI TENTANG *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL

Evelyn Devina Hilton¹⁾, Dr. Heru Dwi Waluyanto, M.Pd.²⁾, dan Asthararianty, S.Sn., M.Ds.³⁾

¹⁾Universitas Kristen Petra, Surabaya
e12170024@john.petra.ac.id

²⁾Universitas Kristen Petra, Surabaya
herusagi@petra.ac.id

³⁾Universitas Kristen Petra, Surabaya
astha@petra.ac.id

ABSTRACT

Quarter life crisis could be experienced by everyone, this phase will also help people to find a new perspective in life. However, there are also many people who become discouraged and experience mental health problems which can lead to various harmful things. Therefore, the design of this illustration book is expected to be able to educate individuals who experience a quarter life crisis so that they can recognize and face this phase.

Keywords: *quarter life crisis, emerging adulthood, illustration book.*

ABSTRAK

Quarter life crisis wajar untuk dialami oleh semua orang, fase ini juga akan membantu orang tersebut untuk menemukan sebuah perspektif baru dalam hidup. Namun tidak sedikit juga orang yang tenggelam dan menjadi putus asa dan mengalami masalah kesehatan mental yang dapat berujung pada berbagai hal yang merugikan. Maka dari itu perancangan buku ilustrasi ini diharapkan dapat mengedukasi individu yang mengalami quarter life crisis agar dapat mengenal dan menghadapi fase ini.

Kata kunci: *quarter life crisis, dewasa awal, buku ilustrasi.*

PENDAHULUAN

Pada *quarter life crisis*, individu diperkenalkan dengan tanggung jawab yang tidak pernah dialami sebelumnya yaitu yang bersifat lebih personal (Efnie, 2020). Sehingga muncul berbagai tekanan dalam diri, namun *quarter life crisis* merupakan hal yang normal dan wajar untuk dialami oleh manusia.

Akan menjadi tidak wajar jika sudah mengganggu produktivitas, aktivitas, relasi dengan orang dan keinginan untuk melukai diri sendiri maupun orang lain. Maka dari itu diperlukan pemahaman lebih tentang *quarter life crisis* agar orang yang mengalami atau akan mengalami siap dan dapat menjaga diri mereka agar tidak muncul *mental illness*.

Di Indonesia sendiri, pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental sangatlah rendah. Orang yang tidak sehat secara mental juga mendapat stigma negatif oleh masyarakat. "Masyarakat Indonesia juga masih banyak yang menganggap gangguan kesehatan mental disebabkan oleh hal-hal gaib dan mistis, dimana saat seseorang mengalami gejala-gejala gangguan jiwa dianggap sedang diserang oleh roh jahat, dikutuk atau karena melakukan perbuatan zalim." (Muhammad, December 27, 2019). Adanya tekanan dari lingkungan yang mengatakan sukses dilihat dari pencapaian dalam hidup memperburuk dan semakin membebani pikiran. Alhasil semakin banyak orang yang kehilangan jati diri mereka dan merasa bersalah akan hal itu. Sehingga diperlukan adanya media untuk mengedukasi orang yang sedang atau akan mengalami *quarter life crisis*.

Berdasar dari masalah tersebut, muncullah ide untuk membuat perancangan sebuah buku ilustrasi sebagai media yang membantu mengedukasi orang-orang yang merasa tersesat bahwa mereka mungkin sedang mengalami *quarter life crisis* dikemas dengan visual ilustrasi yang dapat *relate* dengan *target audience*.

Perancangan buku ini ditujukan kepada orang-orang yang merasa kehilangan arah. Buku ini juga akan memuat kata-kata yang memotivasi pembaca agar menerima keadaannya dan tidak terus menerus menyalahkan dirinya. Adapun pertanyaan yang dapat diisi oleh pembaca agar pembaca pun dapat 'bercerita' pada buku ini.

METODE PENELITIAN

Mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk membuat buku ilustrasi ini yaitu dengan mencari data primer menggunakan metode wawancara dan kuesioner yang ditujukan pada dewasa awal, lalu data sekunder yaitu dilakukan melalui studi pustaka yang berkaitan dengan *quarter life crisis* melalui jurnal, artikel di internet dan buku. Kuesioner dilaksanakan secara online melalui *Google Form* ditujukan kepada responden remaja dan dewasa awal yang tinggal di Indonesia.

Buku Ilustrasi

Ilustrasi sendiri secara etimologi berasal dari bahasa Latin "*Illustrare*" yang berarti menjelaskan atau menerangkan. Menurut Rohidi (1984) pengertian gambar ilustrasi berkaitan dengan seni rupa adalah penggambaran sesuatu melalui elemen rupa guna menerangkan, menjelaskan atau memperindah sebuah teks, agar pembacanya dapat ikut merasakan secara langsung melalui mata sendiri, sifat gerak dan kesan dari cerita yang disajikan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), buku adalah lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong. Jika diambil kesimpulan dari penggabungan kedua definisi tersebut maka pengertian buku ilustrasi adalah lembaran kertas berjilid yang berisi teks dan gambaran sebagai bahasa visual dan dapat mengkomunikasikan cerita yang disajikan kepada pembacanya.

Sehingga, dengan menggunakan buku ilustrasi, diharapkan cerita dan pesan yang ingin disampaikan kepada pembaca dapat lebih dipahami.

Quarter Life Crisis

Konsep *quarter life crisis* diperkenalkan pada buku *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* karya Robbins & Wilner (2001). Menurut mereka *quarter life crisis* merupakan reaksi individu yang beranjak menuju realita dimana di dalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus terjadi, alternatif pilihan yang banyak serta kepanikan karena rasa tidak berdaya. Hal ini ditandai dengan munculnya reaksi-reaksi emosi seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan dan sebagainya.

Quarter life crisis dapat dan wajar untuk dialami orang-orang yang baru saja memasuki fase dewasa atau bisa disebut dengan istilah *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* dapat diartikan sebagai suatu masa perkembangan yang menjembatani masa remaja dan masa dewasa muda, dimana orang-orang muda tidak lagi remaja tetapi juga belum mendapatkan status dewasa sepenuhnya, dan biasanya meliputi individu berusia 18-29 tahun (Arnett, 2004, p. 312). Ketika tanggung jawab yang belum pernah dirasakan sebelumnya tiba-tiba mulai dipegang sendiri, semua akan terasa sulit dan membingungkan. Hal ini semua dirasa pada saat dewasa awal atau pada tahap setelah remaja.

Aspek-aspek kehidupan yang menjadi area permasalahan individu dalam *quarter-life crisis* menurut Nash dan Murray (2010) adalah sebagai berikut:

1. Mimpi dan harapan
2. Tantangan di bidang akademis
3. Agama dan spiritualitas
4. Kehidupan pekerjaan dan karir
5. Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga
6. Identitas diri

Dapat disimpulkan bahwa *quarter- life crisis* adalah krisis yang dirasakan pada dewasa awal/ *emerging adulthood*, ditandai dengan rasa kebingungan, frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak semangat dan kehilangan arah. Hal ini dapat menjadi ancaman bagi kesehatan mental, karena dapat mempengaruhi fungsi individu dalam menjalani kehidupannya.

Solution Focused Brief Therapy

Pada tesis Inayah Agustin, yang berjudul “Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”, dikatakan bahwa terapi *solution-focused* adalah salah satu jenis terapi yang berfokus pada masa kini dan masa depan. *Solution focused therapy* atau biasa dikenal dengan *solution focused brief therapy* (SFBT) adalah terapi yang lebih mementingkan pada solusi daripada masalah itu sendiri (Berg, n.d)

Bagian dari proses *solution-focused therapy* adalah membantu individu untuk berpikir mengenai tindakan-tindakan yang dapat mereka lakukan daripada memikirkan bagaimana cara agar situasi yang ada dapat berubah. Teknik-teknik lainnya antara lain:

1. *Miracle question*, yaitu dengan memberikan 1 pertanyaan kepada individu agar dapat membayangkan bagaimana bila keajaiban datang menghampirinya dan semua permasalahan dapat selesai. Tujuannya adalah untuk memperluas pandangan individu terhadap segala kemungkinan yang dapat terjadi dan membantu individu dalam membangun skema pemecahan masalah.
2. *Scaling question*, meminta individu untuk memberikan penilaian dari skala 0 dan 1 untuk nilai paling buruk, hingga skala 10 sebagai nilai paling baik, mengenai penghayatan dirinya akan masalah yang ia alami serta keyakinannya akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan. Ini bertujuan untuk memberikan kejelasan pada topik masalah yang sebelumnya samar-samar.
3. *Solution focused goals*, yakni mencoba mengurai solusi-solusi yang lebih kecil, konkrit jelas dan spesifik daripada fokus ke solusi yang lebih besar. Individu diminta untuk meringkai kembali tujuan-tujuan mereka dan menjadikannya sebuah solusi.
4. *Exception questions*, yakni mengeksplorasi pengecualian dengan cara menggali saat-saat dimana individu tidak mengalami masalah yang saat ini sedang dialami. Tujuannya adalah untuk membantu individu dalam mengenali solusi-solusi potensial yang sebenarnya sudah dimiliki.
5. *Compliments*, yakni memberikan kalimat bernada pujian atau pertanyaan yang menunjukkan kekaguman atas apa yang telah klien lakukan atau pada saat klien berhasil sesuatu yang penting dalam usahanya membangun solusi-solusi pemecahan masalah.
6. Eksperimen dan pemberian tugas rumah, yakni dengan memberikan sebuah eksperimen di akhir sesi berdasarkan pada apa yang sudah individu lakukan, pikirkan dan rasakan (Shazer & Dolan, 2007)

Peneliti mengambil beberapa bentuk pertanyaan dari *solution focused brief therapy* untuk dimasukkan ke dalam buku yang dirancang agar pembaca dapat merefleksikan diri mereka ketika akan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada.

Simpulan Hasil Analisa

Berdasarkan hasil analisa literatur, survei pada tanggal 24 September 2020 mengenai *quarter-life crisis* terhadap 66 responden berumur 17-25 tahun dan wawancara pada tanggal 26 Agustus 2020 dengan narasumber Alodokter - Kurniasih Ayu Archentari, M.Psi., Psikolog, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah krisis yang bisa dan wajar untuk dialami oleh dewasa awal, yaitu sekitar umur 18-25 tahun. Banyak perubahan yang terjadi antara masa transisi dari masa remaja ke dewasa, munculnya kewajiban dan tanggung jawab seperti hubungan dan karir yang juga memerlukan komitmen ketika individu baru saja memasuki usia dewasa dapat mengakibatkan kebingungan yang juga bisa mengakibatkan perasaan stres, frustrasi, dan kehilangan arah. Individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* cenderung menekan diri mereka sendiri ketika melihat atau membandingkan diri mereka dengan kehidupan orang lain. Apalagi jika individu memiliki *fixed mindset* dimana ia merasa suatu kelebihan adalah bawaan dari lahir dan takdir maka ia akan rentan terkena stres yang dalam kurun waktu tertentu dapat berubah menjadi depresi. Hal ini tentu tidak baik bagi kesehatan mental, sehingga individu butuh lebih mengenal diri mereka sendiri.

Konsep Perancangan

Dapat menjadi media edukasi bagi pembaca tentang *quarter life crisis* agar lebih mengerti tentang fase tersebut, dan mendapatkan solusi tentang bagaimana menghadapinya. Buku ilustrasi ini akan menjadi teman bagi pembaca karena akan disediakan template sebagai tempat pembaca menuliskan curahan hatinya dan membantu mereka merefleksikan hidup.

Target Audience

Target audience buku ilustrasi ini adalah pelajar, *fresh graduate*, karyawan, dan sebagainya dengan usia 18-25 tahun. Berdomisili di Indonesia, tepatnya di kota-kota besar. Memiliki perilaku orang yang sedang *quarter life crisis* suka membaca, menulis, berpikir kreatif, dan aktif menggunakan sosial media.

Format Buku

Konsep media yang digunakan untuk buku ilustrasi ini adalah media buku dengan ukuran 20cm x 15cm yang menggunakan jilid *hardcover* serta terdiri dari halaman termasuk cover dan jenis kertas dari isi buku ini akan menggunakan *Book Paper* 90gr. Buku tersebut akan dicetak dengan full color agar terlihat menarik dengan menyesuaikan *target audience*.

Gaya Visual

Gaya visual yang digunakan pada buku ilustrasi ini adalah ilustrasi yang sederhana dan ekspresif. Teknik visualisasi buku ini adalah manual ke digital. Dimana proses sketsa, dan *brainstorming* akan menggunakan teknik manual atau digital dan akan didigitalisasikan menggunakan *Procreate* di iPad.

Tipografi

Peneliti memilih tipografi jenis huruf Sans Serif, untuk menyesuaikan dengan gaya visual jenis tipografi tersebut memberi kesan lembut dan friendly. *Font* yang digunakan adalah *font* Folks Bold dan Vividly Regular.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789.,?!

Gambar 1. *Font Folks Bold*
 Sumber: Klein, M. (n.d). Folks.
 Retrieved from <https://www.dafont.com/folks.font>

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789.,?!

Gambar 2. *Font Vividly Regular*
 Sumber: Chia. (2014, 14 Desember). Vividly.
 Retrieved from <https://www.dafont.com/vividly.font>

Deskripsi Karakter

Tokoh utama bernama Sely seorang perempuan berusia 24 tahun yang mengalami *quarter life crisis*. Ia merasa putus asa karena membandingkan pencapaian dirinya yang belum atau tidak sebanding dengan pencapaian orang lain sehingga ia kehilangan motivasi dan merasa 'tersesat'.

Gaya Layout Buku

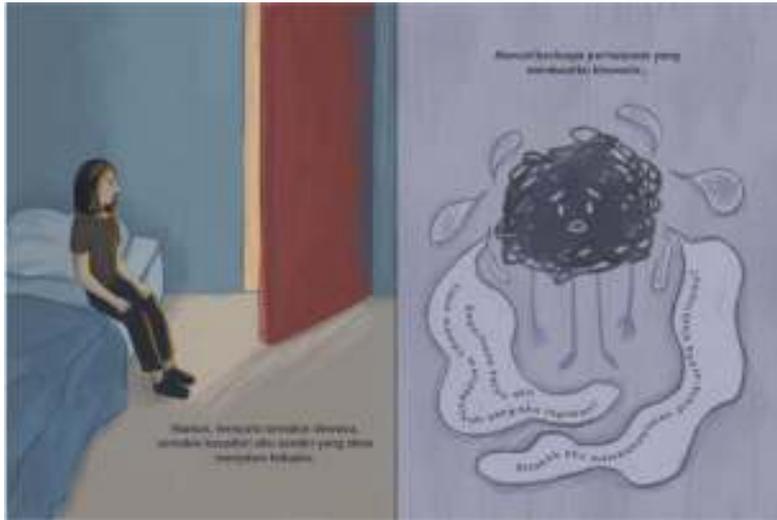
Layout yang akan digunakan pada buku ilustrasi ini adalah dengan menggunakan ilustrasi *full* pada setiap *page* disertai dengan kalimat penjelas. Ada beberapa halaman yang bersambung dengan halaman di sebelahnya dan ada halaman yang tidak bersambung dengan halaman di sebelahnya.

Dalam perancangan buku ilustrasi ini adalah warna-warna yang digunakan disesuaikan dengan mood yang dirasakan oleh Sely. Awal cerita warnanya normal tetapi tidak cerah, kemudian semakin gelap untuk menandakan adanya konflik dalam karakter, lalu setelah *recovery* warnanya semakin cerah daripada awal cerita.

Studi Visual Karakter



Gambar 3. Desain Karakter
 Sumber: Dokumen Pribadi, 2021



Gambar 4. Layout Gambar Ilustrasi
Sumber: Dokumen Pribadi, 2021

KESIMPULAN

Quarter life crisis adalah krisis yang dapat dan wajar untuk dialami oleh orang yang sedang mengalami transisi dari masa remaja ke dewasa. Adapun dampak negatif yang biasa dirasakan oleh orang yang mengalami *quarter life crisis*, seperti frustrasi, bingung, hampa, tidak termotivasi dan sebagainya. Krisis ini juga akan menjadi tidak wajar jika telah mengganggu aktivitas, produktivitas, dan adanya keinginan untuk melukai diri atau orang lain. Penyebabnya pun beragam tetapi yang paling sering adalah karena membandingkan diri dengan orang lain, dan adanya tuntutan sosial. Namun, tidak semua orang paham perasaan ini adalah bagian dari fase kehidupan yang normal dan kadang menyalahkan diri mereka.

Oleh karena itu peneliti ingin membuat sebuah buku ilustrasi tentang *quarter life crisis* yang dapat menemani pembaca agar lebih mengerti tentang fase yang sedang dialami, berisi cerita pengalaman karakter yang mengalami *quarter life crisis*, pertanyaan yang dapat diisi oleh pembaca untuk lebih mengenal dirinya, kata-kata positif dan

REFERENSI

- Ackerman, Courtney. (2020). What is solution-focused therapy: 3 essential techniques. Retrieved from <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy/>
- Agustin, Inayah. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution- focused pada individu yang mengalami quarterlife crisis*. Retrieved from Universitas Indonesia Website: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf>
- Arnett, J.J. (2001, April). Conceptions of the transition to adulthood: perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8, 133–143. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/227120805_Conceptions_of_the_Transition_to_Adulthood_Perspectives_From_Adolescence_Through_Midlife
- Indrianie, Efnie. (2020). "Survive" menghadapi quarter life crisis. Yogyakarta: Brilliant.
- Natalia, Christie. (2018). *Perancangan buku ilustrasi sebagai media utama kampanye sosial untuk menekan bullying dengan teknik grafis vektor*.

(Komik/Illustrasi/Cergam No. 00023233/DKV/2018). Undergraduate graduate thesis, Universitas Kristen Petra, Surabaya. Retrieved from <https://dewey.petra.ac.id/catalog/digital/preview?id=2122816>

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.

Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A, (2008). Emerging Adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. In M.C Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of research on adult development and learning*, 2, (pp.34-67). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.