



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 14454-14468

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Perancangan Buku Jurnal untuk Membantu Meningkatkan *Self-Love*
dalam Mengatasi *Quarter-Life Crisis* Usia 18-24 Tahun di Indonesia
Menggunakan Metode *Design Thinking*

Titania Aqila Fadia Malik^{1✉}, Bintang Pramudya Putra Prasetya², Ayyub Anshari Sukmaraga³
Universitas Ma Chung

Email: titafadia2001@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Quarter-life crisis memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan mental individu di masa dewasa muda dan dapat berpotensi menyebabkan tindakan bunuh diri. *Self-love* menjadi kunci dalam mengatasi krisis ini, namun hasil survei menunjukkan bahwa individu usia 18 hingga 24 tahun khususnya di Indonesia memiliki skor *self-love* terendah. Oleh karena itu, perancangan buku jurnal dilakukan untuk membantu meningkatkan *self-love* juga membantu mendapatkan umpan balik dari diri sendiri dan mengurangi hambatan *quarter-life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, kuisisioner, studi dokumentasi, dan studi pustaka kemudian didukung dengan metode perancangan design thinking. Buku jurnal yang dibuat mencakup aspek-aspek *self-love* yang kemudian disesuaikan dengan permasalahan *quarter-life crisis* menggunakan assestment dan ilustrasi yang menarik untuk diikuti. Uji coba dilakukan dengan tiga pengguna dan didapatkan hasil penurunan tingkat krisis, meskipun tidak signifikan secara keseluruhan. Sehingga meskipun perancangan buku tidak sepenuhnya menyelesaikan *quarter-life crisis*, buku jurnal ini tetap bermanfaat karena memberikan panduan untuk menghadapi fase ini dengan *self-love*.

Kata Kunci: *Buku Jurnal, Self-Love, Quarter-Life Crisis*

Abstract

Quarter-life crisis has a significant impact on the mental well-being of individuals in young adulthood and can potentially lead to suicide. Self-love is the key to overcoming this crisis, but survey results show that individuals aged 18 to 24 have the lowest self-love scores. Therefore, the design of a journal book was conducted to help improve self-love and gain selffeedback, reducing crisis barriers. This research utilized qualitative methods by collecting data through observation, interviews, questionnaires, documentation studies, and literature reviews, supported by design thinking. The created journal book encompasses various aspects of self-love tailored to address the quarter-life crisis, utilizing engaging illustrations for assessment. Testing with three users resulted in a decrease in crisis levels, although not significant overall. Thus, while the design of the journal book does not fully resolve the quarter-life crisis, it is beneficial as it provides guidance for navigating this phase with self-love. In addition to the journal book.

Keywords: *Journal Book, Self-Love, Quarter-Life Crisis*

PENDAHULUAN

Dalam siklus kehidupan, setiap individu mengalami proses perkembangan diri yang melibatkan berbagai aspek, seperti fisik, mental, lingkungan, identitas diri, moral, dan intelektual (Jahja, 2011). 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).

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. 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

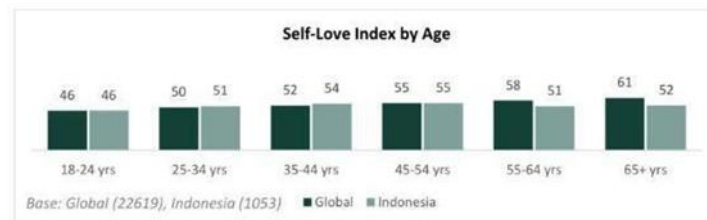
quarter-life crisis dengan mengeskaborasi perbandingan sosial dan memberikan tekanan, sehingga dengan terintegrasinya pengembangan teknologi saat ini akan membuat keadaan sulit dan menyebabkan pada kesehatan mental. Sebagai akibatnya, seorang individu akan menemukan berbagai kendala untuk memahami dan 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 LinkedIn (2017), sebanyak 75% dari 6.014 partisipan dari berbagai negara pernah mengalami *quarter-life crisis*, 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 lihat 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*.



Gambar 1. Bagan indeks *self-love* umur menurut survei *The Body Shop*
(Sumber: The Body Shop)

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). 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.

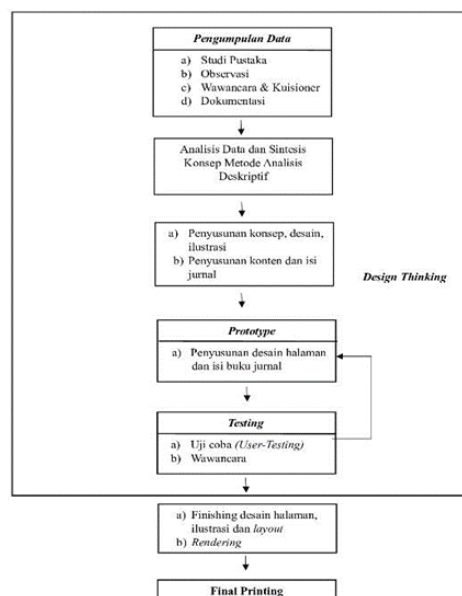
Media buku jurnal ini melibatkan aktivitas tangan yaitu menulis, mencoret yang juga melibatkan kreativitas. Kelebihan dari aktivitas tangan tersebut adalah memainkan proses kognitif dan motorik dimana menurut Edouard Gentaz (2014, cit. Chemin. 2014), profesor Developmental Psychology dari Universitas 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 dimana menurut Waridha dkk (2017) skor jurnal dengan kombinasi gambar dan tulisan selalu lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor jurnal dengan gambar atau tulisan

saja. 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.

METODE PENELITIAN

Dalam mendukung dan mempermudah perancangan buku maka diperlukan sejumlah metode pendukung sehingga digunakan metode *Design Thinking*, yang merupakan pendekatan untuk merancang solusi kreatif dalam mengatasi masalah kompleks. Metode ini terdiri dari empat tahapan. Pertama, memahami pengguna secara empatik (*empathize*) melalui pengumpulan data kualitatif, , Kedua, merumuskan tujuan dan kebutuhan pengguna (*define*) dengan analisis deskriptif. Ketiga, menghasilkan ide-ide konsep desain (*ideate*). Keempat, menuangkan ide dalam bentuk nyata (*prototype*) dan melakukan uji coba akhir (*test*). Strategi yang digunakan adalah *cyclic* untuk peninjauan kembali guna memperoleh perancangan yang ideal (Sarwono, 2007).



Gambar 2. Bagan strategi perancangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang sudah dikumpulkan dapat disimpulkan bahwa buku jurnal *self-love* untuk membantu mengatasi *quarter-life crisis* merupakan salah satu media yang efektif untuk mengatasi fenomena *quarter-life crisis* saat ini. Untuk mendapatkan buku dengan hasil yang efektif perlu juga untuk memperhatikan faktor *usability* desain, konten dan materi didalamnya. Target *audiens* juga menjadi pertimbangan dalam perancangan buku jurnal ini, dengan memperhatikan pemilihan bahasa, desain, dan konten yang relevan dengan masalah yang dihadapi oleh anak muda. Penyampaian konten dalam buku jurnal juga dapat dilakukan dengan menggunakan komik strip atau meme, serta menggunakan ilustrasi dengan memberikan kesempatan berkreasi.

Konsep Perancangan

1. Konsep Isi Buku

Berikut konsep isi buku jurnal meliputi beberapa hal diantaranya :

- Pengantar (*Guideline* dan *Reminder*) : Memberikan panduan dan pengingat tentang tujuan dan manfaat dari buku jurnal.
- Tahap I (Edukasi tentang *Quarter-life Crisis* dan *Self-Love*) : Edukasi dan pemahaman tentang *Quarter-life Crisis* dan *Self-Love*, termasuk definisi, karakteristik, dan dampaknya.
- Tahap II (*Self Awareness*) : Membantu pembaca untuk meningkatkan *self-awareness* melalui aktivitas atau pertanyaan refleksi untuk memahami diri sendiri.
- Tahap III (*Self-Worth* dan *Self -Esteem*) : Membahas *self-worth* dan *self-esteem* melalui *assesment* yang berfungsi untuk meningkatkan pengakuan kelebihan diri, penghormatan terhadap diri sendiri.
- Tahap IV (*Self-Care*) : Pentingnya *self-care* dalam mengatasi *Quarter- Life Crisis* dengan memberikan panduan atau catatan tentang praktik perawatan diri
- *Goal Setting* dan *Future Plan* : Menentukan tujuan hidup yang ingin dicapai dan merencanakan tindakan konkret yang perlu dilakukan ditengah *quarter-life crisis*.
- *Planner* : Selanjutnya adalah halaman *planner* yang terdiri dari *yearly*, dan *monthly planner*.
- *Blank Page* : Halaman kosong ini memberikan kebebasan bagi pengguna untuk mengekspresikan diri mereka sendiri dan membangun kreativitas mereka.

2. Judul Buku

Judul yang digunakan untuk buku jurnal ini adalah "*Noted, Set, Go! Journal Book*" yang menggambarkan tiga tahapan yang penting dalam perjalanan melewati masa *quarter-*

life crisis dengan memanfaatkan *self-love*, yaitu mencatat (*noted*), mempersiapkan (*set*), dan melangkah maju (*go*).

3. *Layout*

Melalui hasil observasi dan analisis diketahui bahwa *Layout* keseluruhan dirancang dalam bentuk *ilustrasi hand drawing* untuk menciptakan kesan yang lebih dekat dan akrab dengan pengguna.

4. Ilustrasi

Ilustrasi buku menggunakan gaya *ligne claire* dan *hand drawing*, dengan garis tipis, warna datar, dan kesederhanaan. Dilengkapi *gesture* dan wajah meme, ilustrasi ini membuat konten hidup dan menggambarkan emosi selama *quarter-life crisis*, meningkatkan keterlibatan dan identifikasi pembaca.

5. Pemilihan Tipografi

Dalam perancangan buku jurnal, tipografi sangat penting. Digunakan BoB Display Font untuk judul, Darumadrop One Font untuk sub-judul, dan Schoolbell Font untuk isi teks. Ukuran teks adalah 10-12 pt dengan jenis font regular.

ABCDEFGHIJKLMNOQRST
UVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890
-/:0\$&@",?!

Gambar 3. *Schoollbell Font*

6. *Color Pallete*

Pemilihan palet warna penting dalam buku jurnal untuk menciptakan suasana yang diinginkan. Warna cerah cocok untuk audiens muda, dengan konsistensi yang dijaga agar mereka nyaman mengikuti cerita (Hammond et al., 2020). Palet warna utama terdiri dari biru dan oranye sebagai warna komplementer, ditambah hitam dan putih untuk kontras dan kesederhanaan desain.



Gambar 4. Palet Warna *Noted. Set, Go! Journal Book*

Visualisasi Desain

1. Konten Visual

Buku jurnal ini disusun oleh penulis berdasarkan hasil pengumpulan data. Berikut merupakan pembagian isi konten halaman buku yang diterapkan.

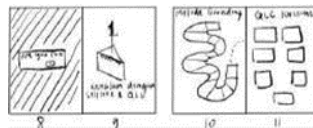
Tabel 1. Konten visual buku

Bagian	Konten
Pengantar	Halaman pengantar memadukan deskripsi dengan ilustrasi, menampilkan gambar kue besar dengan lilin dan tulisan " <i>Welcome to Quarter-life Crisis</i> ", serta elemen perayaan ulang tahun lainnya yang cocok dengan tema buku. Ilustrasi ini tidak hanya menghiasi halaman, tetapi juga memberikan panduan dan tips penggunaan buku, memperkaya pemahaman dan memudahkan penggunaan buku secara efektif.
Tahap 1	Konten visual memberikan penjelasan tentang <i>quarter-life crisis</i> dan <i>self-love</i> melalui ilustrasi individu yang menggambarkan kebingungan, tekanan, dan ketidakpastian dalam <i>quarter-life crisis</i> . Ilustrasi juga menampilkan aktivitas <i>self-love</i> , seperti merasa senang atau melakukan <i>self-care</i> .
Tahap 2	Konten visual tahap ini menampilkan visualisasi pertanyaan <i>assessment</i> untuk membangkitkan introspeksi dan memperluas pemahaman diri. <i>Layout</i> halaman yang menarik dengan ilustrasi objek dirancang agar pembaca terlibat, memudahkan refleksi diri secara sistematis dalam menghadapi <i>quarter life crisis</i> .
Tahap 3	Konten visual tahap ini menunjukkan pentingnya mengembangkan nilai diri dan harga diri positif dengan ilustrasi interaksi individu dengan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Visualisasi mencakup momen refleksi, pengakuan prestasi, dan penghargaan diri, serta menggambarkan perasaan rendah diri dan ketidakpercayaan yang sering muncul dalam <i>quarter-life crisis</i> .
Tahap 4	Konten visual tahap ini mengilustrasikan cara mengatasi <i>quarter-life crisis</i> dengan gambar obat sebagai simbol pemulihan mental, pohon syukur untuk mengapresiasi diri sendiri, dan tabel untuk mengorganisir kegiatan <i>self-care</i> . Ini bertujuan memberi panduan dan motivasi dalam menjalankan <i>self-care</i> yang penting dalam menghadapi <i>quarter-life crisis</i> .
<i>Future plan</i>	Konten tahap ini berisi tabel-tabel dengan penjelasan terstruktur. Visualisasi ini membantu pembaca merencanakan dan mengatur tujuan mereka secara efektif, memberikan panduan praktis untuk langkah-langkah yang perlu diambil dan memantau progres menuju tujuan.

<i>Planner</i>	Buku jurnal ini dilengkapi dengan halaman <i>planner</i> tahunan dan bulanan, berisi visualisasi tabel hitam putih untuk membantu pengguna merencanakan dan mengatur jadwal mereka sepanjang satu tahun.
<i>Blank page</i>	Halaman kosong dengan grid titik-titik disediakan sebagai ruang kreatif bagi pengguna.

2. *Thumbnail* dan *Roughsketch Layout*

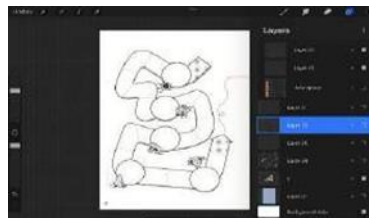
Thumbnail layout menggunakan *dummy paper* 1:2 sebagai panduan awal untuk menyusun elemen buku jurnal. Setelahnya, akan dipilih beberapa opsi *layout rough digital* untuk kanvas A5 potret:



Gambar 5. *Roughsketch Layout*

3. *Lineart* dan *Bleeding*

Setelah *rough layout* selesai, langkah berikutnya adalah membuat *lineart*. *Lineart* diperhalus dan didefinisikan dengan jelas, membentuk kerangka atau *outline* yang akan menjadi dasar untuk tahap pewarnaan atau selanjutnya. Selain itu, dilakukan juga *bleeding* pada *layout* halaman secara keseluruhan untuk menentukan peletakan ilustrasi, teks, dan jarak halaman kiri dan kanan.



Gambar 6. Hasil *Lineart Layout*

4. *Coloring*

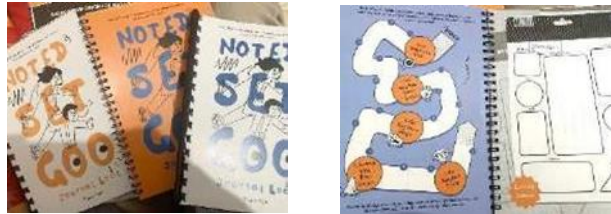
Pewarnaan dilakukan dengan mengikuti *lineart* yang telah dibuat sebelumnya.



Gambar 7. Hasil *Coloring Layout*

5. Desain *Prototype*

Pada tahap ini dibuat desain *prototype* yang detail dan diperhalus untuk uji coba. Desain final *prototype* mencakup semua halaman jurnal, tanpa termasuk *planner* atau halaman kosong. Ini adalah representasi visual akhir sebelum produksi buku jurnal secara keseluruhan, termasuk pencetakan menggunakan kertas HVS 100 GSM.



Gambar 8. Hasil Cetak *Prototype*

6. Uji Coba (*User-Testing*)

Dalam metode *design thinking*, setelah uji coba produk untuk mendapatkan *feedback*, langkah selanjutnya adalah mengumpulkan dan menganalisis hasil dari partisipan. Tiga *user* diberikan *prototype* buku jurnal selama satu minggu, dari 12 Juni hingga 19 Juni 2023, untuk diisi. Setelah proses *prototyping*, dilakukan uji skala *quarter-life crisis* dengan menggunakan kuisioner yang sama untuk mengevaluasi apakah terjadi perubahan dalam kondisi *quarter-life crisis* para partisipan.

Tabel 2 . Data *user* sampel

	<i>User 1</i>	<i>User 2</i>	<i>User 3</i>
Gender	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Usia	22 Tahun	24 Tahun	20 Tahun
Okupasi	<i>Fresh Graduate</i>	Pekerja	Mahasiswa
Asal kota	Malang	Mojokerto	Malang
Durasi mengerjakan buku	1 Hari (2 Jam)	3 Hari	1 Hari (3 Jam)

Setelah testing, *User 1* dan *User 3* mengalami penurunan skala *quarter-life crisis*, sedangkan *User 2* hanya pada beberapa aspek. *User 1*, setelah menggunakan buku jurnal *prototype* selama sekitar 3 jam, mengalami penurunan pada rasa cemas terhadap masa depan, terjebak dalam situasi sulit, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

User 2, meskipun terbatas waktu selama 3 hari dengan pengisian buku jurnal 10-15 menit, mengalami penurunan dalam gejala *quarter-life crisis* terkait kebimbangan mengambil keputusan dan rasa cemas terhadap masa depan. Namun, tidak terjadi penurunan yang signifikan pada aspek rasa putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, serta rasa tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.





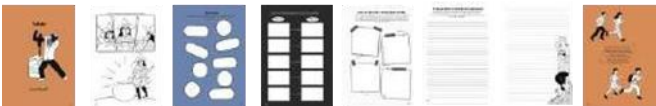
User 3 mengalami penurunan cukup signifikan dalam gejala *quarter-life crisis* setelah menggunakan buku jurnal *prototype* selama sekitar 2 jam. Penurunan terlihat pada kebingungan dalam pengambilan keputusan, rasa cemas terhadap masa depan, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Namun, tidak ada penurunan yang signifikan dalam terjebak dalam situasi sulit, serta rasa tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

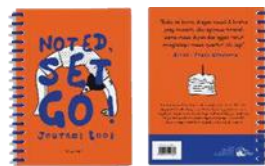
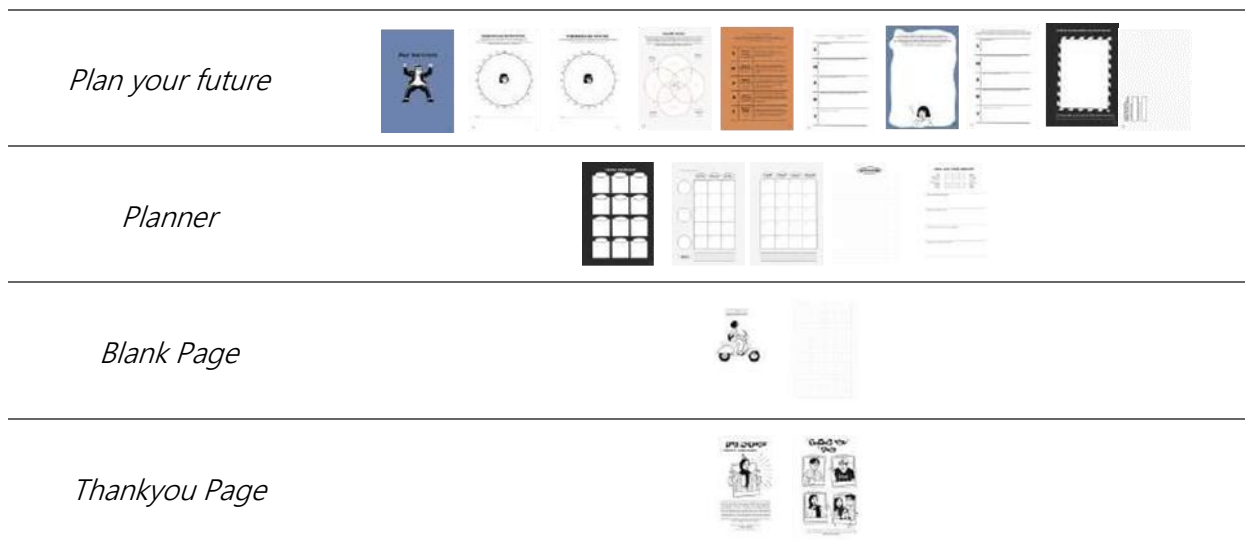
Para *user sampel* merasa lebih baik setelah menggunakan buku jurnal, dengan penurunan skala *quarter-life crisis* sebesar satu poin secara mayoritas. Meskipun tidak secara signifikan mengatasi *quarter-life crisis*, mereka mengapresiasi buku ini karena membantu navigasi melalui *prompt* yang disediakan. Terkait desain, meskipun hanya menggunakan dua warna (biru dan oranye), User 1 dan User 3 merasa desain tetap menarik berkat variasi konten dan ilustrasi. Namun, ada beberapa perintah yang belum dipahami dengan baik oleh para *user*, sehingga menyebabkan beberapa halaman kosong. Mereka juga menyarankan penambahan halaman dengan kalimat-kalimat motivasi sebagai perbaikan yang diperlukan.

7. Desain Final

Setelah uji coba dan wawancara dengan user, dilakukan revisi dan finalisasi desain berdasarkan masukan dari pengguna sebagai berikut:

Tabel 3 . Visualisasi Keseluruhan Halaman

Bagian	Visual Halaman
Pengantar	
Tahap 1	
Tahap 2	
Tahap 3	
Tahap 4	



Gambar 9. Cover Buku Jurnal *Noted, Set, Go! Versi 2*

8. Desain Media Pendukung

- *Note It*

Note it ini dapat memperkaya pengalaman pengguna buku jurnal dan memberikan nilai tambah dalam bentuk *merchandise* yang berguna.



Gambar 10. *Note It*

- *Totebag*

Totebag sebagai media pendukung dipilih karena fungsionalitas dan daya tahan yang dimilikinya dikarenakan target dari buku jurnal ini adalah anak muda yang memiliki berbagai aktivitas.



Gambar 11. *Totebag*

- *T-Shirt*

T- Shirt ini akan terbuat dari bahan *premium cotton* berkualitas tinggi berlengan pendek. Pilihan warna *T-Shirt* dapat mencakup variasi hitam dan oranye.



Gambar 12. *T-Shirt*

- *Enamel Mug*

Enamel Mug adalah pilihan media utama yang berguna dan tahan lama. *Enamel Mug* ini akan memiliki desain ilustrasi meme ekspresi wajah yang merepresentasikan tekanan akibat *quarter-life crisis* termasuk tambahan *logotype* dibagian sisi yang lain.



Gambar 13. *Enamel Mug*

- *Scented Candle*

Scented Candle adalah media pendukung yang cocok untuk menciptakan suasana yang nyaman dan relaks ketika melakukan *journaling*.



Gambar 14. *Scented Candle*

SIMPULAN

Quarter-life crisis penting diperbincangkan karena dampaknya pada kesejahteraan mental individu muda. Krisis ini bisa timbulkan frustrasi, stres, cemas, bahkan depresi tanpa penanganan tepat, berujung pada kebiasaan buruk. Menghadapi krisis ini, *self-love* krusial, meski survei menunjukkan mereka usia 18-24 tahun nilai *self-love* rendah. Praktik refleksi diri, jurnal, solusi untuk membangun *self-love* dan atasi *quarter-life crisis*. Buku jurnal terstruktur dirancang bantu tingkatkan *self-love*, hadapi *quarter-life crisis*, dengan pertanyaan mengenai aspek *self-love*. Meski tak selesaikan masalah sepenuhnya, buku ini memberikan petunjuk dan tips melalui *prompt*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. (2nd ed). Oxford University Press. Oxford
- Bradley. (2016). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. 2nd edition. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Hammond, R., Dobbins, G., Ramos, C., Adeola, D., Lou, S., Murphy, D., Proietti, L., Galvan, A., Beckett, K., & Pellerin, K. (2020). *How to be A Children's Book Illustrator*. 3dtotalPublishing. Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. 2nd edition. Salemba Humanika. Jakarta.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis : The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam. New York. USA
- Sarwono (2007). *Metode riset untuk desain komunikasi visual/ Jonathan Sarwono dan Hary Lubis*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Thouless, Robert H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. 2nd edition. PT Rajab Grafindo Persada. Jakarta.
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis*. *Tesis*. Program Studi Psikologi Universitas Indonesia. Depok
- Basaria D., Satyagraha M.D., Indriana L. M., & Nathania. (2022). Penerapan *Self- Love* Sebagai Bagian Dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif di Lingkungan. *Jurnal Universitas Tarumanegara*. 5(1): 184-190
- Suwarjoto (2019). A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 29(2), 128-139
- Tas'adi, R. & Dewi, Y (2019). Teknik "Journaling" Dalam Konseling. *3 rd International Conference on Education 2018 Teachers in the Digital Age*. 234-246.
- Waridha, I., Sihombing, R., Aziz, H., (2017). Kajian Jurnal Bergambar Sebagai Media Komunikasi Anak Kepada Orang Dewasa Di Sekitarnya. *Jurnal Sositologi*. 16(3), 247-258.
- WHO (2019). *Suicide In The World*. Geneva, Switzerland: Global Health Estimates.
- WHO SEARO. (2017). *Mental Health Status of Adolescents in South-East Asia : Evidence for Action*. WHO Regional Office for South-East Asia.
- Chemin, A. (2014). Handwriting vs typing: is the pen still mightier than the keyboard? <https://www.theguardian.com/science/2014/dec/16/cognitive-benefits-handwriting-decline-typing>. 17 Maret 2023: (01:54)
- Khoshaba, D. (2012). A seven-step prescription for self love.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>. 14 Maret 2023: (12:13)

LinkedIn Corporate Communications.(2017). *New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises*. LinkedIn Pressroom. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e> 15 April 2023: (12:14)

Sandoiu, A. (2018). *Why Self-Love Is Important And How To Cultivate It*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321309#What-is-self-compassion?>. 10 April 2023: (11:12)

The Body Shop (2018). *The Body Shop Global Self-Love Index Market: Indonesia*. https://www.thebodyshop.co.id/media/report/Indonesia_Self_Love_Counting_Report_Translated.pdf?. 9 Maret 2023: (04:45).