

PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA MANAJEMEN STRES PADA FASE *QUARTER-LIFE CRISIS*

Panji Firman Rahadi¹, Oki Adityawan², Annita Komariati Prihandayani³, William Handoko⁴

¹Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, panji.firman@ars.ac.id

²Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, oki.aja@ars.ac.id

³Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, annita31266@ars.ac.id

⁴Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, willikucel@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial menjadi salah satu penyebab meningkatnya masalah kesehatan mental orang dewasa muda beberapa tahun terakhir. *Quarter-Life Crisis* adalah salah satu fenomena kesehatan mental yang menjadi permasalahan mereka. Kurangnya kesadaran mengenai manajemen stress menjadi permasalahan bagi para penderitanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara kepada ahli di bidang psikologi menjadi metode paling relevan untuk mendapat hasil yang maksimal bagi penelitian di bidang kesehatan mental ini. Berdasarkan hasil penelitian penulis, didapatkan bahwa para penderita memiliki dua masalah utama yang terletak pada aspek karir dan asmara. Kurangnya informasi, media, juga seseorang yang menjadi "homebase" atau tempat pelampiasan emosi sebagai salah satu upaya manajemen stress menjadi masalah bagi mereka. Maka dari itu penulis mencari alternatif solusi bagi permasalahan ini dengan merancang sebuah buku interaktif yang bertujuan untuk menjadi salah satu media pelampiasan emosi bagi para penderita. Dengan adanya buku interaktif ini, diharapkan penderita dapat meredakan stress yang menjadi dampak dari *Quarter-Life Crisis* ini dengan melampiaskan emosi mereka pada buku interaktif ini.

Kata Kunci: *quarter-life crisis*, stres, emosi, psikologi, mental

ABSTRACT

Social media has become one of the causes of the rise in mental health problems of young adults in recent years. Quarter-Life Crisis is one of the mental health phenomena that become their problem. Lack of awareness about stress management is a problem for sufferers. The method of this research is descriptive qualitative research, the technique used in data collection based on interviewing experts in the field of psychology is the most relevant method to get maximum results for research in the field of mental health. Based on the results of the author's research, it was found that sufferers have two main problems in the career and romance aspects. Lack of information, the media, and someone who becomes a "homebase" or the place of emotional release to manage stress becomes a problem for them. Therefore, the writer looks for alternative solutions to this problem by designing an interactive book that aims to be one of the mediums of emotional release for sufferers. With this interactive book, it is hoped that sufferers can relieve the stress that is the impact of this Quarter-Life Crisis by venting their emotions in this interactive book.

Keywords: *quarter-life crisis*, stress, emotion, psychology, mental

PENDAHULUAN

Sosial media menjadi salah satu alasan bagi para pengguna internet. Data APJII memaparkan bahwa sosial media adalah alasan kedua tertinggi penggunaan internet selain komunikasi lewat pesan. Hal ini ditegaskan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam survei data lapangan pada 9 Maret 2019 hingga 14 April 2019 yang dirilis dari *website* nya yaitu apjii.or.id/survei menyebutkan bahwa dari 264,16 juta jiwa penduduk Indonesia, 64,8% atau sekitar 171,17 juta jiwa diantaranya adalah pengguna internet (Internet, 2019). Remaja dan orang dewasa muda menduduki peringkat tertinggi dari pengguna internet. Dikutip dari artikel Kumparan yang berjudul “Anak Muda di Bawah Usia 26 Alami Risiko Masalah Mental yang Parah” artikel tersebut mengungkapkan adanya sebuah studi baru yang diterbitkan dalam *Journal of Abnormal Psychology* yang menyebutkan bahwa persentase orang dewasa muda dengan masalah kesehatan mental telah meningkat dalam 10 tahun terakhir. Akan tetapi, perubahan serupa tidak terlihat pada dewasa muda di atas usia 26 tahun. Para peneliti berpendapat bahwa akses *smartphone* dan penurunan waktu tidur yang sesuai, mungkin merupakan faktor unik yang banyak memengaruhi Gen Z daripada Millennial (Oscar, 2019).

Fenomena tersebut terjadi pada masa *emerging adult*, atau periode transisi dari remaja menuju dewasa di mana para individu yang sedang berada di fase ini mengalami kondisi ambivalen (Agustin, 2012). Kondisi ini adalah kondisi di mana penderita mengalami ketidakstabilan emosi yang memuncak. Kondisi tersebut disebabkan seseorang sudah tidak mau lagi dianggap sebagai anak-anak namun merasa belum pantas dinilai sebagai orang yang sudah dewasa. Hal ini salah satunya terjadi karena norma-norma pada masa anak-anak sudah tidak bisa lagi diterapkan kepada mereka, namun di sisi lain norma orang

dewasa belum dapat diaplikasikan sepenuhnya (Atwood & Scholtz, 2008). Sehingga timbul krisis kepercayaan diri sendiri mengenai kemampuan dirinya dalam menjalani hidup. Kondisi ini pun dapat menimbulkan gangguan mental seperti cemas, frustrasi, panik atau depresi. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20an mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan sendiri dan takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal dengan istilah *Quarter-Life Crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). Fischer dalam Agustin (2012:14) menjelaskan bahwa *Quarter-Life Crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20an, di mana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial.

Manajemen stress adalah sebuah usaha untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, mengendalikan dan memulihkan stress yang dirasakan. Stress tersebut umumnya disebabkan oleh tekanan terhadap diri sendiri yang mengakibatkan ketidakstabilan emosi. Hal tersebut pada akhirnya akan berujung pada degradasi kemampuan individu tersebut dalam menghadapi situasi dan kondisi di lingkungan sekitarnya. Hal senada diungkapkan Smith yang mendefinisikan manajemen stress sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stress yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam *coping* atau suatu tingkah laku di mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah (Badri, 2012). Seiring perkembangan zaman, metode konseling pun berkembang lebih luas dari yang sebelumnya hanya sebatas bertatap muka antara konseli dan konselor atau pembimbing konseling. Gladding juga menyatakan bahwa seni kreatif sangat

berpotensi untuk menunjang pelaksanaan konseling (Gladding, 2011).

Dengan alasan dan permasalahan yang dihadapi tersebut, tulisan ini bertujuan untuk menampilkan rancangan sebuah media yang dapat menjadi sarana manajemen stress yaitu buku interaktif.

KAJIAN LITERATUR

Quarter-Life Crisis

Sementara data lainnya didapat dari kajian literatur. Istilah *Quarter-Life Crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 dalam bukunya yang berjudul *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Mereka memberi julukan individu muda dengan sebutan “*twenty somethings*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki kehidupan sebenarnya, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah.

Quarter-Life Crisis juga didefinisikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya *onset* atau serangan krisis ini ditandai saat individu telah menyelesaikan perkuliahan dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya (Agustin, 2012).

Terdapat 2 aspek yang menjadi area permasalahan dalam *Quarter-Life Crisis*, yaitu aspek eksternal dan internal. Menurut Anggit dari Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi (BPIP) Universitas Padjajaran dalam wawancara pada Jumat, 21 Juni 2019 menyebutkan ada dua tuntutan perkembangan yang menjadi permasalahan yang dialami individu. Dua tuntutan tersebut adalah *Intimacy* atau urusan asmara dan *Productivity* atau urusan karir yang hadir secara bersamaan.

Quarter-Life Crisis bukanlah fenomena baru di Indonesia, banyak yang telah mengalaminya namun belum familiar dengan istilahnya. Budaya timur yang lebih kekeluargaan, menyatu dan tidak individual serta kolektivistik membuat *Quarter-Life Crisis* ini lebih mudah terjadi karena lingkungan akan lebih ‘peduli’ pada kehidupan orang di sekitarnya. Pertanyaan perihal *productivity* (karir, ekonomi) dan *intimacy* (hubungan percintaan) atau hal sensitif lainnya dapat membuat potensi timbulnya *Quarter-Life Crisis* menjadi lebih besar karena, para individu yang berada dalam fase ini akan lebih sulit menghadapinya terutama karena adanya ‘kepedulian’ lingkungan yang berlebihan. Maka dari itu dibutuhkan upaya agar para individu yang menjalani fase ini bisa melewatinya. Salah satu cara untuk melalui fase krisis tersebut adalah dengan mengetahui cara mengelola emosi yang menyebabkan kondisi stress para penderita *Quarter-Life Crisis* yang selanjutnya akan disebut konseli.

Manajemen Stress merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stress, dan aplikasi dari berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stress atau pengalaman stress (Astari, 2012). Masih dalam sumber yang sama, diungkapkan bahwa berbagai cara dan pendekatan yang digunakan individu dalam mengatasi stres dapat digolongkan sebagai manajemen stres.

Gladding dalam bukunya *The Creative Arts in Counseling* menyatakan bahwa seni kreatif sangat berpotensi untuk menunjang pelaksanaan konseling. Hal ini dilaksanakan dengan tujuan agar pelaksanaan konseling lebih bermakna bagi konseli atau individu yang memiliki sebuah permasalahan. Salah satu cara agar konseli mampu mengekspresikan permasalahannya adalah dengan melaksanakan konseling ekspresif (Gladding, 2011). Konseling ekspresif dapat dilakukan dengan mengkombinasikan berbagai hal

diantaranya konseling seni visual. Hal ini mencangkup proses dalam bidang seni yang difokuskan pada visualisasi atau simbolisasi untuk mengungkapkan permasalahan konseli melalui berbagai cara seperti mewarnai, menggambar dan mematum.

Buku Interaktif

Dalam hal buku interaktif, disebutkan bahwa media ini adalah lembar kertas berjilid yang dapat melakukan aksi antar-hubungan dan saling aktif (Oey, Waluyanto, & Zacky, 2013). Buku Interaktif juga dapat dipandang sebagai salah satu media yang memiliki cara penyampaian informasi dan dilengkapi bagian yang membutuhkan interaksi dengan pengguna.

Sebagai sebuah media, buku interaktif pun tidak hanya satu jenis saja, tetapi memiliki beragam jenis, ragam jenisnya antara lain; (1) Buku Interaktif *Pop Up*, (2) Buku Interaktif *Peek a Boo*, (3) Buku Interaktif *Pull Tab*, (4) Buku Interaktif *Hidden Objects Book*, (5) Buku Interaktif *Games*, (6) Buku Interaktif *Participation*, (7) Buku Interaktif *Play a Sound*, (8) Buku Interaktif Campuran (Oey, Waluyanto, & Zacky, 2013).

METODE PENELITIAN

Proses penelitian dalam tulisan ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara. Data yang dihasilkan melalui teknik ini adalah data primer, di mana data ini didapat dari sumber utama (Fauziyah, 2017). Sementara wawancara yang dilakukan adalah wawancara terstruktur, di mana pelaksanaannya adalah tanya-jawab yang didasarkan atas pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini membutuhkan data-data tentang *Quarter-Life Crisis* dan Manajemen Stres. Data-data ini nantinya

akan digunakan untuk kebutuhan perancangan media buku interaktif. Untuk hal itu, penulis melakukan wawancara kepada pihak dari Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi (BPIP) Universitas Padjajaran yang beralamat di Jl. Ir. H. Juanda No.438-B, Dago, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat 40135. Wawancara itu sendiri dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada Jumat, 21 Juni 2019 dan Senin, 8 Juli 2019 dengan metode tatap muka. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan jawaban terhadap seberapa penting dibutuhkannya media manajemen stress yang berupa buku interaktif dan apakah media ini akan berfungsi sebagai salah satu media pelepasan bagi individu yang sedang berada dalam fase *Quarter-Life Crisis*. Pada wawancara ini, penulis melakukan wawancara terhadap Ibu Anggit Sukmawati sebagai narasumber dari Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi (BPIP) Universitas Padjajaran. Berikut beberapa poin dari hasil wawancara yang telah dilakukan penulis.

Tabel 1. Hasil Wawancara, Dokumentasi Penulis

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Apa penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> ?	Adanya tuntutan yang lumayan tinggi pada dua aspek yaitu <i>Productivity</i> atau masalah karir, ekonomi dan kemampuan hidup juga aspek <i>Intimacy</i> yaitu masalah hubungan, asmara, percintaan dan lainnya. Jadi timbullah kecemasan dan kekhawatiran dalam diri konseli terhadap hidupnya. Selain itu, dengan budaya kita yang seperti ini, tuntutan bukan hanya datang dari orang-orang terdekat seperti keluarga saja, tetapi juga dari masyarakat dan lingkungan sosial yang diantaranya media sosial juga berpengaruh.

2	Apakah ada indikator tersendiri untuk menentukan bahwa konseli sadar sedang dalam fase <i>Quarter-Life Crisis</i> ?	Pada umumnya masing-masing orang memiliki penghayatan yang berbeda terhadap <i>Quarter-Life Crisis</i> ini. Setiap orang memiliki titik <i>concern</i> yang berbeda, misalnya apakah saat di usia nsiap menjadi orang tua, memiliki anak, atau berkeluarga baru bisa tercapai di usia 28 tahun, karena dari kematangan emosi, dari finansial, sudah relatif lebih stabil di situ. Dan ketika itu mundur misalnya ketika umur 20 tahun sudah memiliki anak berarti kestabilan atau kemapanan yang seharusnya dia persiapkan untuk tuntutan peran pada hidupnya belum bisa dia siapkan maka dari situ timbul ketidaksiapan menjalani hidup.			dirinya untuk menghindari kegalauan yang akan dia hadapi.
3	Apakah ada cara mencegah, atau mengurangi efek negatif dari fase ini?	Untuk hal ini, biasanya kita akan membantu konseli untuk memetakan kekuatan, kelebihan, dan area pengembangan diri. Misalkan saat seseorang mencapai usia 25 nanti, sebaiknya dia sudah tahu siapa diri dia sebenarnya. Jadi <i>self-concept</i> -nya sudah terbentuk. Contoh lain seperti, ada tipe orang yang ingin mengejar karir terlebih dahulu karena akademis baik, lulus dengan cepat, IPK tinggi, relasi bagus, jadi prospek orang itu untuk <i>productivity</i> -nya lebih tinggi. Maka dari itu, saat ada tuntutan masalah tentang <i>intimacy</i> atau hubungan asmara, orang itu sudah punya jawaban yang yakin karena kekuatan dirinya ada di <i>productivity</i> . Kembali lagi, jadi usaha kita adalah membantu konseli adalah untuk memetakan kekuatan, kelebihan dan area pengembangan	4	Apakah manajemen stress dapat membantu konseli dalam menghadapi fase ini?	Bisa, namun hanya menjadi salah satu alternatif solusi, karena <i>coping</i> stres seseorang berbeda-beda, manajemen stres tidak bisa disamaratakan kepada setiap individu. Tergantung <i>output</i> , karena beda orang beda <i>output</i> ada beberapa jenis <i>output</i> yang dihasilkan diantaranya; <i>afeksi</i> , efeknya bisa seperti galau terus-menerus, <i>kognisi</i> yang contoh efeknya dia sulit untuk fokus, atau <i>behavior</i> yang berdampak seseorang itu menjadi tidak terkontrol dan atau paling parah adalah depresi.
			5	Apakah diperlukan media bagi konseli sebagai media manajemen stres?	Sebenarnya untuk stres, ada beberapa langkah yang akan kita lakukan, hal yang pertama yang kita lakukan adalah " <i>release</i> " atau mengeluarkan beban emosi yang ada di dalam diri. Setiap orang memiliki cara <i>release</i> yang berbeda-beda, misalnya; menangis, bercerita, memukul sesuatu, atau merusak barang. Durasi setiap orang pun berbeda-beda, ada yang bisa dalam hitungan jam atau bahkan berhari hari. Saat proses <i>release</i> ini konselor hanya bisa diam atau hanya sekedar mendengarkan apa yang menjadi permasalahan konseli tanpa memberikan <i>judgement</i> kepada konseli. Karena di usia dewasa, sebagian besar orang di luar sana bahkan orang terdekat pun tidak bisa menerima ekspresi emosi seseorang. Kata-kata seperti "Lho kok udah

		gede nangis sih?” atau “Cowo kok nangis sih?” adalah salah satu hal yang malah akan menambah masalah bagi konseli. Tidak semua konseli memiliki media atau seseorang yang bisa menerima emosi konseli tersebut. Maka dari itu, kadang kita sampaikan untuk ke depannya, supaya konseli tidak ketergantungan terhadap psikolog dia tetap perlu yang namanya “homebase” atau perlu seseorang atau media yang bisa menjadi <i>support system</i> atau <i>social support</i> untuk dia mengekspresikan emosi konseli tersebut tanpa <i>judgement</i> yang malah akan menambah masalah bagi konseli.
6	Kadang, ada beberapa individu yang sulit untuk menceritakan masalah kepada orang lain, bagaimana cara membantu konseli dengan tipe seperti itu agar emosi negatifnya tetap keluar?	Ketika seseorang memiliki situasi dan emosinya merespon situasi tersebut. Kebanyakan memang kesulitannya adalah pada cara mengekspresikan apa yang dia rasakan itu. Nah, bisa jadi buku yang akan anda buat bisa menjadi media untuk mengekspresikan rasa itu.
7	Apakah media ini bisa menjadi media <i>self healing</i> bagi konseli? Atau mungkin adakah media yang lebih relevan bahkan bisa digunakan tanpa harus ada konselor?	<i>Self release</i> lebih tepatnya, karena kata <i>healing</i> sendiri merujuk pada kondisi di mana konseli sudah pada tahap progres bersama orang yang memang bisa mengobati, dalam hal ini konselor. Namun untuk <i>self release</i> , kondisinya hanya yang penting emosi keluar tanpa harus ada ahli. Sebenarnya dalam konseling, konselor bisa menggunakan media apa saja. Yang tidak bisa

		diganti itu adalah dasar-dasar konseling.
--	--	---

Dilansir dari data-data yang sudah dijabarkan, dapat dilihat bahwa media sosial adalah salah satu unsur penyebab terjadinya *Quarter-Life Crisis*. Media sosial memang masih menjadi media pelampiasan emosi bagi *emerging adulthood* atau mereka yang berusia 18-29 tahun, di mana kondisi konseli di dunia maya berbanding terbalik dengan di dunia nyata. Umur yang bertambah sejalan dengan tuntutan orang terdekat dan masyarakat yang ikut bertambah menjadikan para konseli semakin mengalami krisis.

Dengan permasalahan dan *coping* yang berbeda, setiap konseli belum tentu bisa melewati fase ini dengan baik-baik saja. Selain itu, kurangnya media pengeluaran emosi dan “homebase” yang dapat mendengarkan tanpa *judgement* terhadap konseli semakin menambah permasalahan yang dirasakan oleh konseli.

Berdasarkan pada data terkait dengan peranan media sosial sebagai salah satu faktor penyebab *Quarter-Life Crisis*, maka selanjutnya dapat ditarik asumsi bahwa media untuk ekspresi diri serta peluapan emosi negatif rasanya sangat dibutuhkan sebagai solusi dari permasalahan ini. Media ini diharapkan dapat menjadi *homebase* bagi *emerging adulthood* yang khususnya sedang melewati fase *Quarter-Life Crisis*.

Media yang dimaksud dalam hal ini adalah sebuah buku interaktif. Kehadiran media ini diharapkan dapat menjadi *self release* bagi konseli, dan juga dapat menjadi acuan bagi yang telah atau belum merasakan fase *Quarter-Life Crisis* agar bisa menjadi “homebase” bagi konseli. Perancangan yang akan direalisasikan pada media ini adalah isi konten-konten yang akan disesuaikan dengan ekspresi emosi konseli yang berbeda-beda di mana diantaranya adalah; (1) Visual, (2) Kinestetik dan (3) Auditory. Sementara itu sasaran khusus untuk media ini adalah *Emerging Adulthood* dengan rentang usia antara 18-29

tahun yang mayoritas aktifitasnya berada di perkotaan.

Adapun perancangan ini salah satunya dibuat dengan pendekatan visual yaitu dengan cara pemilihan warna. Warna merupakan salah satu elemen yang dapat menarik perhatian, meningkatkan mood, menggambarkan citra perusahaan, dan lain sebagainya (Fauzan & Triyadi, 2017).

Berikut ini adalah komposisi pemilihan warna yang dilakukan oleh penulis. Komposisi tersebut dapat dilihat pada bagan warna di bawah ini.



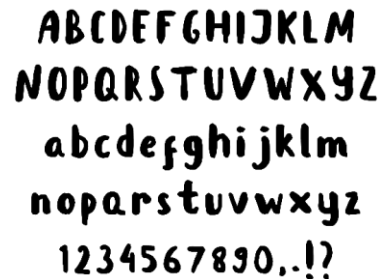
Gambar 1. Tone Warna, Dokumentasi Penulis

Pada bagan warna di atas, dapat dilihat bahwa warna-warna yang digunakan adalah sekunder dan tersier. Di samping itu, kombinasi warna yang digunakan pun melingkupi karakter terang dan dingin. Pemilihan warna ini juga didasarkan pada kebutuhan penulis untuk mencapai prinsip keseimbangan – *balance* dalam proses perancangan media- buku interaktif.

Di samping aspek warna, pemilihan tipografi pun perlu dilakukan sebagai salah satu aspek utama dalam media – buku interaktif ini. Tipografi itu sendiri merupakan alat komunikasi. Oleh karena itu, tipografi harus dapat berkomunikasi dalam bentuk yang paling kuat, jelas dan terbaca (Fauzan & Triyadi, 2017).

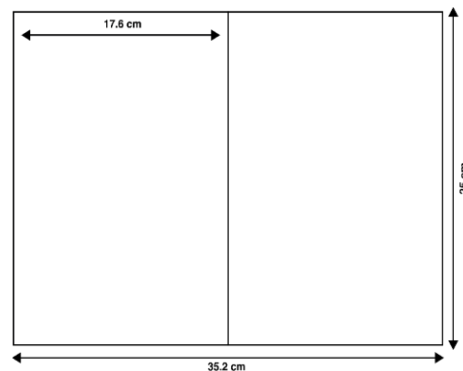
Berikut ini adalah rancangan tipografi yang akan digunakan pada media – buku interaktif. Jika dilihat secara lebih rinci, rancangan tipografi ini lebih cenderung terlihat seperti tipografi yang berasal dari rumpun *script*. Meskipun demikian, tipografi ini merupakan modifikasi dari rumpun *Serif*. Modifikasi tersebut diberi

sentuhan tertentu sehingga tipografi itu tampak seperti tipografi *script* atau *handwriting font*. Tampilan dari tipografi tersebut dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 2. Tipografi, Dokumentasi Penulis

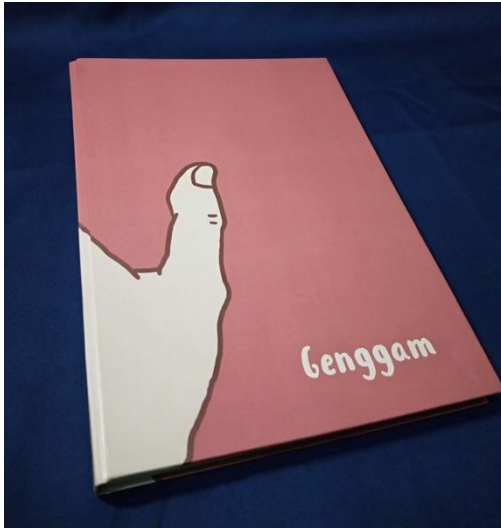
Salah satu aspek lain yang penting di dalam media buku interaktif yang akan dibuat adalah aspek layout. *Layout* yang akan digunakan dalam perancangan desain buku ini adalah bidang kerja berukuran 17.6 x 25 cm atau berukuran B5. Hal ini berdasarkan *user experience* yang akan didapatkan oleh audiens, di mana agar metode ekspresif yang dilakukan oleh dapat lebih efektif. Selain itu buku berukuran B5 juga tidak terlalu besar sehingga buku mudah dibawa kemana-mana.



Gambar 3 Layout, Dokumentasi Penulis.

Langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah mengeksekusi media utama, yaitu Buku Interaktif. Rancangan yang diperlihatkan pada aspek-aspek yang telah dijelaskan sebelumnya kemudian akan diimplementasikan. Proses produksi dimulai dengan mengimplementasikan berbagai rancangan melalui media digital.

Proses ini melibatkan beberapa perangkat lunak. Setelah dirasa cukup sesuai, baik secara konten maupun aspek visual dan artistik, maka kemudian rancangan dalam bentuk digital tersebut akan melalui proses cetak. Berikut ini adalah hasil implementasi rancangan buku interaktif dalam bentuk cetak.



Gambar 4. Buku Interaktif, Dokumentasi Penulis.



Gambar 5. Buku Interaktif, Dokumentasi Penulis.

Di samping media utama yang berbentuk buku interaktif, penulis juga mengimplementasikan rancangan atau desain tentang buku interaktif ini ke dalam beberapa media pendukung. Tujuan dari media pendukung ini adalah untuk

membantu serta memberikan daya dukung pada media utama dalam hal promosi dan *branding*. Adapun media dukung yang diproduksi adalah sebagai berikut.



Gambar 6. Trucker Hat, Dokumentasi Penulis.



Gambar 7. Totebag, Dokumentasi Penulis.



Gambar 8. Sticky Notes, Dokumentasi Penulis.



Gambar 9. Sticker Pack, Dokumentasi Penulis.



Gambar 12. Poster, Dokumentasi Penulis.



Gambar 10. T-Shirt, Dokumentasi Penulis.



Gambar 11. Pembatas Buku, Dokumentasi Penulis.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya dan menjawab masalah yang telah dirumuskan, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa, dengan merancang media berbentuk buku interaktif sebagai salah satu bentuk media pelampiasan emosi bagi konseli yang sedang dalam fase *Quarter-Life Crisis* sangatlah tidak mudah. Dengan melakukan observasi dan pengumpulan data-data akan membantu menyusun visualisasi buku interaktif ini. Pesan yang disampaikan kepada para konseli haruslah tepat, tanpa ada unsur penghakiman pada perasaan mereka yang berpotensi untuk menambah masalah bagi mereka. Buku interaktif ini dikemas sedemikian rupa agar dapat menarik dan bisa maksimal sebagai media pelampiasan emosi bagi konseli yang mengalami fase *Quarter-Life Crisis*.

Adapun saran terhadap hasil dari perancangan ini adalah; diperlukannya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui seberapa besar efektifitas buku interaktif yang dihasilkan ini sebagai media pelampiasan emosi negatif dalam upaya manajemen stress bagi *Quarter-Life Crisis*. Selanjutnya, rasanya perlu diadakan kegiatan sosialisasi dari berbagai pihak terkait kepada masyarakat luas khususnya di Kota Bandung mengenai pengetahuan tentang *Quarter-Life Crisis* juga peluapan emosi sebagai salah satu upaya manajemen stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution Focused pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis*.
- Internet, A. P. (2019). *Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018*. Retrieved from www.apjii.or.id: <https://apjii.or.id/survei>
- Astari, I. (2012). *Manajemen Stres Kerja dengan Intervensi Kelompok Pada Staf Pengasuh di Kampus Diakonea Modern (KDM)*.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 233-250.
- Badri, R. (2012). *Manajemen Stres Kerja pada Beberapa Karyawan dan Buruh PT. Monier Tangerang*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Gladding, S. T. (2011). *The Creative Arts in Counseling 4th Edition*. Alexandria: American Counseling Association.
- Fauziyah, N. (2017). *Perancangan Kampanye Iklan Layanan Masyarakat Mengenai Dampak Negatif Junk Food Bagi Kesehatan Anak Usia - Tahun*. Bandung: Universitas BSI.
- Oey, F. W., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2013). Perancangan Buku Interaktif Pengenalan dan Pelestarian Sugar Glider di Indonesia Bagi Anak 7-12 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1-11.
- Oscar, O. (2019, 03 16). *Anak Muda di bawah Usia 26 Alami Resiko Masalah Mental Yang Parah*. Retrieved from Kumparan.com: <https://kumparan.com/millennial/anak-muda-di-bawah-usia-26-alami-risiko-masalah-mental-yang-parah-1qhWcD3pvA0/full>
- Fauzan, F. B., & Triyadi, A. (2017). Rancangan Cooperate PT. Poin Industria. *Jurnal Sketsa*, 29-40.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: J.P. Tarcher/Putnam.