

**PERANCANGAN *VISUAL BOOK* TENTANG KESEHATAN
MENTAL PADA MASA *QUARTER LIFE CRISIS***



PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

JURUSAN DESAIN

FAKULTAS SENI RUPA

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

2024

**PERANCANGAN *VISUAL BOOK* TENTANG KESEHATAN
MENTAL PADA MASA *QUARTER LIFE CRISIS***



Tugas Akhir ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa

Institut Seni Indonesia Yogyakarta Sebagai

Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

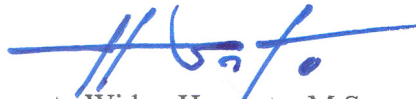
Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang

Desain Komunikasi Visual

2024

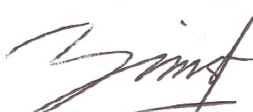
Tugas Akhir Perancangan berjudul :**PERANCANGAN VISUAL BOOK TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA MASA QUARTER LIFE CRISIS**, Diajukan oleh Dian Pertiwi, NIM 1710249124, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah disetujui Tim Pembina Tugas Akhir pada tanggal 4 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/ Anggota



Dr. Prayanto Widyo Harsanto, M.Sn.
NIP 19630211 199903 1 001/ NIDN 0011026307

Pembimbing II/ Anggota



Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.
NIP 19900215 201903 2 018/ NIDN 0015029006

Cognate/ Anggota



Kadek Primayudi, S.Sn., M.Sn.
NIP 19810615 201404 1 001/ NIDN 0015068106

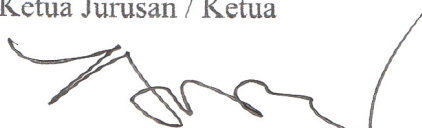
Ketua Program Studi DKV/ Anggota



Daru Tunggal Aji, S. S., M. A.

NIP 19870103 201504 1 002/ NIDN 0003018706

Ketua Jurusan / Ketua

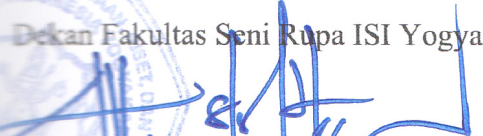


Martino Dwi Nugroho, S. Sn., M. A.

NIP 19770315 200212 1 002/ NIDN 0015037702

Mengetahui .

Dekan Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta



Muhammad Sholahuddin, S. Sn., M. T.

NIP 19701019 199903 1 001 / NIDN 0019107005



“Setiap hari adalah keajaiban.”

- Abigail D.P. -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus atas segala kemurahan, kebaikan, dan penyertaan-Nya dalam berbagai macam musim kehidupan yang penulis lalui. Dengan segenap hati penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam dan mempersembahkan Tugas Akhir ini kepada keluarga tercinta, Alm. (Kung) Setu Toegiman - Kakek tersayang, para sahabat terkasih, dan kerabat yang selalu mendoakan juga mendukung, serta kepada dosen pembimbing yang sangat sabar dalam membimbing dan mengarahkan selama proses pengerjaan Tugas Akhir ini.



KATA PENGANTAR

Sebuah rasa syukur yang mendalam dipanjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala macam kebaikan, kemurahan, dan penyertaan-Nya untuk penulis di setiap langkah sehingga terwujudlah perancangan tugas akhir ini yang berjudul **PERANCANGAN VISUAL BOOK TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA MASA QUARTER LIFE CRISIS**. Perancangan ini disusun tidak hanya menjadi salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, namun juga sebagai bentuk kontribusi dan masukan bagi masyarakat yang membutuhkan informasi di dalam bentuk *Visual Book*.

Fenomena sosial *Quarter Life Crisis* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode krisis identitas dan stres yang dialami oleh individu saat berada pada rentang usia 20 hingga 30 tahun. Ada kalanya pada masa ini, banyak anak muda merasa kebingung, cemas, dan banyak ketidak-pastian tentang masa depan mereka. Fenomena ini semakin mendapatkan perhatian di masyarakat seiring dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Semakin kesini dengan media masa yang berkembang begitu pesat dan massif, memudahkan seseorang mengakses informasi. Adanya hal itu membuat masyarakat perlahan mulai menerima hal-hal yang berkaitan wawasan tentang kesehatan mental. Tidak semata hanya dianggap tabu dan menjadi momok untuk dikenali, masyarakat seharusnya mendapat edukasi tentang kesehatan mental lebih luas lagi dan sedini mungkin, setidaknya dapat menjadi upaya pencegahan terhadap hal-hal yang nantinya dapat merugikan baik secara fisik, materi, batin, dan hak asasi manusia. Merancang sebuah buku visual dipilih menjadi media yang mampu menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Buku visual adalah medium yang menggabungkan elemen-elemen grafis dengan teks untuk meningkatkan daya tarik dan dapat membantu kejelasan informasi yang disampaikan. Sehingga Tugas Akhir ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang Desain Komunikasi Visual.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan Desain Komunikasi Visual.

Akhir kata, saya ucapkan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan untuk membaca skripsi ini.

Hormat saya,



Dian Pertiwi
NIM 1710249124

UCAPAN TERIMA KASIH

Hadirnya kesempatan yang baik ini, atas segala bantuan sejak awal hingga pada akhirnya terselesaikan perancangan Tugas Akhir ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Irwandi, S.Sn., M.Sn., selaku Rektor Institut Seni Indonesia (ISI) Yogyakarta.
2. Bapak Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T., Dekan Fakultas Seni Rupa (FSR), ISI Yogyakarta.
3. Bapak Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A., selaku Ketua Jurusan Desain, FSR, ISI Yogyakarta.
4. Bapak Daru Tunggul Aji, S.S., M.A. selaku Kaprodi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Serta Bapak Kadek Primayudi, S.Sn., M.Sn., selaku Sekretaris prodi DKV, ISI Yogyakarta.
5. Bapak Dr. Prayanto Widyo Harsanto, M.Sn., selaku Pembimbing I yang telah sabar membimbing saya, memberikan motivasi serta memberi arahan dan masukan terhadap dalam proses pembuatan perancangan ini, beserta ketersediaan waktu dan kerjasamanya.
6. Ibu Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing serta mengarahkan Penulis dengan sabar dalam proses penulisan karya, juga atas ketersediaan waktu dan kerjasamanya.
7. Bapak Kadek Primayudi, S.Sn., M.Sn., selaku *cognate* yang telah menguji, memberi masukan serta arahan yang berarti untuk pendalaman karya perancangan ini.
8. Bapak Terra Bajraghosa, S.Sn, M.Sn., selaku Dosen Wali saya selama kuliah S-1 Desain Komunikasi Visual, terima kasih sudah membimbing Penulis selama masa perkuliahan dan memberikan perhatian dalam akademis serta memberikan dukungan terhadap kesulitan yang dialami selama masa studi.
9. Bapak Edi Jatmiko, S.Sn., M.Sn., selaku Dosen yang sering mementori sejak awal masa perkuliahan, memberi masukan serta arahan, dan membimbing dalam proses berkarya.
10. Seluruh jajaran Dosen S-1 DKV ISI Yogyakarta yang pernah mengajar Penulis - Pak M. Umar Hadi (Purnatugas), Pak Asnar Zacky (Purnatugas), Alm. Pak Wibowo, Alm. Pak Nur, Pak Arif Agung Suwarsono, Pak Baskoro Suryo Banindro (Pak Bass), Pak I.T. Sumbo Tinarbuko, Pak Hartono Karnadi, Pak F.X. Widyatmoko (Pak

Koskow) yang selalu hafal mahasiswa, Pak Gogor Bangsa, Ibu Hesti Rahayu, Pak Indiria Maharsi, Pak Andi Haryanto, Ibu Heningtyas Widowati (Miss Wid), Ibu Tita (Miss Tita), Ibu Alit Ayu Dewantari, Pak Aditya Utama, Pak Andika Indrayana, Pak Faizal Rochman, Ibu Fia Rorryana, terima kasih atas segala pembelajaran semasa kuliah yang mempengaruhi wawasan serta cara pandang Penulis dalam proses memahami Seni dan Desain Komunikasi Visual. Semoga kebaikan dan lindungan Tuhan selalu menyertai Bapak/Ibu sekeluarga.

11. Keluarga tercinta, Ayahanda Eko Adiwiyatno dan Kakak Yulius Aditya Permana, yang selalu memberi kasih sayang juga perhatian dengan caranya tersendiri, memberi motivasi, dukungan dengan berbagai aspek dan fasilitas, serta doa terbaik yang selalu Penulis dapatkan. Kepada Alm. (Kung) Setu Toegiman, terima kasih telah menanamkan nilai-nilai yang hingga hari ini masih Penulis pegang dan menjadi motivasi diri. Mbak Diana Veronica sekeluarga - sepupu yang memotivasi dan tempat berdiskusi. Om Kris Bendol yang selalu siaga ditanya tentang keluhan kesehatan. Om Rudi Winarso & Tante Iin (sekeluarga) yang bersedia dilibatkan untuk berbagi ilmu dan yang lainnya saat Penulis menjalani kehidupan rantau di Yogyakarta. Kemudian seluruh keluarga besar yang memberi semangat dan menjadi motivasi bagi Penulis.
12. Bapak Dr. Jimmy Sugiharto, S.Psi., M.Th. selaku Narasumber terkait tentang kesehatan mental untuk anak muda. Terima kasih untuk kebaikan, keramahan saat berdiskusi pada banyak pembahasan, dan atas ketersediaan waktunya dikunjungi. Semoga sehat selalu.
13. Untuk Sobat Padepokan : Widya Devilowa Amir (Mbak Widydy), Beatrice Chintya (Patrick), Ashr Lian Alviani (Nenek), Elfa Febrianawati (Mbak El), Hanifa Agustinov Omega (Mbak HAO), terima kasih untuk segala macam bala bantuan dalam proses persiapan perancangan ini, perhatian, semangat, dan kebersamaannya untuk saling berbagi ilmu dari yang serius sampai hal *random* kita wujudkan.
14. Untuk Ko Harry Susanto dan Ce Deviana Kupy (sekeluarga), terima kasih untuk segala macam dukungan, perhatian, bala bantuan, dan kasih sayang kalian sebagai kakak Rohani yang seperti keluarga sendiri.
15. Untuk Sobat Rumewa : Irene Kusuma (Airene Yorobun) alarm pengingat proses pengerjaan perancangan ini, Ai Maria Ong (Bunda) Ibu Gembala Rohani yang selalu memberi asupan gizi lezat, Herliana Valentia (Helen Juragan) Staf khusus Ayahanda yang selalu siaga, Ruth Karina (Mendeseyeo) beserta seisi rumahnya yang

- menampung, Metriyana Rebecca (Memet), Tisy Ofni (Anak Mangga), Seftyana Pardosi (Kak Acep), Gaby Saragih (Gebita), terima kasih untuk kasih sayang, perhatian, doa terbaik, segala macam bala bantuan, dan hari-hari yang terhibur oleh kalian para orang unik yang terasa seperti keluarga seperjuangan.
16. Untuk Sobat Setorempong : Eunike Giovanni (Gondesy), Michelle Wiyogo (Wussy), dan Christian Tanu Wijaya (Gondesa), sahabat sedari kecil yang masih tetap bersama. Terima kasih sudah saling menyayangi antar keluarga satu sama lain. Panjang umur hal antik yang menghibur.
 17. Untuk Keluarga Last : Eliezer Jakub (Ko Jak), Antonius Kurniawan (Ko Dombi), Cindy Wisely (Ce Cintah), Irene Levina (Ce Irene), Jimmy Kristanto (Ko Jimbo), Eranio Gunawan (Sinyo), dst. Terima kasih untuk bala bantuan dan perhatian kalian sejauh ini.
 18. Untuk Keluarga Gospel : Nindarty Yusinta, David Huang, Agil Gilbert, Elsha Caca, Oscar Nainggolan, Juan Daniel, Emma Gita, Eka Putri, Henokh Candra, Eskana Kanut, Dema, Ibet, Matthew, Kristi Citin, Ryan Martin, Cindy Sinaga, Melisa Aritonang, Hana Setian, Mulan, Pavel, Vaness, Titus, Zefanya, Emma U., Becca, Cecyl, Abed, David, Rio, Radu, Liyando, dst. teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah berbagi cerita kehidupan, saling mensupport dan bertumbuh bersama.
 19. Untuk teman-teman seperjuangan masa perkuliahan : Chika Damara (Chica) kemana-mana berkelana, Hanifa Faradila (Dila), Maulidya Atika, Rizky Kamil (Amigo), Valen Umboh, Jesse Manuel, Aditya Budiawan (Masdit), Revalda, Najla Dwina (Nanaj), Elisa Rustam (Ce El), Hilda Latifa, Mbak Puput Musik, Felicia Ivana (Felur), Andreas Novendito, Eugenius Krisna (Yujin), Ega, Juvent, Fahmi, Betzy, Ado, Dhiah, Minek, Pidi, dan teman-teman lainnya dari Sardula DKV 2017 hingga ISI Yogyakarta yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih untuk kebersamaan dan saling *support*-nya.
 20. Untuk Harvesto Jalmav sebagai narahubung untuk ketersediaan narasumber, terima kasih bantuannya dan semoga sehat selalu.
 21. Untuk teman-teman Multimedia MS, terima kasih telah berbagi pengalaman pembelajaran *skill* yang beragam, saling *support*, dan saling berbagi keunikan.
 22. Untuk Influence Generation, terima kasih sudah menjadi salah satu wadah untuk bertumbuh, berproses, dan bertemu banyak orang yang beragam.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Pertiwi
NIM : 1710249124
Fakultas : Seni Rupa
Jurusan : Desain
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Dengan ini menyatakan bahwa seluruh materi dalam perancangan saya yang berjudul **PERANCANGAN *VISUAL BOOK* TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA MASA *QUARTER LIFE CRISIS***, yang dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Desain dalam Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Karya ini sepenuhnya hasil pemikiran saya dan belum pernah diajukan oleh pihak lain. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 28 Mei 2024
Yang membuat pernyataan,



Dian Pertiwi
NIM 1710249124

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Pertiwi

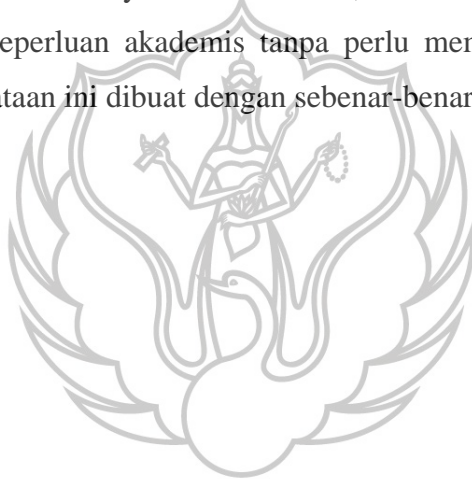
NIM : 1710249124

Fakultas : Seni Rupa

Jurusan : Desain

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Demi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang DKV, dengan ini saya memberikan karya perancangan saya yang berjudul **PERANCANGAN VISUAL BOOK TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA MASA QUARTER LIFE CRISIS** kepada ISI Yogyakarta untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelolanya dalam pangkalan data, mendistribusikannya secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk keperluan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya sebagai penulis. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.



Yogyakarta, 28 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dian Pertiwi', is written over a circular stamp area.

Dian Pertiwi

NIM 1710249124

ABSTRAK

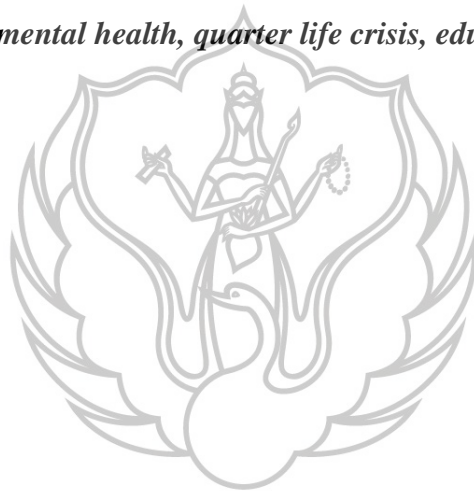
Perancangan ini difokuskan pada krisis kesehatan mental yang terjadi pada rentang usia dewasa awal (usia 20-30an tahun), yang dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis*. Perancangan ini bertujuan memberikan informasi dan edukasi tentang kesehatan mental semasa *Quarter Life Crisis* untuk kalangan muda-mudi usia peralihan dewasa karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan secara fisik. Namun edukasi tentang topik ini masih kurang meluas di masyarakat, meski cukup banyak yang sudah mengalami dampaknya. *Visual book* ini dirancang untuk membantu pembaca memahami pentingnya kesehatan mental pada masa rawan krisis perempat kehidupan dengan penjelasan yang lebih ringan dan memudahkan. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis 5W + 1H (*Who, What, When, Where, Why, dan How*). Hasil utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemilihan *visual book* sebagai media utama dinilai mampu menjembatani pengetahuan tentang kesehatan mental pada masa *Quarter Life Crisis* kepada pembaca. Karya visual yang menyertai buku ini diharapkan dapat membantu menggambarkan apa yang dijelaskan di dalamnya, sehingga memudahkan pemahaman pembaca. Oleh karena itu, *visual book* ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis dan mudah dipahami, sehingga mengurangi dampak buruk kesehatan mental selama masa *Quarter Life Crisis* serta membantu mengedukasi dan menjadi perenungan masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental di masa tersebut.

Kata kunci : *visual book*, kesehatan mental, *quarter life crisis*, edukasi.

ABSTRACT

This design is focused on the mental health crisis that occurs in the early adult age range (20-30 years old), known as the Quarter Life Crisis. This design aims to provide information and education about mental health during the Quarter Life Crisis for young people of transitional age because mental health is as important as physical health. However, education on this topic still needs to be more widespread in the community, even though many have experienced its impact. This visual book is designed to help readers understand the importance of mental health during the crisis-prone quarters of life with a lighter and easier explanation. The methodology used in this research is the 5W + 1H analysis method (Who, What, When, Where, Why, and How). The main result of this research shows that the selection of visual books as the main media is considered capable of bridging knowledge about mental health during the Quarter Life Crisis to readers. The visual works accompanying this book are expected to help illustrate what is explained in it, making it easier for readers to understand. Therefore, this visual book is expected to provide practical and easy-to-understand insights, to reduce the adverse effects of mental health during the Quarter Life Crisis and help educate and reflect on the importance of mental health during this period.

Keywords : *visual book, mental health, quarter life crisis, education.*



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Perancangan	2
D. Batasan Lingkup Perancangan	3
E. Manfaat Perancangan	3
F. Definisi Operasional	4
G. Metode Perancangan	4
H. Skematika Perancangan	6
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA	7
A. Studi Pustaka	7
1. Tinjauan Literatur tentang <i>Visual Book</i>	7
2. Tinjauan Literasi tentang Masa Quarter Life Crisis.....	9
3. Tinjauan Literatur tentang Kesehatan Mental.....	11
B. Analisis Data	16
C. Kesimpulan Analisis.....	18
D. Usulan Pemecahan Masalah	19
BAB III.....	20
METODOLOGI PERANCANGAN	20
A. Konsep Media.....	20
B. Konsep Kreatif.....	22
C. Program Kreatif	24
BAB IV.....	30
PROSES DESAIN.....	30
A. Data Visual	30

B. Penjaringan Ide Visual	33
C. Pengembangan Bentuk Visual.....	35
D. Pengembangan Bentuk Visual.....	36
E. Pembahasan Karya	45
BAB V	51
KESIMPULAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	52
LAMPIRAN	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental semakin banyak menjadi topik perhatian di kalangan masyarakat. Sebenarnya sejak tahun 1992, telah diperingati sebagai hari kesehatan mental internasional yang jatuh pada tanggal 10 Oktober. Ditinjau dari situs web WHO dalam RRI (Vinta, 2023), gerakan ini pertama kali diprakarsai oleh *World Federation of Mental Health* (WFMH). Namun meskipun demikian, kesehatan mental masih menjadi hal yang tabu bagi sebagian besar orang. Bahkan masih ada yang menganggap bahwa kesehatan mental itu layaknya “orang sakit jiwa” atau “orang gila”. Padahal kesehatan mental juga tidak serta-merta merujuk pada definisi tersebut. Kesehatan mental sejatinya bukanlah hal buruk, kesehatan mental adalah bagian dari diri manusia dalam kehidupan. Keadaan mental mencakup pola pikir, perilaku, dan perasaan (batin) seseorang. Perhatian terhadap kesehatan mental juga tidak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik, karena kesehatan mental rentan mengalami krisis saat fase usia tertentu dalam menjalani kehidupan pendewasaan bila tidak ditangani dengan tepat.

Penyebab besar yang mempengaruhi rendahnya angka kepedulian terhadap kesehatan mental yaitu masih kurangnya perhatian dan edukasi masyarakat terhadap topik tersebut. Khususnya yang terjadi pada anak muda. Sehingga hal yang sebenarnya sangat dekat dan beriringan dengan kehidupan sehari-hari ini menjadi agak tabu untuk dibicarakan. Padahal hal tersebut bisa sangat berpengaruh di kehidupan seseorang dampaknya bila diabaikan begitu saja tanpa adanya penanganan lebih lanjut dan dapat diketahui lebih dini. Bila hal yang berkaitan dengan kesehatan mental khususnya yang terjadi pada masa *Quarter Life Crisis* dapat diketahui secara luas oleh masyarakat, harapannya dapat membantu masyarakat untuk mempunyai wawasan dasar tentang hal tersebut dan tingkat kasus-kasus dampak dari masa *Quarter Life Crisis* ini dapat berkurang secara berkala.

Ada beberapa fase krisis pendewasaan. Pertama, di rentang usia 17-19 tahun (remaja akhir). Kedua, disebut *Quarter Life Crisis* (Krisis Perempat Kehidupan) terjadi pada rentang usia awalan dewasa yaitu 20-30 tahun. Ketiga, disebut *Becoming One's Own Man* (BOOM) terjadi pada rentang usia 35-45 tahun. Yang terakhir keempat, disebut Krisis Paruh Baya terjadi di rentang usia 49-60 tahun.

Menariknya justru yang tidak disangka rawan mengalami krisis mentalitas berat dan sangat butuh pendampingan wawasan adalah kaum pemuda. Krisis ini sering

dialami oleh kebanyakan orang di rentang usia 20-30 tahun, yang disebut dengan masa *Quarter Life Crisis*. Karena melibatkan pola pikir, perilaku dan perasaan, *Quarter Life Crisis* pasti erat kaitannya dengan kesehatan mental seseorang pula. Ketika mengalaminya, banyak kekhawatiran yang justru bisa mengintimidasi diri secara mentalitas. Maka dari itu peran kesehatan mental kuat di sini.

Menurut hasil survei dari Gumtree.com (2015), dari 1.100 anak muda, 86 persen mengaku bahwa merasa tertekan dengan target kesuksesan sebelum mencapai usia 30 tahun. Sementara data dari survei yang dilakukan oleh WHO (2010), menyebutkan tingkat bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 persen per 100.000 jiwa. Tingginya angka bunuh diri ini berbanding juga dengan tingginya angka yang mengalami tekanan stress, depresi berat, atau gangguan mental lainnya. Dari hasil survei tersebut dapat dilihat bahwa masih besarnya angka dampak yang ditimbulkan dari kurangnya kesadaran mengkondisikan kesehatan mental dengan baik.

Pada masa transisi menjadi dewasa tersebut, banyak yang mengalami terkejut dengan relita dunia dewasa yang sesungguhnya. Umumnya yang dirasakan anak muda pada fase tersebut adalah kecemasan hari depan yang akan dihadapinya, krisis kepercayaan, dan rasa takut gagal. Mulai dari cemas perihal pendidikan, karir, keadaan keuangan, hingga ekspektasi pencapaian yang terbentuk dari lingkungan sekitar dirinya berada. Tanpa disadari, sebenarnya tuntutan besar juga berada pada usia ini. Terlebih kesehatan mental untuk yang sedang mengalami krisis ini sering kali terabaikan. Sedangkan hal ini bila tidak didampingi dengan cara manajemen stress yang baik, akan berdampak buruk pada kesehatan mental maupun fisik.

Penting apabila anak muda mendapat wawasan dan lebih familiar dengan kesehatan mental tentang dirinya. Generasi bisa menjadi lebih siap dalam menghadapi krisis mentalitas, karena di rentang usia tersebut pemuda sedang dalam proses pencarian dan pematapan jati dirinya.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang visual book tentang kesehatan mental pada masa *Quarter Life Crisis* untuk masyarakat khususnya kalangan anak muda dalam wujud buku visual yang mudah dipahami?

C. Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan *visual book* ini agar dapat memberi edukasi tentang kesehatan mental pada masa *Quarter Life Crisis* untuk orang di sekitar pemuda dan

pemudi usia peralihan dewasa dengan cara yang lebih efisien. Khususnya dalam memahami tentang pentingnya kesehatan mental pada masa rawan atau sering disebut dengan istilah Masa *Quarter Life Crisis*. Harapan lainnya, pembaca bisa terdampingi dengan wawasan yang cukup praktis serta mudah dipahami.

D. Batasan Lingkup Perancangan

Batasan masalah dilakukan supaya pembahasan mengenai perancangan *visual book* tentang kesehatan pada masa *Quarter Life Crisis* dapat terfokus dan tidak keluar dari topik. Maka batasan masalahnya adalah seperti berikut :

1. Objek penelitian adalah anak muda usia transisi dewasa awal, yaitu rentang usia 20-30 tahun.
2. Perancangan ini berfokus pada edukasi tentang kesehatan mental khususnya pada saat melalui *Quarter Life Crisis* dan buku ini sebagai wujud teman bagi pembaca dalam menghadapi krisis seperempat kehidupannya.
3. *Basic* penelitian dilakukan di Yogyakarta

E. Manfaat Perancangan

1. Bagi Masyarakat

Sebagai media pengenalan tentang kesehatan mental khususnya pada masa peralihan kedewasaan yaitu Masa *Quarter Life Crisis* yang dihadapi oleh usia pemuda-pemudi. Kemudian menambah wawasan terhadap masa krisis transisi kehidupan anak muda beserta segala keresahannya agar masyarakat lebih peduli tentang hal tersebut

2. Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan dan sebagai bahan referensi teman-teman mahasiswa Desain Komunikasi Visual tentang edukasi kesehatan mental pada masa *Quarter Life Crisis* dalam penerapannya di *visual book*.

3. Bagi ISI Yogyakarta

Sebagai salah satu sumber literasi dan referensi pustaka bagi teman-teman mahasiswa Desain Komunikasi Visual yang mengangkat perancangan mengenai Kesehatan Mental atau *Quarter Life Crisis*.

4. Bagi Lembaga Pemerintahan

Kepada Lembaga Pemerintahan yaitu turut menambah sumbangsih wawasan, literasi, dan referensi media penanganan edukasi pada bidang Kesehatan mental khususnya pada anak muda.

F. Definisi Operasional

1. Visual Book

Dari penjelasan buku Kamus Seni Budaya karya Renati Rosani, *Visual /vi-su-al/* yang berarti dapat dilihat dengan indra pengelihatan (mata). Kata ini berasal dari kata serapan Bahasa Inggris. Dari buku Diksi Rupa karya Mikke Susanto dalam (Rahman, 2018), Visualisasi sebagai proses perubahan konsep menjadi gambar untuk disajikan karya seni dan visual. Visualisasi merupakan pengungkapan suatu gagasan atau perasaan dengan menggunakan bentuk gambar, tulisan (kata dan angka), peta grafik dan lain sebagainya. Sedangkan *Book* atau dalam Bahasa Indonesia berarti buku, adalah kumpulan kertas yang dijilid. *Visual Book* merupakan buku yang memuat sebuah konten dengan menggunakan perpaduan tulisan dan gambar beragam. Biasanya unsur visual yang dimasukkan tidak hanya satu seperti gambar ilustrasi saja. Namun memuat pula foto, seni tipografi, media bertekstur, hingga pop-up interaktif, dan sebagainya.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada keseimbangan kesehatan secara batin pada seseorang yang mempengaruhi pola pikir dan perilaku. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

3. *Quarter Life Crisis*

Quarter sendiri mempunyai arti seperempat. Sedangkan *Life Crisis* artinya krisis hidup. *Quarter Life Crisis* merupakan sebuah istilah populer untuk menyebut pengalaman krisis pada masa seseorang sudah melewati seperempat dari kehidupannya. *Quarter Life Crisis* adalah istilah untuk timbulnya rasa khawatir terhadap ketidakpastian kehidupan. (Alexander Robbins dan Abby Wilner, 2001).

G. Metode Perancangan

1. Data yang dibutuhkan

a. Data Verbal

1) Buku Referensi

Buku referensi berguna untuk menambah wawasan penulis tentang kesehatan mental, *quarter life crisis*, *visual book*, dan pembahasan lainnya yang terkait dengan perancangan.

2) Observasi

Merupakan tahap pengamatan dan penelitian untuk kelengkapan data yang dibutuhkan dalam pendalaman perancangan.

3) Studi Pustaka

Tidak hanya dari buku

b. Data Visual

1) Studi Visual

2) Konsep Perancangan

2. Metode Pengumpulan Data

a. Buku Referensi

Buku yang berkaitan dengan literasi tentang Kesehatan Mental, *Quarter Life Crisis*, dan buku penunjang lainnya.

b. Observasi Lapangan

Melakukan observasi langsung ke lapangan untuk mencari tahu tentang kesehatan mental khususnya yang dialami oleh pemuda rentang usia 20-30 tahun.

c. Google Form

Mengumpulkan data wawancara online yang berkaitan dengan perancangan pada target sasaran agar dapat mengetahui apa yang dirasakan mereka saat melalui kondisi tersebut.

d. Studi Pustaka

Mencari data untuk memperkuat argumen, seperti melalui website resmi, blog, artikel, majalah, media penyiaran, media sosial, dan ensiklopedia.

e. Studi Visual

Mengembangkan referensi visual, mencari *mood board*, dan mencari bahan visual yang akan diolah.

3. Analisis Data

Metode analisis yang digunakan yaitu 5W+1H (*What, Who When, Where, Why, How*). Berikut ini penjabaran mengenai 5W+1H yang digunakan :

a. *What* (Apa) : Apa yang akan dibahas dalam Perancangan *Visual Book* Tentang Kesehatan Mental Pada Masa *Quarter Life Crisis*?

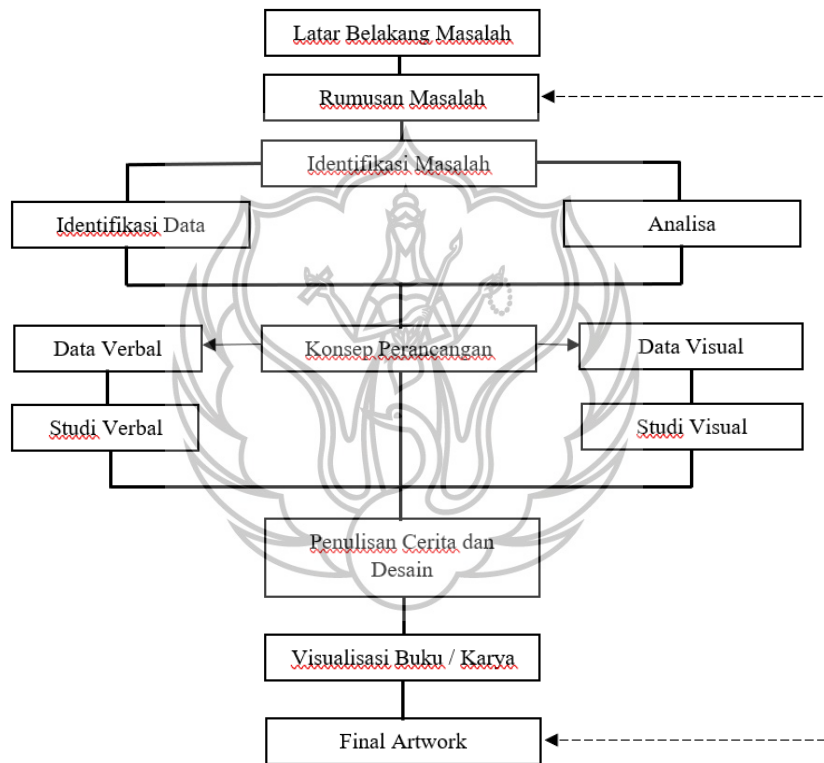
b. *Who* (Siapa) : Siapa yang menjadi target sasaran dalam Perancangan *Visual Book* Tentang Kesehatan Mental Pada Masa *Quarter Life Crisis*?

c. *When* (Kapan) : Kapan dilakukan penelitian untuk Perancangan *Visual Book* Tentang Kesehatan Mental Pada Masa *Quarter Life Crisis*?

- d. *Where* (Di mana) : Di mana lokasi penelitian diadakan?
- e. *Why* (Kenapa) : Kenapa permasalahan tersebut bisa timbul di kalangan pemuda-pemudi?
- f. *How* (Bagaimana) : Bagaimana dapat menyampaikan masalah Kesehatan Mental kepada masyarakat dengan mudah dimengerti dan efisien?

H. Skematika Perancangan

Dalam perancangan ini skematika yang digunakan agar terarah dengan tujuan, namun tetap bersifat terbuka dan perlu pengembangan. Ketepatan guna untuk skematika perancangan, menyesuaikan



Skema Perancangan Visual Book Tentang Kesehatan Mental Pada Masa *Quarter Life Crisis*

(Sumber : Dian Pertiwi, 2024)