

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tahap ketika seorang anak mulai berkembang baik secara fisik dan mental menuju kedewasaan dikenal sebagai fase remaja (Hidayati & Farid, 2016). Menurut Hurlock (dikutip dalam Hidayati & Farid, 2016) masa remaja dapat dikelompokkan menjadi dua tahapan dengan ciri yang berbeda yaitu tahap remaja awal dan remaja akhir. Dalam bukunya, Thalib (2010) menjabarkan bahwa tahap remaja awal dimulai pada rentang usia 13-18 tahun sedangkan disebut sebagai tahap remaja akhir dalam rentang usia 18-21 tahun dan dewasa awal pada usia 21-35 tahun. Ketika seorang remaja mulai memasuki tahap akhir remajanya untuk beralih pada tahap dewasa terdapat banyak perubahan baik secara fisik maupun mental dalam diri mereka. Dalam perjalanan menuju kedewasaan seseorang dapat berada pada fase yang dikenal dengan istilah *quarter-life crisis*.

Quarter-life crisis merupakan fase dimana seseorang mencoba menemukan identitas dirinya. Fase ini ditandai dengan rasa ragu terhadap diri sendiri, perasaan rendah diri, stres, dan khawatir. Fase *quarter-life crisis* terjadi pada rentang usia 25-30 tahun. (dikutip dalam Akbar, 2020). Seorang dokter yang mendalami ilmu kesehatan jiwa bernama Petrin Redayani Lukman (dikutip dalam Hidayat, 2018) mengungkapkan bahwa remaja akan mulai membuat keputusan dalam tahap perubahan ke arah dewasa. Seseorang yang memasuki tahap permulaan menuju dewasa secara alami dituntut untuk menata kehidupan dengan cara yang baru. Oleh karena itu, seseorang yang berada dalam masa peralihan menuju dewasa rentan mengalami fase *quarter-life crisis*.

Penulis melakukan survei kepada responden berusia antara 18-20 tahun dan 21-24 tahun terkait gejala *quarter-life crisis*. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa kebanyakan responden dengan rentang usia 21-24 tahun sudah mulai merasakan gejala-gejala *quarter-life crisis*. Sebanyak 64,1% responden pernah

mendengar istilah *quarter-life crisis*. Sebanyak 41,7 % atau hampir setengah dari responden mengaku bahwa mereka memahami fase *quarter-life crisis*. Namun, sebanyak 70,9% mengaku bahwa mereka tidak tahu cara mempersiapkan diri dalam memasuki fase *quarter-life crisis*. Menurut Satu Persen (dikutip dalam Tambunan, 2021), fase *quarter-life crisis* dapat memberikan efek yang buruk jika tidak teratasi hingga berlarut-larut. Efek buruk yang dapat ditimbulkan oleh fase *quarter-life crisis* diantaranya yaitu stres, kecemasan berlebih, penurunan motivasi yang dapat mengarah pada depresi.

P2PTM Kemenkes RI menyebutkan tanda depresi pada penderitanya, beberapa diantaranya adalah hilang energi, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, kecemasan, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, ketidakmampuan membuat keputusan, rasa tidak tenang, perasaan tak berguna, rasa bersalah atau putus asa, dan pikiran untuk menyakiti diri atau bunuh diri. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental secara emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu, riset yang dilakukan oleh Badan Litbangkes tahun 2016 menunjukkan data bunuh diri per tahun sebanyak 1.800 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa setiap hari ada 5 orang yang melakukan tindakan bunuh diri. Sebanyak 47,7% korban bunuh diri berada di rentang usia 10-39 tahun yang merupakan usia remaja dan usia produktif. (dikutip dalam Rokom, 2021)

Berdasarkan data yang diperoleh, peluang untuk depresi besar karena orang-orang yang mulai memasuki masa peralihan menuju dewasa tidak mendapatkan informasi dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi fase *quarter-life crisis*. Masalah kesehatan mental seperti depresi dapat memberikan dampak yang sangat buruk bagi penderitanya. Bahkan menurut seorang dokter bernama Kate Mason dari Roots Psychology Group (dikutip dalam Lestari, 2019), masalah mental seperti depresi merupakan masalah kesehatan yang rentan berulang. Seorang penderita depresi yang cukup serius dapat mengalami hal yang sama sedikitnya satu kali dikemudian hari. Kehidupan seseorang tidak akan sama seperti sebelumnya jika pernah mengalami depresi. Oleh karena itu, persiapan sebelum memasuki fase

krisis dalam kehidupan perlu dilakukan agar depresi yang sangat merugikan dapat dicegah.

Penyampaian informasi tentang persiapan sebelum fase *quarter-life crisis* dapat dilakukan melalui media buku. Menurut Rully Bachtiar (dikutip dalam Maulana, 2021) buku dapat menjadi sahabat bagi pecinta ilmu pengetahuan. Media ini begitu sederhana namun memiliki manfaat yang besar dalam menyampaikan pengetahuan. Buku merupakan media yang efektif dalam pembelajaran dan dapat dijumpai dengan mudah. Dalam bukunya yang berjudul *Book Design*, Haslam (2006) menyatakan bahwa meski teknologi telah berkembang, membaca halaman buku lebih baik dan nyaman dibandingkan dengan melihat layar monitor. Penggunaan ilustrasi juga dapat mendukung dalam penyampaian informasi. Menurut Male (2007) Ilustrasi dapat digunakan untuk mendidik, menjelaskan, dan memberi instruksi dari berbagai konteks dan tema yang luas. Ilustrasi membuat suatu informasi lebih mudah dipahami. Dengan adanya uraian fenomena tersebut maka penulis meneliti dan merancang media informasi berupa buku ilustrasi untuk mempersiapkan remaja sebelum memasuki fase *quarter-life crisis*.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana cara menginformasikan remaja akhir tentang persiapan dalam peralihan menuju dewasa melalui perancangan media informasi?

1.3 Batasan Masalah

Untuk membatasi ruang lingkup penelitian, penulis membatasi target sasaran menjadi beberapa kelompok yaitu:

a) Demografi

- Usia : 18-21 tahun
- Jenis Kelamin : Pria & Wanita
- Pekerjaan : Pelajar, Mahasiswa

b) SES : Menurut hasil riset Frontier, SES B dengan pengeluaran Rp. 1.800.000- Rp. 3.000.000 hingga SES A dengan pengeluaran lebih dari Rp.3.000.000. (dikutip dalam Mulyadi, 2011)

c) Geografi

- Dirjen Pengendalian Penyakit & Penyehatan Lingkungan dr. HM Subuh, MPPM (dikutip dalam Nainggolan, 2017) menyatakan perbandingan tingkat depresi pada masyarakat perkotaan sebanyak 70% sedangkan di pedesaan sebanyak 30%. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat yang tinggal di perkotaan rentan mengalami stres dan depresi. Oleh karena itu, penulis menargetkan perancangan ini kepada masyarakat yang tinggal di kota besar seperti Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi.

d) Psikografi

- Remaja akhir yang masih mencari jati diri, memiliki emosi yang belum stabil, dan bimbang dalam mengambil keputusan terkait masa depannya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Perancangan media informasi bagi remaja akhir untuk menginformasikan tentang persiapan dalam peralihan menuju dewasa.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat yang dapat diperoleh dari perancangan tugas akhir ini, diantaranya:

1. Bagi penulis

Melalui perancangan tugas akhir ini, penulis dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan. Selama proses penelitian, penulis juga mendapatkan wawasan baru terkait fase peralihan menuju dewasa yang dapat mempengaruhi para dewasa awal yang melalui hal itu.

2. Bagi orang lain

Melalui perancangan ini, penulis berharap masyarakat dapat memperoleh informasi yang berguna dalam mempersiapkan diri saat melalui fase peralihan menuju dewasa. Sehingga dampak yang dapat ditimbulkan dari fase peralihan tersebut tidak sampai merugikan setiap individu yang melaluinya.

3. Bagi Universitas Multimedia Nusantara

Penulis berharap perancangan tugas akhir ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian di masa depan.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA