

PERANCANGAN *MINDFULNESS JOURNAL* SEBAGAI UPAYA MELATIH *SELF-AWARENESS* PADA *EMERGING ADULT*

Ikrimah Nurhalimah Susilo¹, Meirina Lani Anggapuspa²

¹Jurusan Desain, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
ikrimah.19132@mhs.unesa.ac.id

²Jurusan Desain, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
meirinaanggapuspa@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian di beberapa kota besar di Indonesia menunjukkan bahwa emerging adult atau dewasa awal berusia 18-29 tahun mengalami masa quarter life crisis dengan kategori sedang dan tinggi. Quarter life crisis sendiri merupakan kondisi krisis emosional seperti perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri, dan takut akan kegagalan. Salah satu upaya untuk menghadapi masa tersebut adalah dengan journaling untuk melatih self-awareness supaya lebih mengenal dirinya dan bisa menghadapi masalah dalam hidupnya dengan lebih baik. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode perancangan Design Thinking. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan psikolog dan penyebaran kuesioner kepada emerging adult, serta data sekunder melalui studi pustaka. Proses perancangan melibatkan validasi oleh psikolog dan uji coba pada target audiens. Konten dalam buku jurnal mengangkat komponen utama dari Self-Awareness yaitu Emotional Self-Awareness, Accurate Self-Assesment, dan Self-Confidence. Hasil menunjukkan bahwa desain jurnal diterima dengan baik dan membantu dalam melatih self-awareness. Dengan adanya mindfulness journal, diharapkan dapat mendukung praktik mindfulness dan self-awareness secara efektif.

Kata Kunci: *Emerging Adult, Self-Awareness, Quarter Life Crisis, Journaling*

Abstract

Several studies in several large cities in Indonesia show that emerging adults or early adults aged 18-29 years are experiencing a quarter-life crisis period in the medium and high categories. Quarter-life crisis itself is an emotional crisis condition such as feeling helpless, isolated, doubting one's abilities, and fear of failure. One effort to deal with this period is by journaling to train self-awareness so that you know yourself better and can face problems in your life better. This research is qualitative research using the Design Thinking design method. Primary data was obtained through interviews with psychologists and distributing questionnaires to emerging adults, as well as secondary data through literature study. The design process involved validation by psychologists and testing on the target audience. The content in the journal highlights the main components of Self-Awareness, namely Emotional Self-Awareness, Accurate Self-Assessment, and Self-Confidence. The results show that the journal design is well received and helps in training self-awareness. With a mindfulness journal, it is hoped that it can support the practice of mindfulness and self-awareness effectively.

Keywords: *Emerging Adult, Self-Awareness, Quarter Life Crisis, Journaling*

PENDAHULUAN

Periode antara akhir masa remaja dan awal masuknya ke masa dewasa tidak hanya sekedar transisi singkat tetapi juga tahap kehidupan baru. Periode tersebut disebut dengan *emerging adulthood* yang berlangsung dari usia 18-29 tahun (Arnett et al., 2014). Individu yang sedang dalam masa *emerging adulthood* disebut dengan *emerging adult*. *Emerging adult* banyak melakukan berbagai eksplorasi arah kehidupan baik dalam hal percintaan, pekerjaan dan juga pandangan hidup (Arnett, 2000). *Emerging adult* memiliki beragam latar belakang pendidikan dan pekerjaan, ada yang sedang menempuh perguruan tinggi, bekerja penuh waktu, atau menggabungkan keduanya. Kebanyakan *emerging adult* belum mempunyai struktur yang stabil dalam kehidupannya, misalnya komitmen jangka panjang dalam hal percintaan dan pekerjaan (Arnett, 2014). Bagi kaum muda di negara non-industri, *emerging adulthood* hanya terdapat pada golongan menengah ke atas yang tinggal perkotaan, sedangkan kaum miskin pedesaan tidak mengalami masa *emerging adulthood* dan bahkan tidak memiliki masa remaja karena mereka memasuki dunia pekerjaan seperti orang dewasa pada usia dini, memulai pernikahan dan menjadi orangtua di usia yang relatif awal (Arnett, 2022). Menurut Saraswathi dan Larson (2002) tentang remaja yang juga berlaku untuk dewasa, "Dalam banyak hal, kehidupan pemuda kelas menengah di India, Asia Tenggara, dan Eropa memiliki lebih banyak kesamaan daripada dengan pemuda miskin di negara mereka sendiri." Namun, sebagai hasil globalisasi dan pembangunan ekonomi, proporsi orang-orang muda yang mengalami masa *emerging adulthood* akan meningkat seiring dengan meningkatnya kelas menengah. Pada akhir abad ke-21, *emerging adulthood* kemungkinan menjadi normatif di seluruh dunia.

Usia dewasa muda ditandai dengan harapan-harapan dari orang terdekat dalam hal pekerjaan, memilih pasangan, kemandirian secara finansial, dan mampu bertanggung jawab atas diri sendiri. Tingkat kemampuan dalam menghadapi tugas dan tanggung jawab pada usia dewasa muda akan berdampak dalam

menentukan kesejahteraan di kehidupan yang akan datang. Sehingga individu di usia dewasa muda merasa terbebani dan khawatir dengan banyaknya tugas dan tanggung jawab (Hurlock, 2002). Respon dan cara pandang setiap individu terhadap tugas dan tanggung jawab pada masa ini berbeda-beda, tidak semua individu mampu mengatasi tantangan pada tahap ini. Individu yang mempersiapkan dirinya dengan baik akan melewatinya dan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Tetapi sebagian individu yang lain akan merasa periode ini adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa awal (Afnan et al., 2020). Krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi ini yang dikenal dengan istilah yaitu *quarter life crisis* (Black, 2010).

Konsep *quarter life crisis* digambarkan dengan kesengsaraan yang dihadapi individu ketika mereka membuat pilihan tentang karir, keuangan, pengaturan hidup dan hubungan relasi dengan orang lain. Periode setelah kelulusan perguruan tinggi atau universitas digambarkan sebagai periode yang tidak tenang, stres dan memicu kecemasan, yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik (Robbins dan Wilner, 2001). Terdapat beberapa karakteristik umum seseorang mengalami masa *quarter life crisis* yaitu, individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya, pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan; takut akan kegagalan; tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir; takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan, dan cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna (Robinson et al., 2013).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI 2018 menunjukkan prevalensi gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak usia rentang remaja (15-24 tahun) dengan

prevalensi sebesar 6,2% dan semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia. Rentang usia tersebut termasuk dalam *emerging adulthood* yang juga mengalami masa *quarter life crisis*. Penelitian oleh Herawati & Hidayat (2020) yang dilakukan pada dewasa awal usia 20-30 tahun dengan responden sebanyak 236 orang, menunjukkan bahwa *quarter life crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan *quarter life crisis*. Penelitian oleh Andayani (2020) menemukan bahwa sebanyak 360 responden dewasa awal di Kota Bandung mengalami fase krisis hidup seperempat abad (*Quarter Life Crisis*) kategori tinggi. Penelitian oleh Artiningsih (2021) yang dilakukan pada dewasa awal usia 20-29 tahun di Kota Surabaya menemukan bahwa sebanyak 65% responden mengalami masa *quarter life crisis* kategori sedang dan sebanyak 18% responden dengan kategori tinggi. Dari beberapa data tersebut dapat disimpulkan bahwa dewasa muda atau *emerging adult* di Indonesia mengalami masa *quarter life crisis* kategori sedang dan tinggi. Beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu jenis kelamin, status hubungan, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan tempat tinggal.

Menurut Badan Pusat Statistik (2021), ada 19 indikator yang menentukan tingkat kebahagiaan penduduk Indonesia, dibagi dalam tiga dimensi yaitu kepuasan hidup, perasaan dan makna hidup. Salah satu indikator pada dimensi makna hidup adalah penerimaan diri (*self-acceptance*). Proses awal yang dapat dilakukan untuk mendapatkan *self-acceptance* adalah dengan melatih kemampuan *self-awareness* (Yustitia, 2020).

Self-awareness adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri secara penuh. *Self-awareness* meliputi pemahaman penuh mengenai pikiran, emosi dan perilaku diri sendiri secara jujur tanpa pengaruh dari orang lain (Davis, 2019). *Self-awareness* dapat membuat diri lebih proaktif, meningkatkan penerimaan diri, dan mendorong pengembangan diri yang positif (Sutton, 2016). *Self-awareness* dapat membuat diri lebih baik

dalam pekerjaan, komunikator yang lebih baik di tempat kerja, dan meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan terkait pekerjaan (Sutton, Williams, & Allinson, 2015).

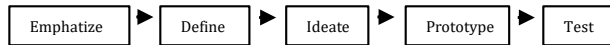
Ada beberapa cara yang paling efektif untuk membangun dan melatih *self-awareness*, antara lain: berlatih *mindfulness* dan meditasi; berlatih yoga; meluangkan waktu untuk refleksi diri; *journaling*; menanyakan kepada orang yang dicintai (Ackerman, 2021). *Journaling* merupakan salah satu cara efektif untuk membantu melatih *self-awareness*. *Journaling* adalah kebiasaan mengisi jurnal harian yang digunakan untuk menumpahkan berbagai pikiran dan emosi yang dirasakan. *Journaling* merupakan cara untuk mengekspresikan diri secara bebas tanpa mendapatkan penghakiman dari orang lain (Resna & Utari, 2021). Beberapa manfaat *journaling* bagi kesehatan mental diantaranya: kontrol emosi lebih baik, meredakan stress; memperbaiki suasana hati; mengoptimalkan fungsi otak; memecahkan masalah; peka terhadap diri sendiri dan lingkungan (Muhammad & Deriyanthi, 2021).

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang didapat adalah “Bagaimana konsep perancangan *mindfulness journal* untuk melatih *self-awareness* pada *emerging adult*?”. Tujuan perancangan ini adalah menjelaskan konsep dan proses perancangan *mindfulness journal* untuk melatih *self-awareness* pada *emerging adult*. Manfaat yang didapat dalam perancangan ini yaitu sebagai media untuk melatih *self-awareness* untuk *emerging adult*. Konten yang termuat di dalam jurnal berisi edukasi, kalimat motivasi dan konten interaktif mengenai *self-awareness*. Buku jurnal mempunyai konsep *Mindfulness Journal*, *mindfulness* artinya keadaan sadar secara mental, sehingga dapat menyadari setiap hal yang dilakukan, *mindfulness* merupakan komponen penting dan dibutuhkan dalam melatih *self-awareness* (Beard, 2014).

METODE PERANCANGAN

Perancangan menggunakan lima tahap *design thinking* yang diusulkan oleh Hasso-Plattner Institute of Design di Stanford Design

School (d.school). Penjabaran lima tahap yaitu *emphatize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*.



Gambar 1: Bagan Alur Perancangan.
(Sumber: Dok. Penulis)

Emphatize, dalam bahasa Indonesia bisa diartikan sebagai berempati, perancang memahami masalah secara mendalam berdasarkan data dan fakta sebagai dasar awal perancangan.

Sumber data dari perancangan ini terdiri dari data primer sebagai data utama dan data sekunder sebagai data pendukung. Data primer didapatkan melalui wawancara Ibu Sinta Yudisia Wisudanti, S.Psi., M.Psi, seorang psikolog dan penyebaran kuesioner kepada *emerging adult* atau dewasa awal usia 18-29 tahun. Data sekunder diperoleh dari studi pustaka meliputi pencarian referensi dari buku *A Handbook for Self Awareness* yang ditulis oleh Astrid Savitri. Selain itu data sekunder juga diperoleh dari jurnal penelitian, artikel, dan arsip yang berkaitan dengan objek perancangan. Studi pustaka merupakan hal penting dalam perancangan, agar bisa dipertanggungjawabkan dasar teori dalam penciptaan atau pengembangannya.

Define, dapat diartikan sebagai mendefinisikan, perancang menjabarkan dan menganalisis secara detail inti permasalahan sehingga bisa ditemukan jawaban sebagai pemecahan masalah. Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik 5W+1H. Berikut rincian analisis menggunakan 5W+1H:

- a. What
Apa yang dapat dirancang sebagai media untuk melatih *self-awareness* pada *emerging adult*?
- b. Who
Siapa target sasaran dari perancangan *Mindfulness Journal*?
- c. When
Kapan waktu yang tepat untuk memasarkan *Mindfulness Journal*?
- d. Where

Dimana hasil perancangan ini dipasarkan?

- e. Why
Mengapa perlu dibuat *Mindfulness Journal*?
- f. How
Bagaimana konsep perancangan *Mindfulness Journal*?

Ideate, bisa diartikan sebagai ide perancangan. Setelah menemukan dan memahami inti permasalahan yang sedang dihadapi, perancang dihadapkan pada bagaimana cara memberikan solusi dan memecahkan masalah melalui perancangan yang akan dibuat dengan memperhatikan aspek-aspek desain komunikasi visual.

Prototype, bisa diartikan sebagai bentuk implementasi dari ide pada tahapan sebelumnya. Perwujudan *Prototype* pada umumnya sudah dapat terlihat sebagai benda fisik yang mampu berinteraksi secara lebih dengan kemampuan indera manusia selain hanya kebutuhan visual semata.

Test bisa diartikan sebagai bentuk tahapan uji coba. Tahap ini merupakan tahapan paling akhir dalam metode *design thinking* dimana perancang akan melakukan uji coba media yang telah difinalisasikan dari sebuah *prototype*.

KERANGKA TEORETIK Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan perancangan, referensi pertama yaitu jurnal DKV Universitas Tarumanegara yang berjudul Perancangan Buku Jurnal Mencapai Resolusi untuk Usia 18-23 Tahun oleh Cindy Jordan. Permasalahan yang diangkat yaitu banyaknya masyarakat yang resolusinya masih tidak tercapai yang disebabkan oleh kurangnya waktu untuk membuat catatan dan langkah yang harus dilakukan untuk mewujudkan resolusi tersebut. Buku jurnal tersebut berisi template untuk mencatat kegiatan sehari-hari dengan tujuan agar resolusi tercapai.

Referensi kedua adalah jurnal DKV Universitas Kristen Petra yang berjudul Perancangan Buku Interaktif dalam Meningkatkan “*Self-Esteem*” Sebagai Upaya Pencegahan “*Bullying*” Pada Anak Usia 7-9 Tahun oleh Tirza Amelia Hartono.

Permasalahan yang diangkat adalah pentingnya *self-esteem* pada anak yang bertujuan untuk mencegah terjadinya bullying. Dalam penelitian tersebut, buku berisi tentang edukasi yang ditampilkan dalam bentuk buku cerita anak. Lalu terdapat juga bagian interaktif berbentuk pop-up yang menarik untuk anak-anak.

Referensi ketiga adalah jurnal DKV Universitas Negeri Surabaya yang berjudul Perancangan Buku Interaktif *Self-Compassion* Bagi Remaja Usia 17 - 18 Tahun oleh Ayu Wulan Suci. Permasalahan yang diangkat adalah pentingnya memiliki *self-compassion* pada remaja untuk dapat mengembangkan diri dengan baik. Dalam penelitian tersebut berisi tentang kata-kata motivasi dan juga terdapat lembar interaktif yang dapat diisi.

Self-Awareness

Self-awareness adalah kemampuan untuk melihat diri sendiri secara jelas dan objektif melalui refleksi dan introspeksi. Meskipun mungkin tidak mungkin untuk mencapai objektivitas total tentang diri sendiri, tentu saja ada tingkat kesadaran diri. Mampu beraktivitas sehari-hari seperti yang diinginkan, namun tetap dapat memusatkan perhatian kepada diri sendiri secara batiniah, disebut sebagai *self-evaluation* (Duval dan Wicklund 1972). Saat melakukan *self-evaluation*, dapat dilihat apakah diri kita berpikir, merasakan dan bertindak sebagaimana diri kita seharusnya atau mengikuti standar dan nilai kita. Standar dan nilai tersebut digunakan sebagai cara untuk menilai kebenaran pikiran dan perilaku kita. Standar tersebut merupakan komponen utama dalam mempraktikkan *self-control*, yang juga digunakan untuk mengevaluasi dan menentukan apakah pilihan yang dipilih sudah tepat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Komponen dalam *Self-Awareness*, antara lain: 1) *Emotional Self-Awareness*, merupakan kesadaran seorang individu dalam hal mengenali emosi dan perasaan yang sedang dirasakan serta efek dari emosi tersebut. 2) *Accurate Self-Assessment* merupakan pengetahuan realistis mengenai kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri seorang individu. 3) *Self-Confidence*, merupakan keyakinan diri yang dimiliki setiap individu,

sehingga mempunyai pemahaman yang mantap tentang dirinya dan mempunyai strategi untuk mengenali setiap kelemahan dan kekurangannya (Goleman, 2001).

Emerging Adult

Emerging adulthood merupakan periode antara akhir masa remaja dan awal masuknya ke masa dewasa. Periode tersebut tidak hanya sekedar transisi singkat tetapi juga tahap kehidupan baru yang berlangsung dari usia 18 tahun hingga sekitar usia 29 tahun (Arnett, 2014). *Emerging adulthood* ditandai dengan adanya kemandirian yang relatif dari peran sosial dan dari ekspektasi normatif. *Emerging adult* banyak melakukan berbagai eksplorasi arah kehidupan baik dalam hal percintaan, pekerjaan dan juga pandangan hidup (Arnett, 2000). Pada masa *emerging adulthood* ini individu juga mencoba untuk lebih mandiri dan tidak tergantung pada orang tua serta melakukan eksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup sebelum membuat keputusan (Arnett, 2013).

Quarter Life Crisis

Krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi ini yang dikenal dengan istilah yaitu *quarter life crisis* (Black, 2010). Konsep *quarter life crisis* digambarkan dengan kesengsaraan yang dihadapi individu ketika mereka membuat pilihan tentang karir, keuangan, pengaturan hidup dan hubungan relasi dengan orang lain. Periode setelah kelulusan perguruan tinggi atau universitas digambarkan sebagai periode yang tidak tenang, stres dan memicu kecemasan, yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik (Robbins dan Wilner, 2001).

Interaktif Journal

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), buku adalah lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong. Arti dari jurnal adalah (buku) catatan harian; surat kabar harian. Sedangkan interaktif merupakan aktivitas yang bersifat saling melakukan aksi;

antar-hubungan; saling aktif. Erford (2015) mendefinisikan *Journaling* adalah menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi. Erford (2015) mengatakan bahwa jurnal dapat digunakan untuk tujuan penemuan diri, pertumbuhan, dan aktualisasi diri dengan menyalurkan perasaan dan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis. *Journaling* merupakan cara yang efektif untuk mengatasi keadaan mental yang kurang baik (Watson, et al.). Manfaat *journaling* adalah memungkinkan diri untuk mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan menerima pikiran dan perasaan. Hal tersebut membantu untuk menemukan apa yang diinginkan, apa yang berharga, dan cara apa yang berhasil. Tentunya juga dapat membantu mengetahui apa yang tidak diinginkan, apa yang tidak penting, dan cara apa yang tidak berhasil (Ackerman, 2021).

Ilustrasi pada Buku Jurnal

Ilustrasi berperan untuk memudahkan dalam memahami suatu keterangan atau penjelasan sebuah tulisan. Dengan adanya ilustrasi tersebut, memudahkan setiap orang ataupun pembaca dalam memahami. Ilustrasi berfungsi untuk memfasilitasi pemahaman teks dan juga dapat menguraikan proses semantik dengan menyediakan koneksi untuk elemen-elemen teks dengan kata lain membawa kata-kata dan kalimat bersama dalam sebuah gambar (Paige, 2004). Ilustrasi pada buku jurnal memberikan gambaran visual yang ada dalam isi sebuah tulisan terkait cerita yang disampaikan dan mewakilinya dalam bentuk bergambar. Juga sebagai sarana dalam mengungkapkan pengalaman terhadap suatu kejadian yang diekspresikan dalam sebuah gambar. Karakteristik mendasar mengenai ilustrasi adalah memberikan informasi yang disajikan dalam bentuk tertulis lalu mewakilinya dengan gambaran visual yang representatif (Peeck, 1987)

Layout pada Buku Jurnal

Pada dasarnya layout dapat dijabarkan sebagai tata letak elemen-elemen desain

terhadap suatu bidang dalam media tertentu untuk mendukung konsep/pesan yang dibawanya. Melayout adalah salah satu proses/tahapan kerja dalam desain (Rustan, 2009). Fungsi dari sebuah layout khususnya pada buku adalah untuk menyampaikan informasi yang tersedia secara lengkap dan tepat, namun selain itu layout juga harus bisa menciptakan suasana yang nyaman bagi para pembaca dalam mencari dan mendapatkan informasi.

Tipografi pada Buku Jurnal

Tipografi adalah seni memilih dan menata huruf dengan pengaturan penyebarannya pada ruang-ruang yang tersedia untuk menciptakan kesan khusus, sehingga menolong pembaca untuk mendapatkan kenyamanan membaca semaksimal mungkin (Supriyono, 2010: 19). Penggunaan huruf memiliki beberapa prinsip, yakni *readability* keterbacaan huruf, *visibility* kemampuan suatu huruf untuk mengatur jarak keterbacaan, *legibility* karakter pada huruf yang membuat huruf dapat terbaca, *clarity* kemampuan huruf dalam suatu karya untuk dapat dibaca dan dimengerti target audiens. Keempat hal tersebut perlu diperhatikan dalam merancang sebuah buku untuk memastikan agar suatu pesan dapat tersampaikan dengan tepat.

Warna pada Buku Jurnal

Warna dapat dikatakan sebagai kualitas dari mutu cahaya yang dipantulkan suatu obyek ke mata manusia. Warna akan dapat membuat kesan atau *mood* untuk keseluruhan gambar atau grafis. Setiap warna memiliki daya tarik yang berbeda dan dalam penggunaannya diharapkan dapat menciptakan keserasian dan membangkitkan emosi (Grafista, 2020). Menurut Rarasati dan Irfansyah (2022), individu usia dewasa awal menyukai warna yang tidak mencolok dan cenderung lembut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini mengimplementasikan dari lima tahap metode *design thinking* yang dijabarkan sebagai berikut:

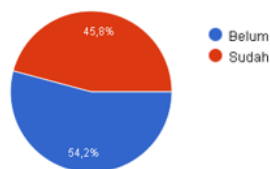
Emphatize

Proses pengumpulan data primer yaitu wawancara pada narasumber yang berprofesi sebagai psikolog dan penulis, yaitu Ibu Sinta Yudisia Wisudanti, S.Psi., M.Psi. Menurut Ibu Sinta, penyebab terjadinya fase *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal adalah karena individu belum menemukan jati diri, tuntutan keluarga dan juga tuntutan lingkungan sosial yang mengharuskan individu berada di titik tertentu dalam hidupnya. Sementara kemampuan setiap individu berbeda. Memiliki *self-awareness* pada saat menghadapi fase *quarter life crisis* sangatlah penting, karena dapat membantu individu dewasa awal untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. *Journaling* merupakan kegiatan yang dapat membantu melatih *self-awareness*, karena individu mencurahkan emosi dan perasaan dalam bentuk tulisan sehingga dapat dibaca dan dipahami secara visual. Media jurnal yang akan dibuat merupakan media yang sesuai untuk melatih *self-awareness*. Konsep *Mindfulness* yang digunakan pada jurnal juga berkaitan dengan *self-awareness* yang mana dalam melatih *self-awareness* dibutuhkan perhatian penuh dan kesadaran sehingga dapat mengenali diri dengan baik.

Pengumpulan data primer berikutnya adalah melalui penyebaran kuesioner pada *Emerging Adult* yaitu dewasa awal berusia 18-29 tahun sebanyak 96 responden. Responden dipilih karena pada rentang usia tersebut merupakan fase terjadinya krisis emosional dan *quarter life crisis*.

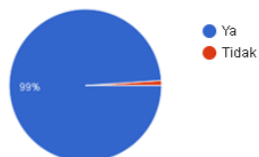
Apakah Anda merasa sudah mengenal diri sendiri?

96 jawaban



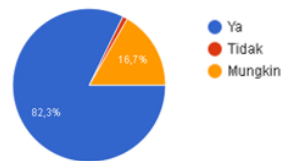
Menurut Anda, apakah mengenal diri sendiri itu penting?

96 jawaban



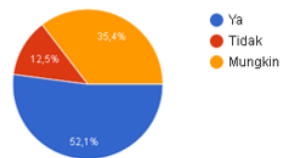
Apakah Anda merasa sedang berada di fase Quarter Life Crisis?

96 jawaban



Apakah Anda mengetahui bagaimana cara melatih Self-Awareness?

96 jawaban



Gambar 2: Diagram hasil kuesioner

(Sumber: Dok. Penulis)

Responden mempunyai kesibukan sebagai mahasiswa, bekerja *full-time* dan *fresh gradute* yang sedang mencari pekerjaan. Dari kuesioner tersebut didapatkan data bahwa sebanyak 79 responden merasa berada di fase *quarter life crisis*. Responden merasa bingung, stress, tertinggal, lelah dan cemas. Kekhawatiran mereka disebabkan karena perkuliahan, skripsi/tugas akhir, keuangan, mencari pekerjaan, pekerjaan, pertemanan dan percintaan. Banyak diantara mereka yang belum menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Berbagai cara yang dilakukan responden dalam menghadapi *quarter life crisis*, seperti berhenti membandingkan diri dengan orang lain, lebih mengenali diri sendiri, selalu berpikir positif, menyibukkan diri dengan hal-hal positif, *healing*, membuat catatan berisi hal-hal yang disyukuri, dan sebagainya.

Sebagian dari responden merasa belum mengenal dirinya dan sebagian lagi merasa sudah mengenal dirinya. Menurut Eurich (2018), bahwa meskipun kebanyakan orang percaya bahwa mereka sadar diri atau mengenal diri, *self-awareness* merupakan hal yang sangat langka: Diperkirakan bahwa hanya 10%–15% orang yang benar-benar mengenal dirinya. Responden pernah mendengar istilah *Self-Awareness* namun belum benar-benar mengetahui bagaimana cara melatih *Self-Awareness*. Cara-cara yang biasa dilakukan

oleh responden untuk melatih *Self-Awareness* yaitu Meditasi, menulis *diary* tentang hal yang dirasakan setiap harinya, berlatih *mindfulness*, mendengarkan pendapat orang lain, belajar lebih banyak hal sehingga mengetahui potensi diri, memberi ruang untuk emosi yang sedang dirasakan, menerapkan pola pikir yang sehat, mempercayai kemampuan diri, dan mampu mengendalikan emosi.

Define

Pemaparan pada tahap ini menggunakan metode analisis 5W+1H dengan penjabaran sebagai berikut:

What: Media yang efektif untuk melatih *self-awareness* yaitu berupa buku jurnal dengan konsep *mindfulness journal* yang berisi konten edukasi, kalimat positif dan konten interaktif mengenai *self-awareness*.

Who: Target audiens dari perancangan jurnal ini adalah *emerging adult* dengan rentang usia 18-29 tahun. Karena pada usia tersebut merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal yang cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi serta emosi yang tidak stabil.

When: *Mindfulness journal* sebagai upaya melatih *self-awareness* pada *emerging adult* akan dipublikasikan setelah perancangan selesai dan siap untuk dicetak.

Where: Hasil perancangan dapat dipasarkan di seluruh Indonesia.

Why: Pada masa dewasa awal sangat dibutuhkan untuk mengenal diri sendiri atau mempunyai *self-awareness*, media yang efektif yaitu buku jurnal. Menulis jurnal juga merupakan terapi yang dapat merefleksikan pikiran. Buku jurnal dipilih sebagai media pengembangan karena target audiens dapat secara aktif menuangkan isi pikirannya.

How: Perancangan *mindfulness journal* dilakukan dengan mengumpulkan data melalui wawancara dan kuesioner. Selanjutnya dilakukan analisis dengan metode 5W+1H. Proses perancangan dilakukan dengan metode *design thinking*.

Ideate

Konsep perancangan yaitu bagaimana individu yang memasuki fase dewasa awal bisa

mengenal diri sendiri dan mengembangkan diri mereka. Konsep pesan yang ingin disampaikan dalam jurnal adalah “*Mindfulness*” yaitu kesadaran penuh. Konsep *Mindfulness* dipilih karena dalam melatih *self-awareness* dibutuhkan perhatian penuh dan kesadaran sehingga dapat memfokuskan pikiran pada hal-hal yang penting dan berperan dalam proses mengenali diri.

Jurnal dibagi dalam 3 bagian berdasarkan komponen *self-awareness*, yaitu *Emotion*, *Self* dan *Confidence*. Pembagian tersebut berdasarkan komponen dalam *self-awareness*, antara lain: 1) *Emotional Self-Awareness*, berisi tentang hal-hal untuk mengenali emosi dan perasaan serta efek dari emosi tersebut. 2) *Accurate Self-Assessment*, berisi cara-cara untuk mengenali kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri. 3) *Self-Confidence*, berisi cara untuk mempunyai keyakinan diri dan membangun kepercayaan diri (Goleman, 2001).

Jurnal disajikan dengan konten-konten yang bertujuan untuk melatih *self-awareness* yang dapat diisi secara langsung oleh target audiens. Selain itu, jurnal juga berisi kalimat motivasi yang mendorong target audiens agar tetap konsisten menggunakan jurnal. Pada setiap konten yang disajikan terdapat ilustrasi yang menarik agar target audiens tidak mudah bosan dan dapat memberikan gambaran isi konten di dalamnya. Strategi Perancangan:

1. Ukuran dan Halaman Buku
Jenis buku : Jurnal
Dimensi buku : A5 (14,8 x 21 cm)
Jumlah halaman : 133 halaman
Jenis kertas : *Art Paper* dan HVS
2. Struktur Buku
Pada *Mindfulness Journal* dengan jumlah 133 halaman, memiliki struktur:
 - a. Cover
 - b. Pembuka
 - c. Bab *Emotion*
 - d. Emosi positif dan emosi negatif
 - e. Berlatih *Mindfulness*
 - f. Teknik Grounding
 - g. Teknik Pernapasan 4-7-8
 - h. Bab *Self*
 - i. *The Johari Window*

- j. Masa Lalu
- k. Masa Kini
- l. Masa Depan
- m. Bab *Confidence*
- n. *Overthinking*
- o. *Growth Mindset*
- p. Keluar dari zona nyaman
- q. Afirmasi Positif
- r. *Daily Journal*
- s. Cover Belakang

3. Tema Desain

Tema yang diangkat pada perancangan ini adalah *Daily Life*. Tema dipilih supaya target audiens merasa nyaman dan *relate* dengan kehidupan sehari-hari ketika mengisinya. *Setting* tempat adalah di rumah, karena proses mengenali diri dimulai dari lingkungan terdekat yaitu rumah.

4. Pendekatan Verbal

Judul dari perancangan jurnal adalah *Mindfulness Journal, A Way To Heal Yourself*. Jurnal berisi 3 bab mengenai *self-awareness*, *Emotion*, *Self* dan *Confidence*. Konsep verbal dari jurnal ini adalah pengembangan diri dan motivasi. Terdapat kalimat-kalimat motivasi untuk melengkapi isi jurnal. Kalimat motivasi bertujuan sebagai afirmasi positif agar target audiens merasa termotivasi. Kalimat motivasi dalam jurnal didapatkan dari situs *goodreads.com* yang merupakan situs jaringan sosial katalog buku.

5. Pendekatan Visual

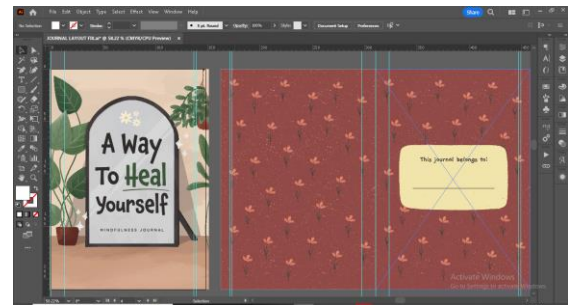
Penyajian visual dalam jurnal adalah menggunakan benda-benda yang ditemukan sehari-hari seperti cermin, meja, catatan, bunga, tumbuhan dan alat tulis. Terdapat tokoh perempuan berambut pendek yang menggunakan kaos polos berwarna abu-abu. Referensi visual dari tokoh perempuan berasal karakteristik usia target audiens. Alasan pemilihan tokoh perempuan karena pada beberapa penelitian seperti Herawati & Hidayat (2020), Kusumaningrum et al., (2023) menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* didominasi oleh perempuan.

6. Teknik Visualisasi

Perancangan ini menggunakan teknik visualisasi *digital painting* dengan menggunakan alat untuk mempermudah proses perancangannya yaitu *tablet* dan laptop sebagai alat gambar, lalu *Procreate* dan *Adobe Illustrator CC 2023* sebagai *software*. Proses awal perancangan yaitu membuat sketsa digital untuk mempermudah dan menghemat waktu. Setelah itu, dilakukan visualisasi digital menggunakan *software* grafis yakni *Procreate* dan *Adobe Illustrator CC 2023*.



Gambar 3: Visualisasi menggunakan *Procreate*
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 4: Visualisasi menggunakan *Adobe Illustrator*
(Sumber: Dok.Penulis)

7. Layout

Jenis *layout* yang digunakan menggunakan system *grid hierarchical grid* yaitu sistem *grid* yang berbentuk bebas dan terdiri dari lebih dari 2 *grid*. *Layout* juga menerapkan *white space* agar *layout* tidak terlalu penuh dan mudah dibaca.

8. Tipografi

Perancangan ini menggunakan jenis *font Chaloops* untuk judul serta *Gaegu* dan *Quicksand* untuk isi konten. Karakter font yang menyerupai tulisan tangan menunjukkan kesan tidak kaku dan santai. Berdasarkan Rarasati (2022), menunjukkan preferensi jenis *font*

menurut responden dewasa awal adalah font jenis *handwriting*.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890
Chaloops

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890
Gaegu

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890
Quicksand

Gambar 5: Font
(Sumber: Dok.Penulis)

9. Warna

Pada perancangan ini menggunakan warna hangat dan pastel. Warna dipilih berdasarkan karakter usia dewasa awal yang menyukai warna yang tidak terlalu mencolok dan cenderung lembut (Rarasati, 2022). Nuansa yang dimunculkan pada perancangan ini adalah *warm modern* dengan menggunakan warna pastel dan hangat.



Gambar 6: Palet Warna
(Sumber: Dok.Penulis)

Proses Desain

1. Sketsa Desain

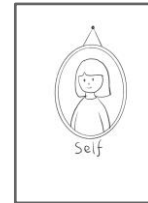
Tahap awal perancangan yaitu membuat sketsa ilustrasi berupa *outline* di *Procreate*.



Gambar 7: Sketsa Cover dan Karakter Perempuan
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 8: Sketsa Bagian *Emotion*
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 9: Sketsa Bagian *Self*
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 10: Sketsa Bagian *Confidence*
(Sumber: Dok.Penulis)

2. *Tight Tissue*

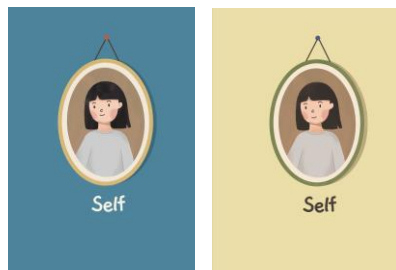
Tahap berikutnya adalah pembuatan *tight tissue* dengan membuat dua alternatif pewarnaan yaitu warna dingin dan warna hangat. Lalu dipilih desain dengan warna hangat karena sesuai dengan konsep dan tema.



Gambar 11: *Tight Tissue* Bagian Cover
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 12: *Tight Tissue* Bagian *Emotion*
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 13: *Tight Tissue* Bagian *Self*
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 14: *Tight Tissue* Bagian *Confidence*
(Sumber: Dok.Penulis)

3. Final Desain

Hasil final desain *Mindfulness Journal* terdiri dari tiga bagian, bagian pertama yaitu *emotion*, bab kedua yaitu *self*, dan bab ketiga yaitu *confidence*.



Gambar 15: Final Desain *Cover*
(Sumber: Dok.Penulis)

Pada bagian *cover*, visualisasi menggunakan gambar cermin besar yang terletak di dalam rumah. Penggambaran cermin diartikan bahwa proses mengenali diri sendiri adalah ibarat bercermin yaitu melihat diri secara keseluruhan. Terdapat berbagai tumbuhan di sekitarnya yang menunjukkan bahwa proses mengenali diri sendiri adalah proses bertumbuh layaknya tumbuhan.



Gambar 16: Final Desain Bagian Pembuka
(Sumber: Dok.Penulis)

Pada bagian pembuka, berisi penjelasan singkat mengenai *self-awareness*. Visualisasi menggunakan meja belajar pribadi yang di atasnya terdapat peralatan tulis seperti buku, pensil, *sticky note*, dan juga tumbuhan. Pemilihan *setting* tempat di meja belajar bertujuan karena meja belajar merupakan tempat awal yang biasanya digunakan saat memulai belajar.





Gambar 17: Final Desain *Emotion*
(Sumber: Dok.Penulis)

Pada pembatas bab *Emotion*, digambarkan dengan dua foto berbentuk polaroid yang menunjukkan dua emosi yang berbeda, yaitu bahagia dan sedih. Emosi bahagia digambarkan dengan perempuan yang tersenyum dengan latar belakang matahari yang cerah. Emosi sedih digambarkan dengan perempuan yang menangis dengan latar belakang awan hujan yang menggambarkan kesedihan.

Pada bab ini, diawali dengan penjelasan singkat mengenai emosi dan dilanjutkan dengan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk menggali dan memahami emosi diri target audiens. Pertanyaan tersebut dibedakan dalam dua jenis emosi yaitu, emosi positif dan emosi negatif.

Terdapat cara-cara untuk melatih emosi seperti berlatih *mindfulness* yang digambarkan dengan perempuan yang bermeditasi dan disertai tahapan yang dapat dilakukan untuk melakukan latihan *mindfulness*. Selain itu, juga ditambahkan *QR Code* yang berisi tautan ke musik relaksasi yang dapat digunakan saat sesi latihan. Cara lain yang dapat dilakukan untuk berlatih *mindfulness* yaitu teknik *grounding* yang bersumber dari *therapistaid*, dan teknik pernapasan 4-7-8.



Gambar 18: Final Desain *Self* (Sumber: Dok.Penulis)

Pada pembatas bab *Self*, digambarkan dengan foto diri perempuan yang diletakkan pada bingkai yang digantungkan. Visualisasi tersebut menggambarkan bahwa pada bab ini akan dibahas mengenai penilaian diri seperti kekurangan dan kelebihan diri.

Pada bab ini, diawali dengan penjelasan singkat mengenai *The Johari Window* yang merupakan salah satu teori yang dapat membantu target audiens dalam memahami diri dan bagaimana orang lain melihat dirinya. *Johari Window* terdiri dari empat jenis diri yaitu 1) *open self*, informasi tentang apa yang diketahui oleh diri sendiri dan diketahui juga oleh orang lain; 2) *blind self*, informasi tentang apa yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi diketahui oleh orang lain; 3) *hidden self*, informasi tentang apa yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak diketahui oleh orang lain; 4) *unknown self*, informasi tentang apa yang

tidak diketahui oleh diri sendiri dan tidak diketahui juga oleh orang lain (DeVito, 2016).

Pada proses mengenali diri, juga diperlukan untuk memahami apa yang terjadi di masa lalu, masa kini dan masa depan. Menurut artikel dalam jurnal "*Frontiers in Psychology*" *self-awareness* atau kesadaran diri merupakan kompetensi penting yang berkembang melalui refleksi terhadap pengalaman masa lalu, pemahaman konteks saat ini, dan perencanaan masa depan. Penelitian ini menyoroti bahwa kesadaran diri yang mendalam memerlukan pemahaman tentang bagaimana pengalaman masa lalu mempengaruhi keadaan saat ini dan bagaimana perencanaan masa depan dapat membentuk keputusan yang diambil sekarang (Jaakkola et al, 2022).





Gambar 19: Final Desain *Confidence*
(Sumber: Dok.Penulis)

Pada pembatas bab *Confidence*, digambarkan dengan foto diri perempuan yang sedang berpose dengan membawa penghargaan dengan bangga. Visualisasi tersebut menggambarkan bahwa pada bab ini akan dibahas mengenai hal-hal yang membuat diri menjadi lebih percaya diri serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk melatih kepercayaan diri.

Pada bab ini, diawali dengan dengan mengajak target audiens menuliskan pencapaian besar maupun kecil yang pernah didapatkan. Kemudian dilanjutkan mengenali *overthinking* dan mengajak target audiens memahami cara untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikontrol. Hal tersebut berkaitan dengan fase *quarter life crisis* yang dialami oleh target audiens. Lalu, juga dibahas mengenai *growth mindset* dan keluar dari zona nyaman yang dapat membantu target audiens memiliki keinginan untuk terus bertumbuh dan mengembangkan diri. Terdapat kalimat-kalimat afirmasi positif yang dapat dituliskan target audiens untuk diri sendiri.

Prototype



Gambar 20: Prototype Final Desain
(Sumber: Dok.Penulis)

Untuk memastikan efektivitas dan kesesuaian *mindfulness journal* sebagai media untuk melatih *self-awareness* pada *emerging adult*, dilakukan validasi ahli oleh Psikolog Hayinah Ipmawati, M.Psi, Psikolog, pada tanggal 20 Mei 2024. Validasi ini bertujuan untuk mengevaluasi aspek isi, bahasa, desain, dan relevansi jurnal terhadap konsep *self-awareness*. Berdasarkan penilaian yang telah diberikan, pada *mindfulness journal* membutuhkan sedikit revisi dan layak digunakan.

Revisi ini meliputi perbaikan kata, penambahan panduan, penempatan ulang konten, penambahan *QR code* untuk mengakses sound relaksasi pada bagian *mindfulness*, serta revisi dan penambahan pertanyaan untuk menggali emosi dan ketakutan pengguna secara lebih mendalam. Berdasarkan saran dan kritik yang diberikan, telah dilakukan revisi pada prototype *mindfulness journal* untuk meningkatkan keefektifan dan relevansi jurnal sebagai alat bantu *self-awareness* bagi *emerging adult*. Dengan revisi ini, *mindfulness journal* diharapkan dapat lebih efektif dalam membantu *emerging adult* melatih *self-awareness* dan mengembangkan keterampilan *mindfulness*.

Test

Setelah validasi oleh psikolog, dilakukan uji coba pada target audiens yang terdiri dari *emerging adult* berusia 18 hingga 29 tahun. Uji coba dilakukan dengan melibatkan 20 partisipan yang dibagi menjadi beberapa kelompok berdasarkan rentang usia; Kelompok A: 18-21 tahun; Kelompok B: 22-25 tahun; Kelompok C: 26-29 tahun. Kelompok usia tersebut dipilih berdasarkan *range* dari fase *emerging adulthood*, yakni awal *emerging adulthood* (18-21 tahun), pertengahan *emerging adulthood* (22-25 tahun), dan akhir *emerging adulthood* (26-29 tahun). Audiens juga dipilih dari latar belakang yang berbeda, yaitu mahasiswa, *fresh graduate* dan pekerja *full-time*. Penelitian ini bersifat kualitatif, dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan respon awal pengguna terhadap ilustrasi visual jurnal tersebut.

Target audiens mengamati ilustrasi visual dari jurnal, termasuk desain halaman, penggunaan warna, dan tata letak. Partisipan dari Kelompok A (18-21 tahun) sangat tertarik dengan desain visual yang menarik dan modern. Mereka merasa desain tersebut sesuai dengan preferensi usia mereka. Menurut mereka warna yang dipilih untuk jurnal cerah dan menyenangkan serta ilustrasinya membuat mereka tertarik untuk menggunakan jurnal.

Partisipan dari Kelompok B (22-25 tahun) merasa bahwa ilustrasi visual jurnal ini mendukung konsep *mindfulness* dan *self-awareness*. Mereka juga mengapresiasi desain yang sederhana dan tidak terlalu ramai sehingga nyaman untuk dilihat. Menurut mereka, warnawarnanya menenangkan dan cocok dengan konsep *mindfulness*.

Partisipan dari Kelompok C (26-29 tahun) mengapresiasi konsep dan kerapian desain. Mereka merasa bahwa ilustrasi visual jurnal ini sesuai untuk digunakan secara rutin. Serta ilustrasi visualnya membantu mereka membayangkan bagaimana cara menggunakan jurnal untuk refleksi diri.

Hasil uji coba menunjukkan bahwa *mindfulness journal* ini diterima dengan sangat baik oleh target audiens. Partisipan dari berbagai rentang usia memberikan respon positif terhadap desain jurnal, dengan penekanan pada konsep dan aspek visual yang menarik, dan menenangkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Jurnal dengan konsep *mindfulness journal* diharapkan dapat menjadi media pengembangan diri yang membantu *emerging adult* untuk lebih mengenal dan mampu mengembangkan dirinya. Dengan menggunakan *mindfulness journal*, *emerging adult* mampu melatih *self-awareness* yang ditunjukkan melalui kesadaran dan pemahaman emosi diri sendiri, penilaian kelebihan dan kekurangan diri, dan kemampuan untuk membangun kepercayaan diri.

Dampak perancangan ini dalam bidang Desain Komunikasi Visual yaitu untuk inovasi pada media pengembangan diri untuk usia dewasa awal berupa media jurnal dengan penerapan dari konsep kreatif. Saran bagi

penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan tahap observasi, wawancara, studi dokumentasi dan studi literatur secara lebih mendalam, agar informasi yang didapatkan juga semakin akurat. Pemilihan target audiens diharapkan dapat memperhatikan persona atau karakter dari target audiens. Selain itu, juga harus memperhatikan tingkat *quarter life crisis* dari target audiens. Aspek manajemen waktu juga harus diperhatikan. Proses validasi dan uji coba lebih baik dilakukan pada beberapa target audiens saja dengan melakukan wawancara secara mendalam agar hasil yang diperoleh juga semakin valid dan akurat.

REFERENSI

- Ackerman, C. (2022). *83 Benefits of Journaling for Depression, Anxiety, and Stress*. <https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/>
- Ackerman, C. (2021). *What Is Self-Awareness and Why Is It Important?* <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>
- Afnan, Fauzia, & Tanau. (2020). *Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis*.
- Amalia, Risna (2021) *Hubungan Psychological Well Being Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Masters thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Andayani, S. Y. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Koping Stres Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Fase Krisis Hidup Seperempat Abad Di Kota Bandung*. *S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). *The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health*. 1, 569–576.
- Arnett, J.J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through*

- the Twenties, Second Edition*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2022). Emerging adulthood. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. Retrieved from <http://noba.to/3vtfyajs>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021*. <https://www.bps.go.id/>
- Beard, A. (2014). *Mindfulness in the age of complexity: Interview with Ellen Langer*. *Harvard Business Review*. 94(3), 68-73. <https://hbr.org/2014/03/mindfulness-in-the-age-of-complexity>
- Black, A. (2010). "Halfway Between Somewhere And Nothing:" An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students". *Master Of Education, University Of Arkansas. Proquest Dissertations And Theses*.
- Davis, T. (2019). *What Is Self-Awareness, and How Do You Get It?* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201903/what-is-self-awareness-and-how-do-you-get-it>
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th Edition). Pearson Education Limited.
- Eurich, T. (2018). What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It) <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- Gavin, Paul. 2003. *Basic Design: Layout*. London: AVA Publishing.
- Goleman, D. (2001). Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi (Ed. Revisi ke - 4). (Terj.Kantjono, A.T). Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Grafista, Desta Lestari. (2020). Perancangan Media Edukasi untuk Pendaki Pemula. Universitas Pasundan.
- Hartono, T. A., Wibowo, & Febriani, R. (2017). Perancangan Buku Interaktif dalam Meningkatkan “Self-Esteem” Sebagai Upaya Pencegahan “Bullying” Pada Anak Usia 7-9 Tahun. *JURNAL DEKAVE*, 10.
- Harvard Business Review. (2019). *Self Awareness*. Boston. Harvard Business School Publishing Corporation.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock, E. B. (2002). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jaakkola ,N. , Karvinen, M., Hakio K., Wolff, L., Mattelmäki, T., Friman, M. (2022). Becoming Self-Aware—How Do Self-Awareness and Transformative Learning Fit in the Sustainability Competency Discourse? <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.855583>
- Jordan, C., Wahyudi, T. H., & Hapsari, R. W. (2019). Perancangan Buku Jurnal Mencapai Resolusi untuk Usia 18-23 Tahun. *Rupaka*, 1.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kusumaningrum, Nabila Ayu Dwi, & Jannah, Miftakhul (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi
- Muhammad, & Deriyanti, D. (2021). 6 Manfaat Journaling bagi Kesehatan Mental dan Tips untuk Memulainya. <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/6-manfaat-journaling-bagikesehatan-mental-dan-tips-untuk-memulainya/>
- Paige, W. (2004). Pictures and Words Together: Using Illustration. Analysis and ReaderGenerated Drawings to Improve Reading. Comprehension.
- Peeck, Joan. (1987). The Role of Illustrations in Processing and Remembering Illustrated Text. In *The Psychology of Illustration*. Springer New York
- Rarasati, RR Annisa, & Irfansyah. (2022). Analisis Retorika Visual pada Illustrated Book “Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini”
- Resna, N., & Utari, R. (2021). *Manfaat Kebiasaan Journaling yang Baik bagi Kesehatan Mental*.

<https://www.sehatq.com/artikel/journaling-kebiasaan-sederhana-yang-baik-bagi-kesehatanmental>

- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: the unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Ruby, F. (2020). *You Do You*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Rustan, S. (2009). *Layout: Dasar dan Penerapannya*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Savitri, A. (2021). *A Handbook For Self Awareness*. Brilliant
- Schuldt, Woody. *Grounding Techniques. Therapist Aid*
<https://www.therapistaid.com/therapy-article/grounding-techniques-article>
- Suci, A. W., & Anggapuspa, M. L. (2021). Perancangan Buku Interaktif Self-Compassion Bagi Remaja Usia 17-18 Tahun. *Jurnal Barik*, 2.
- Supriyono, Rakhmat. 2010. *Desain Komunikasi Visual – Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12, 645–658.
- Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, mixed-method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, 39, 610–627.
- Yustitia, A. (2020). Self-Awareness Sebagai Proses Awas Penerimaan Diri . In *Yang Belum Usai* (pp. 121–136). PT Elex Media Komputindo.