

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL UNTUK MEMBANTU
DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI *QUARTER-LIFE CRISIS***



CHELSEA KRISTIANTO

21.L1.0024

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

2025

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL UNTUK MEMBANTU
DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI *QUARTER-LIFE CRISIS***

**Diajukan Dalam Rangka Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Desain (S. Ds.)**



CHELSEA KRISTIANTO

21.L1.0024

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

2025

ABSTRAK

Fenomena *Quarter-Life Crisis* (QLC) merupakan tantangan psikologis yang umum dialami individu usia dewasa awal, khususnya rentang usia 22–27 tahun. Fase ini ditandai oleh kebingungan identitas, kecemasan masa depan, tekanan sosial, dan ekspektasi karier yang tidak realistis. Penelitian ini bertujuan untuk merancang media komunikasi visual berupa buku jurnal yang interaktif dan reflektif untuk menjadi wadah pemetaan pikiran sekaligus membantu individu menghadapi QLC melalui proses eksplorasi diri. Metode perancangan menggunakan pendekatan *Design Thinking* dengan kombinasi riset kualitatif dan kuantitatif, seperti studi literatur, observasi, survei kepada 87 responden, dan wawancara dengan dua psikolog profesional. Hasil perancangan diwujudkan dalam buku jurnal yang dirancang sesuai gaya visual dan bahasa yang relevan dengan karakteristik Generasi Z, serta didukung data riset bahwa 73,4% Gen Z lebih menyukai buku fisik. Melalui desain yang personal, informatif, dan inspiratif, media ini diharapkan dapat memfasilitasi refleksi diri, menumbuhkan motivasi, dan membantu individu dewasa awal dalam proses menemukan arah hidup yang lebih bermakna.

Kata Kunci: *Quarter-Life Crisis*, Dewasa Awal, Buku Jurnal.

ABSTRACT

The phenomenon of Quarter-Life Crisis (QLC) is a psychological challenge commonly experienced by individuals in early adulthood, particularly those aged 22–27. This phase is characterized by identity confusion, anxiety about the future, social pressure, and unrealistic career expectations. This study aims to design a visual communication medium in the form of an interactive and reflective journaling book that serves as a tool for mind mapping while helping individuals face QLC through a process of self-exploration. The design method adopts a Design Thinking approach, combining both qualitative and quantitative research methods, such as literature studies, observation, surveys involving 87 respondents, and interviews with two professional psychologists. The final design is presented in a journaling book tailored to the visual style and language preferences relevant to Generation Z, supported by research data indicating that 73.4% of Gen Z prefer physical books. Through a personal, informative, and inspiring design, this medium is expected to facilitate self-reflection, boost motivation, and assist early adults in the process of finding a more meaningful life direction.

Keywords: *Quarter-Life Crisis, Early Adulthood, Journaling Book.*