

VISUALISASI KETAKUTAN DARI QUARTER LIFE CRISIS DENGAN MIXED MEDIA ANIMATION

Bagus Nur Rochman¹, Sony Sadono², Vega Giri Rohadiat³

^{1,2,3} Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257

baqusnur@student.telkomuniversity.ac.id, sonisadono@telkomuniversity.ac.id,

vegaagiri@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Laporan Tugas Akhir ini berisikan berbagai macam kekhawatiran mengenai *Quarter Life Crisis*. Seperti emosi perasaan tidak mampu memenuhi harapan, kegagalan, kehilangan identitas, dan ketidakpastian tentang masa depan. Penulis menggunakan teknik *Mixed Media Animation* untuk merangkum dan mensymbolisasikan kegelisahan-kegelisahan ini melalui gambar-gambar simbolis dan abstrak, menghasilkan sebuah cerita yang menarik secara visual dan memprovokasi pemikiran. Penulis memiliki tujuan untuk memberikan dukungan dan harapan kepada mereka yang sedang mengalami kesulitan ini sambil juga mendorong penonton untuk mempertimbangkan dan memahami pengalaman mereka sendiri selama *quarter life crisis*. Selain itu, penulis berharap bahwa karya ini akan memecah tabu dalam pembicaraan tentang kesehatan mental dan krisis kehidupan untuk mempromosikan penyembuhan, kemajuan, dan pemahaman diri yang lebih baik.

Kata Kunci: *quarter life crisis*, ketakutan, *mixed media animation*, psikologi.

Abstract: This Final Project Report contains various concerns regarding the *Quarter Life Crisis*. These include feelings of inadequacy to meet expectations, failure, loss of identity, and uncertainty about the future. The author utilizes *Mixed Media Animation* techniques to summarize and symbolize these anxieties through symbolic and abstract images, resulting in a visually compelling and thought-provoking narrative. The author aims to provide support and hope to those experiencing these difficulties while also encouraging the audience to consider and understand their own experiences during the *quarter life crisis*. Additionally, the author hopes that this work will break the taboo of discussing mental health and life crises to promote healing, progress, and a better understanding of oneself.

Keywords: *quarter life crisis*, fears, *mixed media animation*, psychology.

PENDAHULUAN

Dewasa adalah waktu Dimana setiap individu mulai menjalani hidupnya masing-masing seperti merintis karir, memasuki suatu hubungan yang serius, hingga mengubah kehidupan perkuliahan menuju kehidupan kerja. Sebagai contoh Seiring bertambahnya usia, mereka mulai mencari pekerjaan, mempertimbangkan dan merencanakan jalur karier mereka, dan bersaing dengan pencari kerja lainnya (Rizki & Pasaribu, 2021). Pada kenyataan setiap orang mempunyai kekhawatiran terhadap berbagai hal dalam kehidupannya, khususnya mereka yang berada dalam tahap perkembangan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal. Merasa ragu akan pilihan-pilihan mereka, identitas, dan hubungan-hubungan. Mereka merasa terjebak dan terhambat oleh kurangnya kemajuan atau meragukan arah hidup mereka secara keseluruhan. Itulah menjadi ketakutan remaja-remaja sekarang. Dan itu merupakan fase *Quarter Life Crisis*.

Quarter Life Crisis adalah fenomena psikologis yang semakin umum terjadi di kalangan individu muda. *Quarter Life Crisis* merujuk pada periode ketidakpastian, kebingungan, dan ketakutan yang muncul ketika seseorang mencapai masa transisi antara masa remaja dan kedewasaan. *Quarter Life Crisis* bisa disebabkan dari pengaruh internal dan eksternal dimana pengaruh internal meliputi tahap transisi remaja ke dewasa sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan dari lingkungan, termasuk media sosial dan orang tua sehingga secara tidak langsung akan menciptakan sebuah ketakutan di dalam individu.

Ketakutan akan Keputusan Hidup *Quarter Life Crisis* seringkali memicu pertanyaan yang mendalam tentang keputusan yang telah diambil dalam hidup, seperti pilihan pendidikan, karier, dan hubungan. Perasaan Kehilangan dan Identitas *Quarter Life Crisis* bisa menciptakan perasaan kebingungan dan kehilangan dalam hal identitas pribadi. Individu mungkin mencari makna dalam hidup mereka dan merenung tentang siapa sebenarnya mereka. Orang yang

mengalami *Quarter Life Crisis* selain merasa takut akan masa depannya dia juga, akan mengalami fase depresi,

Visualisasi *Quarter Life Crisis* menggunakan *mixed media animation*, memberikan alat ekspresi yang kuat untuk menyampaikan aspek psikologi yang kompleks. Mencipta karya seni dengan elemen visual dan audio dapat memadukan pengalaman psikologis individu dalam bentuk yang bisa dilihat, didengar, dan dirasakan oleh penonton dimana visualisasi melalui *mixed media animation* dapat menjadi cara yang kuat untuk menyampaikan kompleksitas psikologi yang mengiringi ketakutan dan kebingungan ini. Karya ini bertujuan untuk membantu memahami bagaimana *Quarter Life Crisis* memengaruhi individu secara psikologis dan memberikan wawasan tentang upaya visualisasi seni sebagai alat untuk menyampaikan pengalaman psikologi manusia. Diharapkan bahwa proyek ini akan memberikan wawasan berharga tentang psikologi ketakutan yang terkait dengan *Quarter Life Crisis* dan memberikan dukungan serta pemahaman kepada individu yang mengalami kondisi ini.

Penulis sendiri sedang dimasa masa *Quarter Life Crisis*. Dimana bingung akan berbagai hal yang akan diambil kedepannya, melihat teman teman sudah melangkah lebih maju sementara penulis masih merasa akan kehilangan. Semua hal itu membuat penulis kurang dapat bisa berkonsentrasi dan menacapai kinerja terbaiknya, karena banyaknya rasa ketakutan yang dipikirkan, dan berbagai macam harapan yang diberikan kepada penulis.

METODE PENELITIAN

Untuk karya ini, penulis menggunakan referensi dari buku dan artikel jurnal sebagai metode pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali lebih dalam tentang *quater life crisis* dengan menggunakan *Mix Media Animation* ini. Diharapkan dengan menggunakan *Mix Media Animation* ini dapat memberikan

pemahaman yang baik dan mendalam tentang *quater life crisis* serta dapat menghasilkan sebuah karya yang maksimal.

HASIL DAN DISKUSI

Penulis ingin membuat sebuah *video art* dengan *Mix Media Animation* yang berisi tentang Kebingungan, keraguan, dan pertanyaan mendalam tentang diri sendiri dan masa depan, yang akan membawa penonton pada perjalanan visual melalui tahapan *Quarter Life Crisis* dengan judul "20++". Penulis bermaksud untuk mengilustrasikan proses pengembangan dan penerimaan pribadi sambil menjelaskan kompleksitas dan perubahan dalam *Quarter Life Crisis*. *Video art* menggunakan animasi *mixed media animation* yang mendalami dinamika emosional *Quarter Life Crisis*. *Mixed Media Animation* adalah penggabungan video, gambar tradisional, animasi, dan efek visual untuk menciptakan pengalaman visual yang kaya dan memanfaatkan keberagaman media untuk mengekspresikan ide atau emosi dengan cara yang lebih kompleks dan mendalam. Karya ini bertujuan memvisualisasikan berbagai tahapan emosional dari kebingungan awal hingga penerimaan akhir. Dimulai dengan adegan suram yang menggambarkan kebingungan. Lalu bertransisi ke fase pencarian diri dengan visual yang cerah namun kacau. Ketakutan dan konfrontasi. Yang berisi berbagai keadaan yang dialami atau dipikirkan orang-orang yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Dengan kombinasi teknik animasi tradisional dan digital, serta penggabungan footage asli dengan gambaran tangan.

Proses Pengerjaan

Proses pengerjaan karya ini, penulis membuat prototipe. Pada pembuatan prototipe penulis menggabungkan berbagai macam media, seperti melakukan pengambilan gambar, lalu mencetaknya dan menyisipkan elemen-elemen lain seperti lukisan, benda-benda disekita, dan foto. Lalu tahap akhir mengscan semua

hasilnya untuk dapat digabungkan menjadi 1 video dengan menggunakan frame rate yang kecil agar terlihat patahan patahan yang merupakan ciri khas dari *mixed media animation* itu sendiri.



Gambar 1 Percobaan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

Pra-Produksi

Storyboard

STORYBOARD

PROJECT NAME: PAGE:

SCENE	SHOT	SHOT SIZE	SCENE	SHOT	SHOT SIZE
1	1	CU	1	2	MS
jam berdetak			sedang tertidur		

SCENE	SHOT	SHOT SIZE	SCENE	SHOT	SHOT SIZE
1	3	CU	1	4	MFS
alarm berbunyi			Keluar dari rumah		

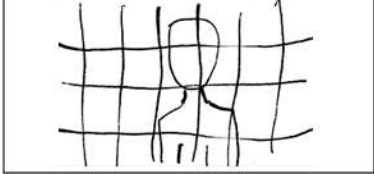
SCENE	SHOT	SHOT SIZE	SCENE	SHOT	SHOT SIZE
2	1	MS	2	2	CU
duduk didepan laptop			telpon masuk		

Gambar 3. 2 Storyboard 1
(Sumber: Penulis)

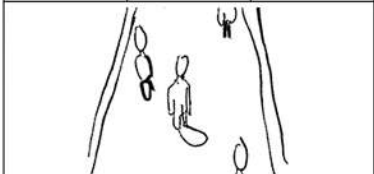
STORYBOARD

PROJECT NAME: PAGE:

SCENE	SHOT	SHOT SIZE
2	3	MS
		
mengangkat telpon		

SCENE	SHOT	SHOT SIZE
2	4	MS
		
seperti dipenjara		

SCENE	SHOT	SHOT SIZE
3	1	WS
		
duduk di pinggir danau		

SCENE	SHOT	SHOT SIZE
3	2	MFS
		
kebingungan di keramaian		

SCENE	SHOT	SHOT SIZE
4	1	MS
		
sedang melamun, dengan background yang berubah ubah		

SCENE	SHOT	SHOT SIZE
4	2	MS
		
terbangun dari mimpi		

Gambar 2 Storyboard
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

Shotlist



CAMERA SHOT LIST

SHEET 1 / 1

 Production Title _____ Director Bagus Nur Rochman Location Ext/Int Date / /

SCENE	SHOT	SHOT SIZE / ANGLE	MOVEMENT	INT/EXT	TIME OF DAY	SHOT DESCRIPTION	NOTES
1	1	Close Up	Static	INT		Jam dinding yang berdetak	
1	2	Medium Shot	Static	INT		Footage sedang tidur dikamar	
1	3	Close Up	Static	INT		Notif Hp yang terus berbunyi.	
1	4	Wide Shot	Static	EXT		Sedang keluar dari rumah, dan melihat sekitar	
2	1	Medium Shot	Static	INT		sedang duduk didepan laptop	
2	2	Close Up	Static	INT		Hp yang berbunyi	
2	3	Medium Wide Shot	Static	INT		Ngobrol telepon	
2	4	Medium Close Up	Static	EXT		tongonan dan menjadi menjadi 1	
2	5	Medium Close Up	Static	INT		laptop yang tertutup	
3	1	Medium Shot	Static	INT		kebingunan di cafe	
3	2	Wide Shot	Static	EXT		Dijalan	
3	3	Wide Shot	Static	EXT		dijalan	
4	1	Medium Close Up	Static	EXT		bg yang berubah ubah, bg ubah ubah	
4	2	Medium Shot	Static	INT		terbangun karena mimpi buruk	

Gambar 3 Shotlist
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

Produksi

Syuting

Penulis mulai mengambil beberapa footage untuk nanti diubah menjadi gambar per frame, untuk nantinya dapat diprint, beberapa tempat yang akan digunakan sebagai latar *video art* ini ada di beberapa tempat seperti dikontrakan, Braga, dan jalan Bandungan. Beberapa clip di ambil di Jakarta dan juga Pantai di garut.



Gambar 4 Pengambilan Footage
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)



Gambar 5 Pengambilan Footage
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

Pasca Produksi

Editing

Setelah mengambil berbagai macam footage yang dibutuhkan, penulis mulai masuk proses produksi karya, dimulai dengan menggabungkan footage yang usah di ambil, dan merendernya dalam bentuk foto. Penulis menggunakan software Davinci Resolve untuk mengedit semua hasil footage.



Gambar 6 Editing
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)



Gambar 7 Foto Siap di Print
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

Setelah semua foto sudah terkumpul di kertas A4 penulis mulai ngeprint semua foto tersebut untuk nanti di beri efek efek pada kertas a4 tersebut, yang akan memberikan visual visual menarik. Yang menjadi hal eksperimental di *video art* ini.

Kendala dalam pembuata *Mixed Media Animation* ini yaitu, foto yang banyak sekali yang mana hanya untuk 10 detik video memakan 200 foto, seperti

scene diatas yang mana ada 9 foto dan 16 dalam kertas A4, dan total kertas A4 adalah 193 lembar.



Gambar 8 Motong Kertas
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

Karya Final



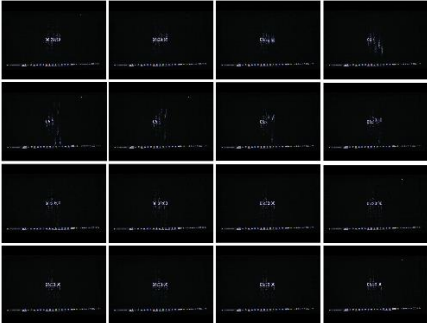
Gambar 9 Poster
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

Video art ini berjudul “20++”, yang mana rata rata remaja umur 20an keatas lah yang akan mengalami *Quarter Life Crisis*. Dan gambar pada poster merupakan salah satu scene, dibuat menggunakan metode print dan scan.

Tema besar yang dibawakan dalam *Video Art* ini adalah ketakutan yang selalu dipikirkan oleh orang orang diusia 20 tahunan keatas, semua hal itu berputar putar di pikiran dan menjadi mimpi buruk yang selalu menghantui. Kecemasan akan hal Masa depan, pekerjaan, hubungan, dan juga keuangan. Semua hal itu dipadukan dengan motion motion yang berupa coretan dan sobekan,

Ada beberapa hal spesial dari *video art* ini, yaitu medianya yang Bernama *Mixed Media Animation*, selain medianya ratio pada *video art* ini menggunakan 4:3. Dua hal itu memiliki maknanya sendiri, seperti penggunaan ratio 4:3 untuk menggambarkan bagaimana sempitnya pemikiran orang yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis*, dan kenapa menggunakan media *Mixed Media Animation* untuk menggambarkan sebuah proses orang untuk dapat lepas dari masalahnya itu sangatlah susah dan Panjang, untuk menemukan jawaban dari semua hal yang dia pikirkan.

Tabel 1 Scene dan Penjelasan

Scene	Penjelasan
	Di buka dengan sebuah jam yang menunjukan jam 6.30. yang menjadi awal dari semua kegiatan yang akan dilakukan oleh pemeran, dan menjadi pembuka <i>video art</i> ini.

	Terbangun oleh suara alarm
	Mengecek hp, dan melihat notif yang tidak berhenti hentinya dari grup SMA yang hidup Kembali.
	Mendapat telepon dari orang tua yang membahas tentang kelanjutan dari Pendidikan, apakah S2 atau langsung bekerja.
	Scene ingin pulang kerumah ini memperlihatkan tidak adanya uang untuk transport pulang, dan berakhir jalan kaki untuk menuju rumah

	Dan berakhir kelelahan karena jauhnya perjalanan, dan terlihat bengong sebentar.
	Scene ini ingin memperlihatkan pemeran utama yang terjebak di penjara dirinya sendiri, yang selalu memikirkan hal hal menakutkan yang akan terjadi kedepannya.

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024)

KESIMPULAN

Mixed media animation, sebagai salah satu bentuk ekspresi seni, telah terbukti efektif dalam mengkomunikasikan kompleksitas emosional dan psikologis dari QLC. Penggunaan berbagai teknik visual, seperti layering, montase, dan efek khusus, memungkinkan seniman untuk menciptakan pengalaman visual yang dinamis dan imersif. Selain itu, integrasi elemen audio, termasuk musik, suara latar, dan dialog, menambah dimensi emosional yang mendalam, memperkuat pesan artistik dan menggugah perasaan penonton.

Mixed media animation memungkinkan kombinasi berbagai elemen visual dan audio yang dapat secara efektif menggambarkan ketakutan dan kecemasan yang dialami selama *Quarter Life Crisis*. Penggunaan animasi 2D, 3D, video live-

action, dan ilustrasi membantu menciptakan narasi yang kuat dan mendalam tentang pengalaman emosional yang kompleks. Dengan menggabungkan berbagai teknik visual, karya ini menciptakan estetika yang menarik dan dinamis. Hal ini memungkinkan penonton untuk merasakan dan memahami ketakutan yang dirasakan selama *Quarter Life Crisis* dengan cara yang lebih imersif dan interaktif. Proyek ini tidak hanya bertujuan untuk mengekspresikan ketakutan tetapi juga untuk mengajak penonton merenungkan dan memahami tekanan sosial dan budaya yang mempengaruhi generasi muda. Dengan demikian, *mixed media animation* berfungsi sebagai alat refleksi kritis dan transformasi budaya. Dengan memvisualisasikan ketakutan dan kecemasan, karya ini membantu individu mengenali dan memahami emosi mereka sendiri, yang merupakan langkah penting dalam proses adaptasi dan penerimaan selama *Quarter Life Crisis*.

Proyek ini berhasil menjawab tujuan utamanya dengan menggunakan *mixed media animation* untuk menciptakan pengalaman visual yang mendalam dan reflektif. Ini tidak hanya mengekspresikan ketakutan yang dialami selama *Quarter Life Crisis* tetapi juga mengajak penonton untuk memahami dan merespons secara kritis isu-isu sosial dan budaya yang relevan.

SARAN

Selama pembuatan karya ini penulis menyadari pentingnya Kolaborasi antara psikolog, seniman, dan peneliti dari berbagai bidang dapat menghasilkan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dan *menangani Quarter Life Crisis*. Proyek kolaboratif dapat menghasilkan karya seni dan penelitian yang kaya akan perspektif dan solusi, memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat. Penting untuk meningkatkan kesadaran publik tentang *Quarter Life Crisis* melalui berbagai media dan platform. Edukasi yang tepat dapat membantu individu mengenali tanda-tanda *Quarter Life Crisis* dan mencari bantuan yang diperlukan.

Kampanye kesadaran dapat melibatkan media sosial, seminar, dan publikasi yang menyoroti pengalaman dan strategi penanganan *Quarter Life Crisis*.

Fakultas diharapkan dapat meningkatkan dukungan dan fasilitas bagi mahasiswa yang mengerjakan proyek-proyek inovatif seperti *mixed media animation*. Peningkatan akses terhadap teknologi terbaru dan ruang kreatif yang dilengkapi dengan peralatan mutakhir akan sangat membantu dalam eksplorasi kreatif dan teknis. Selain itu, kolaborasi interdisipliner perlu didorong, melibatkan berbagai jurusan seperti psikologi, sosiologi, dan teknologi informasi untuk memperkaya perspektif dan pendekatan dalam proyek seni. Fakultas juga disarankan untuk mengembangkan kurikulum dengan mengintegrasikan topik-topik kontemporer seperti *quarter life crisis* dan menambahkan mata kuliah yang fokus pada *mixed media animation*.

Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan edukasi tentang *quarter life crisis* melalui karya *video art* seperti "Visualisasi Ketakutan dari *Quarter Life Crisis* dengan *Mixed Media Animation*." Diskusi publik, pameran, dan pemutaran film yang berfokus pada isu-isu ini dapat menjadi alat untuk mengedukasi dan mendukung individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Selain itu, dukungan emosional dan psikologis dari komunitas sangat penting, dengan melibatkan profesional kesehatan mental untuk menyediakan bantuan dan sumber daya bagi mereka yang memerlukan. Menghargai dan mendukung seniman yang menggunakan seni untuk mengeksplorasi dan menyampaikan isu-isu sosial juga penting untuk meningkatkan apresiasi terhadap seni kontemporer di masyarakat. Dengan rekomendasi ini, diharapkan karya ini dapat memberikan dampak positif yang luas, baik di lingkungan akademis maupun di masyarakat, serta meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap individu yang mengalami *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). EMOTIONAL INTELLIGENCE DAN STRES PADA MAHASISWA. *Jurnal Psikologi Konseling* Vol. 19, 1036.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 469-480.
- Atwood, J. D. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 233-250.
- c, R., & p, Z. (2020). Emerging adulthood and quarter-life crisis: Clinical implications. *Journal of Adult Development*, 42-53.
- Cubitt, S. (1989). Video Art and Colonialism: An Other and Its Others. *Screen*, 66-79.
- Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Kognisia*, 23-24.
- Hanina, F. I., Trihanondo, D., & Maulana, T. A. (2023). SELF DEPRESSION PADA KARYA PERFORMANCE ART. *eProceedings of Art & Design*, 6309.
- Huwae, A. (2023). RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2015.
- Manovich, L. (2006). The poetics of augmented space. *Visual Communication*, 219-240.
- Nabila, A. (2021). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 23.
- Nazori, F., Sadono, S., & Endriawan, D. (2024). VISUALISASI GUIDED IMAGERY MENGGUNAKAN MIX MEDIA FOTOGRAFI TERHADAP INSOMNIA. *e-Proceeding of Art & Design*, 4162.
- Purnama, B. E. (2013). Pembuatan Video Profil Sekolah Menengah Pertama Negeri 4. *Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi*, 22.

- Rahmania, F. A. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2-9.
- Riley, C. (2020). Emerging adulthood and quarter-life crisis: Clinical implications. *Journal of Adult Development*, 42-53.
- Rizki, A., & Pasaribu, M. H. (2021). Meninjau Kegelisahan Mahasiswa Dengan Kondisi Lapangan Pekerjaan. *Jurnal Pusedikra*, 14-22.
- Robinson, O. C. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 27-37.
- Ruzaipah, R., Manan, A., & A'yun A'yun, Q. (2021). PENETAPAN USIA KEDEWASAAN DALAM SISTEM HUKUM DI INDONESIA. VOL. 1 NO. 1 (2021): MITSAQAN GHALIZAN, 3.
- Suhendi, H. Y., Asri, Y. N., Juwita, R., & Shandy, S. (2023). EDUKASI PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PADA REMAJA. VOL. 7 NO. 2 (2023): JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MEMBANGUN NEGERI, 178.

Buku

- Sadono, S. (2023). *Budaya Nusantara*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Meigh-Andrews, C. (2013). *A History of Video Art: The Development of Form and Function*. New York: berg.
- Meigh-Andrews, C. (2014). *History of Video Art*. London: bloomsbury.
- Rush, M. (2020). *New media in late 20th-century art*. New York: Thames & Hudson.