

Perancangan *Storyboard Motion Graphic* Edukatif Pengendalian Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Rafi Alifian Putra Ramadhan¹, Dina Aqidatun Nisa², Restu Ismoyo Aji³

^{1,2,3} Program Studi Desain Komunikasi Visual, fakultas Arsitektur dan Desain, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Indonesia

E-mail: 21052010037@student.upnvjt.ac.id¹, diananisa.dkv@upnjatim.ac.id², restu.ismoyo.dkv@upnjarim.ac.id³

Article History:

Received: 30 April 2025

Revised: 25 Juni 2025

Accepted: 27 Juli 2025

Keywords:

Pengendalian diri, quarter life crisis, motion graphic, edukasi, storyboard

Abstract: *Quarter life crisis umumnya dialami oleh individu yang berusia 18 hingga 30 tahun, Quarter life crisis ditandai dengan ketidakstabilan emosi akibat banyaknya faktor perubahan dalam hidup seperti pendidikan, karir, kemandirian, dan hubungan satu sama lain. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan ini yaitu melalui wawancara, kuesioner, dan studi literatur. Hal ini dilakukan agar mengidentifikasi permasalahan remaja saat mengalami fase quarter life crisis. Hasil penelitian ini berupa rancangan storyboard yang menggambarkan perjalanan karakter utama dalam menghadapi quarter life crisis sampai menemukan solusi berupa teknik pengendalian diri. Storyboard ini dirancang dengan pendekatan storytelling yang berfokus pada penggunaan bahasa yang relatable dan tidak menggurui, menyajikan bentuk dari pengendalian diri yang efektif seperti mengelola ekspektasi, membangun support system, refleksi diri, dan keberanian dalam mengambil keputusan kecil. Penelitian ini menunjukkan pentingnya media edukatif berbasis visual yang menarik dan mudah dipahami sebagai sarana informasi bagi remaja dalam menghadapi fase quarter life crisis.*

PENDAHULUAN

Umumnya manusia melewati fase kehidupan dengan tugas perkembangan yang harus dipelajari dan diselesaikan pada setiap fase (Hurlock 1997; Alkatiri and Aprianty 2024). Pada masa kini, seseorang mulai mengeksplorasi dirinya lebih dalam pada pendidikan, karir, hidup mandiri dari orang tua, bahkan membina hubungan dengan lawan jenis. Eksplorasi ini menghadapkan para individu pada banyaknya perubahan-perubahan yang berdampak pada perasaan yang mengganggu atau tidak nyaman dalam diri sehingga mengakibatkan ketidakstabilan emosi (Nugsria, Pratitis, and Arifiana 2023). Umumnya dalam fase ini, orang kesulitan dalam menjalin hubungan dekat dengan orang lain dan mencoba untuk menghindari rasa kesepian. Fase ini disebut dengan *quarter life crisis*, yang umumnya terjadi antara usia 18 hingga 30 tahun (Erikson 1994; Ratih, ISWINDARI, and SHINTA 2024).

Ketidakstabilan emosi dapat mengakibatkan perbedaan respon terhadap tiap-tiap individu.

Hal tersebut dapat terjadi karena merasa tertantang dengan kondisi kehidupan baru yang sebelumnya belum pernah dirasakan, tetapi disisi lain ada yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa (Nash and Murray 2010; Nugsria et al. 2023).

Menurut data yang penulis ambil dari laman Badan Pusat Statistik, Jumlah Penduduk Indonesia usia 20 hingga 30 tahun berjumlah 44,855 jiwa. Keadaan *quarter Life Crisis* yang dialami individu pada usia-20 tahun hingga 30 tahun atau biasa disebut generasi z dan generasi millenial menjadi sebuah permasalahan individu yang akan terus dialami (Sari and Prastiti 2021). Peran keluarga sangat krusial dalam perkembangan individu, seringkali, individu yang memiliki hubungan kurang harmonis dengan orang tua pada masa remaja (misalnya, orang tua yang terlalu protektif atau sering berkonflik) cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai kematangan emosional pada usia 25 tahun (Papalia and Feldman 2014; Sari and Prastiti 2021).

Penyebaran beberapa pertanyaan tentang apa yang dialami dari responden dan bagaimana tiap responden menghadapi masalah yang dihadapi. Responden mengatakan kekhawatirannya tentang masa depan ada beberapa faktor, diantaranya ekonomi yang tidak stabil dalam mencukupi diri sendiri maupun calon keluarganya, tidak bisa membahagiakan orang tersayang, karir yang tidak berjalan mulus, tidak tahu apa yang harus dilakukan, umur, ekspektasi orang lain terhadap diri sendiri dan lain sebagainya.

Perkembangan signifikan dari internet, saat ini membuat sebagian hal menjadi lebih mudah, baik dari segi pencarian informasi, berinteraksi tanpa batasan jarak, dan masih banyak hal lain (Putra 2019). Media sosial memungkinkan penggunaanya untuk saling terhubung, berkomunikasi berpartisipasi dan menciptakan berbagai konten dari media yang telah digunakan secara bersama-sama (Pratiwi, Nisa, and Yani 2021). Banyaknya media sosial seperti instagram, tiktok, youtube dan lainnya membuat penggunaanya dapat mencari dan menemukan berbagai macam informasi, salah satunya informasi edukatif.

Perlunya media edukasi remaja saat mengalami *quarter life crisis* sebagai saluran komunikasi. Media informasi memiliki peran penting sebagai tempat untuk menyampaikan suatu informasi ataupun pesan kepada remaja. Sosial media telah menjadikan dunia baru untuk remaja, terutama dalam berinteraksi satu sama lain. Platform yang sering digunakan yaitu Instagram, Youtube, Tiktok, dan Twiter. Media sosial juga dapat menunjang pendidikan remaja untuk mempertajam pemahaman materi yang diberikan dengan visual yang mendukung (Riduan et al. 2023).

Animasi memiliki sejumlah media yang digabung menjadi satu, dimana menggabungkan unsur audio dan visual dengan efektif yang dapat menarik audiens untuk memperhatikan (Lestari 2021; Pratama, Widyasari, and Nisa 2022). *Motion Graphic* adalah teknik visual yang memanfaatkan teknologi animasi untuk membuat gambar-gambar bergerak secara kreatif. Dengan menambahkan suara, gambar-gambar ini disatukan menjadi sebuah karya multimedia yang menarik dan mudah dimengerti (Betancourt 2020; Firdaus and Nisa 2023).

METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian ini, terdapat langkah-langkah penelitian yang sudah ditentukan. Tahap pertama adalah melakukan Analisa masalah dengan mengumpulkan data, baik melalui data wawancara, observasi, ataupun studi literatur. Data-data yang telah dikumpulkan kemudian diolah agar dapat ditentukan seperti apa konten *motion graphic* yang harus diproduksi sehingga sesuai dengan pengendalian diri dalam menghadapi *quarter life crisis*. Tahap selanjutnya yaitu penyusunan alur *storyboard* untuk menentukan arah informasi yang ingin disampaikan. Setelah pembuatan *storyboard*, selanjutnya dilakukan pembuatan *motion graphic*. Pembuatan *motion graphic* ini dimulai dengan pembuatan asset-aset seperti karakter dan environment. menggabungkan voice over dengan background dan melakukan

rendering agar menghasilkan konten yang utuh.



Gambar 1. Kerangka Pengumpulan Data

Sumber: Data Peneliti (2025)

Dalam perancangan *storyboard* ini, pengumpulan data dilakukan dari berbagai sumber untuk mendukung validitas dan kedalaman informasi yang dibutuhkan dalam perancangan *storyboard*. Beberapa metode yang dilakukan seperti wawancara dengan ahli dan penyebaran kuesioner yang mana dapat membantu gambaran remaja saat mengalami fase *quarter life crisis*.

Hasil wawancara dengan Khomsa Nutiara Mursni Sovia Sahid yang merupakan psikolog praktek di Motiva Consulting Surabaya dan juga menjadi asosiasi psikologis di Klik Dokter memberikan wawasan penting terhadap pengendalian diri dan cara penyampaian yang tepat. Pengendalian diri merupakan salah satu cara yang efektif dalam menghadapi *quarter life crisis*. Beberapa bentuk pengendalian diri yang cocok untuk *quarter life crisis* yaitu dengan mengelola ekspektasi, bangun *support system*, refleksi diri, dan berani mengambil keputusan kecil.

Metode pendekatan yang cocok untuk *quarter life crisis* yaitu dengan menggunakan storytelling seperti bercerita pengalaman sendiri atau kisah orang lain yang melewati fase ini. Menggunakan sudut pandang yang fleksibel untuk memberikan ruang dalam menemukan jawabannya. Tutar Bahasa juga sangat penting dalam penyampaian cerita ini agar pesan dapat tersampaikan dengan baik seperti menghindari kata-kata yang menyalahkan, menggunakan Bahasa yang lebih relatable dan membumi. Hal yang paling penting adalah dengan hadir sebagai teman, bukan sebagai guru kehidupan.

Penyebaran kuesioner tentang apa yang dialami dari responden telah didapatkan. Dari data kuesioner tersebut Sebagian besar responden mengatakan kekhawatirannya tentang masa depan yang tidak pasti, diantaranya karir yang tidak berjalan mulus dan ekspektasi orang lain terhadap diri sendiri.

Setelah pengumpulan informasi yang dibutuhkan, selanjutnya dilakukan analisis data yang akan digunakan untuk melakukan Langkah penelitian selanjutnya. Data yang telah dikumpulkan adalah tentang keadaan yang dihadapi oleh remaja pada fase *quarter life crisis*, bentuk pengendalian diri yang tepat dalam melewati fase *quarter life crisis*, serta metode bahasa untuk menyampaikan pesan cerita dari *motion graphic* supaya dapat diterima oleh penonton.

Selanjutnya, dilakukan penyusunan *storyboard* dan desain objek karakter animasi sesuai dengan kebutuhan remaja. Hal ini bertujuan agar informasi yang ingin disampaikan tentang pengendalian diri dalam menghadapi fase *quarter life crisis* dapat dipahami lebih mudah oleh

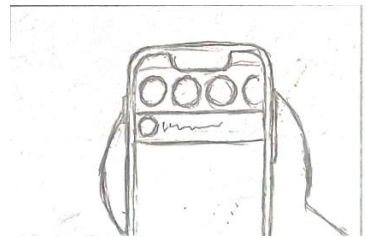
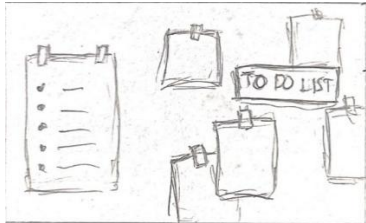
remaja. *Storyboard* berisi tentang pengenalan tokoh dan situasi yang sedang dihadapinya. Kemudian faktor-faktor yang sering terjadi pada fase *quarter life crisis*. Setelah itu, dilanjutkan dengan yang biasa disebut (antiklimaks) hal ini berisi tentang suatu kejadian yang membuat tokoh tersadar dan menemukan solusi pada permasalahan yang dialaminya. Kemudian dilanjutkan dengan klimaks dan penutup pada rancangan *storyboard* ini.

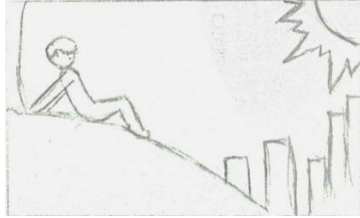
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perancangan *storyboard* dan *motion graphic* tentang pengendalian diri dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

Storyboard:

Tabel. 1 Storyboard

<i>Scene</i>	<i>Board</i>	<i>Story</i>	<i>Durasi</i>
Scene 1		Pada scene pertama ini mengenalkan latar belakang dari karakter utama ini dan juga mengenalkannya sebagai mahasiswa semester akhir diperkuliahannya.	34 detik
Scene 2		Pada scene kedua ini menggambarkan kondisi yang dialami oleh karakter utama dalam kehidupannya.	44 detik
Scene 3		Pada scene ketiga ini menceritakan karakter utama sedang membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang dilihatnya di sosial media dengan berbagai macam pencapaiannya.	29 detik
Scene 4		Pada scene keempat ini karakter utama berusaha produktif dan ingin menguasai skill di berbagai bidang.	48 detik

Scene 5		Pada scene kelima ini menunjukkan antiklimaks dari cerita ini. Karakter utama menemukan sebuah solusi permasalahan yang dirasakan selama ini dari seorang psikolog.	95 detik
Scene 6		Pada scene keenam ini menunjukkan klimaks dari cerita ini. Karakter utama memahami seluruh keadaan yang dialami	35 detik
Scene 7		Pada scene ketujuh ini yaitu scene penutup. Karakter utama menyampaikan pesan-pesan serta motivasi yang dialami oleh orang yang sedang mengalami fase <i>quarter life crisis</i>	59 detik

Sumber: Hasil Penelitian (2025)

Storyboard yang dirancang terdiri dari 7 scene dengan durasi waktu yang bervariasi. Scene *storyboard* yang paling sedikit durasinya adalah pada scene 3 dengan durasi 29 detik. Dalam scene ini akan menunjukkan faktor yang menyebabkan karakter utama merasakan *quarter life crisis*. Scene 5 adalah scene yang terpanjang, dimana durasi scene ini yaitu 95 detik. Dalam scene 5, langkah-langkah yang tepat dilakukan saat mengalami fase *quarter life crisis* disampaikan oleh psikolog.

Storyboard yang panjang inilah sehingga menyebabkan durasi waktu hingga 5 menit 46 detik. Durasi ini dianggap sudah cukup untuk menyampaikan pesan serta memberikan pemahaman bagi remaja dalam menghadapi fase *quarter life crisis*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa *storyboard* dan *motion graphic* pengendalian diri dalam menghadapi *quarter life crisis* ini sudah berhasil menggambarkan keadaan fase *quarter life crisis* tersebut serta membuat solusi pengendalian yang relevan pada topik tersebut dengan durasi 5 menit 46 detik. Riset awal sangatlah penting menjadi fundamental dalam membuat *storyboard* pada *motion graphic* ini untuk memastikan cerita tersampaikan dengan cara yang baik dan tepat dan mudah diterima. Penyampaian dibuat dengan tersirat pada *storyboard* ini yang mana dapat membantu individu menemukan solusi.

DAFTAR REFERENSI

- Alkatiri, Hanin, and Rizqi Amalia Aprianty. 2024. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi* 1(2):7–7.
- Betancourt, Michael. 2020. *The History of Motion Graphics*. Wildside Press LLC.
- Erikson, Erik H. 1994. *Identity and the Life Cycle*. WW Norton & company.

-
- Firdaus, Bryan Syauqi, and Diana Aqidatun Nisa. 2023. "MOTION GRAPHIC KAMPUNG WISATA JAMBANGAN SURABAYA SEBAGAI SARANA EDUKASI LINGKUNGAN SEHAT DAN BERSIH." *SYNAKARYA-Jurnal Desain Komunikasi Visual* 4(1):47–56.
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Lestari, Yuni Hana. 2021. "PENGEMBANGAN MEDIA ANIMASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LINGUSTIK VERBAL ANAK USIA 4-5 TAHUN."
- Nash, Robert J., and Michele C. Murray. 2010. *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. John Wiley & Sons.
- Nugsria, Athaya, Niken Titi Pratitis, and Isrida Yul Arifiana. 2023. "Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?" *INNER: Journal of Psychological Research* 3(1):1–10.
- Papalia, Diane E., and Ruth Duskin Feldman. 2014. "Menyelami Perkembangan Manusia." *Jakarta: Salemba Humanika* 20154.
- Pratama, Romilano Markiseldy, Widyasari Widyasari, and Diana Aqidatun Nisa. 2022. "Pencegahan Penipuan Dalam Transaksi Jual-Beli Game Online Dengan Media Animasi." *Jurnal Imajinasi* 6(1):46.
- Pratiwi, Natasyia Sisca Eka, Diana Aqidatun Nisa, and Aditya Rahman Yani. 2021. "Perancangan Komik Online Tentang Cara Menggunakan Media Sosial Dengan Bijak Pada Remaja Usia 15-17 Tahun." *Jurnal Desain Idea: Jurnal Desain Produk Industri Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya* 20(2):42–49.
- Putra, Gede Lingga Ananta Kusuma. 2019. "Pemanfaatan Animasi Promosi Dalam Media Youtube." Pp. 259–65 in Vol. 2.
- Ratih, Karina Widia, MULYA VIRGONITA ISWINDARI, and PRATIWI SHINTA. 2024. "MEMAHAMI FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI Z: TANTANGAN DAN PELUANG." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(3):8186–93. doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.28221>.
- Riduan, Riduan, Nurul Fauziah, Kiki Amelia, and Sumarno Sumarno. 2023. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial." *Borneo Journal of Islamic Education* 3(1):53–64.
- Sari, Meilia Ayu Puspita, and Wiwien Dinar Prastiti. 2021. "Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial."