

REPRESENTASI POST-ADOLESCENT REGRET YANG DIAKIBATKAN OLEH QUARTER LIFE CRISIS DALAM KARYA VIRTUAL PAINTING

Basyar Rana Ibrahim¹, Cucu Retno Yuningsih² dan Edwin Buyung Syarief³

¹AfProdi Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1 Terusan Buah Batu, Kec. Dayeuh Kolot, Bandung 40257, Jawa Barat, Indonesia

basyarrana@gmail.com, curetno@telkomuniversity.ac.id,

edwinbuyung@telkomuniversity.ac.id.

Abstrak : Karya ini merupakan representasi visual dari fenomena *Post-Adolescent Regret*, yaitu penyesalan yang dialami individu setelah seorang individu ketika ia telah melewati fase remaja atau baru saja memasuki fase dewasa, penyebab fenomena *Post-Adolescent Regret* disebabkan oleh seseorang yang mengalami stress akibat *quarter life crisis*, yaitu krisis identitas yang dialami oleh individu pada dewasa muda yang diakibatkan oleh tekanan sosial, kehilangan, dan harapan yang tak tercapai. Fenomena ini dimaknai melalui pendekatan psikologis dan filosofis, serta divisualisasikan dalam medium *Virtual Reality* (VR) dengan gaya surealis. Karya menghadirkan figur utama sebagai representasi diri penulis yang digambarkan seperti patung, memeluk gelembung berisi bayi yang merepresentasikan simbol masa lalu yang penuh kehangatan dan ketenangan. Elemen simbolik lainnya seperti bulan pucat, hutan liar, dan hewan-hewan seperti serigala, penyu, kepiting, kupu-kupu, serta kakaktua diletakkan mengelilingi figur utama untuk mewakili emosi kompleks seperti keterpaksaan, penyesalan, harapan, serta keterjebakan waktu. Karya ini tidak hanya menjadi ruang ekspresi pribadi penulis, namun juga menawarkan refleksi diri atas krisis identitas yang dihadapi individu yang baru memasuki fase dewasa. Penggunaan teknologi VR memperkuat kesan imersif dan memungkinkan penonton mengalami lanskap psikologis sang seniman secara langsung.

Kata kunci: *Post-Adolescent Regret, Quarter Life Crisis, Virtual Painting, VR, Surealisme.*

Abstract : *This work is a visual representation of the Post-Adolescent Regret phenomenon, which is the regret experienced by an individual after an individual has passed the teenage phase or has just entered adulthood, the cause of the Post-Adolescent Regret phenomenon is caused by someone experiencing stress due to a quarter-life crisis, which is an identity crisis experienced by individuals in young adulthood caused by social pressure, loss, and unfulfilled hopes. This phenomenon is interpreted through a psychological and philosophical approach, and visualized in the Virtual Reality (VR) medium with a surreal style. The work presents the main figure as a representation of the author's self who is depicted as a statue, hugging a bubble containing a baby that represents a symbol of the past full of warmth and tranquility. Other symbolic elements such as the pale moon, wild forest, and animals such as wolves, turtles, crabs, butterflies, and parrots are placed around the main figure to represent complex emotions such as compulsion, regret, hope, and time traps. This work is not only a space for the author's personal expression, but also offers self-reflection on the identity crisis faced by individuals who have just entered adulthood. The use of VR technology strengthens the immersive impression and allows the audience to experience the artist's psychological landscape directly.*

Keywords: *Post-Adolescent Regret, Quarter Life Crisis, Virtual Painting, VR, Surrealism*



PENDAHULUAN

Memasuki fase dewasa muda (usia 20–30 tahun), individu seringkali mengalami tekanan psikologis akibat krisis identitas atau yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*. Fenomena ini memunculkan perasaan cemas, kehilangan arah, dan ketakutan akan masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa ekspektasi sosial, tanggung jawab yang meningkat, serta pengalaman kehilangan menjadi pemicu dominan krisis ini (Duara, Hugh-Jones & Madill, 2021). Akumulasi tekanan tersebut kemudian memunculkan kondisi psikologis lanjutan berupa *Post-Adolescent Regret*, yaitu penyesalan karena telah meninggalkan masa remaja yang lebih sederhana dan penuh harapan.

Fenomena ini belum banyak dieksplorasi dalam karya seni, khususnya melalui pendekatan medium baru seperti Virtual Reality (VR). Medium ini menawarkan kemungkinan pengalaman imersif yang dapat merepresentasikan lanskap psikologis dengan lebih mendalam. Sebagai bentuk refleksi personal dan umum, karya ini diciptakan dengan pendekatan konseptual dan juga psikologis, dituangkan dalam gaya surealisme yang mengedepankan aspek bawah sadar dan simbolisme.

Karya ini mengambil rujukan dari beberapa seniman, di antaranya Edvard Munch yang mengeksplorasi tema kesedihan dan kecemasan melalui ekspresionisme, René Magritte dan Paul Delvaux yang menampilkan paradoks visual dalam gaya surealis, serta Anna Zhilyaeva yang menjadi rujukan dari media penciptaan menggunakan VR. Penggabungan referensi ini memperkaya konteks visual dan konseptual karya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menciptakan karya lukis virtual bertema *Post-Adolescent Regret* yang mampu merepresentasikan tekanan identitas dan nostalgia masa remaja. Selain itu, karya ini diharapkan menjadi sarana refleksi bagi generasi muda dan memperkenalkan potensi teknologi VR dalam dunia seni rupa kontemporer.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penciptaan karya seni dengan pendekatan kualitatif. Fokus penelitian terletak pada bagaimana proses konseptualisasi dan realisasi karya dapat merepresentasikan fenomena *Post-Adolescent Regret* yang disebabkan oleh *Quarter Life Crisis*. Penelitian dilakukan melalui eksplorasi visual dan pengalaman pribadi penulis, yang kemudian dikembangkan dalam bentuk karya virtual painting imersif berbasis teknologi Virtual Reality (VR).

HASIL DAN DISKUSI

Karya seni virtual berjudul *The Echoes of Unfinished Self* merupakan hasil eksplorasi mendalam terhadap kondisi psikologis yang dialami individu dewasa muda yang menghadapi *Post-Adolescent Regret*—penyesalan yang muncul setelah seseorang meninggalkan fase remaja dan mendapati kenyataan pahit kehidupan dewasa. Karya ini bukan hanya produk visual, namun juga representasi psiko-emosional yang dirancang untuk dapat dialami secara imersif oleh audiens melalui teknologi Virtual Reality (VR).



Gambar 1 Hasil Karya Virtual Painting *The Echoes of Unfinished Self*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Proses Berkarya

Proses kreatif karya ini diawali dari refleksi personal penulis atas tekanan identitas dan kehilangan yang dialami dalam kehidupan nyata. Salah satu momentum penting yang mempengaruhi proses ini adalah meninggalnya ayah penulis sebelum memasuki masa kuliah, yang menimbulkan tekanan emosional besar serta mempercepat transisi menuju kedewasaan secara psikologis. Refleksi ini kemudian diolah menjadi konsep visual melalui metode penciptaan karya seni berbasis pengalaman pribadi, yang didukung dengan teori psikologi Erikson, kajian *Quarter Life Crisis* oleh Duara et al. (2021), dan teori penyesalan oleh Rutledge et al. (2021).



Gambar 2 Sketsa Karya
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Sketsa awal dilakukan secara digital pada software krita, memvisualkan figur utama, lingkungan hutan, serta berbagai elemen simbolik. Sketsa ini yang akan menjadi patokan penulis dalam membuat karya aslinya, konsep map juga dibuat agar penulis tidak bingung dari segi penempatan unsur unsur visual.



Gambar 3 Konsep Map Karya Sumber:
Dokumentasi Pribadi

Setelah penulis mendapat sketsa, penulis beralih menggunakan perangkat Meta Quest 2 dan software Open Brush untuk mulai melukis secara langsung dalam ruang virtual tiga dimensi. Proses ini terbagi dalam beberapa tahap: pembuatan figur utama, penambahan gelembung dan bayi, eksplorasi tekstur dan anatomi hewan, penciptaan lingkungan (pohon, kabut, tanah), penambahan efek visual (asap, cahaya, shadow), serta finalisasi komposisi. Penggunaan media VR memungkinkan seniman bekerja di dalam karya itu sendiri seperti berjalan di antara elemen visual, mengatur proporsi, perspektif, dan pencahayaan secara langsung dalam ruang 360 derajat. Hal ini menjadikan proses penciptaan bukan hanya teknis, tetapi juga bersifat meditatif dan terapeutik.

Interpretasi Simbolik Visual

Karya menampilkan figur utama yang merepresentasikan sang seniman dalam bentuk patung, sebagai simbol dari kekakuan emosional dan stagnasi. Figur ini memeluk gelembung besar yang di dalamnya terdapat seorang bayi. Bayi tersebut adalah simbol masa lalu—masa kecil yang penuh kasih sayang dan ketenangan. Gelembung menggambarkan kenangan tersebut sebagai sesuatu yang terlihat nyata namun tak tersentuh, menandakan nostalgia yang tidak bisa diulang.

Lingkungan sekitar figur utama adalah hutan liar dengan warna pucat dan komposisi yang tidak teratur. Hutan ini melambangkan alam bawah sadar dan realitas kehidupan dewasa yang penuh tantangan, asing, dan membingungkan. Di sekeliling figur utama terdapat lima hewan simbolik; Serigala mewakili tekanan eksternal serta keterpaksaan untuk kuat, Penyu simbol waktu yang tidak bisa terulang, Kepiting sebagai simbol keterjebakan dan keraguan melangkah ke depan, kupu-kupu simbol dari transformasi yang tidak bisa dikembalikan, kakaktua simbol suara dari tindakan tanpa makna. Setiap elemen ini disusun dalam komposisi yang mendukung narasi perasaan terjebak antara masa lalu dan masa kini, antara keinginan dan realita. Penempatan simbolik juga memperhatikan psikogeografi: semakin dekat ke figur utama, semakin kuat keterhubungan emosionalnya.

Peran Medium Virtual Reality

Medium VR berfungsi bukan hanya sebagai alat, namun juga sebagai ruang naratif. Tidak seperti lukisan dua dimensi konvensional, karya VR memungkinkan audiens untuk memasuki dunia batin seniman. Pengalaman imersif ini memberikan dampak yang lebih kuat dalam menyampaikan makna simbolik, terutama dalam konteks krisis identitas yang bersifat internal dan tidak kasat mata.

Melalui VR, audiens dapat mengamati dari berbagai sudut pandang, mendekati simbol, merasakan skala objek, serta mengalami atmosfer visual yang mendalam. Teknologi ini memperluas batas-batas ekspresi seni konseptual dan menunjukkan potensi media baru dalam seni rupa kontemporer.

Refleksi Pribadi dan Sosial

The Echoes of Unfinished Self bukan hanya karya visual, tetapi juga ruang penyembuhan. Dalam prosesnya, seniman tidak hanya menciptakan tetapi juga menyembuhkan dirinya sendiri. Penyesalan yang tidak bisa dihindari, kerinduan akan masa kecil, dan tekanan untuk menjadi dewasa adalah tema umum yang dialami banyak individu. Oleh karena itu, karya ini juga ditujukan sebagai medium reflektif bagi audiens, terutama generasi muda yang mengalami gejala serupa.



KESIMPULAN

Penelitian dan penciptaan karya seni ini bertujuan untuk merepresentasikan fenomena *Post-Adolescent Regret* yang timbul akibat tekanan *Quarter Life Crisis* melalui media Virtual Reality (VR) dalam bentuk karya virtual painting bergaya surealis. Tujuan tersebut tercapai melalui serangkaian tahapan konseptual, teknis, dan simbolik yang menghasilkan karya berjudul *The Echoes of Unfinished Self*. Karya ini menampilkan figur utama yang memeluk gelembung berisi bayi sebagai simbol kerinduan masa lalu, dikelilingi simbol-simbol binatang yang mewakili berbagai tekanan dan perasaan psikologis yang dialami individu dewasa muda.

Hasil karya menunjukkan bahwa media VR efektif digunakan dalam menyampaikan narasi psikologis secara mendalam dan imersif. Pengalaman tiga dimensi yang ditawarkan memungkinkan penonton untuk masuk ke dalam ruang batin seniman, menjelajahi emosi, simbolisme, serta suasana yang tidak dapat dihadirkan secara penuh dalam media dua dimensi konvensional. Karya ini berfungsi tidak hanya sebagai ekspresi pribadi, tetapi juga sebagai medium reflektif dan edukatif bagi individu yang tengah menghadapi transisi kehidupan dewasa.

Dari sisi keilmuan, karya ini memperluas eksplorasi seni konseptual dengan memanfaatkan media baru berbasis teknologi. Integrasi antara pendekatan psikologis, pengalaman personal, dan medium VR membuka potensi baru dalam praktik seni kontemporer, khususnya dalam menyuarakan isu-isu emosional dan eksistensial generasi muda.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam aspek teknis produksi, seperti keterbatasan perangkat, waktu render yang lama, dan keterbatasan akses audiens terhadap perangkat VR. Selain itu, interpretasi karya sangat bergantung pada pengalaman personal penonton, sehingga dapat bersifat subjektif dan tidak selalu seragam.

SARAN

Untuk pengembangan karya selanjutnya, disarankan agar seniman atau peneliti melibatkan partisipasi audiens secara langsung dalam eksplorasi karya berbasis Virtual Reality guna mengamati dan mengukur respons emosional yang lebih nyata dan mendalam. Penambahan elemen suara seperti musik ambient atau narasi personal juga dapat memperkuat atmosfer serta pemahaman makna simbolik dari karya. Selain itu, penggunaan teknologi Augmented Reality (AR) dapat menjadi alternatif presentasi karya yang lebih inklusif dan mudah diakses, terutama bagi audiens yang tidak memiliki perangkat VR. Dokumentasi karya dalam bentuk film 360 derajat juga perlu dipertimbangkan sebagai bentuk distribusi yang memungkinkan publik lebih luas menikmati karya tanpa keterbatasan perangkat. Seluruh saran ini diharapkan dapat memperluas cakupan interaksi dan memperdalam dampak emosional dari karya seni virtual yang dihasilkan.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel

GG Digital Creations. (2023, 4 Mei). *Ancient Greek Mythology Tales of the Zodiac: The Story of Cancer*. <https://www.ggdigitalcreations.com/blog/cancer-the-crab>

Jurnal

Bess Vanrenen. (2007). *Generation What__ Dispatches from the Quarter-Life Crisis -- Bess Vanrenen -- 2007 -- Fulcrum Publishing -- 9781933108124 - - ccc46e2e9f4154fd4f295d9c6f750717 -- Anna's Archive*.

Erikson, E. H. . (1968). *Identity : youth and crisis*. W.W. Norton.

Hodge J, J. (2019). *Sensations of History_ Animation and New Media Art -- James J_ Hodge -- 2019 -- University of Minnesota Press -- 9781452960579 -- ae25eb7252cddfa96d4da429fdbe34ab -- Anna's Archive*.

Johnson, E. (2012). *Regret -- Johnson, Elana -- Possession 2_5, 2012 -- Simon Pulse -- 9781442467811 -- 660ad6ac57e7aa1d8e9ee8aaa92dbcb6 -- Anna's Archive*.

Ricardo J, F. (2013). *The Engagement Aesthetic*.

Shore, J. (t.t.). *Regret-Free Living_ Hope for Past Mistakes and Freedom from -- Stephen Arterburn; John Shore -- 2009 -- Baker Publishing Group -- 9781441207920 -- 2ad5b2ae78d771dd678696840220b982 -- Anna's Archive* .

Temkin, A. (2012). *The scream_ Edvard Munch -- Ann Temkin; Edvard Munch -- New York, New York State, 2012 -- The Museum of Modern Art, New York -- 9780870708763 -- 7beb7e36acca36f710c3603d79c994a2 -- Anna's Archive*.

Buku

Ardi, L. A., Zola, N., Afdal, A., Nurfarhanah, N., Apri, I. Z., & Adlya, S. I. (2024). Analisis perencanaan karir remaja dalam konteks krisis identitas. *Journal of Counseling, Education and Society*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.29210/08jces373700>

Ardianto, D. T., & Riyanto, B. (2020). Film Tari; Sebuah Hibridasi Seni Tari, Teknologi Sinema, dan Media Baru. *Jurnal Seni Budaya*, 35(1), 112–116.

Bukowick, K. E. (2004). *Truth and Symbolism: Mythological Perspectives of the Wolf and Crow*. <http://hdl.handle.net/2345/489>

- Derzelle, E., Strivay, D., Defeyt, A., Klein, S. J., Vandepitte, F., & Defeyt, C. (2023). Paul Delvaux: The Study of Nine Paintings by Non-Invasive Methods. *Heritage*, 6(11), 7181–7201. <https://doi.org/10.3390/heritage6110376>
- Duara R, H.-J. S. & M. A. (2021). *Forced adulthood': An aspect of 'quarterlife crisis' suffered by young English and Assamese adults.*
- Duncan, I. J. H. (2006). The changing concept of animal sentience. *Applied Animal Behaviour Science*, 100(1–2), 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2006.04.011>
- Hamer, R. D. (2024). The Surreal Art of Rene Magritte and Visual Processing: Analysis of Two Iconic Paintings. *IS and T International Symposium on Electronic Imaging Science and Technology*, 36(11). <https://doi.org/10.2352/EI.2024.36.11.HVEI-205>
- Michael A. Rappengluck. (2023). *The whole world put between to shells: The cosmic symbolism of tortoises and turtles.*
- Mulyono, G., & Thamrin, D. (2008). *MAKNA RAGAM HIAS BINATANG PADA KLENTENG KWAN SING BIO DI TUBAN.*
- Novanda, A. A., Arditi, N., Ananda, M. R., Muchammad, A., Hafidz, J., Pangan, T., & Timur, J. (2024). STRATEGI MENGATASI KRISIS IDENTITAS DAN BUDAYA MASYARAKAT AKIBAT ERA GLOBALISASI. *Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan*, 3. <https://doi.org/10.3783/causa.v2i9.2461>
- Nugrahadi, M. A., Yuningsih, C. R., & Ersyad, F. A. (2024). RECALL MEMORY REPRESENTASI RASA KEHILANGAN PERPISAHAN ORANG TUA DALAM KARYA LUKIS MIX MEDIA. *eProceedings of Art & Design*, 11(6), 9876-9884.
- Parmini, N. P., Nyoman, D., Sudiarthi, A., Saraswati, I., Mawa, W., Gede, I., Wisnu, B., & Temaja, B. (2024). Myth and Meta-Signs of the Banyan Tree in Indonesian Culture I Made Suparta IKIP Saraswati. *Social Science*, 1(2), 115–122.
- Rachmawanti, R., Yuningsih, C. R., & Hidayat, S. (2023). Pelatihan seni rupa: Implementasi lukis digital dalam platform digital kultur. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 3(2), 93-101.
- Retno Yuningsih, C., & Rachmawanti, R. (2022). *Impelentasi Teknologi dalam Teknik Melukis.*
- Ricardo J, F. (2013). *The Engagement Aesthetic.*
- Rutledge, J. A., Williams, J. D., & Barlow, M. A. (2024). The relationship between life regrets and well-being: a systematic review. Dalam *Frontiers in Psychology* (Vol. 15). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1515373>
- Sijtsema, J. J., Zeelenberg, M., & Lindenberg, S. M. (2022). Regret, Self-regulatory Abilities, and Well-Being: Their Intricate Relationships.

Journal of Happiness Studies, 23(3), 1189–1214.

<https://doi.org/10.1007/s10902-021-00446-6>

Siswo Setiaji, R. (2023). *BERKARYA SENI VISUAL DI ERA DIGITAL* (Vol. 05, Nomor 02).

Soeprapto Soedjono. (2019). FOTOGRAFI SUREALISME Visualisasi Estetis Citra Fantasi Imajinasi. Dalam *Jurnal Rekam* (Vol. 15, Nomor 1).

Sungkar, A. (2021). *Surrealisme Dalam Seni Lukis Indonesia*.

Surtiana, Y. (2018). Dibalik Fakta dan Mitos Fenomena Super Blue “Blood” Moon. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1).

William Ferrel. (2021). *Forrest Explorer’s Journal*.

태 균김. (2010). *BUTTERFLY: SYMBOL OF INDIVIDUATION* (Vol. 12, Nomor 1).

