



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Buku Teks Berilustrasi

2.1.1. Buku

Haslam (2006), menyatakan bahwa buku adalah sebuah wadah untuk memberikan, menguraikan, dan menyampaikan informasi kepada pembaca di mana pun dan kapan pun, berupa kumpulan kertas yang dicetak dan dijilid, juga bersifat *portable* (hlm.9). Buku menurut Rustan (2009) adalah lembaran halaman dalam jumlah yang banyak dan dijilid agar tidak tercerai-berai. Memiliki banyak fungsi dimulai dari menyampaikan informasi, baik dalam bentuk cerita, pengetahuan, laporan, dan lainnya (hlm.122).

2.1.1.1. Elemen Buku

Rustan (2009) menjelaskan bahwa buku pada umumnya dibagi menjadi tiga bagian yang meliputi (hlm. 123),

1. Bagian depan

Merupakan bagian yang meliputi, sampul depan buku, judul pada bagian dalam, informasi penerbit dan perijinan, pesan dari penulis, kata pengantar, kata sambutan dari editor atau para ahli, daftar isi. Pada bagian sampul depan buku, ada baiknya untuk memuat beberapa informasi seperti judul buku, nama pengarang, logo penerbit, testimoni, elemen visual, dan teks.

2. Bagian isi

Merupakan bagian yang meliputi, konten yang terbagi menjadi bab dan sub-bab dengan pembagian berdasarkan topik yang dimuat.

a. Struktur bab

Menurut Skipper (2011), dalam menuliskan buku ada pentingnya mengatur garis besar dari bab yang dimuat dalam buku. Garis besar tersebut dapat dimulai dengan pengenalan yang menceritakan keseluruhan, tema, dan tujuan dari bab tersebut. Selanjutnya, bangunlah informasi yang sesuai dengan topik bab tersebut. Dapat dilakukan dengan menambahkan informasi mengapa topik tersebut penting atau data dan fakta yang ada mengenai topik tersebut. Setelah itu, tampilkan solusi yang sesuai. Dapat berupa ide ataupun latihan yang membantu mengatasi permasalahan topik tersebut. Untuk penutup, dapat dilakukan dengan menampilkan kesimpulan ataupun anjuran yang ditujukan untuk pembaca (hlm. 4).

3. Bagian belakang

Merupakan bagian yang meliputi, daftar pustaka, daftar istilah, daftar gambar, sampul belakang buku. Pada bagian sampul belakang buku, ada baiknya untuk memuat beberapa informasi seperti, sinopsis, testimoni, harga, logo penerbit, elemen visual, dan teks.

2.1.1.2. Jenis Buku

Menurut University of Lethbridge (n.d.), salah satu jenis buku adalah buku ilustrasi, dimana teks dan ilustrasi yang tersedia saling membantu dalam

menyampaikan informasi atas narasi yang kompleks. Salah satu turunan dari buku ini adalah *informational books* (hlm. 1). Routman (2005), menjelaskan *informational books* merupakan salah satu jenis buku dan termasuk kedalam kategori buku non-fiksi. *Informational books* ini digunakan untuk menyampaikan pengetahuan secara faktual dan dapat dibantu dengan bantuan naratif (hlm. 2).

2.1.1.3. Produksi Buku

Menurut Bullock (2012) proses dalam memproduksi buku dapat dibagi menjadi empat tahapan yang meliputi (hlm. 9-10),

1. *Input*

Tahap dimana penulis membuat konten yang akan dimuat. Konten dapat berupa teks, gambar, dan bahan mentah (kertas, tinta, dan karton)

2. *Activities*

Tahap dimana konten akan di desain dan di-*edit*

3. *Processes*

Tahap dimana buku dicetak dan dibinding

4. *Output*

Tahap dimana buku sudah selesai diproduksi

2.1.1.4. Fungsi Buku

University of Liverpool (2010) menyatakan bahwa membaca buku memiliki fungsi untuk menjaga kesehatan sosial, mental, emosional, dan psikologis. Dengan membaca seseorang dapat: menambahkan kepercayaan diri baik

untuk pribadi maupun kehidupan sosialnya; mengasah konsentrasi; mempelajari hal baru; mengasah kemampuan untuk menceritakan sesuatu, baik itu tentang dirinya sendiri atau masalah yang dihadapi; dan menambahkan kesadaran akan diri sendiri (hlm. 7).

Gelman (n.d.) menyatakan bahwa membaca buku memiliki fungsi untuk mengurangi stres. Hal ini dikarenakan dengan pada saat membaca buku, hormon stres, terutama kortisol dapat ditekan. Membaca buku juga dapat merubah persepsi dan perilaku seseorang. Hal ini dikarenakan dengan membaca, seseorang dapat menempatkan dirinya di posisi yang sama dengan tokoh yang diceritakan. Dari hal ini, seseorang mampu merasakan hal juga hubungan yang sama, menambah kepercayaan diri dalam melakukan hal yang sama, dan membangkitkan memori.

2.1.2. Ilustrasi

Menurut Male (2007), ilustrasi adalah sebuah media komunikasi visual yang ditujukan untuk menyampaikan sebuah pesan kepada audiens dalam bentuk cerita dan bersifat menghibur. Ilustrasi sendiri dapat dibagi berdasarkan konteksnya menjadi ilustrasi infomasi, identitas, narasi, fiksi, persuasi, dan komentar (hlm. 19). Ilustrasi sendiri memiliki kekuatan untuk menunjukkan *mood*, membangun *mood*, dan mendramatisasi suatu kejadian (Altstiel & Grow, 2010, hlm. 118).

2.1.2.1. Jenis Ilustrasi

1. Ilustrasi Naratif

Menurut Heller dan Arisman (2004), ilustrasi naratif merupakan jenis ilustrasi yang dapat digunakan untuk menggambarkan dan menyampaikan suatu cerita. Disajikan dalam bentuk *storyline* dengan *graphic novels* dan komik strip sebagai contohnya (hlm. 73).

2. Ilustrasi Editorial

Menurut Male (2007), ilustrasi editorial merupakan jenis ilustrasi yang digunakan untuk menyampaikan komentar dalam bentuk visual. Banyak digunakan untuk mendukung artikel yang membahas tentang kehidupan sehari-hari. Disampaikan dalam bentuk visual untuk memberikan emosi dan pesan yang serius dengan lebih santai dan dapat bersifat menghibur (hlm. 118-123, 131-132).

2.1.2.2. Ilustrasi dan Garis

Menurut University of Houston (n.d), garis dapat digunakan untuk membuat sebuah bentuk dengan menggunakan variasi ketebalan, ketajaman, irama, panjang, dan tekstur agar dapat menggambarkan perbedaan, jarak, ruang, ilusi, dan gerak. Selain itu, garis juga dapat menimbulkan efek psikologis dan kekuatan tertentu,

1. Efek Psikologi dan Kekuatan dari Garis

- a. Garis lurus horisontal menandakan tenang dan pasif.
- b. Garis yang melengkung, tipis, atau berulang dapat memberikan kesan halus dan lembut.
- c. Garis yang berliku, halus, putus, tajam, atau tipis dapat menimbulkan kesan sederhana.

Menurut Stamatopoulou (2008), garis memiliki pengaruh dengan emosi dan penyampaiannya dalam sebuah karya. Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa emosi menyenangkan digambarkan melalui garis yang bulat dan halus (hlm. 124-128). Menurut Stanchfield (2009), ilustrasi dengan garis yang simpel lebih efektif, karena lebih mudah dibaca dalam sekejap (hlm. 18).

2.1.2.3. Ilustrasi dan motif

Menurut University of Houston (n.d), motif sebagai visual dapat menimbulkan efek fisik dan psikologis.

1. Motif yang datar menimbulkan kesan yang sederhana.
2. Motif yang kecil menimbulkan kesan yang halus.

2.1.2.4. Karakter

Ekstrom (2013), menyatakan bahwa dalam membuat sebuah karakter hal ini bisa diambil dari beberapa pertimbangan seperti (hlm.4),

1. Fisik yang Menarik

Menurut Dion et al. (seperti dikutip oleh Ekstrom, 2013) fisik yang menarik seringkali dikaitkan dengan kualitas, sifat, kehidupan menyenangkan, dan kesuksesan (hlm. 5).

2. Bentuk

Menurut Solarski (seperti dikutip oleh Ekstrom, 2013) bentuk bulat seringkali dikaitkan dengan rasa aman yang ditimbulkan berdasarkan reaksi tidak sadar dalam kehidupan sehari-hari melalui sentuhan atas bentuk yang sama. Dikaitkan dengan sifat yang lembut dan tidak membahayakan. Menurut Bancroft (seperti dikutip oleh Ekstrom, 2013), bentuk kotak dikaitkan dengan kekuatan, kepercayaan diri, dan stabil. (hlm. 6-7).

3. Stereotip Visual

Menurut Ekstrom (2013), ada baiknya menggunakan stereotipe yang ada sebagai acuan untuk membuat karakter. Dengan menggunakan *image* yang sudah melekat kuat di masyarakat seperti bentuk, warna, dan lainnya dapat membantu pembaca dalam memahami sifat dari karakter yang ingin disampaikan (hlm.12).

Dalam penggambaran karakter yang lebih ekspresif, Bancroft (2012) menjelaskan bahwa hal ini dapat digambarkan melalui mata, alis, dan mulut. Hal ini dikarenakan mata merupakan jendela dari sebuah jiwa untuk mengekspresikan emosi. Sedangkan, alis merupakan tirai dari jendela sebuah jiwa dan tidak kalah penting dari mata, karena alis membantu mata

untuk menegaskan dan memperkuat emosi yang diekspresikan. Setelah mata dan alis, emosi dapat digambarkan melalui mulut untuk mengartikan ekspresi yang ingin disampaikan. Selanjutnya, untuk fitur wajah lainnya, seperti hidung dan kuping tidak biasa digunakan untuk menggambarkan emosi dan hanya digunakan untuk menyempurnakan wajah.

2.1.3. Perancangan Buku

Dalam perancangan, ada baiknya memperhatikan elemen grafis yang ditampilkan dalam buku. Hal ini dapat dibangun oleh, garis, pengaturan, dan penempatan yang ditujukan untuk menarik perhatian pembaca (Baer, 2009, hlm.110).

2.1.3.1. Layout

Menurut Rustan (2009), *layout* adalah penempatan tata letak elemen desain yang ditujukan untuk membantu penyampaian pesan dalam suatu media (hlm.0). Layout sendiri terbagi menjadi tiga elemen yaitu (hlm. 27-86),

1. Elemen Teks

a. Judul

Ditujukan untuk menarik perhatian pembaca, estetika lebih diprioritaskan, sehingga dapat menggunakan huruf yang bersifat dekoratif yang tidak formal atau *di-edit* lebih lanjut. Namun, pemilihan jenis huruf harus disesuaikan dengan isi pesan yang ingin disampaikan.

b. *Deck*

Ditujukan untuk menyampaikan gambaran singkat mengenai topik yang disampaikan dengan lebih mudah untuk pembaca dan biasanya diletakkan diantara judul dan *bodytext*. Memiliki karakteristik lebih kecil dari judul dan tidak lebih kecil dari *bodytext*. Bukan merupakan elemen yang selalu ada.

c. *Bodytext*

Ditujukan untuk menyampaikan isi konten atau informasi yang ingin disampaikan.

d. Sub Judul

Ditujukan untuk menyampaikan pembagian segmen sesuai dengan pembagian topik yang dibahas.

e. *Pull Quotes*

Ditujukan untuk menyampaikan kalimat yang dianggap penting dan ingin ditekankan.

f. *Callouts*

Ditujukan untuk menyampaikan keterangan dari suatu elemen visual yang ditampilkan dengan bantuan elemen garis ataupun balon dialog.

g. Nomor Halaman

Ditujukan untuk menyampaikan lokasi dari konten yang disampaikan dalam buku dan biasanya disertakan dalam daftar isi untuk mempermudah pembaca dalam proses pencariannya.

h. *Jumps*

Ditujukan untuk menyampaikan sambungan dari suatu konten atau informasi yang disampaikan ke halaman lainnya.

2. Elemen Visual

a. Foto

Ditujukan untuk menyampaikan kesan terpercaya atau kredibel.

b. *Artwork*

Ditujukan untuk menyampaikan informasi dengan akurat dibandingkan dengan fotografi. Dapat berupa ilustrasi, kartun, dan sketsa.

3. Elemen Tak-Terlihat

a. *Margin*

Ditujukan untuk menjaga konten yang dimuat agar tidak terlalu berada di pinggir dan tidak terpotong saat dicetak dan dijilid.

Menurut Graver dan Jura (2012), *margin* adalah jarak kosong antara konten dengan tepi halaman atau jarak kosong antar konten.

Ditujukan untuk mengarahkan perhatian pembaca, membuat ruang untuk mengistirahatkan mata, dan memisahkan informasi. *Margin* antara jarak konten dengan keempat tepi halaman yang berbeda dapat menimbulkan kesan yang dinamis. *Margin* yang digunakan dalam buku memiliki standar jarak konten kepada tepi dimulai dari yang paling besar adalah: konten ke tepi bawah halaman; konten ke tepi luar halaman; konten ke tepi atas halaman; dan konten ke tepi

dalam halaman. Jarak antara konten dengan tepi luar dan tepi dalam halaman dengan skala dua dibanding satu, sangat baik untuk membangun kesan stabil dan teratur. Untuk buku yang lebih tebal ataupun memiliki binding yang kaku, besarkan jarak dalam halaman untuk lebih menambahkan keterbacaan (hlm. 20-21).

b. *Grid*

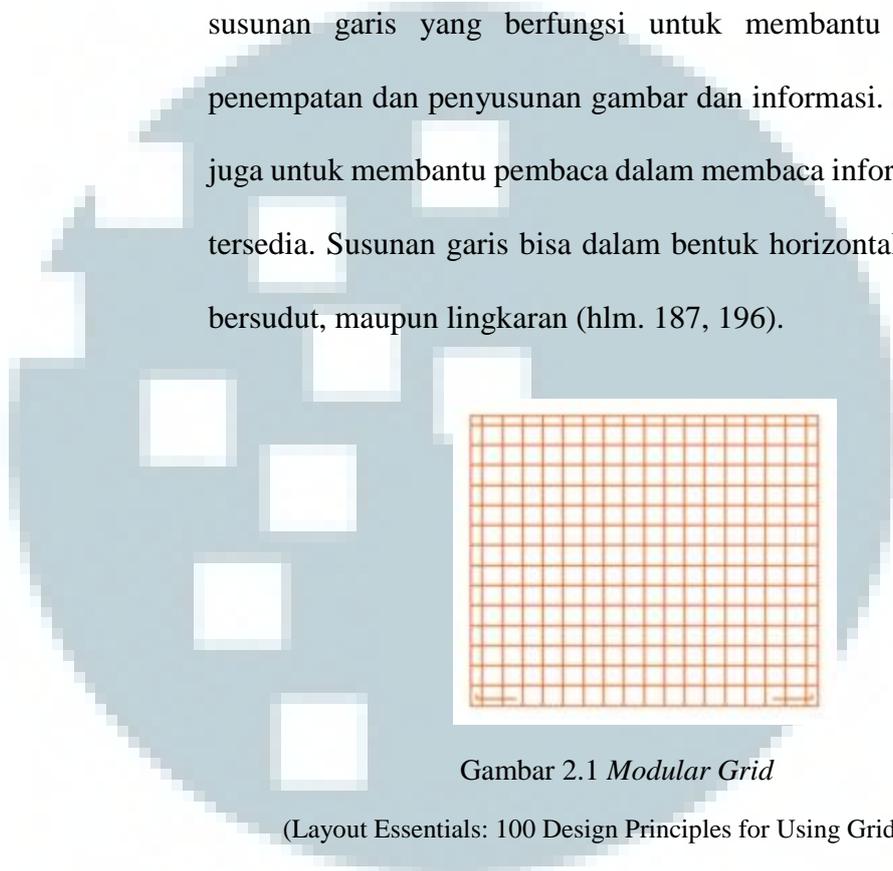
Ditujukan untuk menjaga konsistensi dari peletakan elemen yang akan dimuat. Dapat dibagi menjadi kolom vertikal maupun horizontal. Di dalam sebuah buku memungkinkan adanya lebih dari satu macam *grid*.

Graver dan Jura (2012), menyatakan bahwa proporsi yang dibentuk dengan perhitungan matematis dalam rasio atau harmonisasi musik, memiliki efek yang nyaman dan menyenangkan bagi mata pembaca. Pembagian lainnya seperti panjang teks juga dapat membantu hal ini. Dalam pembagian yang sempit dan memanjang, akan membuat konten tersebut agar dapat dikonsumsi secara cepat. Apabila pembagian dan kalimat pendek digunakan, akan membantu pembaca agar dapat membacanya lebih mudah. Sedangkan pembagian dan kalimat yang panjang, akan membuat konten tersebut agar dikonsumsi secara perlahan (hlm.94).

Menurut Altstiel & Grow (2010), sistem *layout* yang paling sering digunakan adalah sistem *grid* dan *chaotic* (hlm. 121).

1.) *Grid System*

Lupton dan Phillips (2015), menjelaskan bahwa *grid* merupakan susunan garis yang berfungsi untuk membantu mengatur penempatan dan penyusunan gambar dan informasi. Selain itu, juga untuk membantu pembaca dalam membaca informasi yang tersedia. Susunan garis bisa dalam bentuk horizontal, vertikal, bersudut, maupun lingkaran (hlm. 187, 196).



Gambar 2.1 *Modular Grid*

(Layout Essentials: 100 Design Principles for Using Grid/Tondreau, 2009)

a.) *Modular Grid*

Modular grid, yang terdiri dari banyak blok yang dibagi secara vertikal dan horisontal, digunakan sebagai bingkai untuk penempatan konten. Biasanya digunakan apabila informasi yang ingin dimuat dalam jumlah yang banyak.

Modular grid, merupakan salah satu standar yang digunakan untuk merancang kalender, *schedule*, dan koran (Tondreau, 2009, hlm. 10-11).

c. *Grouping*

Menurut Graver dan Jura (2012), Pengelompokan dapat dilakukan untuk membantu pembaca dalam memudahkan pencarian berbagai informasi berbeda yang ada pada halaman dengan lebih fleksibel dan membantu pemahaman akan konten yang akan disampaikan (hlm.110).

d. *Framing*

Menurut Lupton (2015), *framing* dapat digunakan untuk emphasis, transisi, lebih terlihat, dan menimbulkan sebuah kesan penyampaian ide yang baru (hlm.117-125).

e. *Rhythm*

Dalam buku, *rhythm* digunakan untuk menjaga kesatuan buku melalui pengulangan yang ada pada setiap halamannya (hlm.49).

f. *Balance*

Keseimbangan dapat dibentuk dengan *symmetrical design* dan *assymatrical design*. Desain simetris dapat dilakukan dengan menyeimbangkan kedua sisi dalam desain. Sedangkan, desain asimetris dapat dilakukan dengan memerhatikan keseluruhan desain melalui penggunaan elemen yang kontras yang diatur sedemikian rupa untuk menciptakan kesan yang tidak hanya menyeimbangkan tetapi juga dinamis dan memiliki penekanan (hlm.49-50).

2.1.3.2. Tipografi

Menurut Altstiel dan Grow (2010), tipografi merupakan salah satu elemen yang dapat digunakan untuk menambahkan daya tarik dari suatu desain, dengan pemilihan tipe dan warna yang tepat.

1. Jenis Tipografi

Tipografi dibagi menjadi serif yang merupakan jenis *typefaces* dengan ekor pada akhir garisnya, yang dapat menimbulkan kesan mengalir. Sedangkan San-serif yang merupakan jenis *typefaces* tanpa ekor pada akhir garisnya, yang dapat menimbulkan kesan dramatis (hlm. 118).

2. Hierarki

Menurut Lupton (2010), tipografi *indent, spacing, style*, penempatan, ukuran, dan warna dapat menjadi penentu hierarki dari suatu konten yang ingin disampaikan (hlm.132).

3. Semiotika

Menurut Leeuwen (2006), tipografi memiliki potensi dalam menyampaikan suatu pesan melalui fitur khas dari *typography* tersebut (hlm.147-150).

a. Berat

Fitur tipografi dengan garis yang berat biasanya digunakan untuk menyampaikan sebuah kesan penekanan dan tegas.

b. Lengkungan

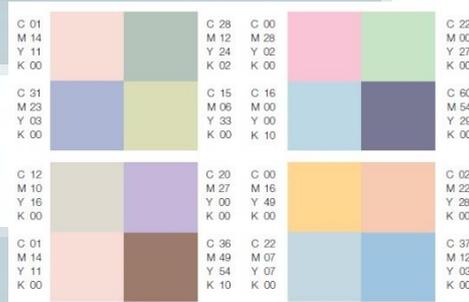
Fitur tipografi dengan garis lengkung biasanya menandakan, alami, lembut, atau menyenangkan.

c. Keterhubungan

Fitur tipografi yang menyambung biasanya digunakan untuk menyampaikan sebuah kesan melengkapi dan lembut.

2.1.3.3. Warna

Warna merupakan sebuah elemen, dibandingkan elemen lain, yang memiliki kesan terbesar kepada pembaca dan dapat menimbulkan sebuah emosi tertentu (Graver & Jura, 2012, hlm.168). Baer (2009), menjelaskan bahwa warna dapat membantu pembaca dalam memetakan dan mencari letak dari kalimat juga elemen secara efektif (hlm.90). Sherin (2012), juga menjelaskan bahwa warna dapat membantu dalam proses menyampaikan informasi, hal ini dikarenakan warna dapat menimbulkan emosi tertentu, sesuai dengan persepsi dan arti warna tersebut (hlm. 78).



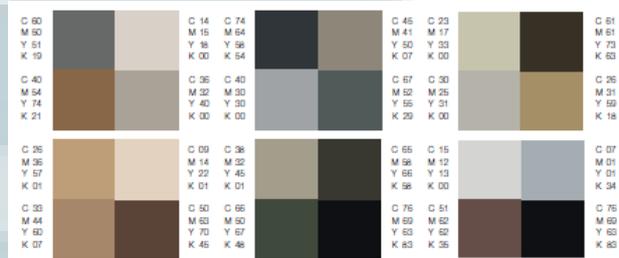
Gambar 2.2 *Pale Colors*

(Design Elements: Color Fundamentals/ Sherin, 2012)

1. *Pale Colors*

Warna ini merupakan warna yang memuat lebih dari 65% warna putih atau sering dikenal sebagai warna pastel. Merupakan warna yang sering

dikaitkan dengan kesan feminim. Merupakan warna yang cocok digunakan sebagai warna aksen dan warna yang menonjol apabila digunakan bersama warna halus lainnya (hlm. 99).



Gambar 2.3 *Neutral Colors*

(Design Elements: Color Fundamentals/Sherin, 2012)

2. *Neutral Colors*

Warna ini merupakan warna yang memiliki persentase warna coklat dan abu-abu yang besar. Merupakan warna yang baik untuk menambahkan penekanan dan menyampaikan konten tanpa terasa mengganggu juga tepat untuk menimbulkan kesan santai dan damai (hlm.102).

Menurut Vivyan (2010), setiap warna dapat digunakan untuk menstimulasi dan mengatasi sebuah perasaan. Warna ini dapat dibagi menjadi

1. *Orange*

Merupakan warna yang mengesankan kepercayaan diri, kekuatan, kreativitas, ekspresi diri, pemikiran positif, perasaan senang, dan menstimulasi tubuh juga pikiran. Warna ini merupakan warna yang cocok untuk mengatasi depresi, stress, kehilangan, trauma, dan perasaan negatif.

2. Kuning

Merupakan warna yang mengesankan kepuasan, kepercayaan diri, kontrol diri, kemampuan untuk berpikir rasional, dan menstimulasi perasaan. Warna ini merupakan warna yang bagus untuk mengatasi depresi, rasa terpuruk, tidak percaya diri, sensitif, rasa lelah, insomnia, dan hiperaktif.

3. Hijau

Merupakan warna yang mengesankan harmonis, pengembangan diri, penerimaan diri (tidak membanding-bandingkan diri sendiri dan orang lain), keseimbangan, dan pembaharuan. Warna ini merupakan warna yang cocok untuk mengatasi rasa bingung, rasa cemas, rasa mengasihani diri sendiri, dan stres.

4. Biru

Merupakan warna yang mengesankan ketenangan, kedamaian, melambatkan, menyeimbangkan, kreatif, ekspresi, intuisi, dan kejujuran. Warna ini merupakan warna yang cocok untuk mengatasi insomnia, rasa cemas, rasa marah, rasa terburu, dan stres.

5. *Pink*

Merupakan warna yang mengesankan ketenangan, kebaikan, keibuan, kasih sayang, dan kejelasan pikiran. Warna ini merupakan warna yang cocok untuk mengatasi kebencian, hubungan buruk, kemarahan, sensitif, dan insomnia.

2.2. Stres



Gambar 2.4 Penderita Stres

(Introduction into Psychology: Gateways to Mind and Behaviour, 13e/Mitterer & Coon, 2013)

Wheeler (2007), menyatakan bahwa stres berasal dari bagaimana kita mempersepsikan *stressor* tersebut. Pada saat stres, hormon adrenalin dan kortisol akan diproduksi dan saraf simpatik akan aktif. Hal ini ditujukan agar seseorang menjadi lebih waspada atas kejadian yang menimpanya dan mampu mengatasinya. Hal ini menyebabkan naiknya detak jantung dan naiknya tekanan darah. Asupan darah pada kulit dan organ pencernaan digunakan untuk otak dan otot. Karena hal ini, seseorang yang mengalami stres biasanya detak jantungnya meningkat, berkeringat, dan otot menjadi tegang. Jika stres terjadi terus menerus, level hormon adrenal dan kortisol yang tinggi dalam darah dan saraf simpatik yang terus-terusan aktif dapat membahayakan kesehatan (hlm. 3-7).

2.2.1. Penyebab Stres

Klinik Community Health Centre (2010) menjelaskan adanya empat macam *stressor* yang dibagi menjadi (hlm. 3),

1. *Stressor* Lingkungan

Stres dapat timbul karena adanya desakan untuk terus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada lingkungan. Contoh dari *stressor* ini adalah cuaca, kebisingan, polusi, kemacetan, kriminalitas, dan lainnya.

2. *Stressor* Sosial

Stres dapat timbul karena adanya desakan untuk terus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada kehidupan sosial. Contoh dari *stressor* ini adalah pekerjaan, finansial, keluarga, dan lainnya.

3. *Stressor* Fisik

Stres dapat timbul karena adanya desakan untuk terus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada fisik. Contoh dari *stressor* ini adalah pubertas, penyakit, kecelakaan, insomnia, dan lainnya.

4. *Stressor* Pikiran

Stres dapat timbul karena adanya desakan untuk terus beradaptasi dengan kejadian-kejadian yang dialami. Bisa menimbulkan stres bergantung dengan bagaimana pikiran mempersepsikan sebuah kejadian yang sedang dialami.

2.2.2. Proses Terjadinya Stres

Menurut Coon dan Mitterer (2013), suatu stress dapat terbentuk dari bagaimana seseorang mempersepsikan seberapa berat *stressor* yang menimpa dirinya. Hal ini

dapat terjadi dalam proses *appraisal* dan *coping*. Apabila proses ini tidak diatasi dengan baik dan gagal, ada kemungkinan untuk berkembang menjadi kompleks dan berujung kepada depresi. (hlm. 449-450, 458)

1. *Appraisal*

Merupakan sebuah proses yang terbagi menjadi dua, *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Proses ini selalu terjadi secara berurutan.

a. *Primary Appraisal*

Merupakan tahap dimana kita menentukan apakah sebuah *stressor* adalah hal yang mengancam atau membangun.

b. *Secondary Appraisal*

Merupakan tahap dimana kita menentukan cara untuk menghadapi *stressor* tersebut.

2. *Coping*

Merupakan sebuah proses yang dapat dibagi menjadi dua, *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping*. Proses ini dapat hadir sendiri ataupun bersama-sama.

a. *Emotional-Focused Coping*

Merupakan tahap dimana seseorang mengontrol emosinya sebagai reaksi dari apa yang terjadi. Dapat dilakukan dengan melakukan relaksasi atau kegiatan yang mendistraksi emosi. Contohnya, mengatur nafas, mendengarkan musik, menonton film, berkeluh-kesah, jalan-jalan, dan lainnya.

b. *Problem-Focused Coping*

Merupakan tahap dimana seseorang memfokuskan dirinya untuk mengatur dan membenarkan sumber masalah yang menimbulkan stres. Dapat dilakukan dengan membuat sebuah rencana atau berkonsentrasi untuk langkah selanjutnya, dan lainnya.

Kegiatan *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping* memiliki kelebihan masing-masing. *Emotional-focused coping* cocok untuk mengatasi stressor yang tidak terduga atau tidak dapat dikontrol, dan *problem-focused coping* sebaliknya. Lebih baik apabila keduanya dilakukan secara bersama-sama, karena dengan *emotional-focused coping* seseorang dapat kembali menata perasaan menjadi tenang, sehingga seseorang dapat melakukan *problem-focused coping* dengan lebih baik. Hal ini dikarenakan seseorang dapat melihat problema dari suatu masalah dengan lebih jelas dan teliti, sehingga mampu menentukan jalan keluar dengan lebih baik.

2.2.3. Gejala yang Timbul Akibat Stres

Dalam bukunya, Watts (2014) menjelaskan adanya gejala-gejala yang timbul saat penderita mengalami stres akut ataupun kronis. Gejala tersebut adalah perubahan nafsu makan, merasa cemas dan lelah, merasa pegal atau nyeri pada otot atau sakit kepala, merasa ingin sendirian, kesulitan untuk berkonsentrasi atau fokus, dan mengonsumsi alkohol ataupun obat-obatan (para. 1-5).



Gambar 2.5 Salah Satu Gejala Perilaku Penderita Stres

(Introduction into Psychology: Gateways to Mind and Behaviour, 13e/Mitterer & Coon, 2013)

Sedangkan, Kottler dan Chen (2011), menjelaskan bahwa gejala yang timbul akibat stres dapat dibagi menjadi tiga kategori. Berikut adalah pengelompokan gejala berdasarkan kategorinya (hlm. 275),

1. Gejala Fisik

Stres dapat menimbulkan gejala fisik berupa, sakit kepala, jantung berdebar, tekanan darah tinggi, nafas pendek, gangguan pencernaan, nyeri otot, sakit pinggang, sering merasa lelah, sering berkeringat, sering menggertak gigi, sering mengepal tangan, sering sakit, dan insomnia.

2. Gejala Psikologis

Stres dapat menimbulkan gejala psikologis berupa, rasa cemas, sedih, marah, sensitif, lesu, defensif, depresi, terperangkap, tidak berguna, tidak ada harapan, *mood-swings*, dan sulit untuk berpikir secara rasional.

3. Gejala Perilaku

Stres dapat menimbulkan gejala psikologis berupa, perubahan nafsu makan, mengonsumsi alkohol atau obat-obatan, merokok, tidak sabar, mudah marah, menarik diri dari kehidupan sosial, menunda-nunda, meninggalkan tanggung jawab, tidak optimal saat melakukan sesuatu, dan mengacuhkan kebersihan.

2.2.4. Tipe penderita stres

Friedman dan Rosenman (seperti dikutip Mitterer & Coon, 2016), menyebutkan adanya tipe *cardiac personality*, yang mempengaruhi mudah tidaknya seseorang terkena dan terpengaruh oleh stres. Tipe tersebut adalah (hlm 442-443),

1. *Type A Personality*

Merupakan tipe yang mudah terkena stres, memiliki ciri-ciri ambisius, kompetitif, terburu-buru, mudah marah, dan lainnya.

2. *Type B Personality*

Merupakan tipe yang tidak mudah terkena stres, lebih relaks, dan memiliki ciri-ciri yang berlawanan dengan tipe a.

2.3. Self Healing

Mancini (2012) menjelaskan bahwa *self-healing* merupakan potensi dalam diri sendiri yang mampu membantu tubuh untuk menjadi lebih baik dan sehat. *Self-healing* dapat terjadi apabila fisik, emosi, dan spiritual dalam keadaan yang baik dan seimbang (hlm.xvi).

2.3.1. Mengelola dan Mengatasi Stres dengan Metode *Self-Healing*



Gambar 2.6 *Self-Healing* dengan Olahraga

(Introduction into Psychology: Gateways to Mind and Behaviour, 13e/Mitterer & Coon, 2013)

Ni (2008), menjelaskan bahwa *self-healing* dapat dipelajari dan dipraktikan dengan memperhatikan beberapa konsep yaitu, pikiran, gaya hidup, dan olahraga (bab. Introduction, para.19).

Menurut Benson (seperti dikutip Coltrera & Slon, 2008), penderita stres dapat menjaga dan mengatasi stres secara mandiri dengan melakukan (hlm. 10-30),

1. Relaksasi

Baik untuk mengurangi respon negatif dari efek yang stres timbulkan dalam tubuh.

a. *Mini-Relaxation*

Merupakan kegiatan relaksasi yang dapat dilakukan dengan cepat dan mudah, dapat membantu untuk mengurangi stress.

i. Posisi bebas dalam 1 menit

Rasakan pernafasan melalui naik-turunnya perut dengan cara meletakkan tangan diatas pusar. Tarik nafas perlahan, tahan selama tiga detik dan hembuskan nafas secara perlahan dan tahan selama tiga detik. Terus lakukan kegiatan ini selama satu menit. Dapat dilakukan dalam posisi berdiri ataupun duduk.

ii. Posisi duduk dalam 3 menit

Lepaskan semua tegangan dalam badan, lepaskan tegangan pada bahu dan biarkan pundak berada dalam posisi yang santai dan turun, biarkan tangan bebas dan biarkan terjatuh disamping, biarkan kaki berada dalam posisi santai (tidak disilangkan) dan biarkan terjatuh, dan biarkan wajah berada dalam posisi santai dengan mulut sedikit terbuka, kemudian tarik nafas dan hembuskan secara perlahan.

2. Olahraga

Melakukan olahraga secara rutin baik untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa olahraga yang dapat dilakukan.

a. Yoga

Merupakan olahraga yang mampu meningkatkan kelenturan tubuh dan dapat membantu menurunkan tingkat hormon kortisol dalam tubuh, juga dapat melepaskan tekanan ataupun tegangan yang ada pada otot.

b. *Rhythmic, Repetitive Activities.*

Merupakan olahraga yang bersifat menenangkan dan merelaksasi dan ditujukan untuk melatih fokus dalam pernafasan. Olahraga ini meliputi *walking, jogging*, bersepeda, dan berenang.

3. *Social Support*

Baik untuk membantu dan menjaga kesehatan emosional, melepaskan stres, dan menaikkan sistem imun. Dapat dilakukan menjaga hubungan dan berbagi dengan keluarga, kekasih, teman, tetangga, kolega, dan binatang peliharaan.

4. *Self Nurture*

Baik untuk menjaga kesehatan emosional, dapat dilakukan dengan:

a. *Daily Schedule*

Menuliskan kegiatan yang dilakukan sehari-hari dari yang mudah ke yang sulit dan mencentang semua hal yang berhasil dilakukan. Hal ini baik untuk menjaga kesehatan emosional, membantu meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu menghilangkan perasaan tidak berguna, terkalahkan, atau tertinggal yang diperoleh dari keberhasilan-keberhasilan kecil yang selalu didapat setiap hari.

b. *Worry-box*

Menuliskan kegelisahan atau kejadian negatif yang terjadi dalam selembar kertas dan memasukkannya ke dalam sebuah kotak setiap harinya. Setelah periode tertentu yang ditentukan, isi dari kotak ini bisa dibuang atau dibaca kembali, sesuai dengan keinginan masing-masing. Hal ini baik untuk menjaga kesehatan emosional dan membantu melepaskan kegelisahan, sehingga dapat lebih fokus kepada kegiatan lainnya.

c. *Gratitude Journal*

Menuliskan keberhasilan atau kejadian positif yang terjadi beserta alasannya dan apa perasaan yang timbul saat kejadian juga saat menuliskannya ke dalam sebuah jurnal setiap harinya. Keberhasilan atau kejadian positif bisa dalam skala besar ataupun kecil. Hal ini baik untuk menjaga kesehatan emosional dan membantu melepaskan fokus seseorang dari kegelisahan atau kejadian negatif yang terjadi dan memberikan dapat memberikan memori kepada kejadian baik yang sedang ataupun pernah terjadi.

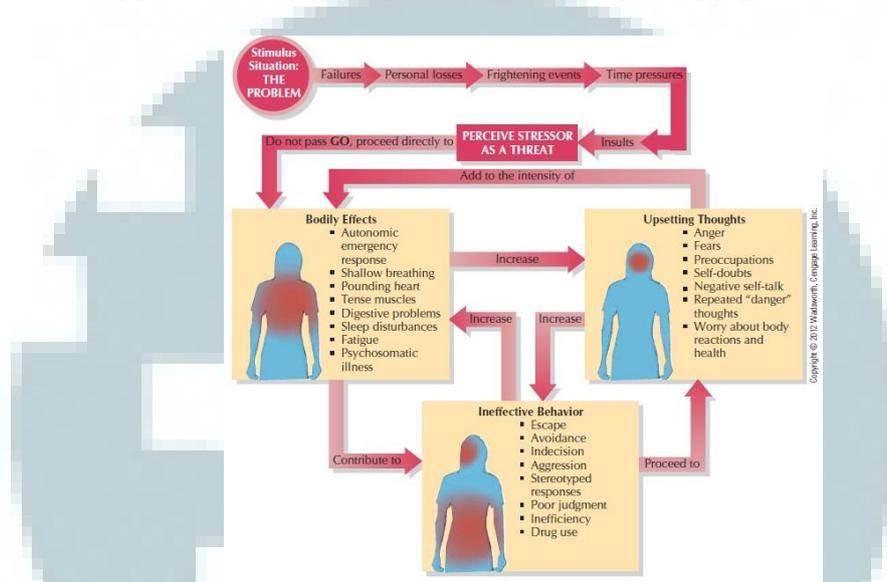
d. *Cognitive Restructuring*

Meluruskan pikiran yang terdistorsi, dengan cara mengenali munculnya pola pikir yang negatif dan menggantikannya dengan pola pikir yang positif.

e. *Affirmation*

Merupakan sebuah *statement* positif yang dapat digunakan untuk membuang pikiran negatif dan mendatangkan pikiran yang positif.

Affirmation digunakan dengan sebuah kalimat yang dapat diucapkan, dipikirkan, dan dibaca berulang-ulang kali dan dibuat berdasarkan jawaban yang positif dari sebuah permasalahan yang dianggap membuat *stress*.



Gambar 2.7 Hubungan Stres, Akibat Stres, dan *Self-Healing*

(Introduction into Psychology: Gateways to Mind and Behaviour, 13e/Mitterer & Coon, 2013)

Coon dan Mitterer (2013), menjelaskan strategi dalam mengelola, mengurangi stres, dan mengasah kemampuan seseorang dalam mengatasi stres. Berikut adalah ketiga strategi tersebut (hlm. 468-471),

1. Mengelola Reaksi Tubuh

Stres banyak mengakibatkan badan dalam segera berada dalam kondisi siaga dengan menegangkan otot-otot dalam tubuh dan memompa jantung. Oleh karena itu cara yang terbaik adalah melakukan hal sebagai berikut,

2. Memperbaiki Perilaku yang Tidak Efektif

a. Mencoba menjadi lebih santai

Stres dapat ditimbulkan sendiri, salah satunya dengan terburu-buru.

b. Mencoba menjadi lebih terorganisir

Stres dapat ditimbulkan sendiri, salah satunya dengan perilaku yang berantakan. Hal ini ditujukan untuk memetakan prioritas dan melepaskan hal yang tidak perlu.

c. Mencoba menjadi lebih seimbang

Stres dapat ditimbulkan sendiri, salah satunya dengan melepaskan salah satu aspek dalam kehidupan. Hal ini ditujukan untuk menyeimbangkan kehidupan, pekerjaan, dan kehidupan sosial.

d. Memahami batasan diri sendiri

Stres dapat ditimbulkan sendiri, salah satunya dengan sifat perfeksionis.

3. Menghindari Pikiran Negatif

Hal ini ditujukan untuk mengubah persepsi akan *stressor* yang diterima. Dapat dilakukan dengan bantuan *coping statement* yang dapat dilakukan dalam hati, untuk menaikkan *mood* dan menghilangkan persepsi negatif. Selain itu dapat juga dilakukan dengan bantuan humor atau melakukan hal yang menyenangkan, untuk menurunkan kecemasan dan menurunkan kadar stres yang diterima.

Menurut The Stress Management Society dan Bodychef (n.d.), Stres berpengaruh kepada pola makan dan menyebabkan inefisiensi nutrisi. Oleh karena itu, menjaga makanan yang dikonsumsi seseorang bisa menurunkan kadar stres dan

membantu tubuh untuk mencegah stres juga penyakit lainnya yang dideritanya
(hlm. 7, 12-19)

1. *Good Nutrition*

a. Vitamin B

Membantu metabolisme tubuh dan mengontrol sistem saraf saat tubuh merespon stres.

b. Protein

Membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.

c. Vitamin A

Membantu kondisi kesehatan mata.

d. Vitamin C

Melindungi sistem imun dan menurunkan level kortisol dalam tubuh.

e. Magnesium

Membantu menenangkan otot yang tegang, membentk asam lemak, membangun sel baru, dan membantu mengatur detak jantung. Kekurangan magnesium dalam tubuh dapat mengakibatkan rasa cemas dan gelisah.

2. *Good Diet*

a. Kafein

Saat mengonsumsi kafein, tubuh akan secara paksa mengeluarkan hormon adrenalin yang merupakan salah satu hormon yang dapat menimbulkan stres. Apabila dikonsumsi dalam dosis kecil secara rutin, dapat membantu tubuh untuk tetap siaga dan efektif.

Namun, apabila berlebihan dapat menyebabkan stres, tekanan darah tinggi, dan rasa gelisah.

b. Gula

Saat mengonsumsi gula secara berlebihan, tubuh akan secara paksa memakai sumber energi simpanan dalam tubuh. Selain itu, gula juga memaksa pankreas untuk bekerja lebih keras. Oleh karena itu, masalah seperti kesulitan konsentrasi, kelelahan, dan diabetes.

c. Lemak

Lemak dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang tidak banyak. Namun, hindari makanan dengan kadar lemak jenuh yang tinggi. Hal ini dikarenakan lemak jahat dapat membuat masalah seperti obesitas, gangguan hati, dan kanker.

d. Alkohol

Saat mengonsumsi alkohol dalam keadaan stres, tubuh akan mengeluarkan hormon adrenalin. Hal ini dapat berakibat kepada rasa gelisah, rasa cemas, penurunan kualitas tidur, iritasi kulit, dan memperbesar simpanan lemak di sekitar hati.