



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 I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Broken Heart Syndrome (BHS) atau patah hati merupakan salah satu fase kehidupan yang pasti dialami oleh setiap manusia. Menurut Psikolog Laurensia Lindi P., M.Psi., S.Psi., saat sedang mengalami BHS, manusia akan melakukan proses refleksi diri terhadap apa yang telah dilakukannya, guna membentuk dirinya yang baru. Sayangnya, jika seorang manusia tidak mampu melakukan proses refleksi diri dan malah terjebak dalam BHS, fase ini malah bisa berdampak buruk bagi mereka. Menurut *American Heart Association*, BHS memiliki gejala yang mirip dengan serangan jantung, yaitu rasa sakit mendadak di bagian dada akibat tekanan dari hormon stress yang berlebihan. Salah satu bagian jantung akan membesar dan tidak dapat memompa dengan benar, sementara sisanya akan bekerja secara normal atau bisa juga mengalami kontraksi yang hebat. Yang membedakan BHS dengan serangan jantung adalah tidak terjadinya penyumbatan pembuluh darah arteri pada BHS.

BHS sering terjadi pada remaja dan *emerging adult* (18-25 tahun). Umumnya, BHS pada remaja akan berlangsung dan berlalu begitu saja, karena remaja masih lebih mengedepankan emosi daripada logika. Sementara BHS pada *emerging adult* mempunyai dampak yang cukup serius karena pada kurun usia tersebut, seorang manusia menjadi lebih sensitif dalam hal emosi dan cenderung berpikir negatif. Peristiwa-peristiwa kehidupan tertentu (termasuk BHS) yang

dialami oleh *emerging adult* bisa mengubah kepribadian, karakter, ataupun jalan hidupnya karena *emerging adult* masih dalam pengekplorasian jati diri (Arnett, 2004).

Penulis menyebarkan kuesioner untuk mengetahui *range* umur orang yang mengalami BHS, apa yang mereka lakukan dan apa yang mereka rasakan saat BHS. Dari hasil kuesioner tersebut, penulis menarik kesimpulan bahwa ada empat golongan dampak BHS. Golongan dampak pertama adalah golongan yang mampu melewati BHSnya sendiri dan tidak menyisakan apapun. Golongan dampak kedua adalah golongan yang BHSnya menyisakan luka atau phobia tertentu yang berdampak cukup besar pada kehidupan mereka. Golongan dampak ketiga adalah golongan orang yang mengalami BHS lalu merugikan orang lain. Contoh golongan ini adalah kasus Ade Sara dan kasus Lynia yang pernah diangkat oleh media beberapa waktu lalu. Golongan dampak keempat adalah golongan orang yang mengalami BHS lalu merugikan dirinya sendiri sampai ke tingkat ekstrim (bunuh diri). Contoh golongan ini adalah seorang responden yang mengaku pernah pingsan karena tidak makan akibat mengalami BHS. Kesimpulannya, golongan yang membahayakan dan perlu penanganan khusus adalah golongan dampak dua, tiga, dan empat.

Pada dasarnya, BHS bisa sembuh dengan waktu. Namun, tidak ada seorang pun yang bisa memastikan berapa lama waktu yang dibutuhkan bagi seseorang untuk berhasil melewati fase ini. Ada yang hanya membutuhkan waktu beberapa minggu, ada juga yang membutuhkan waktu tahunan. Belum lagi dampak yang ditimbulkan dari BHS bisa memengaruhi korban, baik secara psikis

maupun fisik. Korban yang mengalami BHS biasanya akan mengalami suatu situasi dimana mereka merasa sedih, kecewa, marah, tidak berharga, malas makan, malas beraktivitas, stress, frustrasi, bahkan depresi. Mereka akan kehilangan kepercayaan diri, merasa jodoh mereka sudah tidak ada lagi, lebih baik sendiri daripada harus mencari pasangan baru, dan lain-lain. Bahkan di tingkat ekstrim, mereka akan terpikir untuk melukai diri sendiri juga orang lain.

Sesungguhnya ada banyak cara yang bisa digunakan untuk mempercepat proses penyembuhan BHS, seperti pergi berlibur, berkumpul dengan teman atau keluarga, menyibukkan diri dengan kegiatan sosial, atau bisa juga dengan metode mandiri, yaitu *self-healing*. Metode *self-healing* ini pun bermacam-macam, bisa dengan melakukan olahraga ringan, menonton film, mendengarkan lagu, meditasi, atau membaca buku. Membaca buku merupakan pintu gerbang penting menuju pengembangan diri (Holden, 2004). Membaca buku juga meningkatkan pemahaman yang lebih baik mengenai watak manusia dan proses pengambilan keputusan. (Bruner, 1996). Fokus dalam membaca buku juga bisa menghapus rasa kesepian yang dialami oleh orang dewasa. (Rane-Szostak and Herth, 1995). Sementara, ilustrasi dalam buku berfungsi sebagai alat untuk menarik perhatian pembaca (Supriyono, 2010). Oleh karena itu, penulis mengajukan “Perancangan Buku Panduan *Self-Healing Broken Heart Syndrome*” sebagai tugas akhir dengan tujuan untuk membantu para *emerging adult* dalam melewati BHS agar tidak berdampak buruk pada kesehatannya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka rumusan masalahnya adalah Bagaimana merancang buku panduan *self-healing broken heart syndrome*?

1.3. Batasan Masalah

Dari rumusan masalah di atas, penulis menetapkan batasan masalah dalam perancangan tugas akhir ini, yaitu:

1. Demografis:
 - a. Jenis kelamin: Perempuan
 - b. Usia: 18-25 tahun (*emerging adult*).
 - c. Pekerjaan: Pelajar, Mahasiswa, Karyawan, dll.
 - d. S.E.S: A-B.
2. Geografis: mereka yang berdomisili di kota-kota besar, khususnya Jakarta dan Tangerang.
3. Psikografis: suka membaca buku, baru atau sudah lama putus dengan pacar, tetapi masih mengalami BHS.
4. Ruang lingkup pembahasan: BHS di lingkup kegagalan dalam hubungan romansa.
5. Perancangan: terdiri dari ilustrasi dan teks.
6. Bahan konten atau isian: berasal dari lima buku dan hasil diskusi dengan psikolog ahli di bidangnya. Buku-buku tersebut yaitu:

- a. *The Breakup Cleanse: 28 Days Detox For Your Heart Broken Brain* karangan Brit Broogaard & Catherine Behan.
 - b. *You Can Be Happy* karangan David Freeman & Jason Freeman.
 - c. *The Breakup Repair Kit* karangan Marni Kamins & Janice MacLeod.
 - d. *The 30 Day Heartbreak Cure: Getting Over Him and Back Out There One Month from Today* karangan Catherine Hickland.
 - e. *How to Heal a Broken Heart in 30 Days* karangan Howard Bronson & Mike Riley.
7. Konten dalam buku: terdiri dari sebelas bab, yaitu:
- a. *Introduction to BHS.*
 - b. *5 Types of Breakup.*
 - c. *4 Types after Breakup.*
 - d. *8 Stages after Breakup.*
 - e. *5 Activities for Happiness.*
 - f. *3 Techniques Go Away Negative Thinking.*
 - g. *7 Things to Welcome Positive Mind.*
 - h. *Story from Them.*
 - i. *28 Days Breakup Cleanse.*
 - j. *3 How to Handle Breakup in Future.*
 - k. *Closing and Make Promises.*

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini adalah merancang buku panduan *self-healing broken heart syndrome*.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini akan memberikan manfaat bagi:

1. Penulis

Manfaat yang penulis dapatkan adalah: penulis mampu mempraktekkan *hardskill* dan *softskill* yang penulis dapatkan selama perkuliahan; penulis mampu membuat buku yang dapat membantu *emerging adult* untuk melewati BHS; penulis juga mendapatkan banyak wawasan baru mengenai topik yang dipilih.

2. Orang Lain

Manfaat perancangan buku ini bagi orang lain adalah untuk membantu korban BHS, khususnya *emerging adult* agar dapat melewati BHS dengan cepat, sehingga BHS tidak memberikan dampak buruk berkepanjangan secara psikis maupun fisik.

3. Universitas

Manfaat perancangan buku ini bagi universitas adalah untuk menambah referensi akademis bagi mahasiswa yang juga ingin mengangkat BHS sebagai topik dalam tugas kuliah atau tugas akhir, sekaligus untuk mengetahui kemampuan mahasiswanya.

1.6. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang penulis gunakan merupakan gabungan antara metode kuantitatif dan metode kualitatif.

1. Kuesioner

Kuesioner disebar di media sosial untuk mengetahui jenis kelamin, usia, dan pengalaman-pengalaman dari orang yang mengalami BHS, meliputi apa yang mereka rasakan, apa yang mereka pikirkan, berapa lama waktu mereka untuk bangkit dari BHS, dan apa dampaknya bagi kehidupan mereka.

2. Observasi

Observasi yang dilakukan adalah observasi eksisting ke toko buku untuk mencari tahu mengenai kompetitor dari buku-buku sejenis.

3. Studi Literatur

Penulis melakukan studi literatur pada buku, jurnal, dan *paper*, secara fisik maupun *digital*, seperti buku psikologi perkembangan manusia untuk mencari tahu psikologi manusia pada masa *emerging adult*, cara untuk mencapai kebahagiaan, teori tentang BHS, teori tentang membaca untuk kebahagiaan, teori tentang buku, ilustrasi, dan teori-teori lainnya guna menunjang perancangan tugas akhir dengan landasan yang teoritis.

4. Wawancara

Wawancara dilakukan pada Psikolog Laurensia Lindi P., M.Psi., S.Psi. untuk menambah rincian tentang fase BHS, definisi BHS dalam dunia

psikologi, serta tips dari beliau bagi mereka yang BHS. Wawancara juga dilakukan pada beberapa korban BHS guna mencari tahu apa saja yang mereka rasakan dan apa dampak dari BHS bagi kehidupan mereka.

1.7. Metode Perancangan

Ada tujuh cara dalam membuat desain (Kumar, 2013), yaitu:

1. *Sense Intent*

Melihat ke fenomena yang ada lalu mengidentifikasi masalahnya, yaitu mengenai *Broken Heart Syndrome* (BHS). Penulis melakukan pencarian data, berupa artikel dari surat kabar elektronik dan kuesioner.

2. *Know context*

Melakukan riset lebih mendalam mengenai BHS dan hal-hal yang berhubungan dengan BHS. Penulis melakukan survei untuk mengetahui *range* umur korban BHS dan apa yang mereka rasakan; wawancara dengan seorang Psikolog untuk mengetahui BHS dari sudut pandang psikologi; dan studi literatur untuk mencari tahu sudut pandang lain mengenai BHS.

3. *Know People*

Penulis melakukan wawancara dengan korban BHS dan menanyakan apa yang mereka pikirkan dan rasakan saat sedang mengalami BHS. Apa yang mereka butuhkan dan lakukan agar bisa segera bangkit dari BHS. Apa dampak BHS bagi kehidupan mereka.

4. *Frames Insights*

Penulis mengumpulkan, menyortir, mengolah dan menganalisa data yang telah didapatkan dari hasil kuesioner, wawancara, observasi dan studi literatur.

5. *Explore Concepts*

Penulis melakukan *brainstorming* mengenai konsep perancangan yang akan dilakukan. Mulai dari jenis karya, bentuk, ukuran, konten, *layout*, warna, tipografi, ilustrasi, dan elemen-elemen desain lainnya.

6. *Frame Solutions*

Membuat solusi atas masalah, menyesuaikannya dengan konsep yang telah dibuat sebelumnya. Bentuk dan ukuran buku, jumlah halaman, jenis kertasnya, layout, warna, tipografi, ilustrasi, dan elemen-elemen desain yang akan digunakan.

7. *Realize Offerings*

Setelah semua selesai, penulis akan melakukan evaluasi dengan memberikan *dummy* karya kepada korban BHS dan Psikolog, guna mencari tahu pendapat mereka, kekurangan dari buku, dan tambahan-tambahan tertentu yang memungkinkan untuk dimasukkan ke dalam buku.

1.8. Skematika Perancangan

