



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:

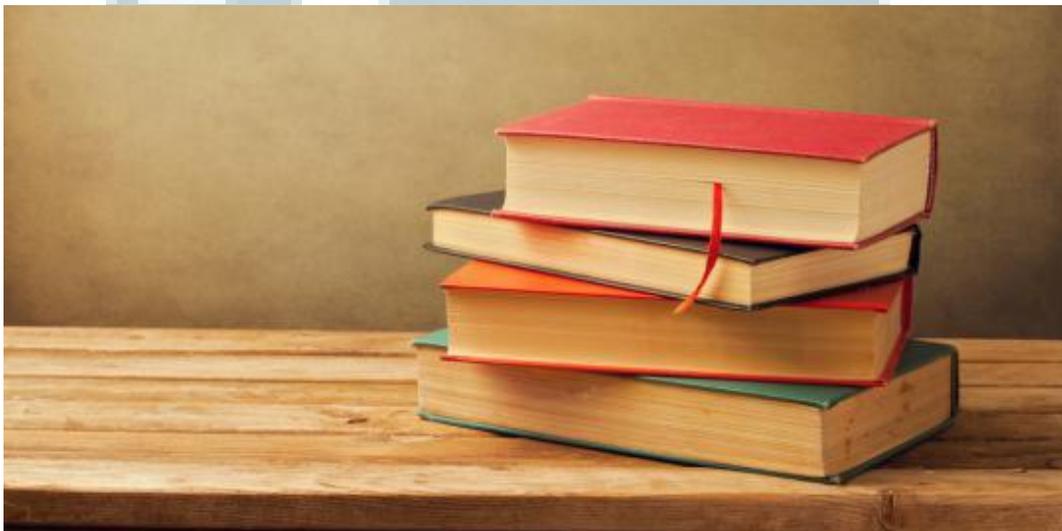
This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Buku Ilustrasi

2.2.1. Definisi Buku, Struktur dan Susunannya



Gambar 2.1 Buku

(Sumber: <https://indonesiambc.files.wordpress.com/2015/08/pembatas-buku.jpg>)

Haslan (2006) mengatakan bahwa buku adalah bentuk tertua dari dokumentasi yang menyimpan segudang pengetahuan, ide-ide, dan kepercayaan-kepercayaan. Buku mudah dibawa-bawa dan dipindahkan. Susunan lembaran kertas yang dijilid itu menjaga, menyiarkan, menjelaskan dan menyebarkan pengetahuan di dalamnya ke tangan pembaca di dunia, melewati ruang dan waktu. Fungsi buku untuk menyampaikan informasi, berupa cerita, pengetahuan, laporan, dll (Rustan, 2009, hlm. 122). Buku dapat menampung banyak sekali informasi, tergantung jumlah halamannya. Penjilidan buku yang baik merupakan suatu keharusan agar

halamannya tidak tercerai berai. Buku dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian depan, bagian isi, dan bagian belakang (hlm. 123).

1. Bagian depan:

- a. *Cover* depan berisi judul, nama pengarang, nama, logo penerbit, testimonial, elemen visual atau teks lainnya.
- b. Judul bagian dalam.
- c. Info penerbitan dan perijinan.
- d. *Dedication* berisi pesan atau ucapan trima kasih dari pengarang untuk orang atau pihak lain.
- e. Kata pengantar dari pengarang.
- f. Kata sambutan dari pihak lain, seperti editor atau para ahli.
- g. Daftar isi.

2. Bagian isi:

terdiri dari bab-bab dan sub-bab, tiap bab membicarakan topik yg berbeda.

3. Bagian belakang:

- a. Daftar pustaka.
- b. Daftar istilah.
- c. Daftar gambar.
- d. *Cover* belakang berisi sinopsis isi buku, *testimonial*, harga, nama atau logo penerbit, elemen visual, teks, dan lain-lain.

2.2.2. Ilustrasi dengan *Watercolor*



Gambar 2.2 Contoh Ilustrasi *Watercolor*

(Sumber: http://pre02.deviantart.net/4811/th/pre/i/2013/081/d/8/feel_the_sun_by_annaarmona-d5yvelu.jpg)

Samara (2011) mengatakan bahwa gambar atau ilustrasi mungkin merupakan jantung dari komunikasi visual. Hal ini dikarenakan ilustrasi menyampaikan pesan dengan dampak yang lebih besar kepada audiens (hlm. 41). Ilustrasi digunakan sebagai *eye-catcher*, sekaligus untuk menarik perhatian pembaca dan memperjelas informasi (Supriyono, hlm. 169). Agar suatu ilustrasi menjadi efektif, maka harus memenuhi kriteria sebagai berikut: komunikatif, informatif, mudah dipahami; menggugah perasaan dan hasrat; menggunakan ide baru yang orisinal dan bukan plagiat; memiliki daya pikat yang kuat; foto atau gambar memiliki kualitas yang baik (hlm. 170).

Rustan (2009) juga berpendapat bahwa ilustrasi dapat diandalkan untuk menyajikan informasi yang lebih akurat (hlm. 56). Pengilustrasian menggunakan media *watercolor* atau cat air biasanya memberikan efek kemurnian dan kejujuran dari energi dan emosi (Rim, 2013 hlm.8). Rim juga berpendapat bahwa *watercolor* adalah media yang sangat menguntungkan. Dengan memanfaatkan karakter dari *watercolor* yang tidak bisa diprediksi dan menerima setiap goresannya seperti mengikuti arah angin, menjadikan *watercolor* sebagai media yang penuh kesegaran. Meski sering dibandingkan dengan media lain yang dianggap lebih serius, seperti cat minyak, *watercolor* berhasil membuktikan keeleganan dan keteoritisannya, sambil tetap menjaga keceriaan dan keharmonisan warnanya (hlm. 9).

2.2.3. Perancangan buku

2.2.3.1. Layout



Gambar 2.3 Layout Majalah Vogue

(Sumber:

<http://aprilgardnerjournalisminpractice.weebly.com/uploads/1/6/6/8/16681376/1790283.jpg?310>)

Menurut Rustan (2009) layout adalah tata letak elemen-elemen desain di suatu bidang yang menggunakan media tertentu untuk mendukung konsep atau pesan yang dibawanya (hlm. 0). Layout juga memiliki prinsip-prinsip dasar, yaitu:

1. *Sequence* atau urutan.

Dalam menyampaikan informasi kepada *audience*, tentunya kita harus mengurutkan informasi-informasi tersebut dari yang harus dibaca pertama kali hingga yang boleh dibaca terakhir, sehingga terbentuk satu aliran baca yang tepat, mudah dipahami, dan pesan berhasil tersampaikan. Jika informasi yang ada tidak kita urutkan atau malah disebar begitu saja, maka akan sangat besar kemungkinan bagi pembaca untuk salah menangkap pesan yang ingin kita sampaikan. Untuk menghindari kesalahpahaman seperti inilah, *sequence* sangat diperlukan.

2. *Emphasis* atau penekanan.

Bisa diciptakan melalui kontras, baik itu kontras warna, ukuran, posisi, bentuk, dan atau elemen *layout* yang mengandung pesan-pesan yang unik, emosional atau kontroversial. Elemen *layout* yang mengandung pesan-pesan tertentu memiliki efek yang lebih kuat dalam menarik orang untuk membacanya.

3. *Balance* atau keseimbangan.

Keseimbangan dalam *layout* terbagi menjadi keseimbangan simetris dan asimetris. Perihal kapan menggunakannya sangat tergantung pada konsep desain yang digunakan. *Layout* simetris cocok untuk kesan formal yang

membawa pesan konvensional, berpengalaman, terpercaya, dan kokoh. Sementara *layout* asimetris cocok untuk desain modern, *hi-tech*, bersahabat, dan muda.

4. *Unity* atau kesatuan.

Bukan berarti hanya kesatuan dari elemen-elemen yang secara fisik terlihat, melainkan kesatuan antara elemen fisik dan non-fisik, yaitu pesan atau komunikasi yang dibawa dalam konsep desain tersebut.

2.2.3.2. Harmoni Warna



Gambar 2.4 Harmoni Warna

(Sumber: <http://www.contentwire.com/img/hoRzNYvDWHaXyPgD.jpg>)

Hue adalah warna yang berada di dalam spektrum cahaya. Jika *hue* ditambah putih, maka disebut *tint*. Jika *hue* ditambah hitam, maka disebut *shade*. Intesitas adalah tingkah kecerahan atau kejenuhan suatu warna.

Value (brightness) adalah terang atau gelapnya warna (Samara, 2011, hlm. 74). Menurut Park (2007) warna lebih mudah dicerna secara emosional dibandingkan logika karena warna bisa menggambarkan sebuah suasana, seperti mewah atau bobrok, perkotaan atau perdesaan, kehangatan atau kedinginan, kekuatan atau kelemahan, kenikmatan, kesuraman, ketertarikan, kebosanan, kegairahan, kenetralan, kekejaman, dan ketentraman (hlm. 91). Meski begitu, emosi yang timbul dari suatu warna dipengaruhi faktor-faktor seperti kebudayaan, kewarganegaraan, kesukaan pribadi, umur, pendidikan, dan jenis kelamin (hlm. 92). *Color harmony* adalah susunan dari warna-warna yang menyenangkan mata, untuk menyampaikan kepentingan visual tertentu (hlm. 97)

2.2.3.3. Tipografi

Menurut Samara (2011) tipografi merupakan sesuatu yang dinamis, elemen universal yang menjadi kunci kesuksesan suatu proyek desain. Ada dua jenis huruf, yaitu Serif dan Sans-serif. Park (2007) mengatakan bahwa Serif memiliki lekukan dan *appendixes* kecil pada bagian hurufnya untuk membantu kemudahan dalam membaca. Serif akan menggiring mata pembaca dari satu huruf ke huruf yang lain. Oleh sebab itu, Serif biasanya digunakan sebagai *body text* suatu media cetak. Sementara Sans-serif lebih cocok sebagai *headline* atau judul, karena sifatnya yang simpel dan lugas. Saat menggunakan tipografi dalam suatu karya harus memperhatikan hal-hal seperti ukuran font, *leading* (jarak antar baris) dan *kerning* (jarak antar

huruf). Mencampurkan lebih dari tiga jenis *font* dalam sebuah halaman juga bisa mengurangi keterbacaan (hlm. 183).



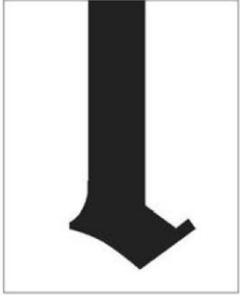
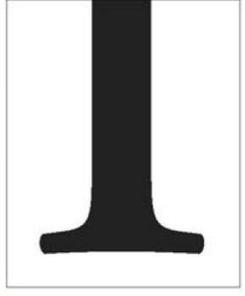
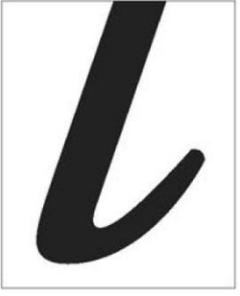
Gambar 2.5 Anatomi Huruf
(Sumber: Kane, 2011, hlm. 2)

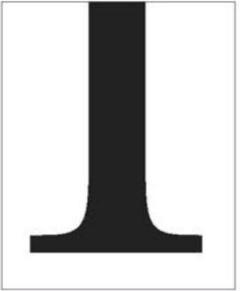
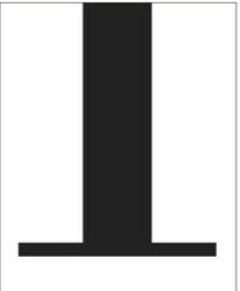
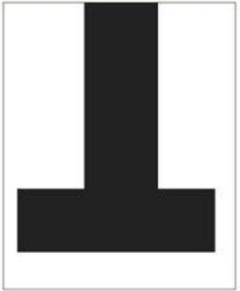
Menurut Kane (2011), jika kita mengetahui bagian-bagian dari huruf, maka akan lebih mudah bagi kita untuk mengidentifikasi jenis typeface tertentu (hlm 2).

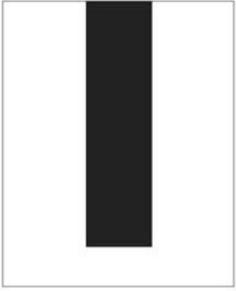
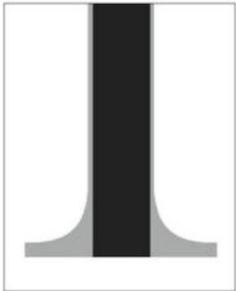
1. *Ascender*: bagian dari huruf kecil yang berada di atas *median*.
2. *Median*: garis imajiner yang membatasi *x-height* sebuah huruf.
3. *Baseline*: garis imajiner yang membatasi bagian bawah sebuah huruf.
4. *X-height*: tinggi dari huruf X kecil yang ada di segala jenis *typeface*.
5. *Descender*: bagian dari huruf kecil yang berada di bawah *baseline*.

Kane juga membagi *typeface* ke dalam sembilan jenis klasifikasi berikut (hlm. 48-50):

Tabel 2.1 Klasifikasi *Typeface* Menurut Kane

JENIS		CONTOH
<p>Blackletter</p> <p>Digunakan pada era awal percetakan.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cloister Black • Goudy Text
<p>Oldstyle</p> <p>Huruf kecilnya berdasarkan pada huruf yang ditulis oleh budayawan Italia untuk menyalin isi buku, sementara huruf besarnya ditemukan pada reruntuhan Roma.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bembo • Caslon • Dante • Garamond • Palatino
<p>Italic</p> <p>Berawal dari tulisan tangan kontemporer orang Italia pada tahun 1500-an, sejak abad ke-16, hampir semua jenis <i>typeface</i> sudah memiliki bentuk <i>italic</i>-nya.</p>		

<p>Script</p> <p>Jenis yang selalu bisa diterima dimana pun.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Kuenstler Script • Mistral • Snell Roundhand
<p>Transitional</p> <p>Pembaharuan dari Oldstyle.</p> <p>Jenis ini muncul karena kemajuan di bidang <i>printing</i>.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Baskerville • Bulmer • Century • Times Roman
<p>Modern</p> <p>Pengembangan yang lebih jauh dari Oldstyle.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bodoni • Caledonia • Didot
<p>Square Serif</p> <p>Dikenal juga sebagai <i>slab serif</i>. Muncul karena kebutuhan akan huruf yang tebal untuk iklan media cetak.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Clarendon • Memphis • Rockwell • Serifa

<p>Sans Serif</p> <p>Seperti namanya, jenis ini tidak memiliki serif (kaitan di tiap ujung huruf).</p> <p>Berkembang luas pada awal abad ke-20.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Gill Sans • Franklin Gothic • Futura • Helvetica • Trade Gothic • Univers
<p>Serif/Sans Serif</p> <p>Menggabungkan antara <i>serif</i> dengan <i>sans serif</i> (atau di tengah-tengah antara <i>serif</i> dan <i>sans serif</i>)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Rotis • Scala • Stone

McKeehan (2015) membaginya menjadi tiga, yaitu (hlm. 10-11):

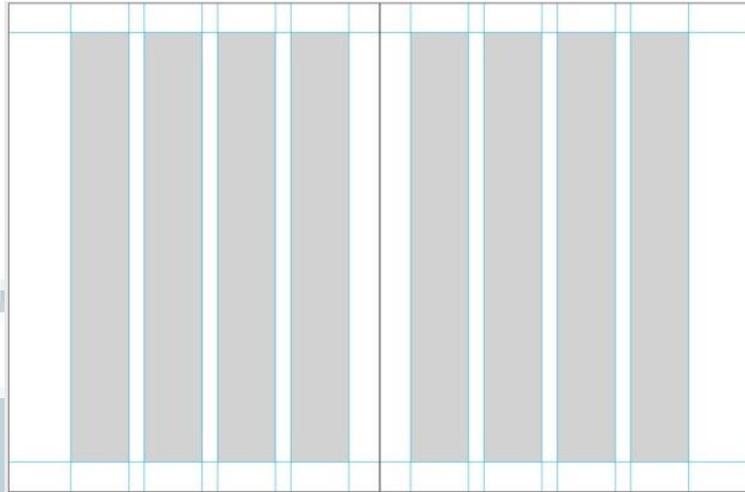
Tabel 2.2 Klasifikasi *Typeface* Menurut McKeehan

<p>1. Sans Serif</p> <p>Tidak memiliki <i>serif</i>. Dianggap sebagai <i>style</i> yang lebih modern. Umumnya digunakan pada <i>online text</i> karena huruf tanpa <i>serif</i> dianggap lebih mudah dibaca saat berada pada <i>display on-screen</i>.</p>	
---	--

<p>2. Serif</p> <p>Memiliki kaitan di tiap ujung huruf.</p> <p>Dianggap sebagai <i>style</i> yang lebih tradisional. Secara luas digunakan sebagai <i>body text</i> pada halaman media cetak, karena dianggap lebih mudah dibaca.</p>	
<p>3. Script</p> <p>Bisa digunakan secara formal maupun casual. Didesain menyerupai tulisan tangan.</p>	

2.2.3.4. *Grid*

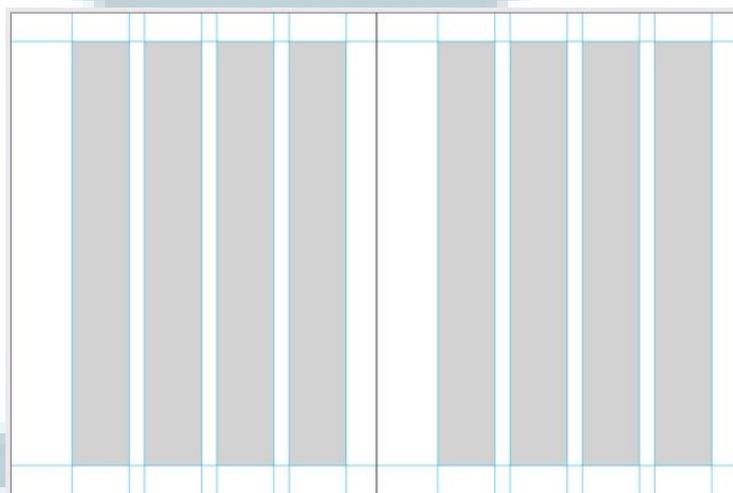
Menurut Rustan (2009) *grid* adalah alat bantu yang sangat bermanfaat dalam *me-layout*. *Grid* biasanya dibagi menjadi kolom dengan menggunakan garis vertikal dan horisontal. *Grid* berfungsi untuk menjaga konsistensi *layout* suatu karya yang mempunyai banyak halaman (hlm. 68). Pembagian *grid* ini ada yang secara simetris dan asimetris (Ambrose & Harris, 2007, hlm. 60).



Gambar 2.6 *Grid* Simetris

(Sumber: Ambrosse & Harris, 2007, hlm. 60)

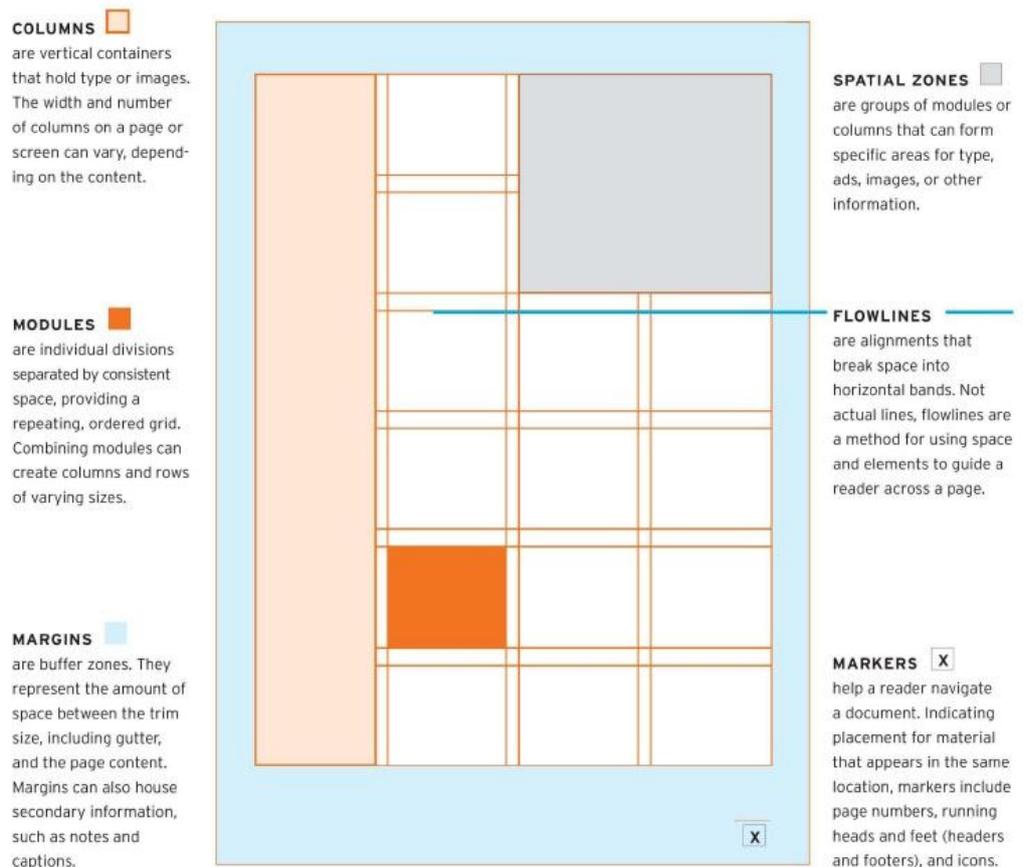
1. *Symmetrical Grid*: *Grid* simetris dimana *grid* di halaman kanan merupakan pantulan dari *grid* di halaman kiri, dengan margin dalam dan margin luar yang sama.



Gambar 2.7 *Grid* Asimetris

(Sumber: Ambrosse & Harris, 2007, hlm. 60)

2. *Assymetrical Grid*: *Grid* asimetris dimana grid di halaman kiri sama dengan *grid* di halaman kanan. Biasanya *grid* asimetris memiliki satu kolom yang lebih kecil ukurannya dibanding kolom lainnya, digunakan sebagai lahan *captions*, *notes*, atau elemen-elemen lain.



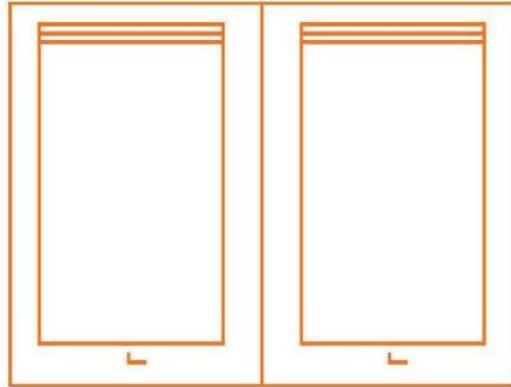
Gambar 2.8 *Grid*
(Sumber: Tondreau, 2009, hlm. 10)

Tondreau (2009) mengatakan bahwa komponen utama dari sebuah *grid* adalah *margins*, *markers*, *columns*, *flowlines*, *spatial zones*, dan *modules* (hlm. 10).

1. *Columns*: atau kolom. Dibagi secara vertikal, ukurannya bervariasi tergantung konten yang ingin disampaikan.
2. *Modules*: satuan kotak hasil pembagian halaman dengan *grid*.
3. *Margins*: adalah area pembatas, jarak antara pinggir halaman dengan isi halaman (termasuk *gutter*). Margin juga bisa menjadi tempat informasi tambahan seperti *notes* atau *captions*.
4. *Spatial zones*: gabungan dari beberapa modul menjadi satu kesatuan untuk kepentingan tertentu, misalnya gambar, iklan, dan lain-lain.
5. *Flowlines*: garis bantu yang membagi halaman secara horisontal untuk membantu pembaca membaca sebuah halaman.
6. *Markers*: tanda untuk menavigasi pembaca di dalam sebuah halaman. Yang termasuk ke dalam *marker*, yaitu nomor halaman, *running heads*, *headers*, *footers*, dan *icons*.

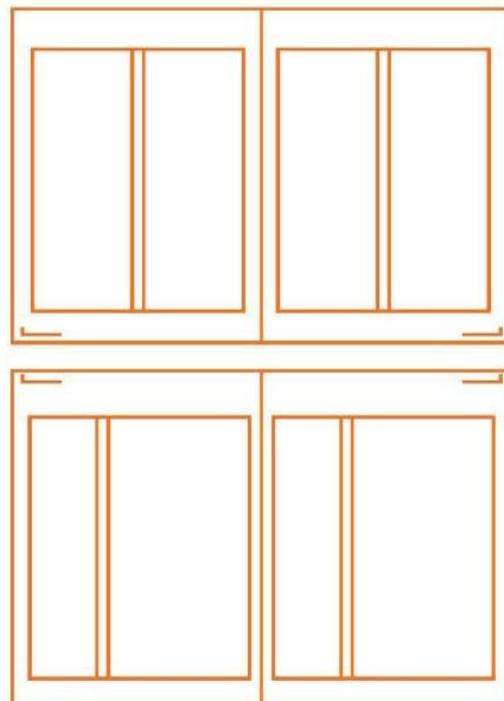
Lalu ia juga memetakan *grid* ke dalam 5 bentuk dasar (hlm. 11), yaitu:

1. *Single column grid*: *grid* satu kolom, biasanya digunakan untuk menulis esai, laporan, buku dan lain-lain. Ciri utamanya, halamannya penuh dengan tulisan.



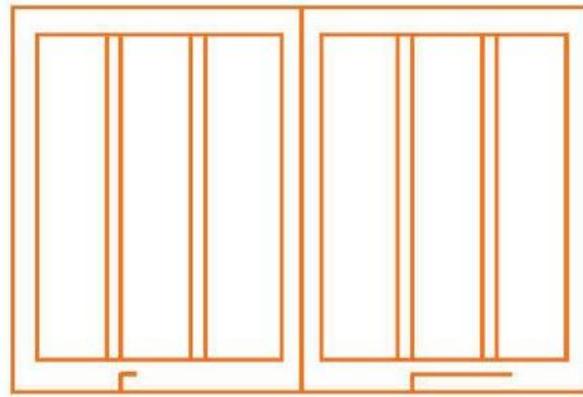
Gambar 2.9 *Single Column Grid*
(Sumber: Tondreau, 2009, hlm. 11)

2. *Two-column grid*: *grid* dua kolom, digunakan untuk menyampaikan informasi yang berbeda secara terpisah. Bisa dengan lebar kolom yang sama, bisa juga dengan lebar kolom yang berbeda. Jika lebar kolomnya berbeda, lebar kolom yang lebih besar adalah dua kali dari lebar kolom yang lebih kecil.



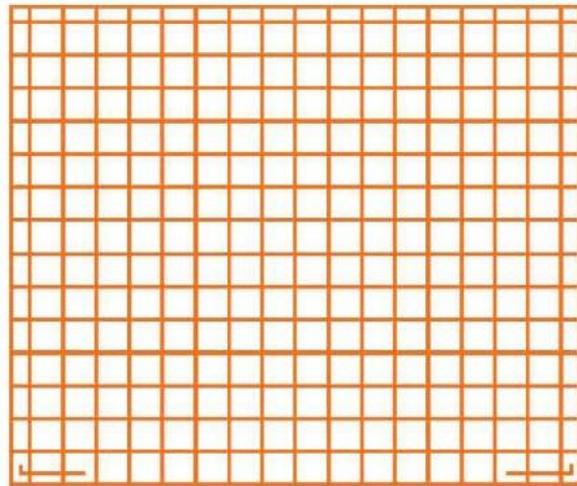
Gambar 2.10 *Two Column Grid*
(Sumber: Tondreau, 2009, hlm. 11)

3. *Multicolumn grid*: biasanya digunakan pada majalah dan *websites*. Memberikan kefleksibelitasan yang lebih baik daripada *single* atau *two-column grid*. Menggabungkan beberapa macam kolom dengan lebar kolom yang berbeda-beda.



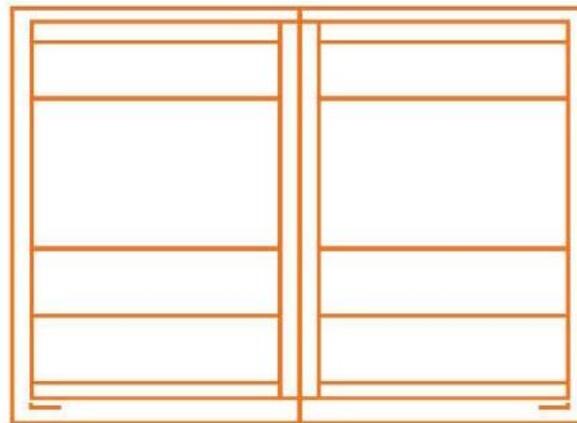
Gambar 2.11 *Multicolumn Grid*
(Sumber: Tondreau, 2009, hlm. 11)

4. *Modular grid*: *grid* yang paling baik digunakan untuk mengatur informasi yang kompleks, yang biasa ditemukan di surat kabar, kalender, grafik dan tabel. Menggabungkan antara kolom vertikal dan horisontal.



Gambar 2.12 *Modular Grid*
(Sumber: Tondreau, 2009, hlm. 11)

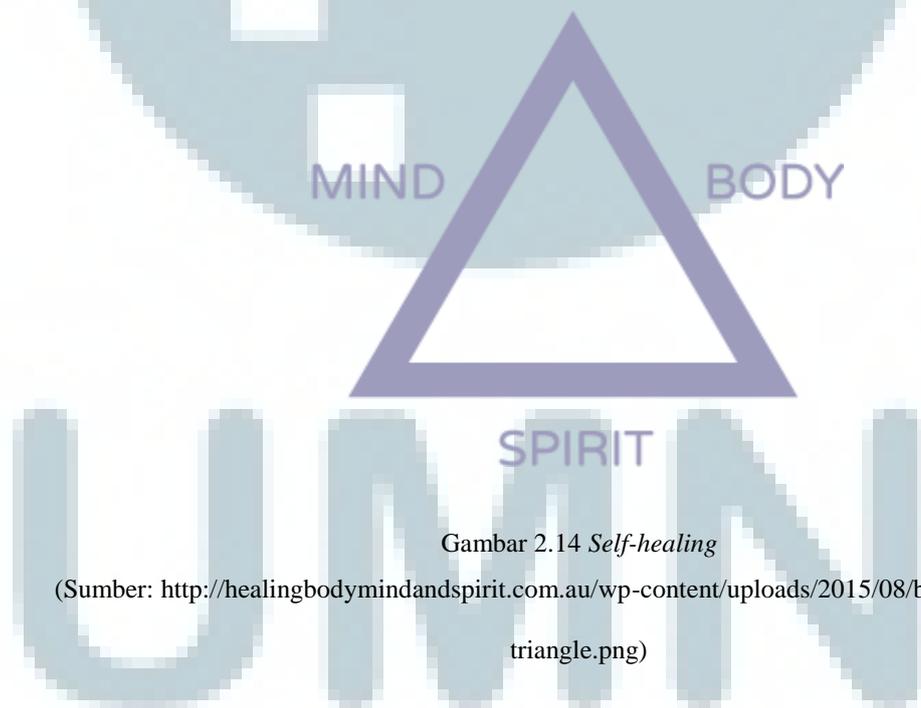
5. *Hierarchical grid*: membagi halaman secara horisontal ke zona-zona tertentu.



Gambar 2.13 *Hierarchical Grid*
(Sumber: Tondreau, 2009, hlm. 11)

2.2. *Self-healing* dengan Membaca Buku

Menurut Mancini (2012) sesungguhnya manusia adalah makhluk yang dapat menyembuhkan dirinya sendiri. Jika seseorang terjatuh dan mengalami luka, maka sel darah putih akan melawan bakteri di area tersebut dan sel darah merah akan menutrisi jaringan yang rusak dengan oksigen. Beberapa hari kemudian akan ada bekas luka yang akhirnya menghilang (hlm. 1). Tubuh manusia memiliki kemampuan tersebut dan kita bisa meningkatkannya. Sayangnya, banyak orang yang tidak memahami kemampuan istimewa itu dan beranggapan bahwa kesehatan itu datang dari luar tubuh (dengan mengonsumsi obat-obat tradisional), bukan dari dalam (hlm. xi).



Gambar 2.14 *Self-healing*

(Sumber: <http://healingbodymindandspirit.com.au/wp-content/uploads/2015/08/body-mind-spirit-triangle.png>)

Self-healing bisa dicapai jika kondisi fisik, emosional, dan spiritual seseorang berjalan bersamaan. Untuk *self-healing* secara fisik, bisa dengan menerapkan pola hidup sehat, mengatur pola makan, mengonsumsi makanan yang

bernutrisi, dan melakukan kegiatan olahraga. *Self-healing* secara emosional bisa dilakukan dengan menghapuskan pikiran negatif dan perasaan yang menyakitkan secara perlahan-lahan. Keuntungan dari *self-healing* secara emosional adalah melepaskan rasa stress, meringankan rasa sakit secara emosional dan fisik, memberikan perasaan rileks, serta meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Sementara *self-healing* secara spiritual bisa dilakukan dengan mendekati diri pada Tuhan-nya masing-masing atau cara simpel dengan berpikir ‘seolah bersatu dengan alam’ (hlm. xv-xvi).

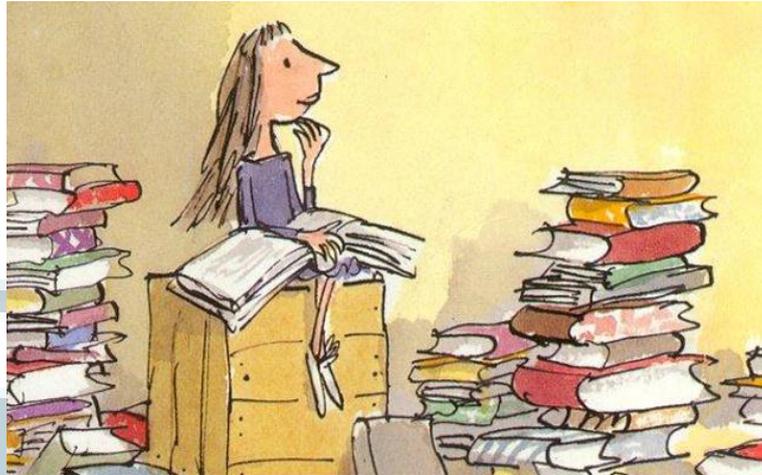
Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk meringankan beban yang dirasakan dengan *self-healing*, yaitu melakukan yoga atau *pilates*, pergi ke terapi pijat atau tempat wisata, menonton film, menangis dan tertawa (Mancini, 2012, hlm. 152). Menurut Freeman (2014), tertawa memang tidak bisa menyembuhkan rasa sakit 100%, tetapi tertawa sangat berperan dalam meningkatkan mood seseorang (hlm. 95). Penelitian terakhir menunjukkan bahwa tertawa meningkatkan jumlah oksigen di aliran darah yang membantu membersihkan kotoran di paru-paru, mendinginkan otot dan meredakan rasa sakit, meningkatkan sirkulasi dan nutrisi ke dalam jaringan-jaringan tubuh, serta membantu menaikkan sistem imun tubuh (Capone & Rupp, 2002, hlm. 102).



Gambar 2.15 Tertawa

(Sumber: <http://witsandwings.com/wp-content/uploads/2015/10/laugh.jpg>)

Menurut Mancini (2012), ada beberapa cara yang bisa dilakukan agar bisa tertawa, seperti menonton film komedi, berkumpul bersama teman yang membuat kita 'gila', dan membaca buku komik (hlm. 152). Membaca sendiri merupakan pintu gerbang penting menuju pengembangan diri (Holden, 2004). Namun, membaca yang penulis maksudkan disini adalah membaca untuk kesenangan (*reading for pleasure*). Teori tentang membaca untuk kesenangan seperti yang dimaksudkan oleh Clark dan Rumbold (2006) adalah tentang membaca yang dilakukan dengan keinginan dari dalam diri sendiri, tanpa paksaan dari pihak manapun. Tak masalah jika buku tersebut direkomendasikan oleh seseorang, lalu kita menjadi tertarik dan memutuskan untuk membacanya lebih lanjut (hlm. 5).



Gambar 2.16 Membaca

(Sumber: <http://wlbpa.org/wp-content/uploads/2014/06/little-girl-reading-book.jpg>)

Seperti dikutip dari Clark & Rumbold (2015), Cunningham & Stanovich (1998) berpendapat bahwa membaca untuk kesenangan memiliki konsekuensi emosional dan sosial yang nyata. Hasil studi menunjukkan bahwa membaca untuk kesenangan sangat penting untuk pendidikan, juga pengembangan diri, karena dapat memberikan dampak besar bagi masa depan pembaca (hlm. 8). Benton dan Fox (1985) mengatakan bahwa cerita yang tertulis di dalam sebuah buku dapat mendidik dan membantu proses pengembangan diri pembaca. Menurut Bruner (1996), membaca tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga pemahaman yang lebih mendalam mengenai watak manusia dan proses pengambilan keputusan. Penelitian juga menunjukkan bahwa membaca bisa menghilangkan rasa kesepian yang dialami oleh orang dewasa (Rane-Szostak & Herth, 1995).

2.3. *Broken Heart Syndrome (BHS)*

Cinta yang romantis dimulai saat seorang pria atau wanita mulai menganggap lawan jenisnya unik, berbeda. Mereka lalu berpacaran dan hidup di dalam

euphoria cinta saat semua hal berjalan lancar. Saat hubungan tersebut hancur, mereka seketika jatuh ke dalam keputusasaan akibat patah hati (Fisher, 2006, hlm. 184). Menurut Oxford (2005), patah hati atau *Broken Heart Syndrome* (BHS) merupakan perasaan yang penuh dengan kesedihan, terutama saat seseorang yang dicintai pergi meninggalkan kita.



Gambar 2.17 *Broken Heart*

(Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis)

Psikiater dan ahli saraf membagi BHS menjadi dua fase, yaitu fase protes dan fase putus asa. Di fase protes, mereka yang ditinggalkan tidak bisa menerima kenyataan. Mereka mencoba mengingat-ingat apa yang salah dan bagaimana cara memperbaikinya (Fisher, 2006, hlm. 184). Mereka akan melakukan apapun agar bisa mendapatkan pasangannya kembali –sekalipun jika harus menggunakan langkah yang memalukan atau membahayakan. Mereka akan menguntit pasangannya, menelepon terus-terusan, menulis surat, bahkan datang ke rumah atau tempat kerja pasangannya, lalu menjadi histeris dan mendramatisir keadaan. Perasaan cinta dan kemarahan bercampur menjadi satu. Sementara di fase putus

asa, mereka akan menyerah, terjebak di dalam depresi berlebihan, sakit secara fisik, atau malah melakukan aksi kriminal (hlm. 183, 186).

Psikiater percaya bahwa fase protes disebabkan oleh tingginya aktifitas dopamin (*dopamine*), juga norepinefrin (*norepinephrine*). Saat sedang mengalami BHS, bagian otak yang berperan adalah nukleus kaudatus (*caudate nucleus*) – yang berhubungan dengan aktifitas dopamin. Aktifitas dopamin merupakan gabungan dari berbagai zat di otak, yang bisa merubah ‘motivasi’ di dalam diri seorang menjadi ‘reaksi protes’ (hlm. 187). Dopamin juga menurunkan aktifitas serotonin. Penurunan aktifitas serotonin bisa menyebabkan seseorang bunuh diri (hlm. 193).

Menurut Hickland (2009) saat sedang mengalami BHS, umumnya orang-orang akan terjebak dalam rutinitas yang sama, yaitu tenggelam dalam pikiran sendiri, tidak bisa berpikir jernih, tidak bisa berkonsentrasi, tidak bisa tidur, dan tidak bisa makan seperti hari-hari biasanya. Tanpa sadar selalu memikirkan orang yang telah meninggalkan mereka dan menjadikannya topik di setiap pembicaraan. Tak henti-hentinya bertanya pada diri ‘kenapa’ yang berakhir dengan kata ‘seandainya’, ‘jika saja’, ‘andaikan’. Dan saat otak terasa tidak mampu mencerna lagi dikarenakan kebingungan yang amat sangat, mereka mulai menyalahkan apapun dan siapapun (hlm. 7-8).

Saat mereka mulai menyadari bahwa hubungan cintanya tidak bisa dilanjutkan lagi, otak bisa dengan mudahnya mengubah cinta menjadi amarah. Bagian tengah dari *prefrontal cortex* akan memberi sinyal pada bagian di

bawahnya –yang berhubungan dengan amarah, sehingga memicu seseorang untuk menjadi murka. Hubungan antara otak dengan cinta dan amarah ini, memperjelas kenapa aksi kriminal seperti penguntitan, pembunuhan, dan bunuh diri sangat sering dijumpai di seluruh dunia (Fisher, 2006, hlm. 188)

Banyak yang berpendapat bahwa BHS adalah hal yang buruk, padahal menurut Whyte (2015), BHS merupakan bagian dari perjalanan kehidupan manusia, salah satu cara kita menjadi dewasa. BHS adalah hal yang tidak dapat dicegah, tidak dapat dihindari, dan tidak terelakkan. BHS pasti terjadi saat kita menyanggah sesuatu yang tidak bisa kita kontrol dan kita tidak mampu merelakannya saat sesuatu tersebut pergi.

Hal yang paling sulit dan menyakitkan saat BHS adalah permulaannya (Kamins & MacLeod, 2004). Tentunya tidak ada orang yang ingin mengalami BHS, maka saat itu terjadi, kita akan secara natural menghindarinya (hlm. 9). Namun saat kita terus-terusan menghindar dan menolak kenyataan, segala sesuatu akan terasa berat dan sulit. Hal sekecil apapun bisa memojokkan kita, seakan kita sedang meninju diri kita sendiri sepanjang hari (hlm. 10).

Akan ada delapan tahap yang dialami saat BHS. Tahap-tahapan ini tidak selalu terjadi secara berurutan, bisa terjadi secara acak tergantung dari masing-masing pribadi (hlm. 13-17):

1. *Shock*: Seseorang merasa shok, tidak percaya dengan apa yang terjadi. Menolak kenyataan dan merasakan fantasi berlebihan, seakan-akan tidak terjadi apa-apa.

2. *Denial*: Benar-benar menolak kenyataan. Mulai muncul kata ‘seandainya jika aku melakukan ini’ atau ‘andaikan aku tidak berbicara seperti itu’ di dalam pikirannya, berulang-ulang.
3. *Numbness*: Merasa baik-baik saja. Sebenarnya, otaklah yang melindungi kita dari perasaan-perasaan tak karuan tersebut.
4. *Fear*: Ketakutan berawal dari delusi, merupakan pola pikir tingkat esktrim yang sama sekali tidak nyata.
5. *Anger*: Marah itu baik, kemarahan yang ditahan itu yang buruk. Tapi berhati-hatilah agar tidak terjebak dalam fantasi balas dendam, karena amarah bisa membuat kita merasa tidak nyaman.
6. *Depression*: Jatuh ke dalam lubang keputusasaan. Jika hal ini membuatmu terpikir untuk bunuh diri, segera pergi ke psikolog.
7. *Understanding*: Tahap ini adalah tahap dimana seseorang mulai mengerti dan memahami kenyataan.
8. *Acceptance*: Orang yang mengalami BHS sudah bisa menerima kenyataan bahwa ‘dia bukan untukku’.

2.4. *Emerging adult*

Menurut Arnett (2006) *emerging adult* adalah sebuah fase peralihan, yang terletak di antara fase *adolescence* dan fase *adulthood*, berada pada rentang usia 18-25 tahun. Teori tentang *emerging adult* ini menitikberatkan pada kondisi psikologis dan pengalaman masing-masing individu, dimana *emerging adult* menjadi salah satu periode yang terisi dengan pencarian jati diri, perasaan bimbang tak menentu, ketidakstabilan, *self-focus* dan berbagai peristiwa kehidupan yang mungkin terjadi

(hlm. 39). Hasil riset menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan yang terjadi pada fase *emerging adult* sangat membekas di ingatan dan memengaruhi pembentukan karakter seseorang, dibandingkan dengan peristiwa kehidupan yang dialami saat *adolescence*.

Bagian otak yang berperan dalam membuat argumen dan memecahkan masalah telah berkembang sepenuhnya pada *emerging adult*, namun pola pikir, perasaan, dan sikap seseorang tergantung pada perkembangan kondisi psikologis dan neurologisnya. Respon *emerging adult* terhadap rangsangan emosional menjadi lebih peka dan kecenderungan untuk berpikir negatif menjadi jauh lebih tinggi. Kedua hal ini diinterpretasikan sebagai bagian dari proses pematangan otak (hlm. 41-42). Pematangan otak yang belum sempurna pada *emerging adult* memberi kesan bahwa fase ini adalah 'fase sensitif'. Sangat besar kemungkinan kepribadian seseorang atau jalan hidupnya bisa berubah total, jika ada trauma yang pernah dialami.

U M N