



### **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. Komik**

Menurut McCloud (1993) komik adalah sekumpulan gambar yang disusun untuk menyampaikan sebuah informasi, pesan dan cerita dan ditujukan untuk mengundang respon estetis dari pembaca, komik merupakan medium untuk menyampaikan berbagai pendapat, cerita dan gaya visual dimana semuanya diatur oleh pencipta dibalik komik tersebut. (hlm. 9), dan menurut Eisner (2008) menjelaskan ketika sebuah gambar diambil secara individual, gambar tersebut hanyalah sebuah gambar belaka tetapi ketika gambar tersebut memiliki hubungan dengan gambar lain dimana gambar tersebut memiliki urutan tertentu dalam membacanya gambar-gambar tersebut meningkatkan kedudukannya menjadi komik (hlm. 7-8).

Eisner (2008) juga berpendapat bahwa komik dapat mengkomunikasikan pesan yang emosional kepada pembaca dengan menceritakan sebuah cerita dimana pembaca dapat menghubungkan dirinya ke dalam cerita tersebut Hal ini menuntut penulis untuk memiliki pengalaman yang sama atau memahami pesan apa yang ingin disampaikan kepada pembaca kemudian memiliki kemampuan untuk memilih objek visual yang tepat untuk menyampaikan pesan tersebut dengan jelas dan penguasaan teknik guna menggambarkan objek tersebut dengan lebih jelas (hlm. 13-14).

### 2.1.1. Anatomi Komik

Menurut Sishertanto dan Widhyatmoko (2016, hlm. 6-8) berpendapat bahwa komik memiliki istilah dan anatominya sendiri yaitu:

1. *Balloon*, merupakan representasi sumber suara dalam komik ditandai dengan bentuk lingkaran dengan ekor yang diarahkan kepada sumber suara.
2. *Tail*, merupakan bidang runcing yang muncul dari balloon yang menunjukkan sumber suara.
3. *Burst*, merupakan variasi dari *balloon* yang menggunakan bidang dengan ujung bergerigi yang berfungsi untuk menyampaikan suara yang keras atau teriakan.
4. *Whisper*, merupakan variasi dari balloon yang menggunakan bidang dengan ujung garis putus-putus yang berfungsi untuk menyampaikan suara yang halus atau seseorang yang berbisik
5. *Caption*, merupakan narasi dari sudut pandang orang pertama atau ketiga yang diletakan pada sebuah bidang kotak.
6. *Gutter*, merupakan jarak yang berada diantara panel komik.
7. Panel, merupakan tempat atau bidang dimana ilustrasi komik digambarkan.
8. *Sound effect*, representasi suara non-vokal dalam komik.
9. *Splash*, ilustrasi dalam komik yang mengisi satu halaman dan berfungsi untuk membuka cerita.
10. *Spread*, ilustrasi dalam komik yang mengisi lebih dari satu halaman.
11. *Writer*, merupakan penulis cerita, dialog, dan petunjuk panel cerita di dalam komik.

12. *Penciller*, merupakan orang yang mengerjakan sketsa awal yang mengandung panel, figure, ekspresi wajah dan latar belakang.
13. *Inker*, merupakan orang yang mengerjakan penintaan dalam komik dengan mengikuti garis sketsa awal yang dibuat oleh penciller.
14. *Colorist*, merupakan orang yang mengerjakan pewarnaan dalam komik.
15. *Letterer*, orang yang menuliskan dialog di dalam *balloon*, *caption*, *sound effect* dan judul.

### **2.1.2. Manga**

Menurut McCarthy (2014) *manga* adalah medium kreatif dimana seorang penulis dan seniman bisa menyampaikan sebuah pesan, mimpi dan harapan. *Manga* juga merupakan media seni yang mencakup masyarakat luas dan berbagai lapisan masyarakat (hlm. 10). McCloud (2006) menambahkan kekuatan *manga* terdapat di dalam gaya visualnya yang khas yaitu bentuk mata yang besar tetapi masing-masing artis dapat memberikan variasinya dalam stereotip visual *manga*, *manga* juga memiliki kemampuan untuk menarik perhatian pembaca melalui hubungan emosi dari tindakan, interaksi, ekspresi karakter-karakter di dalam cerita (hlm. 219).

Menurut McCloud *manga* dapat dibagi menjadi dua yaitu:

## 1. *Shonen Manga*



Gambar 2.1. Contoh *Shonen Manga*

(Sumber: <http://comicsalliance.com/files/2015/09/manga-fullmetal.jpg>)

*Shonen manga* adalah manga yang ditujukan kepada remaja laki-laki baik dari segi cerita dan visual, *shonen manga* berfokus pada adegan aksi dan menempatkan pembaca kedalam adegan aksi tersebut, hal ini dicapai melalui penggunaan komposisi halaman dan gerakan tubuh karakter yang memiliki satu tujuan yaitu menghasilkan semangat dan ketegangan (hlm 220).

## 2. *Shojo Manga*



Gambar 2.2. Contoh *Shojo Manga*

(Sumber: <http://comicsalliance.com/files/2015/09/manga-sailormoon.jpg>)

*Shojo manga* adalah *manga* yang ditujukan kepada remaja perempuan baik dari segi visual dan cerita, *Shojo manga* berfokus kepada konflik emosional yang ditunjukkan melalui ekspresi karakter yang berada di dalam cerita tersebut. *Shojo manga* dapat memancing reaksi emosional dari audiens dengan cara menempatkan audiens di dalam alam pikiran karakter sehingga apa yang dirasakan oleh karakter dapat dirasakan oleh audiens (hlm. 221).

### 2.1.3. Karakter

Menurut Tillman. (2011) karakter adalah representasi dari cerita yang ingin disampaikan, karakter juga mewakili dunia atau setting dimana cerita tersebut berada, karakter ada untuk memberikan kemajuan pada cerita dan Karakter memiliki latar belakang dan ceritanya sendiri yang berfungsi untuk memberikan gambaran lebih luas akan setting dimana cerita utama berlangsung, tidak terbatas

pada manusia karakter bisa berupa hewan, robot dan objek-objek lain. Setiap proses penciptaan karakter harus memiliki unsur2 sebagai berikut:

1. *Archetype*, merupakan berbagai tipe karakter yang memiliki peran dan sifat-sifat khas, karakter-karakter tersebut ditemukan di dalam berbagai cerita dari berbagai kebudayaan dan karakter-karakter tersebut memiliki persamaan dalam sifat atau peran di dalam cerita (hlm. 11-12).
2. *Story*, di dalam proses pembuatan karakter cerita dibalik karakter tersebut mempengaruhi bagaimana karakter tersebut berinteraksi dengan karakter-karakter lain, penampilan karakter, motivasi karakter dan dengan cerita pembaca bisa mengetahui lebih banyak tentang karakter tersebut guna membuat hubungan empati dengan karakter tersebut (hlm. 26-28).
3. *Original*, di dalam proses pembuatan karakter originalitas diperlukan untuk memberikan kesan baru dan untuk memberikan daya Tarik kepada karakter tersebut untuk menarik perhatian pembaca, originalitas dibangun melalui cerita latar belakang di balik karakter tersebut, desain penampilan karakter tersebut dan bagaimana karakter tersebut berkembang di sepanjang cerita tersebut (hlm. 43-44).
4. *Shape*, bentuk dan penampilan dari karakter yang diciptakan mempengaruhi pendapat pembaca tentang karakter tersebut, memisahkan penampilan satu karakter dengan karakter lain berfungsi untuk menunjukkan perbedaan fisik dan menonjolkan sifat dari karakter

tersebut, perbedaan yang mendasar dari karakter dapat dilihat dari perbedaan siluet hitam dari karakter tersebut (hlm. 65).

5. Referensi, referensi diperlukan dalam proses pembuatan karakter sebagai acuan untuk mengetahui bagaimana penampilan karakter secara visual, tetapi ini berbeda dengan mengikuti secara harafiah penampilan visual karakter yang sudah ada tetapi menggunakan referensi tersebut sebagai landasan dan inspirasi untuk menciptakan sesuatu yang baru (hlm. 86-87).

6. *Aesthetic*, merupakan hubungan antara satu karakter dengan karakter lain, hubungan suka dan tidak suka, interaksi karakter dengan hal-hal yang terjadi di sekitarnya, bagaimana cerita mempengaruhi perkembangan karakter tersebut, interaksi-interaksi tersebut membangun simpati dan empati pembaca terhadap karakter tersebut (hlm. 103-104).

Pernyataan tersebut dapat dilengkapi dengan pendapat McCloud (2006) dimana karakter yang baik harus memiliki sebuah *inner life* atau kehidupan pribadi karakter tersebut, pandangan dia akan dunia dan keinginan karakter tersebut secara pribadi, *visual distinction* yaitu Perbedaan visual antar karakter yang membuat karakter tersebut mudah diingat oleh audiens dan *expressive traits* yaitu kebiasaan dan sifat-sifat yang unik pada karakter tersebut (Hlm. 63). McCloud menambahkan bahwa ada 4 elemen dalam pembentukan karakter yaitu:

### 1. Ekspresi

Manusia memiliki 6 emosi dasar yang dapat menyampaikan sebuah pesan tanpa menggunakan kata-kata, emosi tersebut adalah bahagia, terkejut, sedih, takut, marah dan terganggu, 6 emosi dasar tersebut dapat menyampaikan pesan yang berbeda dengan menambahkan intensitas dari satu ekspresi atau ekspresi yang merupakan kombinasi dari 2 ekspresi atau lebih (Hlm. 82-83).

### 2. Bahasa tubuh

Badan juga mampu menyampaikan sebuah ekspresi dan memperkuat ekspresi yang disampaikan melalui ekspresi muka karena korelasi antara ekspresi yang disampaikan dan gestur yang ditunjukkan oleh tubuh. Gestur merupakan indikator yang kuat dalam menyampaikan kepribadian, kedudukan dan perasaan (Hlm. 104-105).

### 3. Sifat

Sifat dari seorang karakter tercipta dari interaksi yang mereka alami dengan karakter-karakter lain, lingkungan karakter tumbuh dan kejadian-kejadian yang terjadi di dalam hidup karakter tersebut yang membentuk sifat karakter tersebut secara alami, akumulasi dari interaksi tersebut membangun struktur berpikir karakter tersebut dalam bertindak dan mengambil keputusan, hal ini juga dapat dicapai dengan menciptakan sebuah character sheet yang menjelaskan sifat-sifat karakter tersebut beserta informasi-informasi yang berhubungan dengan karakter tersebut. (Hlm. 72-73).

#### 4. Penampilan

Design kostum dan perbedaan bentuk antar karakter dapat menjadi penguat visual bagi audiens dalam membedakan karakter, memberikan bentuk badan yang berbeda, ukuran, postur yang berbeda dan dapat diperdalam dengan membuat design kostum yang sesuai dengan karakter tersebut yang disertai berbagai kebiasaan dalam bahasa tubuh, ekspresi muka, pola berbicara dan pose (Hlm. 74-75).

##### **2.1.3.1. Karakter Utama**

Menurut Tillman (2011) karakter yang diangkat menjadi karakter utama merupakan karakter yang memiliki sifat yang positif, penuh harapan dan bersedia untuk menolong teman-temannya atau siapapun yang membutuhkan pertolongan. Namun tidak menutupi kemungkinan untuk karakter tersebut untuk memiliki sifat-sifat negatif, sifat-sifat karakter dipengaruhi oleh cerita latar belakang karakter tersebut. Karakter protagonis adalah karakter utama yang paling mempengaruhi dan dipengaruhi oleh cerita karena karakter tersebut menjadi inti di dalam cerita tersebut (hlm. 9-10). Menurut Mccloud karakter utama merupakan karakter dimana pembaca bisa menghubungkan diri mereka dan menempatkan diri mereka sebagai karakter tersebut melalui kejadian-kejadian yang terjadi kepada karakter utama di sepanjang cerita (hlm. 12).

### 2.1.3.2. Karakter Sampingan

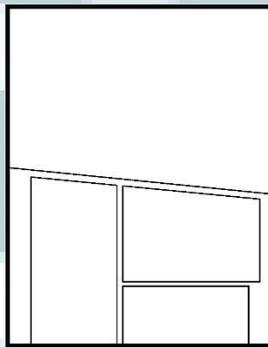
Menurut Tillman (2011) fungsi *background character* atau karakter sampingan adalah untuk mendampingi karakter utama dan membantu memajukan alur cerita, karakter sampingan dapat berupa teman atau musuh dari karakter utama tetapi peran dari karakter sampingan tidak boleh melebihi peran dari karakter utama yang menjadi fokus dalam cerita, karakter sampingan dibagi menjadi:

1. *The fool*, merupakan karakter yang menjadi *comic relief* atau karakter jenaka yang ditujukan untuk memberikan komedi kepada pembaca dan tindakan-tindakan yang dilakukan oleh karakter tersebut dapat merubah cerita tanpa pengetahuan dari karakter tersebut. Karakter ini biasanya dimunculkan kedalam cerita sebagai pendamping dari karakter utama.
2. *Anima/animus*, karakter ini merupakan cerminan atau refleksi dari karakter utama, karakter ini juga ditujukan untuk menarik perhatian pembaca melalui penampilan karakter tersebut dan karakter ini biasanya menggambarkan hubungan antara laki-laki dan perempuan di dalam cerita.
3. *Mentor*, karakter *mentor* adalah karakter yang mempunyai pengetahuan atau pengalaman yang lebih dari karakter utama dan karakter mentor berfungsi untuk membimbing karakter utama untuk mencapai target yang dia capai, penggambaran karakter mentor pada umumnya adalah karakter yang berumur lebih tua, tetapi tidak menutup kemungkinan

karakter tersebut digambarkan sebagai karakter yang berumur sama atau lebih muda.

4. *Trickster*, karakter *trickster* adalah karakter yang memiliki sifat yang berubah secara konstan dan tindakan-tindakan yang dia lakukan tidak dapat diprediksi tetapi tindakan-tindakan tersebut dilakukan untuk memperoleh keuntungan untuk dirinya sendiri dan tindakan tersebut memiliki kemampuan untuk mempengaruhi cerita (hlm 13-21).

#### 2.1.4. Panel



Gambar 2.3. Contoh Panel Komik

(Sumber:

[http://pre00.deviantart.net/897e/th/pre/f/2009/215/9/b/manga\\_template\\_52\\_by\\_manga\\_template.png](http://pre00.deviantart.net/897e/th/pre/f/2009/215/9/b/manga_template_52_by_manga_template.png))

Eisner (2008) berpendapat bahwa panel adalah serangkaian bingkai yang berfungsi untuk menyatakan cerita, bingkai-bingkai tersebut disusun guna mengarahkan alur baca sehingga secara berurutan sebuah cerita dapat disampaikan kepada pembaca. Eisner juga berpendapat sebuah cerita dapat disampaikan dengan baik jika panel memiliki urutan panel dan *border* yang jelas karena di dalam bingkai-bingkai tersebut berfungsi sebagai tempat text dan ilustrasi (hlm. 38). McCloud (1993)

menambahkan bahwa terdapat dua jenis panel yaitu *Flying panel* atau panel terbuka adalah panel yang tidak memiliki garis batas dan *closed panel* atau panel tertutup yaitu panel yang memiliki garis pembatas yang digunakan sebagai pemisah antar panel (hlm. 63).

#### **2.1.5. Story**

Menurut LaPlante (2010) cerita adalah sebuah rangkaian kejadian yang bersambung satu sama lain, dimana dalam rangkaian kejadian tersebut melibatkan karakter, dimana pemberitahuan kejadian difokuskan kepada karakter dan tujuan yang ingin dicapai oleh karakter tersebut (hlm. 153).

Menurut McCloud (2006) cerita adalah sekumpulan kejadian yang berhubungan satu sama lain. Cerita yang disampaikan di dalam komik dikembangkan berdasarkan kerangka berpikir yang berasal dari sebuah ide dan pesan, ide dan pesan yang ingin disampaikan bisa sederhana ataupun rumit, tetapi jika cerita tersebut disampaikan dengan jelas kepada pembaca dan cerita itu mampu menuntun dan menarik pembacanya untuk membaca sampai akhir (hlm. 8-9).

LaPlante (2010) berpendapat bahwa cerita memiliki kerangka yang memberikan fase-fase yang harus dilewati oleh sebuah cerita yaitu:

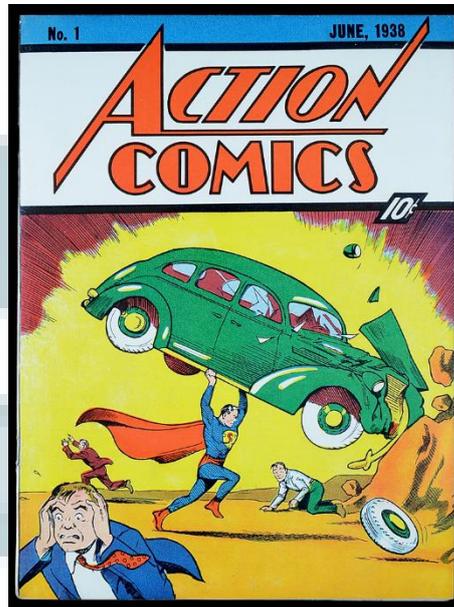
1. *Introduction* atau perkenalan berfungsi untuk memperkenalkan karakter dan menjelaskan tentang latar belakang kenapa cerita tersebut bisa terjadi.
2. *Rising action* atau pengenalan masalah adalah fase dimana konflik yang ada di dalam cerita mulai dihadapi oleh karakter dan menunjukkan bagaimana karakter mencoba menyelesaikan masalah tersebut.

3. *Climax* atau puncak masalah adalah fase dimana konflik yang dihadapi karakter baik konflik yang dialami secara fisik atau konflik yang dialami secara emosional mencapai sebuah titik kritis atau mencapai titik terberatnya.
4. *Falling Action* atau masalah menurun adalah fase dimana konflik yang dihadapi oleh karakter sudah mereda tetapi di dalam fase ini ditunjukkan bagaimana tindakan-tindakan yang diambil oleh karakter sebelumnya mempengaruhi dirinya, hubungannya dengan karakter lain dan pengaruhnya kepada dengan dunia dimana cerita tersebut berlangsung.
5. *Resolution* atau resolusi merupakan fase dimana konflik yang dialami sudah selesai dan menunjukkan bagaimana masalah yang sudah diselesaikan tersebut membuat sebuah akhir yang bahagia *good ending* atau akhir yang buruk *bad ending* (hlm. 155).

#### **2.1.5.1. Story Genre**

Cerita dapat dibagi menjadi dua kelas yaitu cerita non fiksi yaitu cerita yang berdasarkan fakta dan cerita fiksi yang berdasarkan imajinasi dan tidak harus mengikuti fakta., cerita fiksi tidak terbatas seperti cerita nonfiksi karena cerita fiksi berasal dari imajinasi penciptanya Laplante (2010) berpendapat ada berbagai sub genre di dalam cerita fiksi yang dapat dikategorikan menjadi:

## 1. *Action*



Gambar 2.4. Contoh Cerita *Action*

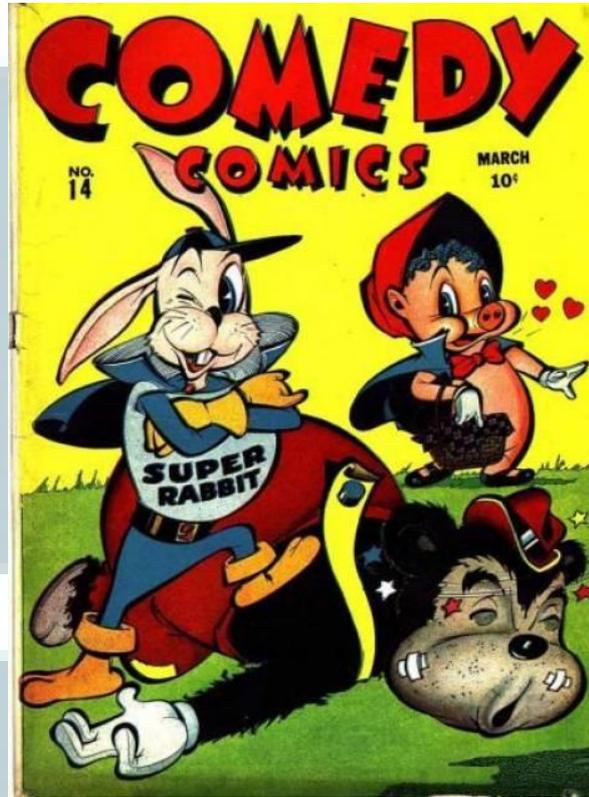
(Sumber: [https://s3.amazonaws.com/cgcomics-production/action-comic/fullsize/00\\_Action1\\_Cover.png](https://s3.amazonaws.com/cgcomics-production/action-comic/fullsize/00_Action1_Cover.png))

Cerita ini berfokus pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh karakter-karakter yang terlibat di dalam cerita dan cenderung memiliki banyak adegan perkelahian di dalamnya.

U M M N



### 3. *Comedy*



Gambar 2.6. Contoh Cerita *Comedy*

(Sumber: [https://static.comicvine.com/uploads/scale\\_small/0/4/58702-944-91697-1-comedy-comics.jpg](https://static.comicvine.com/uploads/scale_small/0/4/58702-944-91697-1-comedy-comics.jpg))

Cerita komedi berfokus dalam menghibur audiens dengan berbagai cara, seperti cerita atau tingkah laku karakter yang memancing tawa dari audiens.

#### 4. *Fantasy*



Gambar 2.7. Contoh Cerita *Fantasy*

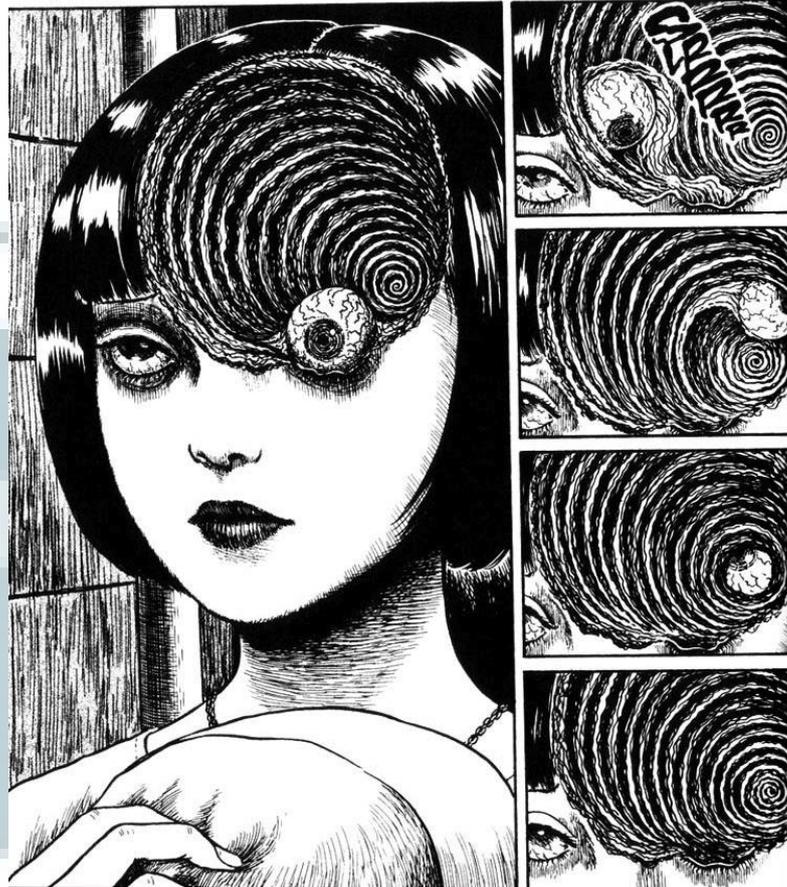
(Sumber:

[http://orig05.deviantart.net/586d/f/2015/309/a/1/boku\\_no\\_hero\\_academia\\_wallpaper\\_hd\\_anime\\_by\\_corphish2-d9f10dr.jpg](http://orig05.deviantart.net/586d/f/2015/309/a/1/boku_no_hero_academia_wallpaper_hd_anime_by_corphish2-d9f10dr.jpg))

Cerita fantasi tidak memiliki batasan kecuali tingkat imajinasi dari pembuat cerita tersebut, dimana di dalam cerita terdapat latar tempat, karakter dan kejadian yang tidak bisa diduga.

UMMN

## 5. Horror



Gambar 2.8. Contoh Cerita *Horror*

(Sumber: <http://cdn.pastemagazine.com/www/articles/2015/06/22/Uzamaki.jpg>)

Cerita horror berfokus dalam memancing rasa takut dari audiens dengan menggunakan hal-hal yang membuat audiens tidak nyaman seperti pembunuhan, penyiksaan atau menggunakan hal-hal takhayul, mistis, paranormal, urban legend. Dengan menggunakan karakter-karakter yang umum dan menghubungkannya dengan sesuatu yang supernatural dapat meningkatkan rasa takut audiens karena kedekatan cerita dengan kehidupan nyata.

## 6. Mystery



Gambar 2.9. Contoh Cerita Misteri

(Sumber: <http://images4.fanpop.com/image/photos/23400000/detective-conan-manga-chapter-652-shinichi-x-ran-23477817-750-1083.jpg>)

Cerita misteri berfokus pada suatu kejadian dimana detil-detil yang melingkupi kejadian tersebut tidak diketahui oleh karakter utama di dalam cerita dan berpuncak disaat karakter tersebut mendapatkan kejelasan tentang kejadian tersebut. misteri yang diangkat bisa berupa kejadian kriminal atau kejadian supernatural.

## 7. Romance



Gambar 2.10. Contoh Cerita *Romance*

(Sumber:

[http://pm1.narvii.com/5904/a679a6420f53cf4964c3782dd08905d5b1e7b828\\_hq.jpg](http://pm1.narvii.com/5904/a679a6420f53cf4964c3782dd08905d5b1e7b828_hq.jpg))

Cerita romansa berfokus pada hubungan antara dua individu dan berbagai masalah yang berhubungan dengan romansa seperti bagaimana karakter-karakter tersebut mendekati satu sama lain, pihak ketiga terlibat dalam hubungan dua karakter utama.



## 9. *Slice of Life*



Gambar 2.12. Contoh Cerita *Slice Of Life*

(Sumber: <http://senpai-knows.com/wp-content/uploads/2015/11/Bakuman-01.png>)

Cerita ini berfokus pada satu atau sekelompok karakter dan menceritakan kehidupan sehari-hari karakter tersebut, interaksi antar karakter dan bagaimana interaksi tersebut mempengaruhi mereka (hlm. 120).

### 2.1.6. Tipografi Dalam Komik

Poulin (2010) berpendapat bahwa tipografi adalah sebuah elemen visual yang harus dipikirkan dalam proses mendesain, karena tipografi bukanlah sebuah elemen pendukung melainkan sebuah elemen yang krusial dalam menyampaikan informasi dan proses mendesain huruf sendiri adalah seni (hlm. 247-248). Pendapat ini didukung oleh Eisner (2008) yang berpendapat tipografi di dalam komik merupakan sebuah elemen yang berpengaruh besar di dalam komik, dengan

merubah penampilan huruf secara estetis huruf bisa memberikan pesan dan suasana yang berbeda (hlm. 10-12).

Menurut McCloud (2006) terdapat dua cara bagaimana tipografi dapat digunakan di dalam komik yaitu *balloon text* dan *sound effect*, kombinasi dari kedua elemen tersebut dapat membuat komik menjadi hidup karena keduanya memberikan gambaran tentang suara-suara dan percakapan yang terjadi di dalam komik (hlm. 129).

#### 2.1.6.1. *Word Balloons*



Gambar 2.13. Sontoh *Word Balloon*

(Sumber: <https://designcode.io/cloud/chapter1/Colors-Wheel.png>)

Menurut McCloud (2006) *word balloons* berfungsi untuk menyampaikan teks yang ada di dalam komik seperti kata-kata yang diucapkan oleh karakter tersebut oleh sebab itu banyak variasi dalam bentuk *word balloons* yang bisa menyampaikan ekspresi dan nada yang berbeda, *word balloon* dan teks yang ada di dalamnya juga dapat memperjelas bahkan merubah makna yang ada di dalam sebuah ilustrasi (hlm. 142).

### 2.1.6.2. *Sound Effect*



Gambar 2.14. Contoh *Sound Effect*

(Sumber: <http://www.lostonwallace.com/kaboomvariant1.jpg>)

Menurut McCloud (2006) efek suara berfungsi untuk memberikan audiens kesempatan untuk mendengar apa yang terjadi di dalam cerita melalui teks yang ada di dalam komik tersebut, guna menyampaikan pesan suara yang jelas teks yang digunakan diubah secara dramatik supaya memberikan kesan yang serupa dengan bunyi yang ingin disampaikan, McCloud menjelaskan bahwa ada 4 yang mempengaruhi efek suara yaitu:

1. *Loudness*

Menyampaikan suara yang keras, disampaikan melalui penggunaan huruf yang tebal besar dan penggunaan tanda seru.

2. *Timbre*

Menyampaikan suara dengan mengikuti apa yang didengar dan menambahkan bentuk yang tajam dan bergelombang pada huruf.

3. *Association*

Menggunakan font dan bentuk yang mirip dengan suara atau memodifikasi text agar mencerminkan sifat dari suara tersebut.

#### 4. *Graphic Integration*

Penempatan text yang dekat dengan gambar yang mengeluarkan suara sehingga objek dan efek suara dilihat sebagai sesuatu yang menyatu (hlm. 146-147).

##### 2.1.7. *Background*



Gambar 2.15. Contoh *Background*

(<http://comicsalliance.com/files/2012/12/01-02.jpeg>)

Fungsi *background* adalah memberikan kesan tempat dimana karakter berada McCloud (2006) dan merupakan kesempatan untuk memberikan immersion kepada pembaca dan memberikan kesempatan kepada pembaca untuk melangkah keluar dari cerita yang sedang terjadi dan menjelajahi dunia dalam komik tersebut. Penggambaran latar belakang merupakan hal yang penting dalam menarik perhatian pembaca dan mccloud berpendapat ada beberapa langkah dalam membuat sebuah background yang menarik perhatian yaitu:

1. *Expansion*

Memperbesar ilustrasi hingga melebihi pinggiran panel dimana latar belakang, agar menciptakan ilusi ruang yang luas dan membuat ilusi bahwa apa yang dilihat tidak dibatasi oleh bingkai, melainkan audiens melihat dengan melewati bingkai tersebut.

2. *Detailing*

Dengan menambahkan detail dan tekstur kepada background dapat memancing reaksi dari audiens dimana penggambaran yang sesuai dapat memicu ingatan yang berhubungan dengan objek tersebut, tetapi juga dengan bagaimana bentuk, bau, dan suara dari apa yang digambarkan.

3. *Textless*

Menghilangkan text dari panel background agar fokus audiens diarahkan kepada gambar dan menciptakan ilusi dimana audiens melihat langsung ke dalam komik.

4. *Angle*

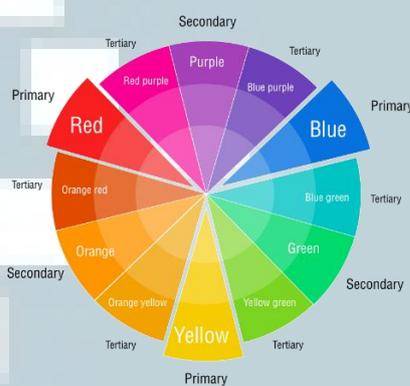
Sudut yang diambil dalam penggambaran background mengambil sudut yang panoramic dan mempermainkan kesan dalam di dalam gambar tersebut (hlm. 158-160).

### **2.1.8. Warna dalam komik**

Menurut McCloud (1993) Terdapat dua cara pewarnaan dalam komik yaitu dengan cara manual dengan menggunakan alat pewarna dan kemudian di scan dan diperbanyak atau dengan cara digital yaitu mewarnai komik dengan menggunakan software seperti *photoshop*, *SAI*, *manga studio*, dan lain lain. Pewarnaan tersebut tidak terbatas pada halaman cover saja tetapi juga pada halaman dalam tetapi

pewarnaan tersebut akan meningkatkan biaya disaat komik tersebut melalui proses percetakan, bahkan dalam percetakan manga penggunaan warna dibatasi di halaman cover atau di halaman dalam jika komik tersebut diterbitkan di dalam majalah manga mingguan atau bulanan supaya harga dari komik tersebut terjangkau bagi masyarakat luas (hlm. 185-187).

### 2.1.8.1. Warna



Gambar 2.16. Contoh *Colour Wheel*

(<https://designcode.io/cloud/chapter1/Colors-Wheel.png>)

Menurut Ambrose & Harris. (2005) warna merupakan elemen kunci di dalam desain grafis, warna merupakan alat yang berguna untuk menarik perhatian, mengarahkan dan memberikan informasi kepada audiens. Warna juga dapat menarik respon emosional kepada sebuah pesan dan mengarahkan reaksi audiens kepada sebuah informasi yang disajikan (hlm. 11).

Warna dibagi menjadi 3 jenis yaitu warna primer yang terdiri dari merah, biru dan kuning merupakan warna dasar dimana warna lain dapat diciptakan melalui kombinasi 2 warna dasar, warna campuran ini diberi nama warna

sekunder yang terdiri dari ungu, hijau dan oranye, kemudian pencampuran warna sekunder dengan primer menghasilkan warna tertier (hlm. 16).

#### **2.1.8.2. Psikologi Warna**

Menurut Ambrose & Harris (2005) warna memiliki kemampuan untuk memicu sebuah reaksi emosional dari audiens, sebagai konsekuensinya warna sering dihubungkan dengan kepribadian atau sebuah keadaan emosi, tetapi kesan yang dimunculkan bisa beragam dan dipengaruhi dengan kebudayaan yang berbeda dari satu daerah dengan daerah lain.

##### **1. Merah**

Merah merupakan warna yang identik dengan keadaan yang berbahaya, rasa amarah dan darah, merah merupakan warna yang energetik, bergairah dan seduktif. Dalam kebudayaan barat warna merah identik dengan dengan bahaya tetapi dengan kombinasi dengan warna emas warna merah menjadi identik dengan warna-warna pada festival natal dan dalam kebudayaan timur warna merah adalah warna yang menjadi simbol kemakmuran dan berkat.

##### **2. Pink**

Pink merupakan warna yang hangat, gembira, lembut dan berbagai hal yang berhubungan dengan kewanitaan, selain itu pink merupakan warna yang memiliki asosiasi kuat dengan rasa sayang, romansa dan kesehatan.

3. Oranye

Oranye merupakan warna yang identik dengan kepribadian yang extrovert dan ceria, warna oranye merupakan warna yang menarik perhatian terutama pada kalangan anak-anak karena mengandung gairah dan semangat dari warna merah tetapi ditenangkan dengan warna kuning yang lebih ceria dan hangat.

4. Kuning

Kuning merupakan warna yang ceria dan identik dengan musim yang hangat karena dihubungkan dengan cahaya matahari. Kuning merupakan warna yang flexible dan mampu menyampaikan banyak emosi kuning terang identik dengan kebahagiaan, kuning yang dicampur dengan warna hijau identik dengan rasa mual dan penyakit dan warna kuning yang pucat identik dengan perasaan takut atau pengecut.

5. Coklat

Warna coklat merupakan warna yang identik dengan sesuatu yang alami karena warna coklat merupakan warna bumi atau tanah dan dihubungkan dengan material organik seperti kayu, tanah dan batu. Warna coklat merupakan warna yang memberikan kesan hangat dan dapat diandalkan, tetapi warna coklat juga mewakili sesuatu yang negatif seperti kotoran dan lumpur.

6. Biru

Warna biru merupakan warna yang tenang dan identik dengan langit dan laut, warna biru tua memberikan impresi akan rasa aman, bertanggung jawab dan stabilitas diri sedangkan warna biru pucat dihubungkan dengan masa muda, warna biru juga dianggap sebagai warna yang sejuk dan bersih karena identik dengan air.

7. Hijau

Warna hijau merupakan warna yang identik dengan sesuatu yang alami, lingkungan merefleksikan hutan dan padang rumput, warna hijau juga merupakan warna yang identik dengan musim semi yang melambangkan hidup baru dan kesehatan oleh karena itu warna hijau juga dihubungkan dengan kesehatan. Warna hijau merupakan warna yang menenangkan dan harmonis tetapi warna hijau juga identik dengan rasa iri.

8. Ungu

Warna ungu merupakan warna yang melambangkan sesuatu yang mulia, keturunan kerajaan dan upacara. Warna ungu diasosiasikan dengan kebijakan dan pencerahan tetapi warna ungu juga dapat menyampaikan sesuatu yang negatif, seperti kekejaman dan arogan. Ungu merupakan warna yang dihubungkan dengan pemenuhan spiritual dan meditasi karena warna ungu dipercaya dapat memberikan ketenangan pada jiwa.

## 9. Putih

Warna putih adalah warna yang diasosiasikan dengan kebaikan, kesucian, ketulusan, keikhlasan dan dihubungkan dengan kebersihan dan ruang kosong, dalam kebudayaan barat asosiasi-asosiasi tersebut membuat warna putih dihubungkan dengan rumah sakit, paramedis, pernikahan, pengantin atau objek penyembahan yang bersifat suci tetapi dalam beberapa kebudayaan timur warna putih dihubungkan dengan meratap sehingga warna putih diasosiasikan dengan kematian dan pemakaman.

## 10. Hitam

Warna hitam merupakan warna yang identik dengan sesuatu yang solid, serius, berkelas, *sexy*, mutakhir dan eksklusif karena asosiasi tersebut warna hitam sering digunakan dalam menunjukkan kemewahan dari suatu produk dan dalam industri otomotif mobil dengan warna hitam dianggap lebih mewah dan aman karena warna hitam yang diasosiasikan dengan berat dan solid, tetapi warna hitam juga merupakan warna yang diasosiasikan dengan ratapan dan kematian, seperti wabah penyakit yang diberi nama *Black Plague* (hlm. 108-126).

## 2.2. Penolakan

Winch (2013) menjelaskan bahwa penolakan memberikan stress yang besar pada pribadi yang mengalaminya hal ini disebabkan oleh bagaimana pada awalnya manusia merespon penolakan. Penolakan adalah bentuk pertahanan diri di jaman awal sosialisasi manusia di jaman batu ketika seorang ditolak dari sebuah keluarga

atau kelompok sosial perasaan ditolak tersebut memaksa seseorang yang ditolak untuk mencari cara agar tetap bertahan di dalam kelompok tersebut guna menjaga keselamatan dirinya, perasaan takut akan penolakan ini dianggap sebagai mekanisme bertahan hidup yang kemudian diturunkan hingga jaman modern, Penolakan menimbulkan rasa sakit yang setara dengan luka fisik Karena respon yang kuat pada amygdala atau bagian dari otak manusia yang secara khusus merespon pada perasaan takut. Kuber-Ross. (2005) juga berpendapat bahwa perasaan yang dirasakan ketika ditolak itu setara dengan perasaan seseorang ketika dia kehilangan seorang anggota keluarga (hlm. 4-6).

### **2.2.1. Depresi**

Menurut Winch (2013) depresi adalah kondisi emosional yang tidak normal, sebuah penyakit yang mempengaruhi persepsi, cara berpikir, dan berinteraksi dengan sekelilingnya, berbeda dengan perasaan sedih yang bersifat sementara dan dipicu oleh suatu hal yang menimbulkan emosi tersebut, depresi tidak memerlukan sebuah pemicu karena penderita depresi merasakan perasaan sedih tersebut setiap saat.

Winch menjelaskan bahwa depresi mempengaruhi semua aspek kehidupan penderitanya, membuat semuanya tidak bisa dinikmati, tidak layak dihargai dan tidak layak dicintai. Depresi juga menghisap motivasi dan kemampuan penderitanya untuk menikmati kebahagiaan, antisipasi dan kepuasan, membuat penderitanya secara emosional tidak stabil, tidak sabar dan lebih cepat untuk marah dan frustrasi, depresi mempengaruhi tingkat hormon *serotonin* pada otak, hormon tersebut adalah hormon yang mempengaruhi reseptor pada otak yang bertanggung jawab untuk memberikan efek rileks dan perasaan senang pada tubuh (hlm. 3).

### **2.2.2. Ruminasi**

Ruminasi menurut Scott (2013) ruminasi berarti merenung secara berlebihan, ruminasi merupakan sebuah keadaan dimana setelah mengalami kegagalan atau penolakan seseorang terus mengulangi kejadian yang membuatnya terluka berulang kali di dalam pikirannya, sehingga memperburuk keadaan emosionalnya tanpa memberikan solusi, kemudian di dalam keadaan tersebut seringkali seseorang menghancurkan diri lebih lagi dengan merendahkan diri dan hanya berfokus kepada pikiran negatif yang terjadi padanya (hlm. 89).

### **2.2.3. *Five stages of grief***

Elizabeth Kubler-Ross (2005) berpendapat bahwa di dalam proses menghadapi penolakan terdapat 5 tahap yang dilalui yaitu:

#### **2.2.3.1. *Denial***

Reaksi pertama seseorang terhadap penolakan adalah tidak mau menerima kenyataan dari kejadian tersebut. Tindakan ini adalah respon yang normal karena seseorang mencoba membuat pertahanan diri dari serangan emosi yang muncul dari sebuah penolakan dengan menolak, menghindari dan bersembunyi dari kenyataan.

#### **2.2.3.2. *Anger***

Ketika penolakan akan kenyataan tidak dapat ditahan respon yang muncul dari seseorang adalah kemarahan. Kemarahan adalah ekspresi yang disampaikan karena kondisi seseorang yang belum siap menerima kenyataan, ketidak siapan tersebut diarahkan dan diekspresikan sebagai kemarahan yang kemudian diarahkan dan dilampiaskan kepada berbagai

objek seperti teman, keluarga, benda mati bahkan orang asing yang tidak memiliki hubungan apapun. Rasa amarah tersebut seringkali diarahkan kepada pihak yang memberikan penolakan yang berubah menjadi rasa benci kepada pihak yang menolak dan bagi pihak yang merasakan penolakan akan merasa bersalah karena reaksi yang berbentuk amarah dan menyebabkan amarah tersebut diarahkan kepada dirinya sendiri.

#### **2.2.3.3. *Bargaining***

*Bargaining* atau menawar adalah fase dimana seseorang yang mengalami penolakan mencoba menawar guna mendapatkan kontrol atas situasi, di dalam diri membuat pengharapan-pengharapan guna memutar balik keadaan tetapi hal ini hanyalah bentuk pertahanan diri yang lemah dari kenyataan yang ada.

#### **2.2.3.4. *Depression***

Depresi seringkali dihubungkan dengan proses meratapi yang merupakan respon akan rasa kehilangan dimana rasa hampa ditambah dengan kesedihan karena menghadapi kenyataan yang ada, dalam fase ini seseorang menjadi rentan dalam menyalahkan dan merendahkan dirinya sendiri.

#### **2.2.3.5. *Acceptance***

*Acceptance* merupakan proses dimana seseorang yang menghadapi penolakan menerima kenyataan tentang penolakan tersebut di dalam fase ini seseorang yang menghadapi penolakan memberikan jarak secara emosional dengan pihak yang memberikan penolakan guna mendapatkan kedamaian dengan dirinya sendiri dan mencoba meninggalkan emosi yang dia hadapi

sebelumnya, dan dalam fase ini menerima bantuan dan dukungan moral dari sekitar dapat membantu dalam melewati fase ini dengan lebih cepat (hlm. 8-21).

#### **2.2.4. Cara Menghadapi Penolakan**

Menurut Winch (2013) terdapat berbagai cara untuk menghadapi penolakan yaitu:

##### **2.2.4.1. Menciptakan *Counter Argument***

Menurut winch (2013) cara menghadapi penolakan adalah memulai sebuah argumen dengan diri sendiri mengenai penolakan yang dialami dan disertai dengan sumber penolakan tersebut, argumen tersebut berfungsi untuk membangun empati guna menciptakan sebuah pemahaman mengapa penolakan terjadi, dengan memahami alasan dibalik sebuah penolakan seseorang bisa mengurangi rasa sakit dari sebuah penolakan (hlm. 18).

Argumen tersebut dipisahkan berdasarkan sumber penolakan yaitu:

##### **1. Penolakan Cinta**

Argumen yang bisa dibuat dari penolakan cinta adalah memahami bahwa penolakan bukan merupakan kesalahan dirinya, dengan memikirkan kemungkinan lain selain menyalahkan dirinya dan memikirkan alasan lain seperti, penolakan terjadi karena tidak terdapat kecocokan diantara pihak yang menolak dan ditolak, penolakan terjadi karena pemilihan momen yang tidak tepat atau pihak yang menolak tidak ingin memiliki hubungan cinta karena alasan tertentu, dan lain-lain (hlm. 19-20).

##### **2. Penolakan di tempat kerja dan lembaga pendidikan**

Argumen yang bisa dibuat di tempat kerja atau lembaga pendidikan adalah memahami bahwa tekanan yang diberikan kepada rekan kerja atau atasan dapat membuat mereka melepaskan emosi mereka dalam bentuk penolakan atau merendahkan seseorang yang dianggap lemah, dengan memahami argumen tersebut seseorang bisa memulai bekerja dengan normal bahkan lebih dengan memblokir penolakan tersebut (hlm. 21-22).

### 3. Penolakan sosial

Argument yang bisa dibuat ketika menghadapi penolakan dari lingkaran sosial seperti teman adalah memahami mungkin mereka meluangkan waktu bersama tanpa mengajak salah satu temannya adalah untuk tidak mengganggu temannya atau mereka sedang melakukan sesuatu yang mereka nikmati bersama, mungkin penolakan tersebut terjadi karena usaha yang berlebihan dari pihak yang mengalami penolakan, dan lain-lain (hlm. 22-23).

#### **2.2.5. Memperbaiki Harga Diri**

Menurut winch (2013) cara untuk memperbaiki harga diri setelah mengalami penolakan adalah merefleksikan diri, refleksi ini dilakukan dengan memikirkan nilai-nilai positif yang dimiliki orang yang mengalami penolakan, setelah mengambil nilai-nilai positif yang dimiliki tersebut seseorang harus memikirkan baik-baik kenapa kualitas positif tersebut ada pada mereka, dengan melakukan refleksi diri tersebut seseorang dapat mengurangi rasa sakit yang dialami dari penolakan (hlm. 27).

### **2.2.6. Memperbaiki Perasaan Koneksi Sosial**

Menurut Winch (2013) cara untuk memperbaiki perasaan akan koneksi sosial adalah dengan berpaling kepada teman-teman, keluarga atau sebuah lingkungan yang memberikan dukungan kepada seseorang yang mengalami penolakan. Seseorang juga dapat mencari sebuah lingkungan sosial baru, mencoba untuk mencari teman atau sebuah komunitas baru yang memiliki ketertarikan yang sama, dengan bersosialisasi di lingkungan baru seseorang yang mengalami penolakan dapat mendapatkan rasa senang dari rasa penemuan akan sesuatu yang baru. Seseorang juga dapat melakukan *sosial snacking* yaitu melihat kepada benda atau foto yang mengingatkan akan perasaan bahagia atau orang yang dicintai, karena dengan mengingatkan diri dengan kenangan yang bahagia, hal itu bisa menjadi sebuah pengalihan terhadap rasa sakit karena penolakan (hlm. 30-32).

### **2.2.7. Stress**

Menurut Scott (2013) stress merupakan tekanan yang membuat seseorang tidak berfungsi secara normal, ketika seseorang merasakan stress berarti tingkat tekanan yang dialami melebihi kemampuan seseorang untuk menghadapinya, jika hal ini berlanjut orang yang mengalami stress memiliki kemungkinan untuk melepaskan emosi pada berbagai pihak dan mengembangkan depresi (hlm. 1-2).

Scott juga berpendapat terdapat berbagai macam jenis stress yaitu:

#### **2.2.7.1. Eustress**

*Eustress* berasal dari bahasa Yunani yang berarti stress yang baik. Menurut Scott (2013) *eustress* adalah sebuah bentuk tekanan yang positif yang datang saat seseorang mendapatkan tantangan secara positif atau mendapat

sebuah *goal* yang dapat diraih. *Eustress* memberikan efek yang baik yaitu memberikan rasa tegang yang dapat dinikmati kepada seseorang tetapi *eustress* tidak memberikan efek yang baik secara fisik karena tubuh tidak dapat membedakan stres dan *eustress* (hlm. 3).

#### **2.2.7.2. Acute Stress**

Menurut Scott (2013) Stres akut merupakan bentuk stres yang terjadi dalam jangka waktu yang pendek dan tidak memberikan efek yang besar kepada tubuh, stres akut terjadi ketika ada sebuah even pemicu yang pada umumnya adalah sebuah masalah yang dianggap ringan dan memerlukan respon, disaat kejadian tersebut sudah lewat stres yang dirasakan juga akan menghilang dan tubuh baik secara mental dan fisik akan kembali berfungsi secara normal (hlm. 3).

#### **2.2.7.3. Episodic Stress**

Menurut Scott (2013) stres episodik muncul ketika terdapat penumpukan pada stress akut dan tubuh tidak memiliki waktu yang cukup untuk kembali pada kondisi normal, hal ini memancing tubuh untuk terus memberikan respon pada stres dengan tingkat yang lebih tinggi dan waktu yang lebih lama, walaupun tubuh dan mental tidak menghadapi respon tersebut, karena itu stres episodik seakan memberikan perasaan menekan yang terus-menerus. *Episodic stress* merupakan jenis stres yang umum dirasakan dengan berbagai tingkat, sehingga tidak memberikan kesempatan bagi tubuh untuk kembali berfungsi dengan normal (hlm. 3).

#### **2.2.7.4. Chronic Stress**

Menurut Scott (2013) stres kronis merupakan jenis stress yang lebih berbahaya dari *episodic stress* dan juga merupakan jenis stress yang sulit untuk dideteksi karena orang-orang yang mengalami *chronic stress* tidak menyadari bahwa mereka mengalami *chronic stress*. *Chronic stress* merupakan tingkat stres yang tidak dapat diatasi oleh tubuh, karena respon tubuh terhadap stres diatur untuk menghadapi masalah dan memotivasi diri untuk berubah juga memberikan energi untuk terus berusaha, tetapi tubuh tidak memiliki kemampuan untuk bertahan di dalam kondisi tersebut untuk waktu yang lama, mengalami stres yang terlalu lama dapat merusak tubuh dan menciptakan perubahan pada mental (hlm. 5).

#### **2.2.7.5. Sumber Stres**

Menurut Scott (2013) berbagai sumber stress tersebut memiliki persamaan yaitu sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan perubahan supaya mencapai sebuah keseimbangan dalam hidup, dan respon seseorang dalam mencapai keseimbangan tersebut muncul sebagai stress. Sumber stress juga dipengaruhi oleh bagaimana seseorang melihat dan bereaksi akan sesuatu (hlm 23). Scott juga berpendapat sumber-sumber stress dapat bersumber dari:

1. *Work*

Pekerjaan menjadi sumber stress karena sebagian besar waktu yang dihabiskan adalah kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan, pekerjaan juga menjadi sesuatu yang dikaitkan dengan identitas

seseorang, pekerjaan juga mempengaruhi pendapatan dan gaya hidup. Orang yang bekerja memiliki kesempatan lebih besar dalam mengalami stress dan mengembangkan depresi karena terdapat faktor-faktor seperti, *unclear requirement* yaitu permintaan yang tidak jelas kepada seseorang dimana seseorang bisa bekerja dengan waktu yang lama tetapi tidak mengetahui apakah yang mereka kerjakan sudah cukup atau bahkan tidak mengetahui apakah yang mereka kerjakan adalah sesuatu yang benar.

*Unattainable demands* adalah sebuah kondisi dimana apa yang diharapkan dari seseorang melebihi dari apa yang mampu dikerjakan oleh orang tersebut, keterbatasan fasilitas juga membuat seseorang takut dan berpikir bahwa dirinya tidak mampu memenuhi pekerjaan yang diharapkan dari dirinya. Kondisi tersebut membuat seseorang menjadi takut yang kemudian mendorong dirinya untuk menyerah, tidak merasa aman, menghilangkan rasa pencapaian dan harapan.

*Low recognition* adalah sebuah kondisi dimana seseorang merasa tidak dihargai dalam pekerjaannya baik dalam bayaran atau karena tidak mendapat cukup penghargaan dalam pekerjaan yang dilakukan, hal ini dapat melukai perasaan dan membuat pekerjaan yang dikerjakan menjadi lebih berat karena merasa diperlakukan secara tidak adil dan dimanfaatkan oleh sekitarnya.

*Penalties for mistakes* adalah hukuman yang berlebihan atas sebuah kesalahan hal ini sering terjadi di dalam bidang kedokteran dimana

tidak boleh terjadi kesalahan karena dapat berakibat fatal, tetapi hal ini juga terjadi di dalam pekerjaan lain dimana kesalahan kecil dapat membuat seorang manager bertindak agresif kepada bawahannya. Hal seperti ini membuat seseorang menjadi takut akan sebuah kesalahan secara berlebihan dan meragukan dirinya sendiri.

*Lack of challenge* kekurangan tantangan dalam melakukan pekerjaan juga menjadi sumber stres karena melakukan pekerjaan dengan tingkat kesulitan yang sesuai akan memberikan perasaan puas, sedangkan mengerjakan pekerjaan yang dianggap terlalu mudah akan menjadi membosankan dan merasa tidak berarti, hal ini menyebabkan seseorang menjadi malas dan menghindari pekerjaannya.

## 2. *Relationship*

Menurut Scott 2013 hubungan bisa menjadi sesuatu yang positif, tetapi hubungan tersebut juga bisa mendatangkan masalah terutama jika seseorang menjalin hubungan yang termasuk dalam *toxic relationship* yaitu sebuah hubungan dimana terdapat satu pihak yang menjadi subjek yang dikritik, direndahkan dan berbagai pengalaman negatif lainnya. Ketika seseorang menjadi terbiasa direndahkan di dalam suatu hubungan hal tersebut dapat mempengaruhi berbagai aspek lain, seperti menjadi terbiasa menjadi pihak yang direndahkan dan gagal kemudian tidak dapat menyadari bahwa hal tersebut dapat dicegah. Berada di dalam hubungan yang negatif juga dapat menjadi sumber stress yang

konstan dimana seseorang merasa rendah, tidak berharga dan selalu berada di dalam konflik.

*Caregiver situation* adalah sebuah kondisi dimana seseorang bertanggung jawab atas seseorang dan memiliki tugas untuk merawat orang tersebut, stres di dalam hubungan ini muncul karena tidak siap dengan tanggung jawab tersebut dan merasa tidak mampu. Stress juga bisa muncul karena tidak bisa menerima kenyataan bahwa seseorang memerlukan bantuan yang konstan dan ketika ada perasaan lelah terdapat kecenderungan menyalahkan diri karena tidak mampu merawat seseorang yang menjadi tanggung jawab.

### 3. *Health*

Kesehatan dan stress berkaitan erat, dimana stres dapat mempengaruhi kesehatan dan kesehatan dapat menjadi sumber stres, stress berikut berasal perasaan tidak berdaya jika memiliki penyakit kronis dan merasa bahwa hidupnya memiliki batas waktu, atau merasa berbeda dengan orang lain di sekitarnya yang tidak memiliki kondisi tersebut.

### 4. *Life adjustments*

*Life adjustments* adalah berbagai kejadian yang membuat seseorang harus menyesuaikan diri dan merubah sesuatu di dalam hidup. Perubahan ini bisa menjadi sumber stres karena beban emosional dari kejadian tersebut, kejadian yang terjadi dapat bersifat positif ataupun negatif tetapi karena tubuh tidak dapat membedakan jenis stress, kejadian yang dialami tetap memberikan tekanan pada tubuh (hlm 24-27).

### 2.2.7.6. Efek Stress

Menurut Scott (2013) respon seseorang terhadap stres berbeda-beda, tetapi terdapat gejala-gejala yang umumnya dialami oleh seseorang yang mengalami stress yaitu:

1. Masalah pencernaan

Stress dapat menyebabkan konstipasi, asam lambung dan berkontribusi pada penyakit infeksi pencernaan dan penyakit crohn, Karena respon dari stres dihubungkan dengan system pencernaan, stres juga dihubungkan pada obesitas.

2. Masalah jantung

Stres dengan jangka waktu pendek juga dihubungkan dengan denyut nadi yang cepat aktivitas yang tidak normal pada jantung. Stres dengan jangka waktu panjang dapat dihubungkan dengan penyakit jantung, kolesterol tinggi, *arrhythmias*, tekanan darah tinggi, resiko *stroke* yang lebih tinggi.

3. Masalah psikologis

Seseorang yang menghadapi tingkat stres yang tinggi memiliki kecenderungan untuk mengalami depresi, stres juga dapat mempengaruhi hubungan sosial, karena respon seseorang terhadap sesama disaat mengalami stres berbeda dengan respon normal.

4. Penurunan imun tubuh

Stress juga mempengaruhi sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit, ditunjukkan dengan seseorang yang mengalami lebih rentan terhadap

virus yang dihadapi sehari-hari seperti flu, dan tingkat penyembuhan diri yang lebih lambat (hlm. 6-7).

### 2.2.7.7. Cara Menghadapi Stress

Menurut Scott (2013) terdapat berbagai cara untuk menghadapi stress tetapi yaitu:

#### 1. Merubah cara berpikir

Scott (2013) berpendapat bahwa manusia memiliki respon terhadap stress yaitu insting *fight or flight* yang di desain sebagai respon bertahan hidup, respon tersebut melepaskan *adrenaline*, *cortisol* dan berbagai hormon yang membuat reaksi tubuh menjadi lebih cepat dan memberikan energi tambahan, tetapi fungsi ini juga memperlambat berbagai fungsi tubuh yang dianggap tidak penting.

Tubuh juga memiliki respon untuk mengembalikan tubuh dari mode *fight or flight* ke mode normal dengan melepaskan hormon yang memberikan efek relaksasi pada tubuh. Respon tersebut merupakan alat bertahan hidup, tetapi tantangan yang dihadapi berbeda tetapi tubuh tetap memberikan respon yang sama, hal ini berdampak negatif karena yang diperlukan dalam menghadapi tantangan adalah kejernihan dalam berpikir, tetapi bentuk respon terhadap stres membuat pikiran terpecah dan tidak mendapat solusi karena panik (hlm. 43-44).

Satu cara untuk mengontrol respon tersebut adalah merubah persepsi tentang apa yang dianggap sebagai sebuah ancaman, jika pikiran mempercayai sebuah hal sebagai ancaman maka tubuh akan beralih

pada respon *fight or flight*, tetapi seringkali ancaman yang dihadapi adalah ancaman psikologis dan kecenderungan seseorang untuk terlalu memikirkan masalah yang tidak ada juga dapat memicu respon *fight or flight*.

Cara mengubah persepsi akan ancaman adalah mengontrol imajinasi, dengan membayangkan sebuah hal di dalam pikiran respon tubuh adalah memercayainya, kemudian dengan membayangkan sebuah situasi yang damai bisa mengalihkan pikiran dan mencegah respon tubuh terhadap stres hal ini juga mencegah kebiasaan untuk merenung secara berlebihan akan suatu masalah (hlm. 48-49).

## 2. Merawat tubuh

Scott (2013) berpendapat bahwa kesehatan tubuh dapat mempengaruhi tingkat stress, disaat tubuh menghadapi stress tubuh meningkatkan fungsinya dan untuk membuat tubuh kembali rileks. Tubuh perlu dijaga dalam kondisi optimal, dengan menjaga asupan nutrisi dan istirahat yang cukup tubuh mampu mempercepat proses relaksasi tubuh dari stress. Asupan nutrisi yang cukup dapat membantu mempercepat proses meredam stress karena disaat seseorang mengalami stress tubuhnya memerlukan asupan lebih dan dengan memberikan nutrisi yang cukup tubuh tidak akan mengalami kekurangan nutrisi yang dapat mengakibatkan sakit (hlm. 61).

Istirahat yang cukup juga dapat mempengaruhi bagaimana tubuh memberikan respon akan stress, kekurangan tidur dapat meningkatkan

respon emosional seseorang dan mempengaruhi refleksi, tetapi kekurangan istirahat dapat meningkatkan stres karena dengan istirahat tubuh menempatkan diri pada posisi relaks dan bisa meredam respon tubuh terhadap stres dengan melepaskan hormon relaksasi (hlm. 69-70).

### 3. Membangun hubungan

Menurut Scott (2013) dengan membangun hubungan yang sehat adalah salah satu cara untuk mengurangi stres. Karena hubungan dengan sesama merupakan sumber kebahagiaan seseorang karena hubungan yang sehat menambahkan dukungan, kebahagiaan dan arti bagi hidup seseorang. Hubungan yang baik juga mempengaruhi kesehatan seseorang karena disaat seseorang berada di dalam sebuah hubungan yang bahagia mendapat ketahanan tubuh yang lebih baik dan reaksi emosional yang lebih terjaga.

Membangun hubungan positif berarti mencoba mengurangi hubungan yang merugikan dan mencoba untuk membangun hubungan dengan orang-orang baru, menjadi aktif di dalam sebuah komunitas juga bisa menjadi bentuk pengalihan dari stress (hlm. 112-113).

### 4. Pikiran positif

Menurut Scott (2013) pikiran positif dapat menjadi langkah dalam mengurangi stres karena dengan merubah sudut pandang dalam berpikir, perubahan ini dapat dicapai dengan mencoba mensyukuri apa yang dimiliki dan menghargai hal-hal kecil yang dianggap sepele, tetapi bukan berarti pikiran positif hanyalah sebuah perpindahan dari dalam

diri sendiri, perubahan ini juga disertai dengan perbuahan dari luar diri, dengan merubah aktivitas dan gaya hidup juga berpengaruh dalam memunculkan pikiran positif. Pikiran yang positif juga didapat melalui mengurangi kontak atau menghindari kontak dengan hal yang mengurangi kebahagiaan.

Salah satu pengaruh dari luar adalah mendapat kesenangan melalui berbagai sumber seperti membeli barang, melakukan berbagai hal, makan makanan favorit dan mencoba hal baru (hlm. 131).

Kesenangan dapat menguntungkan seseorang dalam beberapa hal yaitu meningkatkan fungsi kognitif, pemulihan lebih cepat dari rasa cemas dan peningkatan dalam kesehatan fisik. Selain kesenangan gratifikasi merupakan hal lain yang dapat membantu dalam memulihkan diri dari stress, gratifikasi merupakan perasaan senang yang diiringi perasaan pencapaian, gratifikasi didapat melalui aktifitas fisik dan dengan repetisi atau menjadi semakin baik dalam aktifitas tersebut perasaan senang yang didapat semakin besar. Perbedaan kesenangan dan gratifikasi adalah perasaan yang didapat dari gratifikasi bertahan lebih lama dan lebih sulit didapat. Pertahanan diri akan stress juga meningkat jika seseorang memiliki rasa berterima kasih yang tinggi, rasa berterima kasih yang tinggi juga dihubungkan kepada kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, dan lebih menghargai orang yang dekat dengan mereka (hlm. 140-142).

### 2.3. Remaja

Menurut Lerner dan Steinberg (2004) remaja adalah sebuah tahap perkembangan dimana tubuh seorang anak mengalami transisi menjadi tubuh yang dewasa, di dalam proses ini tubuh mengalami perubahan secara biologis dan psikologis karena perubahan hormon di dalam tubuh. Secara biologis perubahan hormon pada tubuh membuat tubuh bertumbuh dan mengaktifkan kemampuan tubuh untuk berfungsi penuh secara seksual, hal ini disertai juga dengan pertumbuhan karakteristik seksual sekunder seperti pertumbuhan rambut pada bagian-bagian tubuh tertentu (hlm. 19-21).

Perubahan secara psikologis juga tampak pada remaja karena perubahan dan peningkatan hormon, hal ini menyebabkan remaja lebih sensitif dan rentan akan stres, hal ini juga bisa memancing perubahan pada sifat dan perilaku remaja seperti mengembangkan sifat yang memberontak dan antisosial. Remaja juga mengalami dorongan untuk menciptakan sebuah penggambaran diri yang ideal, dan seringkali perubahan tubuh yang tidak ideal dapat membuat remaja tidak puas diantara kalangan dengan usia yang setara (hlm. 31-32).

#### 2.3.1. *Millennial*

Menurut Kotler & ketler (2012) *Millennial* adalah generasi yang lahir dari tahun 1986-1994 dan merupakan generasi yang dimanjakan oleh kemakmuran ekonomi dan orang tua yang berasal dari generasi *Baby Boomer*, jadi generasi *millennial* juga disebut dengan nama *Echo Boomer*, tetapi generasi *millennial* merupakan generasi yang sadar akan masalah lingkungan dan sangat sadar akan masalah sosial, *Millennial* juga memiliki sifat yang tidak sabar dan suka memilih-milih tetapi

memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Generasi *millennial* merupakan generasi yang selalu terhubung secara digital, dimana keberadaan mereka di dunia digital sangatlah nyata, mereka berhubungan melalui sosial media, bermain video game, mendengarkan musik dan video melalui *streaming* (hlm. 219-220).

