

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Perancangan Desain Grafis

Desain, secara umum, berarti membuat perencanaan dan mengatur. Dalam desain, perencanaan yang dibuat berhubungan dengan visual karya solusi atas suatu masalah. Namun, desain termasuk dalam bidang kreatif; yang berarti solusi yang dihasilkan tidak ditentukan secara baku benar atau salahnya. Dalam mendesain tidak ada aturan, yang ada hanyalah panduan. Oleh karena itu, desain tidak terpaku dengan satu cara saja (Lauer & Pentak, 2011, hal. 4-5).

2.1.1. Elemen Desain

Suatu desain terdiri dari banyak elemen yang akhirnya menyusun visual akhirnya. Elemen visual dalam suatu desain terdiri dari: garis, bentuk, warna, dan tekstur.

2.1.1.1. Garis

Menurut Lauer dan Pentak (2011, hal. 128-133), garis bisa didefinisikan sebagai hubungan antara 2 titik yang hanya memiliki 1 dimensi, yaitu panjang. Namun di dalam seni dan desain, garis bisa memiliki dimensi luas juga. Garis yang terlihat biasanya dipakai untuk menunjukkan batas, bentuk, gestur dan/atau tekstur. Sementara garis yang tersirat (tidak terlihat) dipakai untuk menunjukkan relasi antara elemen desain/karakter/objek desain.



Gambar 2.1. Garis
(Lauer & Pentak, 2011)

2.1.1.2. Bentuk

Bentuk bisa berupa sebuah komposisi 2 dimensi, komposisi 2 dimensi dengan ilusi 3 dimensi, atau berupa benda 3 dimensi. Bentuk biasanya muncul karena ada ruang, dimana ruang adalah bagian yang menjadi latar belakang, sementara bentuk adalah fokus dari suatu karya. Bentuk bisa dibagi menjadi 2, bentuk geometris yang terdiri dari sisi dan sudut dan bentuk organik yang bebas (Lauer & Pentak, 2011, hal. 152-153).



Gambar 2.2. Bentuk dalam Ilustrasi
(Lauer & Pentak, 2011)

2.1.1.3. Warna

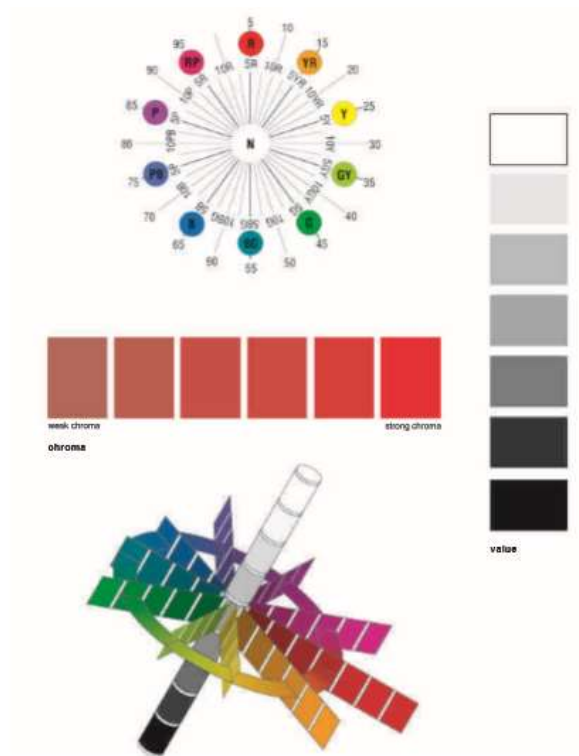
Warna bisa ditemukan di kehidupan sehari-hari, dan semua orang secara tidak sadar pernah memilih berdasarkan warna yang terlihat. Warna penting dalam berbagai aspek kehidupan, oleh karena itu setiap bidang memiliki definisi sendiri mengenai warna. Namun, utamanya warna adalah cahaya. Warna yang dihasilkan langsung oleh cahaya bersifat *additive*, sementara warna yang dihasilkan dari pantulan cahaya pada pigmen bersifat *subtractive*. Persepsi terhadap warna mudah berubah, tergantung pada warna cahaya yang mengenai pigmen dan warna di sekeliling benda. Roda warna membagi warna menjadi 3 bagian, *hue*, *value*, dan intensitas. *Hue* merupakan warna dari spektrum cahaya, *value* adalah gelap atau terangnya *hue*, dan intensitas adalah saturasi dari *hue*. Dalam desain, warna bisa dipakai untuk memperlihatkan suasana (hangat dan dingin), terang dan gelap, objek yang menjadi fokus, dan membuat keseimbangan dalam karya (Lauer & Pentak, 2011, hal. 256-274).



Gambar 2.3. Spektrum Warna
(Lauer & Pentak, 2011)



Gambar 2.4. Warna *Additive* (RGB)
(Lauer & Pentak, 2011)



Gambar 2.5. *Hue*, *Value*, dan Intensitas
(Lauer & Pentak, 2011)

2.1.1.4. Tekstur

Tekstur dalam desain grafis bisa diartikan sebagai motif. Tekstur digunakan sebagai dekorasi untuk mengisi ruang / sisi yang kosong,

memberikan ilusi untuk indra peraba, atau memang sudah ada di permukaan benda 3 dimensi. Motif bisa simpel atau rumit; tetapi keduanya sama-sama merupakan pola yang berulang. Tekstur dan motif berbeda dalam hal pola; motif memiliki pola yang persis sama, tetapi tekstur tidak (Lauer & Pentak, 2011, hal. 180-184).



Gambar 2.6. Tekstur dalam Ubin Lantai
(Lauer & Pentak, 2011)

2.1.2. Prinsip Desain

Desain yang sesuai dengan kebutuhan dan menarik secara visual bisa dibuat dengan memperhatikan beberapa prinsip desain. Prinsip desain terdiri dari kesatuan, penekanan dan fokus, proporsi, dan keseimbangan.

2.1.2.1. Kesatuan

Kesatuan dalam desain berarti visual yang ada terlihat harmonis, memiliki kemiripan bentuk, warna, fungsi, atau kedekatan letak. Kesatuan dalam desain merupakan hasil rancangan desainer, tidak bisa muncul begitu saja. Karya desain yang memiliki kesatuan akan terlihat sebagai satu karya terlebih dahulu, baru kemudian detailnya terlihat. Kesatuan desain bisa

dibuat dengan berbagai cara: mengatur kedekatan elemen desain, pengulangan elemen, kelanjutan antara elemen desain, dan menggunakan *grid* (Lauer & Pentak, 2011, hal. 28-41).



Gambar 2.7. Kesatuan dalam Ilustrasi
(Lauer & Pentak, 2011)

2.1.2.2. Penekanan dan fokus

Penekanan dan fokus digunakan untuk menarik perhatian audiens pada suatu karya. Dengan banyaknya karya seni dan desain yang ada sekarang, desainer perlu membuat fokus pada karya mereka se jelas mungkin agar audiens bisa langsung menangkap pesan dari desainer. Suatu karya biasanya memiliki 1 fokus, atau dengan fokus kedua yang lebih tersembunyi/sebagai aksen saja. Penekanan dan fokus desain bisa dibuat dengan membuat kontras (warna, gaya seni, ukuran), isolasi (membuat 1 elemen janggal dalam elemen lain yang sama / mirip), mengatur peletakan elemen desain, menggunakan elemen yang terbatas dalam keseluruhan

karya, atau memfokuskan pada keseluruhan karya, bukan pada satu elemen khusus (Lauer & Pentak, 2011, hal. 56-67).



Gambar 2.8. Fokus pada Foto
(Lauer & Pentak, 2011)

2.1.2.3. Proporsi

Proporsi (yang berhubungan dengan skala) membahas tentang ukuran. Proporsi adalah ukuran relatif suatu elemen dibandingkan yang lainnya. Misalnya, suatu lingkaran yang berukuran sama akan memiliki proporsi yang berbeda di ruangan dengan ukuran berbeda. Proporsi sangat bergantung pada elemen di sekelilingnya. Skala elemen / karya yang besar biasanya dilihat sebagai sesuatu yang megah, mewah, dan ditujukan untuk banyak orang, sementara skala yang kecil dianggap privat, dekat, dan berfokus pada detail (Lauer & Pentak, 2011, hal. 70-81).



Gambar 2.9. Perbandingan Proporsi
(Lauer & Pentak, 2011)

2.1.2.4. Keseimbangan

Keseimbangan dalam desain bisa dicapai dengan simetris dan asimetris. Keseimbangan ini dipengaruhi oleh penempatan elemen visual, *value*, warna, tekstur dan motif, dan proporsi elemen. Keseimbangan simetris bisa dipakai untuk menekankan fokus pada bagian tengah dari elemen yang simetris. Sementara, keseimbangan asimetris bisa dipakai untuk menunjukkan dinamika dan pergerakan (Lauer & Pentak, 2011, hal. 88-102).



Gambar 2.10. Keseimbangan
(Lauer & Pentak, 2011)

2.1.3. Tipografi

Typeface, menurut Landa (2014), adalah satu set desain karakter yang memiliki ciri visual yang konsisten. *Typeface* biasanya terdiri dari huruf, angka, simbol, tanda, tanda baca, dan aksen (hal. 44). *Type* bisa diklasifikasikan berdasarkan gaya dan sejarahnya menjadi sebagai berikut:

- a. *Old Style*, yang bisa dibedakan dari *serif* (ekor huruf) yang bersudut dan menyambung, dan tumpuan utama huruf yang miring. Contohnya adalah Caslon, Garamond, dan Times New Roman (hal. 47).
- b. *Transitional*, yang memiliki serif dan gaya hurufnya merupakan transisi dari *Old Style* ke *Modern*. Contohnya adalah Baskerville dan Century (hal. 47).
- c. *Modern*, hurufnya memiliki tumpuan utama vertikal, sehingga bentuk hurufnya paling geometris dibanding jenis *type* lainnya. Contohnya adalah Didot, Bodoni, dan Walhaum (hal. 47).
- d. *Slab Serif*, yang merupakan huruf dengan *serif* yang tebal. Contohnya adalah American Typewriter, Memphis, dan Clarendon (hal. 47).
- e. *Sans Serif*, adalah huruf yang tidak memiliki *serif*. Contohnya adalah Futura, Helvetica, dan Univers (hal. 47).
- f. *Blackletter*, hurufnya memiliki guratan yang tebal dan bentuknya berasal huruf yang dipakai di manuskrip zaman pertengahan abad 15, biasa

dipanggil dengan gaya *gothic*. Contohnya adalah Rotunda, Schwabacher, dan Fraktur (hal. 47).

- g. *Script*, yang bentuknya paling menyerupai tulisan tangan. Hurufnya biasanya tersambung satu sama lain. Contohnya adalah Brush Script, Shelley Allegro Script, dan Snell Roundhand Script (hal. 47).
- h. *Display*, yang didesain untuk digunakan dalam skala besar, seperti untuk *headline* atau judul. Jenis ini tidak cocok digunakan untuk isi badan teks (hal. 47).



Gambar 2.11. Klasifikasi Jenis *Font* oleh Martin Holloway (Landa, 2014)



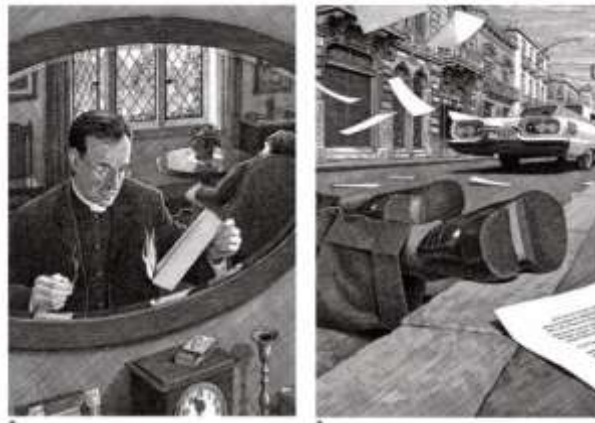
Gambar 2.12. Klasifikasi Jenis *Font* (Landa, 2014)

2.1.4. Ilustrasi

Ilustrasi didefinisikan sebagai gambar yang diaplikasikan; sebuah seni yang mengkomunikasikan sebuah konteks kepada audiens melalui visual (Male, 2007, hal. 5). Ilustrasi memiliki beberapa fungsi, yaitu sebagai dokumentasi, komentar

(dalam teks jurnalisme), menyampaikan cerita, alat persuasi, dan identitas. Dalam penelitian ini, ilustrasi akan digunakan untuk menyampaikan cerita (isi teks).

Ilustrasi yang digunakan untuk menyampaikan cerita akan memiliki komposisi, penggunaan warna yang efektif dengan emosi yang sesuai, dan distorsi dan *sense of space* yang sesuai. Isi dari ilustrasi harus bisa menyampaikan keseluruhan dari adegan ceritanya dengan menarik dan dramatik walaupun bagian cerita yang diilustrasikan bersifat pasif (hal. 140).



Gambar 2.13. Contoh Ilustrasi oleh Nick Hardcastle
(Male, 2007)

2.2. Buku

2.2.1. Pengertian Buku

Haslam (2006) mengartikan buku sebagai sebuah wadah yang mudah dibawa dan terdiri dari sejumlah kertas yang dicetak dan disatukan, untuk menjaga, menyebarkan, menjelaskan, dan meneruskan pengetahuan kepada pembaca

kapanpun dan dimanapun. Buku adalah alat dokumentasi tertua untuk ide, pengetahuan, dan kepercayaan manusia (hal. 6-9).

2.2.2. Sampul Buku

Fungsi dari sampul buku menurut Landa (2014) adalah sebagai alat promosi dan editorial. Sebuah sampul harus unik dan bisa menarik perhatian orang yang melihatnya sekaligus memberikan gambaran tentang isi dari buku tersebut (hal. 213).

Untuk mendesain sampul buku, pertama diperlukan detail informasi seperti judul, nama penulis, edisi, penerbit, dan lainnya. Kedua, bagian yang ingin diceritakan pada sampul harus dipilih. Bagian ini bisa berupa karakter utama dari buku, plot cerita, objek penting yang ada di cerita, simbolisasi dari alur cerita, dan lainnya. Sebuah sampul bisa terdiri dari tulisan/teks saja, gabungan dari gambar dan teks dengan fokus pada teks, atau gabungan gambar dan teks dengan fokus pada gambar. Untuk buku dengan penulis yang sudah terkenal, nama penulis bisa dibuat menjadi fokus utama sampul. Jika tidak, maka bisa difokuskan pada judul atau pada gambar yang ada (hal. 214-216).

2.2.3. Anatomi Buku

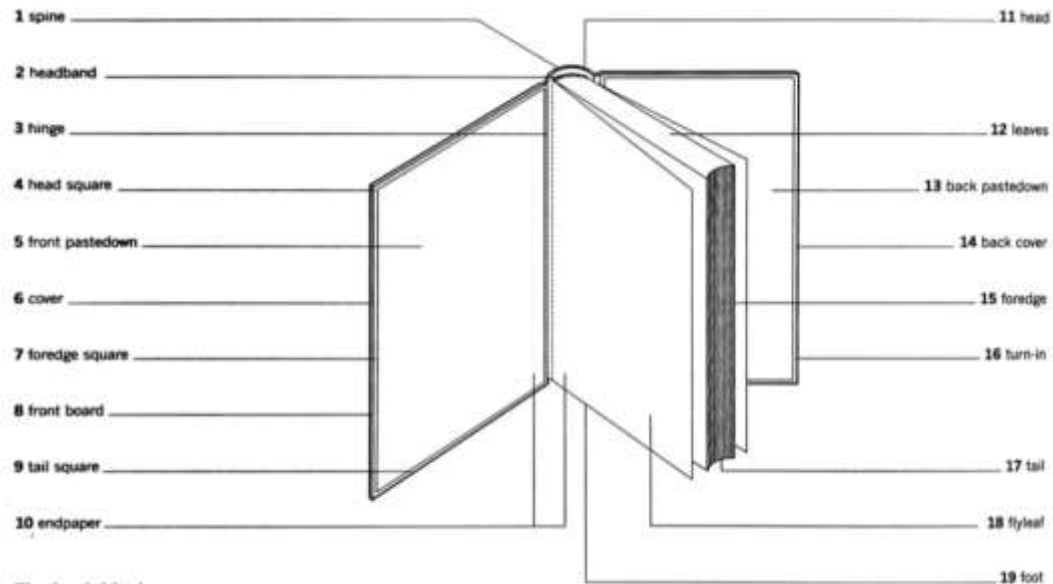
Komponen buku menurut Haslam (2006, hal. 20) adalah:

- a. Punggung buku (*spine*); bagian dari sampul buku yang menutupi ujung yang dijilid.
- b. *Headband*; bagian tipis terbuat dari tali yang menempel di bagian yang dijilid, warnanya dibuat sesuai dengan sampul buku.

- c. Sendi (*hinge*); lipatan kertas akhir di antara *pastedown* dan *flyleaf*.
- d. *Headsquare*; bagian atas sampul dan papan sampul yang lebih besar dari kertas buku, berfungsi untuk melindungi kertas buku.
- e. *Pastedown* depan; kertas akhir yang ditempel ke bagian dalam papan sampul depan.
- f. Sampul (*cover*); kertas tebal atau papan yang menempel dan melindungi isi buku.
- g. *Foredge square*; bagian tepi sampul dan papan sampul yang lebih besar dari kertas buku, berfungsi untuk melindungi kertas buku.
- h. Papan depan (*front board*); papan sampul yang berada di bagian depan.
- i. *Tail square*; bagian bawah sampul dan papan sampul yang lebih besar dari kertas buku, berfungsi untuk melindungi kertas buku.
- j. Kertas akhir (*endpaper*); kertas tebal yang dipakai untuk menutupi bagian dalam papan sampul dan mendukung sendi buku.
- k. Kepala (*head*); bagian atas buku.
- l. Kertas (*leaves*); kertas satuan yang dijilid.
- m. *Pastedown* belakang; kertas akhir yang ditempel ke bagian dalam papan sampul belakang.
- n. Sampul belakang (*back cover*); papan sampul bagian belakang.
- o. *Foredge*; bagian depan ujung kertas buku.
- p. *Turn-in*; ujung kertas atau kain yang dilipat dari luar ke arah dalam sampul.
- q. Ekor (*tail*); bagian bawah buku.

r. *Fly leaf*; bagian kertas akhir yang bisa dibalik.

s. Kaki (*foot*); bagian bawah dari kertas buku.



Gambar 2.14. Komponen Buku
(Haslam, 2006)

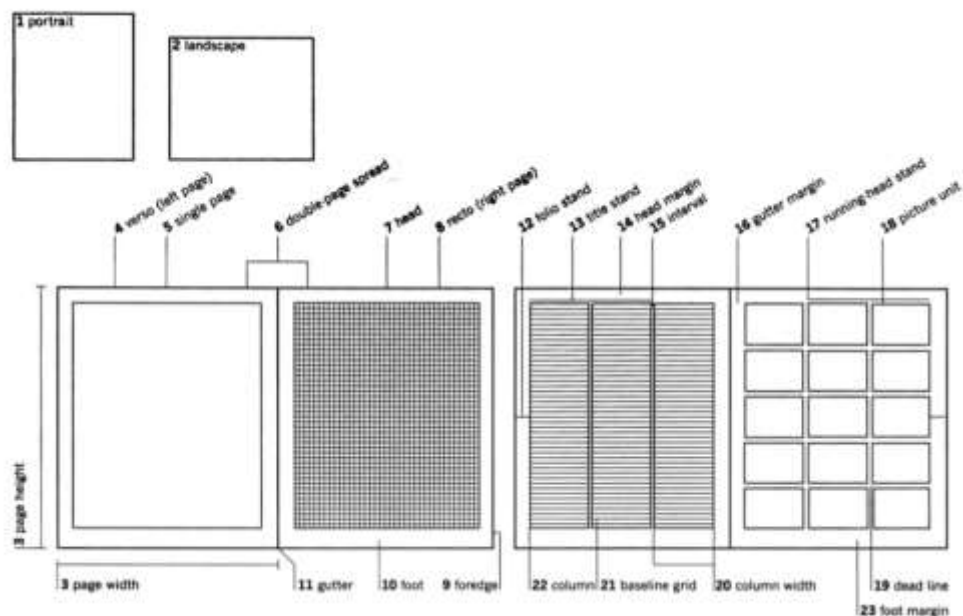
Menurut Haslam (2006), format kertas untuk sebuah buku bisa *portrait*, *landscape*, atau persegi. Untuk ukuran kertasnya, disarankan untuk mengikuti sistem *golden section/fibonacci*, sistem ukuran A, yaitu A1, A2, A3, dan seterusnya. Untuk buku yang berfokus pada foto yang besar, ukuran kertas bisa menyesuaikan dengan foto tersebut (hal. 30-40).

Layout sebuah buku ditentukan oleh *grid*. *Grid* merupakan pegangan desainer untuk meletakkan konten desain mereka (teks dan gambar). Untuk buku yang memiliki 2 halaman *spread*, *grid* ini bisa dibuat simetris atau asimetris dilihat dari kedudukannya dengan bagian tengah buku. Kebanyakan buku menggunakan *grid* simetris (hal. 42).

Komponen kertas dan grid menurut Haslam (2006, hal. 21) adalah:

- a. *Portrait*; format kertas dimana tinggi kertas lebih besar dibanding lebarnya.
- b. *Landscape*; format kertas dimana lebar kertas lebih besar dibanding tingginya.
- c. Tinggi dan lebar kertas (*page height and weight*); ukuran kertas.
- d. *Verso*; kertas sebelah kiri dari buku, biasanya ditandai dengan nomor halaman yang gelap.
- e. *Single page*; satu halaman yang dijilid di bagian kiri.
- f. *Double-page spread*; dua halaman berhadapan satu sama lain yang tersambung di bagian *gutter*.
- g. *Head*; bagian atas buku.
- h. *Recto*; kertas sebelah kanan dari buku, biasanya ditandai dengan nomor halaman yang ganjil.
- i. *Foreedge*; bagian depan dari pinggir buku.
- j. *Foot*; bagian bawah buku.
- k. *Gutter*; *white space* di bagian dalam dari dua halaman yang berhadapan satu sama lain.
- l. *Folio stand*; bagian yang berisikan nomor halaman.
- m. *Title stand*; bagian yang berisikan judul.
- n. *Head margin*; tepi halaman di bagian atas kertas.
- o. *Interval/column gutter*; ruang vertikal yang membagi satu kolom dengan yang lainnya.

- p. *Gutter margin/binding margin*; tepi dalam kertas yang paling dekat dengan jilidan.
- q. *Running-head stand*; bagian yang menunjukkan posisi *grid running head*.
- r. *Picture unit*; pembagian kolom *grid* yang bisa dibagi di *baseline* dan dipisahkan dengan garis mati (*dead line*).
- s. *Dead line*; ruang garis yang membagi antara *picture unit*.
- t. *Column width/measure*; lebar kolom yang menentukan panjangnya masing-masing baris.
- u. *Baseline*; garis panduan di bawah teks isi.
- v. *Kolom*; ruang kotak di *grid* yang dipakai untuk mengatur *type*.
Kolom selalu lebih tinggi dari lebarnya.
- w. *Foot margin*; tepi di bagian bawah halaman.



Gambar 2.15. Komponen Kertas dan *Grid*
(Haslam, 2006)

2.3. Kebiasaan *People Pleasing*

2.3.1. Pengertian Kebiasaan *People Pleasing*

Seorang *people pleaser* menurut Kamus Cambridge adalah seseorang yang terlalu peduli jika orang lain menyukai dirinya atau tidak, dan selalu membutuhkan persetujuan orang lain untuk semua hal yang dia lakukan (Cambridge, n.d.). Berarti, kebiasaan *people pleasing* adalah kebiasaan untuk terlalu memikirkan opini orang lain mengenai dirinya dan ketergantungan atas dukungan/pujian orang lain. Selain itu, seorang *people pleaser* melihat arti dirinya hanya berdasarkan kontribusi yang dia lakukan untuk orang lain (Seltzer, 2008).

2.3.2. Penyebab Munculnya Kebiasaan *People Pleasing*

Munculnya kebiasaan *people pleasing* pada seseorang diakibatkan oleh beberapa faktor di dalam keluarga.

2.3.2.1. Genetik

Anak yang terlahir lebih sensitif terhadap kondisi sekitar dan emosi orang lain lebih rentan untuk mempunyai kebiasaan *people pleasing* karena mereka lebih mudah terpengaruh oleh konflik (Stoneson, n.d.).

2.3.2.2. Anak yang mengurus orang tua

Anak (di usia anak-remaja) yang harus mengurus orang tua mereka secara fisik dan mental punya kemungkinan lebih besar untuk menjadi *people pleaser*. Karena dari awal hidup mereka, mereka merasa mempunyai tanggung jawab untuk mengurus orang lain (Stoneson, n.d.).

2.3.2.3. Ekspektasi orang tua

Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi dan terpusat pada hasil akan mengakibatkan anak merasa bahwa mereka harus selalu berusaha untuk mendapatkan cinta (*approval*) orang tua mereka (Lancer, 2018). Artinya, bila hasil mereka buruk, mereka tidak layak untuk mendapat cinta orang tua.

2.3.2.4. Hukuman yang tidak adil dan tidak konsisten

Orang tua yang memberi hukuman dengan tidak adil dan tidak konsisten akan membuat anak belajar untuk selalu berhati-hati dan mengikuti peraturan apapun di keluarga untuk menghindari hukuman, yang terkadang tetap datang (Lancer, 2018).

2.3.3. Dampak *People Pleasing*

Kebiasaan *people pleasing* membawa banyak dampak buruk bagi pelakunya, diantaranya adalah kurangnya rasa percaya diri, kurangnya kemampuan untuk mengurus diri sendiri, tidak bisa menolak permintaan orang lain (dan menjadi terlalu sibuk sampai tidak punya waktu untuk diri sendiri), dan selalu merasa takut/khawatir (Seltzer, 2008).

2.3.3.1. Harga diri rendah

People pleaser merasa bahwa mereka tidak berhak dicintai kecuali jika mereka berhasil dan berperilaku ‘baik’. Harga diri mereka juga tergantung dari seberapa banyak orang yang menyukai mereka (Lancer, 2018).

2.3.3.2. Tidak mampu memprioritaskan diri

Saat dihadapkan dengan orang lain yang membutuhkan bantuan, seorang *people pleaser* akan memilih untuk mengorbankan waktunya dan membantu orang tersebut, walaupun dirinya juga sudah sangat sibuk (Lancer, 2018).

2.3.3.3. Selalu merasa egois

Seorang *people pleaser* akan merasa kesulitan untuk meminta tolong, menentukan batasan personal, dan memenuhi kebutuhan diri sendiri karena mereka merasa tidak memiliki hak apapun atas diri mereka sendiri (Lancer, 2018).

2.3.3.4. Terus merasa terbebani dan kesal

People pleaser tidak bisa menolak permintaan orang lain karena ketakutan mereka, tetapi pada saat yang sama, mereka membenci keadaan seperti ini. Akibatnya, mood mereka menjadi buruk, tetapi masalah ini juga hanya disimpan dirinya sendiri (Guttman, 2019).

2.3.3.5. Tidak memiliki opini sendiri

People pleaser takut menyinggung perasaan orang lain, oleh karena itu mereka biasanya hanya mengiyakan perkataan orang lain. Begitu pula dengan tindakan mereka, *people pleaser* cenderung hanya mengikuti instruksi orang lain. (Guttman, 2019).

2.3.3.6. Menanggung kesalahan orang lain

People pleaser akan meminta maaf dan mengambil tanggung jawab atas kesalahan orang lain/hal yang di luar kendali karena mereka akan berusaha menghindari konflik, walaupun harus mengambil tanggung jawab penuh atas kesalahan yang tidak mereka buat (Guttman, 2019).

2.3.3.7. Terjebak dalam hubungan toxic

Lancer (2019) menuliskan bahwa orang yang memiliki harga diri yang rendah akan mempercayai ejekan dan tuduhan pasangan, dan berpikir bahwa merekalah yang perlu berubah agar hubungan bisa berjalan dengan baik, bukan pasangan yang melakukan kekerasan. Selain itu Lancer juga menulis bahwa orang yang masa kanak-kanaknya kurang/tidak dicintai orang tuanya bisa memilih pasangan yang mirip sifatnya dengan orang tua mereka, karena mereka ingin kesempatan kedua untuk mendapatkan cinta orang tua mereka.

2.3.4. Cara Menghentikan *People Pleasing*

Menurut Braiker (2002, hal. 176-278), kebiasaan *people pleasing* bisa dihentikan dengan berbagai macam cara yang perlu dilakukan setahap demi setahap, yaitu:

1. Berpikir sebelum menjawab permintaan seseorang,
2. Mengulang jawaban tidak atas permintaan tersebut,
3. *Sandwich technique* (menolak permintaan dengan mengatakan hal positif, kemudian negatif, dan disusul dengan pernyataan positif lagi),

4. *Reverse sandwich technique* (menolak permintaan dengan memberi pernyataan negatif, kemudian positif, dan diakhiri dengan negatif lagi),
5. Tidak meminta maaf karena mengatakan ‘tidak’,
6. Tidak memaksa diri untuk melakukan sesuatu,
7. Melakukan minimal 2 aktivitas yang disukai setiap hari,
8. Memberikan *approval* kepada diri sendiri setiap hari,
9. Membagi tugas dengan orang lain,
10. Tidak melakukan semua tugas seorang diri hanya karena ingin hasilnya sempurna,
11. Menulis 10 hal tentang siapa diri kita tanpa menggunakan kata baik dan meminta keluarga/teman untuk melakukannya juga,
12. Melakukan pernafasan lambat untuk merilekskan diri,
13. Melihat masalah dari sudut pandang berlebihan, dan kemudian dari sudut pandang rasional,
14. Melakukan *time out* untuk meredakan emosi sebelum mendiskusikan masalah,
15. Menangani konflik tanpa kata-kata berlebihan (selalu, tidak pernah), tanpa menyerang ranah personal, dan tanpa menuduh, tetapi dengan empati, mendengar secara seksama, dan menanyakan masukan, dan terakhir
16. Menggunakan teknik *gardol shield* (mengubah persepsi bahwa perkataan orang lain tidak bisa menyakiti diri) dan *coach on your shoulder* (berpikir dari sudut pandang orang ketiga mengenai masalah tersebut).

Tambahan menurut Seltzer (2008), kebiasaan *people pleasing* bisa dikurangi dengan menentukan batasan moral/prinsip hidup, melakukan sesuatu untuk orang lain karena memang peduli dan bukan karena takut dibuang dan diabaikan oleh orang tersebut, dan menghentikan hubungan dengan orang yang *toxic*, siapapun itu (keluarga, teman dekat).