

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah metode hybrid, yaitu percampuran antara metode kualitatif dan metode kuantitatif. Metode kualitatif yang digunakan adalah *expert interview* yang dilakukan menggunakan Zoom dan *Focus Group Discussion* yang dilakukan menggunakan Google Meet bersama lima anggota. Kedua metode didokumentasikan dengan *screen-recording*, *screenshot* dan *audio-recording*. Metode kuantitatif digunakan guna mendapatkan data yang lebih luas kepada target perancangan, yaitu dengan menyebarkan Google Form ke berbagai media sosial. Untuk mendokumentasikan hasil form, akan digunakan *screen capture*.

3.1.1. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada dua psikolog klinis, yaitu Farani Hidayah dan Nanda Rosalia untuk mengetahui lebih detail mengenai hubungan antara pemilik hewan peliharaan dengan peliharaannya, *grief*, dampak dari *grief* dan cara mengatasinya dengan media.

1. Wawancara dengan psikolog Farani Hidayah Angkat



Gambar 3.1. Wawancara dengan Farani Hidayah Angkat

Wawancara dilakukan melalui Zoom dengan Farani Hidayah, S.Psi., M.Psi pada tanggal 14 September 2020, pukul 16.00 WIB. Farani bekerja sebagai psikolog klinis di Rumah Sakit Hermina Depok dan praktek pribadi selama sembilan tahun. Farani juga pernah menjadi seorang dosen fakultas psikologi di UNTAR. Menurut Farani, terdapat beberapa faktor yang harus dilihat untuk mengetahui seberapa dekat hubungan pemilik hewan peliharaan dengan peliharaannya, yaitu berapa lama kepemilikannya, rutinitas dan kebiasaan yang dilakukan bersama setiap hari.

Semakin panjang jangka kepemilikannya dan sering melakukan aktifitas bersama, semakin dekat pula hubungan antara pemilik dengan hewan peliharaannya, sehingga menimbulkan *bonding*. Cara merawat hewan peliharaan seperti membersihkan kotoran, memandikan, memberi makan juga dinilai sebagai nilai tambah kedekatan. Jika yang merawat lebih banyak orang lain, maka tingkat kedekatannya juga berkurang. Hewan peliharaan juga dapat berperan sebagai teman atau anak, dilihat dari interaksi seperti mengajak ngobrol dan memberi makan.

Tapi, tidak semua hewan bisa menimbulkan hubungan yang mendalam dengan pemiliknya. Hewan seperti anjing dan kucing yang dapat dipelihara di dalam rumah lebih menimbulkan hubungan yang kuat dengan pemiliknya, dibandingkan hewan yang dipelihara di luar rumah. *Attachment* juga dapat terbentuk, dilihat dari faktor-faktor tersebut. Saat pemilik hewan peliharaan harus merasakan kematian atas hewan peliharaannya, pemilik akan merasakan peristiwa kehilangan. Jika hubungan antara pemilik hewan peliharaan dengan peliharaannya yang sudah mati sangat kuat, maka timbul reaksi yang dinamakan *griefing*.

Menurut Farani, terdapat beberapa dampak dari kedukaan, seperti:

- a. Perasaan tidak berdaya
- b. Kesedihan
- c. Kesepian
- d. Kehilangan suatu status dan peran

Kehilangan status berarti kehilangan status sebagai pemilik peliharaannya, kehilangan peran yang dilakukan sebagai pemilik hewan tersebut terkait rutinitas yang dilakukan bersama hewan peliharaan. Jika hilang, rasa kehilangannya sangat kuat sampai bisa merasa kehilangan sebagian diri.

- e. Kecemasan

Kecemasan dapat timbul ketika pemilik sudah menganggap peliharaannya merupakan anggota keluarganya sendiri, dan terbayang sosok hewan peliharaannya yang sudah hilang.

f. Rasa bersalah

Rasa bersalah (*guilty*) juga dapat dirasakan, seperti menganggap bahwa pemilik hewan tidak merawat hewannya dengan maksimal.

g. Kosong, shock dan hampa

h. Sulit tidur, tidak nafsu makan, ingin menyendiri

Terdapat tiga poin penting pertama yang harus dilakukan untuk mengatasi kedukaan tersebut, yaitu:

- a. *Acceptance*, menerima hewan peliharaannya sudah tidak ada lagi.
- b. Semua perasaan harus dirasakan dan disadari, seperti rasa sedih, marah, atau kecewa. Merasakan apa yang seharusnya dirasakan dapat membantu pulih, dibandingkan dengan orang-orang tidak mau merasakan perasaan tersebut.
- c. Merefleksikan dan mengingat kembali kenangan bersama hewan peliharaan.

Selain itu, *grievors* harus tetap menjaga kesehatan dengan tetap makan meskipun hanya formalitas ketika tidak nafsu makan dan mengisi waktu kosong/rutinitas yang tadinya dihabiskan bersama dengan hewan peliharaannya dengan aktifitas baru.

Menurut Farani, media yang cocok untuk membantu *grievors* dalam mengatasi kedukaannya adalah dengan sharing di sosial media, artikel online dan *e-book* jika tidak melihat sisi distribusi. Namun, buku secara fisik dapat menjadi media yang tepat jika konten dan penulisan dibuat dengan menarik. Untuk membantu *grievors* melalui rasa duka lebih cepat, kegiatan

seperti menulis dalam media jurnal mengenai kenangan baik dan sosok hewan peliharaan yang sempat dimiliki oleh *grievers*. Contoh aktivitas yang dapat dilakukan dan dituangkan ke dalam buku tersebut adalah menempel foto, mencurahkan isi hati, menulis puisi atau lagu.

2. Wawancara dengan Nanda Rosalia



Gambar 3.2. Wawancara dengan Nanda Rosalia

Nanda Rosalia adalah dosen fakultas psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, khususnya psikologi profesi klinis dewasa. Wawancara dilakukan pada tanggal 21 September 2020, pukul 11.00 WIB.

Nanda berpendapat bahwa hubungan atau relasi antara pemilik hewan peliharaan dengan peliharaannya berbeda-beda, ada yang biasa saja dan ada yang menganggapnya sebagai *companionship*, seperti keluarga dan sahabat. *Attachment* dapat terbentuk karena manusia menemukan kenyamanan seperti *sense of belongingness*, merasa bahwa peliharaannya selalu ada untuk mereka dibandingkan orang lain. Tidak hanya jangka waktu yang dapat meningkatkan level attachment manusia terhadap peliharaannya, namun intensitas rasa

sayangnya manusia terhadap peliharaannya. Manusia juga dapat tampil apa adanya dan menjadi diri sendiri di depan hewan peliharaannya tanpa adanya *persona*, berbeda saat harus bertemu manusia lainnya. Hubungan antara keduanya bersifat dua arah, yaitu saling memberikan kasih sayang dan dapat menimbulkan kepuasan, seperti saat mengelus hewan peliharaan.

Kondisi manusia dengan usia 18-25 tahun termasuk dalam masa krusial perkembangan manusia, dimana manusia sudah matang secara kognitif dan fisik, namun juga merupakan usia dimana mereka harus menghadapi dunia nyata dengan sendiri. Mereka juga belum bisa dikatakan sebagai *adult*. Masalah seperti asmara, pendidikan, karir dan pekerjaan mulai muncul dan dapat menimbulkan masalah psikologis seperti stress, depresi dan gangguan klinis lainnya. Pada kondisi seperti ini, hewan peliharaan dapat menjadi seseorang yang mengerti pemiliknya (dengan bahasa simbolik) dan selalu ada untuk pemiliknya, seperti saat telah pulang kerja dan peliharaannya masih bangun dan menyambutnya pulang.

Ketika hewan peliharaan mati, maka mereka akan merasakan kehilangan karena sudah tidak ada sosok yang selalu ada bagi mereka, terutama dengan kebiasaan-kebiasaan kecil hewan peliharaannya. Duka yang dirasakan akan sama seperti kehilangan seorang sahabat terdekat. Dampak dari kedukaan atas hilangnya hewan peliharaan adalah gangguan kejiwaan seperti depresi, PTSD. Jika sudah termasuk level ekstrim, dapat menyebabkan *suicide*.

Nanda mengatakan bahwa di Indonesia dan budaya timur, topik mengenai kematian adalah hal yang tabu. Ketabuan ini tidak hanya berlaku pada hewan

peliharaan, namun juga kepada manusia. Topik kematian bukanlah sesuatu yang mudah dan menyenangkan untuk dibahas, sehingga kecenderungan untuk tidak berbicara mengenai kematian tinggi, terlebih masih banyaknya masyarakat Indonesia yang menganggap remeh kematian hewan peliharaan.

Tidak semua orang bisa menceritakan kedukaan tersebut kepada orang lain, dan ada yang memiliki kecenderungan untuk tidak mau merasakan apa yang seharusnya dirasakan (seperti sedih) dan menyimpan emosi negatifnya sendiri. *Coping emotional* seperti makan, minum alkohol yang dilakukan oleh *grievors* hanya bersifat sementara dan berakhir menjadi *escape avoidance*. Masalah akan kedukaan tersebut sebenarnya masih ada, tapi tidak diselesaikan.

Ada beberapa cara yang dilakukan psikolog dalam membantu pasiennya yang menghadapi kedukaan atas kematian hewan peliharaan:

1. Menjabarkan emosi yang dirasakan,
2. Mengingat dampak dan emosi positif sosok hewan peliharaan,
3. Mengingat kembali kenangan yang dimiliki bersama hewan peliharaan,
4. Menuangkan apa yang ingin disampaikan kepada hewan peliharaan dengan menulis surat, puisi, menggambar atau hal lainnya.

Nanda juga berpendapat bahwa media journaling berfungsi sebagai media yang dapat membantu *grievors* untuk *healing* dari rasa dukanya, dengan empat aktifitas yang disebutkan di atas. Tindakan untuk menulis lebih efektif dibandingkan mengetik, karena emosi dan perasaan lebih dapat disalurkan dan terlihat dari goresan pena. Jika masih membutuhkan bantuan lebih, maka *grievors* harus mendapatkan bantuan profesional.

3.1.2. Focus Group Discussion

FGD dilakukan pada hari Sabtu, 19 September 2020 pukul 13.00 melalui Google Meet. Yolanda Felia berperan sebagai moderator dalam FGD. FGD dilakukan dengan lima anggota yang sedang dan/atau pernah memelihara hewan peliharaan.



Gambar 3.3. *Focus Group Discussion*

Berikut adalah anggota dari Focus Group Discussion:

1. Shirley, 23 tahun, perempuan.
2. Evan, 22 tahun, laki-laki.
3. Verren, 22 tahun, perempuan.
4. Ivan, 21 tahun, laki-laki.
5. Fern, 21 tahun, perempuan.

Kesimpulan FGD dapat dijabarkan dengan dua tabel di bawah ini.

Tabel 3.1. Hubungan antara pemilik hewan peliharaan dan peliharaannya

Nama dan usia	Hewan yang pernah dan sedang dipelihara	Hewan yang paling lama dipelihara	Peran hewan peliharaan di mata anggota	Yang paling sering merawat hewan peliharaan	Memiliki hubungan yang spesial dengan peliharaan
Shirley (23)	Anjing, ikan, kelomang	Anjing (12 tahun)	Keluarga	Diri sendiri	Ya, kecuali dengan ikan (hanya sekadar merawat)
Verren (22)	Anjing, kucing	Kucing (8 bulan)	Anak	Diri sendiri	Ya
Evan (22)	Anjing, ikan, hamster, salamander	Anjing (10 tahun)	Adik, keluarga	Diri sendiri dan orang tua	Ya
Ivan (21)	Anjing, hamster	Hamster (2 tahun)	Teman	Ayah dan adik	Tidak begitu
Fern (21)	Anjing, kelinci, hamster, landak, kelomang, ikan	Anjing (6 tahun)	Keluarga	Diri sendiri dan keluarga	Ya, kecuali dengan ikan (hanya sekadar merawat)

Tabel 3.2. Kedukaan atas kematian hewan peliharaan

Nama dan usia	Pernah/tidaknya melewati kematian peliharaan	Pandangan terhadap topik kematian peliharaan	Penyebab kematian peliharaan	Perasaan saat melalui kematian peliharaan	Dampak yang dirasakan saat melalui kematian peliharaan	Hal yang dilakukan untuk mengatasi kedukaan
Shirley (23)	Pernah	Sulit untuk dibicarakan	Sudah tua dan sakit, <i>euthanasia</i>	Sedih	Terus memikirkan hewan peliharaan	Makan, tidur, menyibukkan diri
Verren (22)	Pernah	Sulit untuk dibicarakan	Sakit	Belum begitu terasa karena hanya memelihara selama 2 minggu	Agak sedih	Memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, menyibukkan diri
Evan (22)	Pernah	Sulit untuk dibicarakan	Sudah tua (hamster), tersetrum lampu (salamander)	Sedih, menyalahkan diri sendiri	<i>Badmood</i> , membentak orang	Menyibukkan diri
Ivan (21)	Pernah	Sulit untuk dibicarakan	Sudah tua (hamster), sakit (anjing)	Tidak terlalu larut dalam kesedihan	Menyalahkan diri sendiri	Memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri
Fern (21)	Pernah	Sulit untuk dibicarakan	Sudah tua	Sedih, tapi sudah bisa menerima karena sudah sering melaluinya	Tidak fokus dan terus memikirkan hewan peliharaan	Memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri

3.1.3. Kuisisioner

Kuisisioner dilakukan dengan metode *snowball sampling*. Jumlah sampel ditentukan dengan Rumus Slovin. Henry Edrizal, pendiri Zoom Petshop dalam artikel

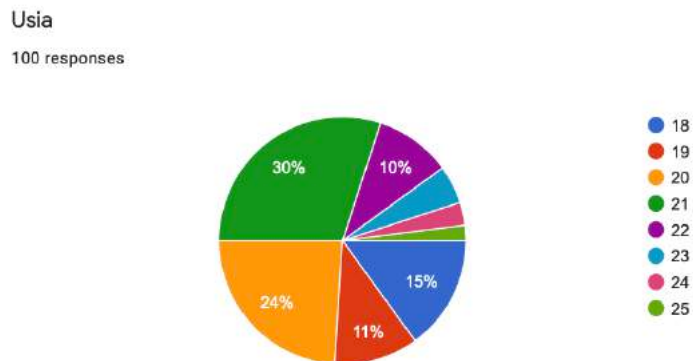
Interaktif.kompas.id yang berjudul “Jutaan Rupiah demi Hewan Peliharaan” menyampaikan bahwa jumlah hewan peliharaan yang tercatat secara resmi (anjing dan kucing) adalah 2 juta (Osa, S., Kusuma, M., Tunggal, N., Dewabrata, W., & Ninik, F. R., 2018). Dari data tersebut, ditentukan nilai populasi sebesar 2 juta. Penulis menentukan derajat ketelitian sebesar 10%. Dari jumlah perhitungan, jumlah sampel adalah sebanyak 99,995 sampel yang dibulatkan menjadi 100 sampel.

Kuisisioner dibuat melalui Google Form dan disebarakan melalui berbagai media sosial seperti:

- a. LINE dengan menyebarkan form melalui *group chat*.
- b. Twitter: menyebarkan form melalui timeline dan *auto-base @ZOO_FESS* dimana banyak orang yang sering mengirimkan *menfess* seputar hewan peliharaan.
- c. Instagram: menyebarkan form melalui Instagram Story.

Total pengisi form adalah 105 sampel, namun 4 sampel tidak memenuhi syarat yaitu pernah/sedang memiliki hewan peliharaan. 1 sampel lainnya mengisi formnya dengan double, sehingga hanya dipilih salah satu data setelah melakukan konfirmasi dari pengisi data. Berikut adalah hasil dari kuisisioner dengan data akhir 100 sampel yang memenuhi kriteria (sudah dikurangi dengan ke-5 data yang tidak memenuhi kriteria sampel):

Sampel memiliki usia tertinggi 21 tahun dengan total 30 sampel, diikuti dengan 20 tahun dengan total sebanyak 24 sampel.



Gambar 3.4. Usia
(Dokumentasi pribadi, 2020)

Yang paling banyak mengisi form adalah perempuan dengan total sampel sebanyak 80. Jumlah sampel laki-laki hanya $\frac{1}{4}$ sampel perempuan. Pekerjaan paling banyak adalah mahasiswa dengan persentase 77%. Sampel paling banyak berdomisili di Jakarta (52%) diikuti dengan Tangerang (28%). 58 sampel memiliki pengeluaran per bulan sebesar Rp 1.000.000 hingga Rp 3.000.000. Sampel kedua terbesar memiliki pengeluaran dibawah Rp. 1.000.000. Hanya ada satu sampel yang memiliki pengeluaran diatas Rp 7.000.000.

Hewan peliharaan terbanyak yang dimiliki oleh sampel adalah kucing, yaitu sebanyak 56 diikuti oleh anjing sebanyak 54. Semua sampel yang pernah memelihara hamster (40) dan kelinci (28) juga sekaligus/pernah memelihara anjing atau kucing.



Gambar 3.5. Jenis hewan peliharaan
(Dokumentasi pribadi, 2020)

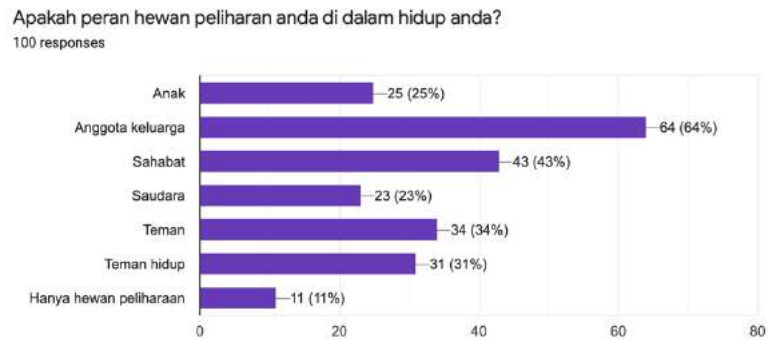
Jangka waktu terpanjang dalam memelihara hewan peliharaan adalah lebih dari 5 tahun, yang diisi oleh 33% sampel, dan yang paling sebentar sepanjang kurang dari 6 bulan, hanya diisi oleh 8 sampel.



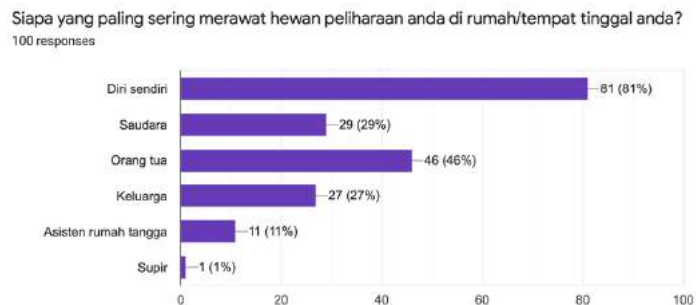
Gambar 3.6. Jangka waktu memelihara
(Dokumentasi pribadi, 2020)

Dari pernyataan mengenai peran hewan peliharaan di mata pemilik, kebanyakan sampel menyatakan bahwa mereka menganggap hewan peliharaannya berperan sebagai anggota keluarga dan sahabat. Ada juga yang menanggapi hanya sekadar hewan peliharaan, yang hanya dinyatakan oleh 8 sampel. Sebesar 57

sampel mengurus hewan peliharaannya bersama dengan orang lain seperti keluarga, saudara, orang tua dan asisten rumah tangga.



Gambar 3.7. Peran hewan peliharaan
(Dokumentasi pribadi, 2020)



Gambar 3.8. Orang yang paling sering merawat hewan peliharaan
(Dokumentasi pribadi, 2020)

Bermain bersama adalah aktivitas yang paling sering dilakukan oleh pemilik hewan dengan peliharaannya, dimana 84 dari 100 sampel melakukan kegiatan tersebut. Sampel yang sering bermain bersama hewan peliharaannya juga melakukan aktivitas mengajak ngobrol/berbicara dan *cuddling*. 67% sampel menghabiskan waktunya bersama dengan hewan peliharaannya dengan jangka waktu 1-6 jam perhari.



Gambar 3.9. Aktivitas yang paling sering dilakukan bersama hewan peliharaan (Dokumentasi pribadi, 2020)



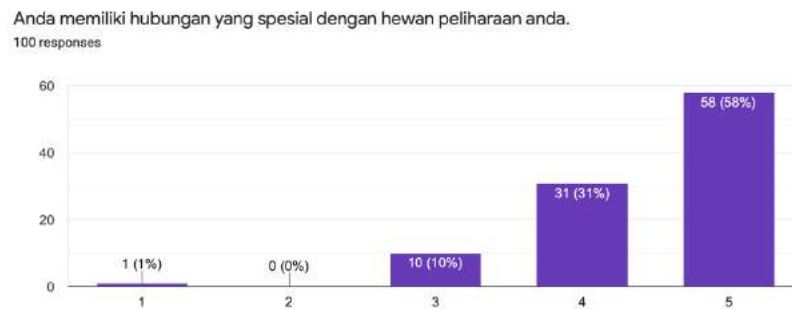
Gambar 3.10. Waktu yang dihabiskan bersama hewan peliharaan setiap hari (Dokumentasi pribadi, 2020)

Bagian kedua pada kuisisioner adalah mengenai hubungan antara sampel dengan hewan peliharaannya, dengan memberikan beberapa 8 pernyataan, diukur dengan skala likert dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju).

- a. Sampel menyatakan bahwa mereka mempunyai hubungan yang spesial dengan peliharaannya dengan (58% sangat setuju dan 31% setuju). Hubungan yang spesial dapat terbentuk karena sering melakukan aktivitas bersama dengan hewan peliharaan. 53% sampel menghabiskan waktu lebih banyak dengan

hewan peliharaannya dibandingkan orang lain, dilihat dari jumlah sangat setuju (29%) dan sangat setuju (24%).

Terdapat selisih 6% jika dikurangi dengan total yang sangat tidak setuju, tidak setuju dan biasa saja dengan pernyataan tersebut. Aktivitas yang dilakukan bersama dengan hewan peliharaan dapat menimbulkan *bonding* di antara pemilik dan hewan peliharaannya. Sampel juga menyadari bahwa mereka membutuhkan aktivitas *bonding* bersama peliharaannya (54% sangat setuju dan 35% setuju).



Gambar 3.11. Skala hubungan spesial
(Dokumentasi pribadi, 2020)

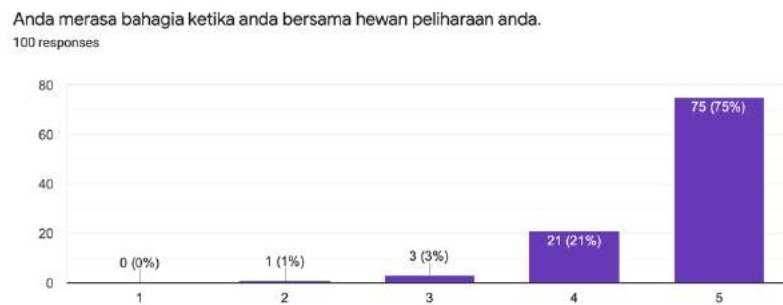


Gambar 3.12. Skala pernyataan waktu yang dihabiskan bersama hewan peliharaan dibandingkan orang lain
(Dokumentasi pribadi, 2020)

- b. Sampel menyatakan bahwa mereka merasa bahagia ketika bersama dengan hewan peliharaannya (75% sangat setuju) dan hewan peliharaan adalah salah satu sumber kebahagiaan mereka (67% sangat setuju).



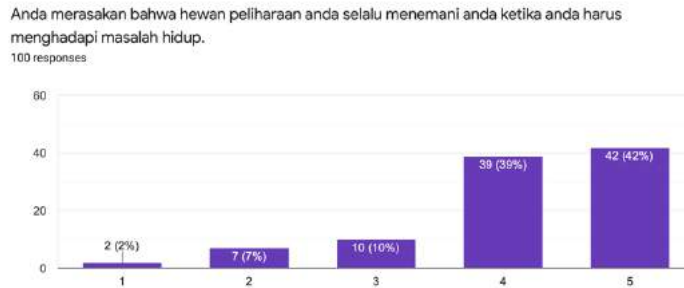
Gambar 3.13. Skala hewan peliharaan sebagai sumber kebahagiaan
(Dokumentasi pribadi, 2020)



Gambar 3.14. Skala rasa bahagia bersama hewan peliharaan
(Dokumentasi pribadi, 2020)

- c. Jika jumlah persentase setuju dan sangat setuju digabungkan, 92% menyatakan bahwa mereka merasakan hewan peliharaan menyayangi dan mengapresiasi

keberadaan mereka, 82% menerima mereka apa adanya dan 81% selalu menemani mereka ketika harus menghadapi masalah hidup.



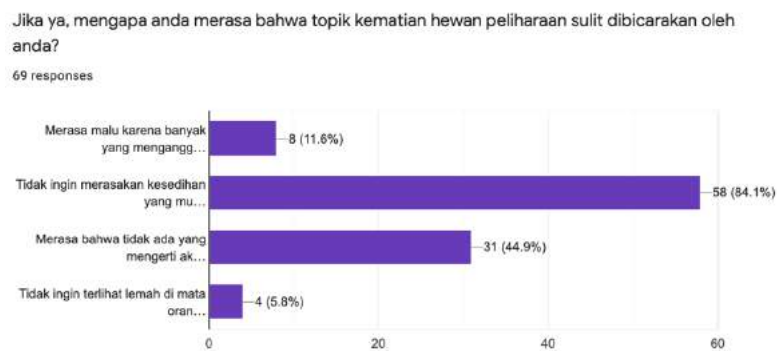
Gambar 3.15. Skala hewan peliharaan yang selalu menemani pemilik (Dokumentasi pribadi, 2020)



Gambar 3.16. Skala rasa *acceptance* dari hewan peliharaan (Dokumentasi pribadi, 2020)

Bagian ketiga pada kuisioner berisi topik mengenai *grief*. 62% menyatakan bahwa topik kematian hewan peliharaan sulit untuk dibicarakan. Penyebab yang paling banyak dipilih adalah karena tidak ingin merasakan kesedihan yang muncul ketika membicarakan topik tersebut, yaitu sebesar 55 sampel. 31 sampel

merasakan bahwa tidak ada yang mengerti akan kesedihan yang dialami. Merasa malu (8 sampel) dan tidak ingin terlihat lemah di mata orang lain (4 sampel) juga menjadi alasan mengapa topik kematian hewan peliharaan sulit untuk dibicarakan.



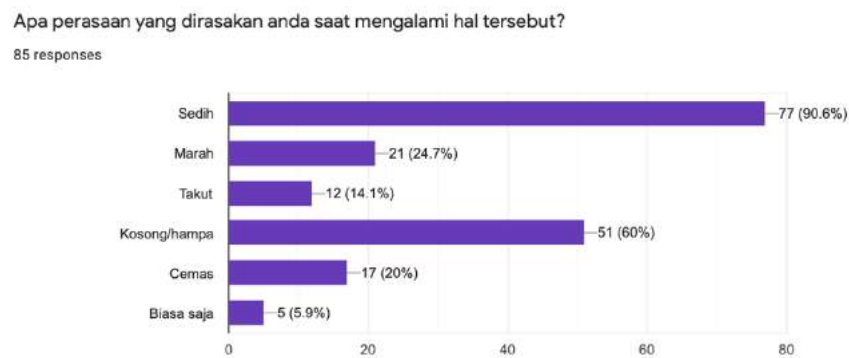
Gambar 3.17. Alasan topik kematian hewan peliharaan sulit untuk dibicarakan (Dokumentasi pribadi, 2020)

Dari 100 sampel, 85 sampel sudah mengalami peristiwa kematian hewan peliharaannya. Dampak yang dirasakan paling banyak adalah emosi tidak stabil (51 sampel) dan tidak fokus dalam menjalani aktifitas (47 sampel). Sebagian sampel juga mengalami kesulitan untuk tidur (31 sampel), dan pola makan yang berubah (14 sampel). Namun, ada 14 sampel yang menyatakan bahwa mereka tidak merasakan dampak apapun.



Gambar 3.18. Dampak yang dirasakan saat mengalami kematian hewan peliharaan (Dokumentasi pribadi, 2020)

Perasaan sedih (77 sampel) dan kosong/hampa (51 sampel) paling banyak muncul saat mengalami peristiwa tersebut. Ada 5 sampel yang menyatakan bahwa tidak ada perasaan yang berubah, yaitu biasa saja.



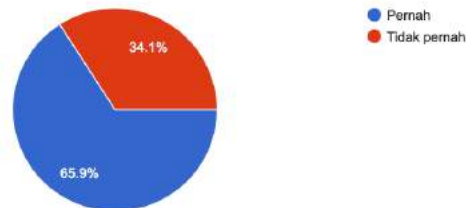
Gambar 3.19. Perasaan yang dirasakan saat mengalami kematian hewan peliharaan (Dokumentasi pribadi, 2020)

Kata-kata yang muncul dari orang-orang di sekitar mereka seperti "jangan sedih", "beli baru aja", "get over it" pernah didengar oleh 56 sampel yang pernah

mengalami peristiwa kematian hewan peliharaan, dan kata-kata tersebut menyakiti perasaan mereka.

Apakah kata-kata seperti "jangan sedih", "beli baru aja", "get over it" pernah diucapkan oleh orang-orang di sekitar anda saat anda kehilangan hewan peliharaan anda?

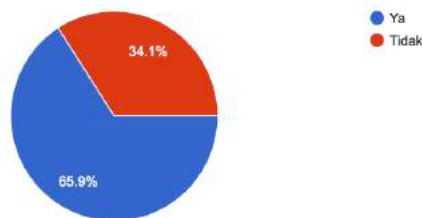
85 responses



Gambar 3.20. Pernah tidaknya mendengar kata-kata yang meremehkan kematian hewan peliharaan (Dokumentasi pribadi, 2020)

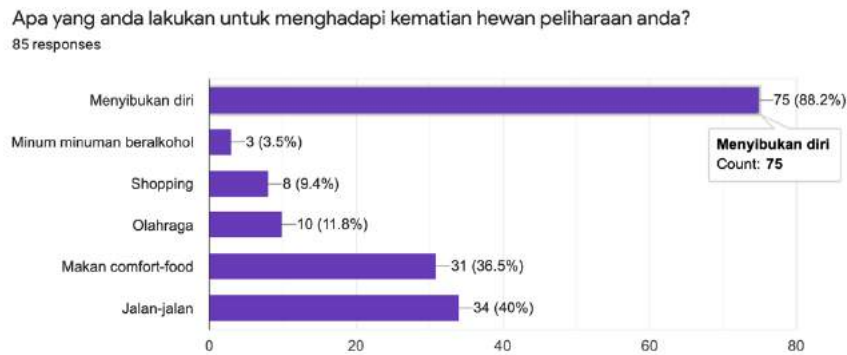
Apakah kata-kata seperti "jangan sedih", "beli baru aja", "get over it" menyakiti perasaan anda?

85 responses



Gambar 3.21. Sakit tidaknya saat mendengar kata-kata yang meremehkan kematian hewan peliharaan (Dokumentasi pribadi, 2020)

Hal yang paling sering sampel lakukan untuk mengatasi kedukaan tersebut adalah dengan menyibukan diri (75 sampel) dibandingkan aktivitas lainnya. Namun, tindakan seperti minum minuman alkohol juga dilakukan oleh 3 sampel.



Gambar 3.22. Hal yang dilakukan saat menghadapi kematian hewan peliharaan (Dokumentasi pribadi, 2020)

Waktu yang dilewati untuk mengatasi kedukaan bervariasi, 36 sampel menyatakan bahwa mereka melalui kedukaan tersebut dengan jangka waktu 1-6 bulan dan 35 sampel melaluinya kurang dari 1 bulan. Namun, ada 9 sampel yang baru bisa melewatinya 6-12 bulan dan 5 sampel baru bisa melewatinya selama lebih dari 12 bulan.



Gambar 3.23. Waktu yang dibutuhkan saat melalui masa-masa kedukaan (Dokumentasi pribadi, 2020)

3.1.4. Studi Referensi

Untuk mencari gambaran utama dari buku yang akan dirancang, penulis menganalisa beberapa *illustrated self-help book/journal* serta *self-help book* mengenai kedukaan hewan peliharaan yang sudah ada di pasaran.

1. The Grief Recovery Handbook for Pet Loss

The Grief Recovery Handbook for Pet Loss adalah buku yang ditulis oleh Russel Friedman, Cole James, dan John W. James dari Grief Recovery Institute dan terbit pada tahun 2014. Buku ini tergolong sebagai *self-help book*, yang bertujuan untuk membantu *grievers* dalam menghadapi kedukaan atas kematian hewan peliharaan. Dalam mengatasi kedukaan, penulis buku membaginya ke beberapa tahapan, yaitu:

- a. Penulis memberi tahu kepada *grievers* bahwa terdapat beberapa perasaan yang biasanya dirasakan oleh *grievers* saat berduka (*common grievers*) dan perasaan yang dirasakan adalah perasaan yang *valid*.
- b. *Four major myths*: penulis memberikan informasi mengenai perkataan yang sering diucapkan oleh orang sekeliling *grievers*, yaitu *don't feel bad, replace the loss, grief alone, time heals the wound, be strong and keep busy*. Penulis juga menyampaikan beberapa kisah nyata dari *grievers* yang dapat dijadikan contoh dari setiap mitos.
- c. Penulis membahas STERB (*Short Term Energy Relieving Behavior*) dan mengajak *grievers* untuk mengidentifikasi tindakan STERB yang dilakukan oleh *grievers*.

- d. *History of Pet Losses*: Penulis membimbing grievers untuk membuat *timeline* dan perasaan yang dirasakan akan kematian hewan peliharaan yang pernah dipelihara pertama sampai terakhir kali. Tujuannya adalah penulis dapat *aware* dengan perasaan sendiri dan alasan dari akar permasalahan/limit yang pernah dimiliki dalam berduka.
- e. *Review the relationship*: penulis mengajak grievers untuk fokus kepada seberapa besar makna hewan peliharaan bagi mereka.
- f. *Relationship graph*: Penulis membimbing grievers untuk membuat grafik (*timeline*) untuk berpindah dari *discovery* ke *completion*. Terdapat empat tahap, yaitu *starting point*, *unique pet traits*, memori spesifik yang sangat spesial, lalu review dari semua tahapan.
- g. *Converting your relationship into categories*: penulis membimbing grievers untuk menulis beberapa pernyataan menjadi tiga kategori, yaitu *apologies*, *forgiveness* dan *significant emotional statements*.
- h. *Completion letter*: penulis membimbing grievers untuk menulis surat kepada hewan peliharaan yang sudah tidak ada, berdasarkan tiga kategori dalam tahapan e.

Penulis menutup buku dengan saran akan aktifitas yang dapat dilakukan *grievers* setelah melakukan step di atas, dari apa yang harus dilakukan dengan barang-barang dan mainan milik hewan peliharaan yang sudah tiada, sampai ritual seperti kremasi atau penguburan.

2. Practice You



Gambar 3.24. Cover *Practice You*
(Elena Brower, 2017)

Practice You merupakan buku jurnal yang ditulis oleh Elena Brower yang diterbitkan pada tahun 2017. *Practice You* diisi dengan aktifitas *journaling* yang fokus kepada mengenali diri sendiri dan refleksi diri. Ilustrasi yang digunakan adalah *watercolor* dengan warna yang cenderung lembut. *Typeface* yang digunakan adalah lettering dan hand-written, yakni tulisan langsung dari sang penulis. Penulis menggunakan instruksi atau prompt dan dengan menggunakan sudut pandang orang pertama. Konten yang ada di dalamnya sedikit abstrak, sehingga pengisi buku tidak harus mengisi tiap halaman jurnal dengan berurutan. Terdapat media pelengkap berupa *deck card*.



Gambar 3.25. Isi *Practice You*
(Elena Brower, 2017)



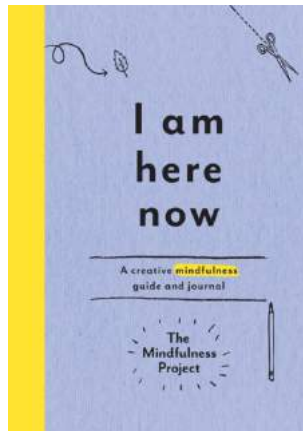
Gambar 3.26. Isi *Practice You (2)*
(Elena Brower, 2017)



Gambar 3.27. *Practice You Deck Card*
(Elena Brower, 2017)

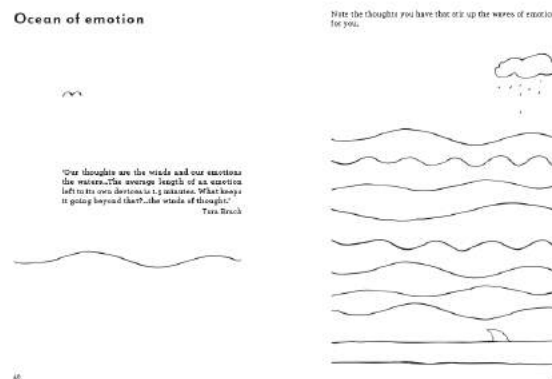
Kelebihan dari buku ini adalah penggambaran ilustrasi yang cenderung simple dan hanya memainkan bentuk dasar saja dalam ilustrasinya, sehingga pengisi buku tidak merasakan penat akan terlalu banyaknya informasi atau ilustrasi yang dilihat di dalam buku. Namun, kreativitas pengisi buku menjadi cenderung dibatasi ketika ingin menggambar atau mewarnai dengan idenya sendiri, karena *background* yang sudah bewarna-warni. Bentuk dasar yang repetitif juga dapat membuat buku menjadi monoton.

3. *I Am Here Now*

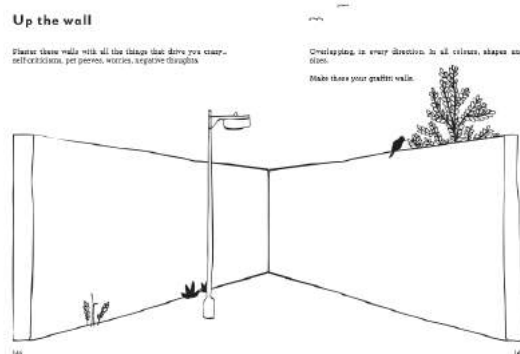


Gambar 3.28. Cover *I Am Here Now*
(The Mindfulness Project, 2017)

I Am Here Now adalah buku dengan aktifitas *journaling*, yang dibuat oleh The Mindfulness Project pada tahun 2016. Buku ini mengajak pengisi buku untuk fokus kepada *mindfulness* yang ada di kehidupan sehari-hari. Ilustrasinya berupa *line art* hitam-putih dan simpel. Instruksi yang ditulis terstruktur dan disediakan tempat berupa bagan ataupun ilustrasi benda untuk menulis apa yang diinstruksikan.



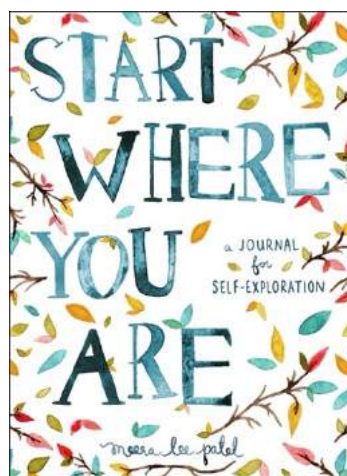
Gambar 3.29. Isi *I Am Here Now*
(The Mindfulness Project, 2017)



Gambar 3.30. Isi *I Am Here Now* (2)
(The Mindfulness Project, 2017)

Kelebihan dari buku ini adalah jelasnya instruksi dari penulis kepada pengisi buku dan perumpamaan-perumpamaan menarik dalam mengelompokan setiap instruksi, contohnya adalah ilustrasi tembok kosong yang diisi oleh grafiti akan pikiran buruk dari pengisi buku. Pengisi buku juga dapat mengekspresikan perasaannya dengan menggunakan alat mewarnai pada tempat yang telah disediakan untuk diisi karena background yang berwarna putih dan outline hitam, seperti buku mewarnai pada umumnya. Tapi, penyampaian perasaan dengan perumpamaan belum tentu bisa dipahami oleh semua orang.

4. *Start Where You Are*



Gambar 3.31. Cover *Start Where You Are*
(Meera Lee Patel, 2015)

Start Where You Are merupakan buku jurnal dengan tema *self-exploration* dan juga fokus terhadap kreatifitas masing-masing dari pengguna buku dalam menyampaikan isi kepala atau hatinya. Ilustrasi yang digunakan adalah *watercolor* dengan warna yang *vibrant* dan *colorful*. *Typeface* yang digunakan adalah *decorative, lettering* dan *hand-written*. Disediakan tempat untuk menulis atau menggambar atas instruksi yang diberikan. Terdapat juga kata-kata motivasi dan penyemangat bagi pengguna jurnal tersebut.



Gambar 3.32. Isi *Start Where You Are*
(Meera Lee Patel, 2015)



Gambar 3.33. Isi *Start Where You Are* (2)
(Meera Lee Patel, 2015)

Kelebihan dari buku ini adalah ilustrasi berwarna yang menarik dan berbeda-beda tiap halamannya. Pengguna buku juga dapat menggambar ilustrasinya sendiri pada halaman yang disediakan. Namun, *typeface* pada buku agak sulit dibaca, karena semua halaman diisi dengan *typeface decorative (lettering* atau *hand-written*). Ilustrasi penulis dengan warna yang mencolok juga dapat mendistraksi pengguna buku, atau merasa terlalu ramai dan penat.

3.2. Metodologi Perancangan

Penulis akan menggunakan panduan pembuatan buku yang ditulis oleh Haslam pada *Book Design* (2006). Terdapat beberapa tahapan untuk merancang sebuah buku, yaitu: pendekatan desain utama dan *palette* buku desainer.

3.2.1. Pendekatan Umum Desain

Menurut Haslam (2006, hlm. 28) pendekatan desain utama buku di bagian awal proses perancangan buku dibagi dalam empat tahapan, yaitu dokumentasi, analisa, konsep dan ekspresi.

1. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan berbagai bentuk, seperti foto, video, dan manuskrip. Dokumentasi menjadi dasar bagi desainer dalam menentukan berbagai elemen desain grafis seperti tipografi, ilustrasi, bagan, diagram dan elemen lainnya dalam buku yang akan dibuat. Pada tahapan ini, penulis akan mencari lebih dalam konten (kegiatan, cerita, informasi penting) yang akan dimasukkan ke dalam *self-help book* melalui referensi literatur dan pengalaman target perancangan akan kehilangan hewan peliharaannya.

2. Analisis

Pada tahap analisis, penulis akan menganalisa kata-kata yang sering muncul di setiap dokumentasi untuk mencari pola dan penghubung antar data. Data akan dipilah sampai mengerucut, supaya gambaran detail mengenai konten yang akan dimasukkan ke dalam *self-help book* dapat terpilih.

3. Ekspresi

Pendekatan ekspresi untuk mendesain dipengaruhi oleh bagaimana penulis membayangkan dan memvisualisasikan emosinya ke dalam bentuk visual. Desain yang memiliki ekspresi adalah desain yang dapat membuat pembaca dapat merefleksikan dirinya sendiri. Penulis akan memilih warna dan simbolisme yang akan digunakan pada *self-help book*, yang ditentukan dengan konten dan emosi yang ingin disalurkan oleh penulis kepada pembaca.

4. Konsep

Dalam desain grafis, konsep yang dimaksud adalah *big idea* yang menyampaikan pesan dari isi *self-help book*. Dari tahapan sebelumnya, penulis akan mengerucutkan ide-ide yang ada menjadi tema utama dari *self-help book* yang akan dibuat. Tema yang dimaksud dapat disalurkan dengan kata-kata yang bersifat puitis, perumpamaan atau pesan tersirat, namun penyampaiannya harus tetap sesuai dengan target perancangan. Penulis akan menentukan *key visual* dari *self-help book* secara keseluruhan, yaitu *typeface* dan ilustrasi yang akan digunakan dan telah disesuaikan dengan tahapan sebelumnya.

3.2.2. Kerangka Buku

Penulis membagi empat tahap dalam membuat kerangka buku berdasarkan Haslam (2006), yaitu format, grid, tipografi dan *cover*. Setiap tahap disesuaikan dengan teori pada tinjauan pustaka dan konten yang akan dimasukkan ke dalam *self-help book*

1. Format

Penulis menentukan proporsi dari *self-help book* yang akan dibuat, seperti ukuran buku dan bentuk buku (vertical, horizontal atau persegi). Pertimbangan pemilihan format disesuaikan dengan segi kepraktisan, estetis, produksi dan konten yang akan dimasukkan ke dalam *self-help book*.

2. Grid

Penulis menentukan grid yang akan digunakan dalam pembuatan *self-help book*. Grid berfungsi sebagai kerangka yang membuat setiap lembar buku menjadi konsisten dan penghubung antar tiap elemen desain, seperti antar ilustrasi dan teks.

3. Layout

Layout adalah gambaran terstruktur penggabungan antara semua elemen desain yang terdapat pada *self-help book* yang menjadikannya sebuah satu kesatuan.

4. Tipografi

Type face dan *type size* akan ditentukan, sesuai dengan konten dan ekspresi yang ingin disampaikan dalam *self-help book*.

5. Cover

Penulis mendesain *cover* buku yang dapat mewakili isi dari *self-help book*.

3.3. Kesimpulan

Dari data yang didapatkan, dapat dilihat bahwa STERB sering dilakukan oleh target dan mereka tidak menyadari bahwa tindakan tersebut tidak mengatasi kedukaan. Media yang cocok digunakan dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah *self-help book* dengan aktifitas *journaling*. *Self-help book* berfungsi sebagai pembimbing dan pemberi informasi mengenai kedukaan dan cara mengatasinya.

Aktifitas *journaling* berguna untuk memetakan perasaan/emosi, memori dari target bersama peliharaannya, timeline kedukaan yang berfungsi agar target merasakan apa yang ingin ia rasakan tanpa adanya *judgement* dari orang lain. Selain itu, kegiatan menulis di atas buku dinilai lebih efektif dalam mengekspresikan perasaan yang termasuk salah satu cara mengatasi rasa duka. Hal ini didasari dari hasil wawancara yang sejalan dengan teori pada tinjauan pustaka yang menyatakan bahwa kegiatan menulis lebih efektif dalam menyampaikan perasaan. Selain menulis, pengguna buku juga dapat melakukan aktivitas seperti menggambar, menempel foto dan lain-lain dengan lebih leluasa di atas kertas.

Berdasarkan hasil FGD dan wawancara, mendengar dan membaca tulisan mengenai pengalaman orang lain yang mengalami kedukaan yang sama sampai yang berhasil melalui kedukaannya, dapat membantu target dalam menghadapi kedukaan agar tidak merasa sendirian. Maka dari itu, penulis perlu memasukkan cerita ke dalam *self-help book*.