



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, 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 Desain Grafis**

Desain grafis menurut Landa (2013), adalah bentuk komunikasi visual yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada suatu pihak penerima (dalam desain, pihak penerima disebut pengamat). Komunikasi visual biasanya dilakukan lewat pembuatan, pemilihan, dan pengorganisasian elemen-elemen visual. Sebuah desain grafis dapat menjadi medium efektif dalam menyajikan dan mengungkapkan pesan yang sulit disampaikan lewat kata-kata.

##### **2.1.1 Elemen Desain**

Landa (2013) dalam bukunya menjelaskan terdapat 4 elemen utama dalam desain dua dimensi, yaitu garis, bentuk, warna, dan tekstur (hlm. 16).

###### **2.1.1.1 Garis**

Garis terbentuk dari unit terkecil dalam desain, yaitu titik. Garis adalah sebuah titik memanjang atau alur jalan titik. Kegunaan garis adalah membimbing mata ke suatu arah tertentu, membatasi segmen dan area dalam sebuah komposisi visual, serta memberi wujud pada bentuk, huruf, dan pola (Landa, 2013, hlm. 19).

###### **2.1.1.2 Bentuk**

Bentuk diartikan sebagai suatu lintasan tertutup di sebuah permukaan dua dimensi yang diciptakan dari garis, warna, atau pola tertentu yang dapat diukur panjang dan lebarnya. Semua bentuk secara umum merupakan turunan dari 3 bentuk: kotak, segitiga, dan lingkaran. Bentuk sendiri memiliki bentuk volumetrik, seperti kubus, piramida, dan bola (Landa, 2013, hlm. 20-21).

### 2.1.1.3 Warna

Warna adalah sebuah elemen desain hasil dari cahaya. Saat cahaya mengenai suatu objek, beberapa cahaya diserap oleh objek, sedangkan sisa cahaya yang tidak terserap terpantulkan. Cahaya yang dipantulkan adalah apa yang kita lihat sebagai warna (Landa, 2013, hlm. 23). Warna memiliki 3 elemen: *hue* (rona), *value* (nilai), dan *saturation* (saturasi).

*Hue* adalah nama dari sebuah warna: seperti kuning, merah, hijau, biru, dan lain sebagainya. Dalam desain grafis, *hue* warna dapat dibagi menjadi 2 sistem warna: RGB (*red, green, blue*) dan CMYK (*cyan, magenta, yellow, dan black*). RGB adalah sistem warna yang dipakai untuk media virtual. Cara kerjanya adalah mencampuri ketiga warna masing-masing untuk menghasilkan warna yang beragam (sistem aditif).



Gambar 2.1 Sistem warna RGB.  
Sumber: Landa (2013)

Sedangkan sistem warna CMYK dipakai untuk media tradisional seperti percetakan. Warna *cyan* (biru), *magenta* (merah), dan *yellow* (kuning) adalah warna primer. Cara kerjanya adalah mengurangi intensitas tiap warna primer untuk mendapatkan warna beragam (sistem subtraktif).

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 2.2 Sistem warna CMYK.  
Sumber: Landa (2013)

*Value* adalah tingkat kecerahan suatu warna. Untuk menyesuaikan *value* suatu warna, digunakan 2 warna netral: hitam dan putih murni. Hitam adalah *value* paling gelap dan putih adalah yang paling terang. *Tint* dihasilkan saat *hue* dicampuri warna putih, sedangkan *shade* didapatkan jika dicampuri hitam. Sedangkan *saturation* adalah intensitas kecerahan sebuah warna. Sebuah warna memiliki *saturation* tertinggi jika tidak mengandung warna netral (hitam, putih, atau campuran hitam dan putih).

## 1. Psikologi Warna

Warna digunakan untuk menyampaikan pesan psikologis yang dapat mempengaruhi konten tertentu (Samara, 2014: 122). Pengalaman manusia, baik secara biologis atau antropologis, menjadi faktor utama bagaimana warna mendapatkan maknanya masing-masing. Setiap warna memiliki *wavelength* berbeda dan perbedaan ini dapat berdampak pada bagaimana sistem saraf manusia mengasosiasikan warna dengan perasaan tertentu. Berikut adalah penjelasan makna warna secara psikologis yang berlaku secara universal:

### A. Merah

Merah adalah warna primer yang cerah dan intensif. Warna ini menstimulasikan respons primal manusia untuk melawan atau

melarikan diri dari bahaya. Secara biologis, warna merah juga meningkatkan rasa lapar, impulsivitas, dan gairah.

#### B. Kuning

Warna kuning diasosiasikan dengan kehangatan matahari dan keceriaan. Warna primer ini menstimulasikan perasaan bahagia dan semangat yang tinggi. Warna kuning juga sering digunakan untuk meningkatkan pemikiran kritis dan daya ingat manusia, sehingga juga digunakan sebagai warna peringatan.

#### C. Biru

Warna biru adalah warna primer yang memiliki sifat tenang dan dapat dipercaya. Seringkali diasosiasikan dengan warna lautan dan langit, warna ini merepresentasikan keamanan dan keteguhan. Karena *wavelength*-nya yang pendek, warna biru mudah diterima oleh otak manusia sehingga memberikan efek menenangkan.

#### D. Jingga

Warna jingga adalah warna campuran merah dan kuning, sehingga sifat warna ini mirip dengan kedua warna tersebut. Jingga merepresentasikan rasa semangat, kehangatan, dan bersahabat. Jingga terang merepresentasikan kesehatan, kualitas tinggi, dan kekuatan besar. Sedangkan jingga gelap merepresentasikan kekayaan dan kemewahan.

#### E. Hijau

Dengan *wavelength* terpendek diantara warna-warna lain, warna hijau adalah warna paling menenangkan diantara warna lainnya. Warna campuran biru dan kuning ini diasosiasikan dengan alam, sehingga sifat bawaannya segar, sehat, dan aman.

Warna hijau yang terang merepresentasikan pertumbuhan, jiwa yang muda, dan energi yang tinggi. Sementara warna hijau gelap merepresentasikan kesehatan dan kesejahteraan ekonomi.

#### F. Ungu

Warna ungu adalah warna campuran merah dan biru. Warna ini memiliki sifat yang misterius, magis, dan sulit untuk dimengerti. Warna ungu memiliki banyak konotasi tergantung dengan *value* dan *hue* yang ada. Warna ungu gelap memiliki konotasi *sophistication* ataupun kesengsaraan, sedangkan warna ungu muda memiliki konotasi penuh nostalgia.

#### G. Cokelat

Warna cokelat adalah hasil campuran dari warna primer dan sekunder. Warna ini diasosiasikan dengan bumi dan pepohonan, sehingga memberikan efek abadi dan tidak termakan waktu. Tampilan netral warna ini juga merepresentasikan kepercayaan dan daya tahan yang tinggi.

#### H. Hitam

Warna hitam adalah warna paling tegas dalam rangkaian warna. Kontras yang dimiliki sangat dominan, sehingga warna hitam digunakan untuk membatasi suatu ruang tertentu. Warna ini memiliki banyak konotasi karena sifatnya yang tidak menentu; kekosongan, luar angkasa, kejahatan, kerahasiaan, dan dalam budaya Barat, kematian. Walaupun begitu, kemisteriusan hitam menjadikannya warna yang formal dan eksklusif.

#### I. Putih

Putih dihasilkan dari pencampuran semua warna dalam spektrum warna, kecuali hitam. Karena itu, putih memiliki

konotasi kemurnian, kesucian, dan keutuhan. Warna putih banyak digunakan untuk merepresentasikan hal-hal yang berkaitan dengan spiritualisme.

#### J. Abu-abu

Warna paling netral dalam spectrum warna yang didapat dengan mencampur hitam dan putih. Warna abu-abu memiliki sifat yang formal, bermartabat, terkontrol, dan berkuasa. Karena tampilannya yang futuristik dan industrial, warna abu-abu sering diasosiasikan dengan teknologi. Walaupun begitu tidak jarang abu-abu juga digunakan untuk tampilan yang telah termakan waktu.

#### 2.1.1.4 Tekstur

Tekstur diartikan sebagai simulasi sentuhan suatu permukaan atau representasi kualitas permukaan. Secara psikologis, tekstur diasosiasikan dengan sifat biologis manusia. Kualitas fisik sebuah objek yang disentuh—kekerasan atau kelebihannya, kekasaran atau kehalusannya—mempengaruhi penilaian terhadap kepribadian, sifat, atau perasaan yang sedang dirasakan seseorang (Ackerman melalui Chillot, 2013). Misalnya tekstur kasar dan keras mengindikasikan kekuatan dan sifat maskulin karena tekstur-tekstur ini berasal dari bahan kokoh seperti batu dan kayu.

#### 2.1.2 Layout (Tata Letak)

*Layout* adalah sebuah sistem yang mengatur peletakan elemen-elemen visual dalam media komunikasi visual dalam aturan tertentu, dimana aturan tersebut dapat memudahkan komunikasi antara desain dan pengamat desain (Tondreau, 2019). *Layout* paling umum digunakan dalam media cetak (koran, majalah, poster, dan buku) dan media digital (situs web, aplikasi, dan iklan digital). Dalam desain grafis, bagian-bagian *layout* diatur oleh *grid* yang membagi media menjadi beberapa baris atau kolom tertentu (Landa, 2013, hlm. 10).

### 2.1.2.1 *Grid*

*Grid* adalah sistem pengorganisasian elemen visual dalam suatu media komunikasi visual dengan penggunaan baris dan kolom. Secara umum, *grid* memiliki struktur yang seragam dan kaku, sehingga para desainer grafis dapat mengeksplorasi bentuk *grid* untuk dapat menciptakan sebuah tampilan visual dinamis yang dapat mempertahankan minat pengamat (Samara melalui Tondreau, 2019). Secara umum, *grid* dibagi menjadi 6 bagian utama:

1) *Columns* (Kolom)

Kolom adalah area vertikal yang dapat diisi dengan gambar atau tulisan. Ukuran dan jumlahnya dalam sebuah halaman disesuaikan dengan konten.

2) *Modules* (Ruang)

Area yang terbentuk dari spasi antar kolom (*gutter*). *Module* dapat digabungkan untuk membentuk baris atau kolom.

3) *Margins* (Garis Tepi)

*Margins* adalah spasi dari tepi halaman ke konten halaman. *Margin* dapat diisi dengan informasi sekunder, seperti catatan dan penjelasan singkat gambar.

4) *Spatial Zones*

Area yang tercipta dari sekelompok *modules*. *Spatial zones* dapat diisi dengan tulisan, gambar, atau informasi lainnya.

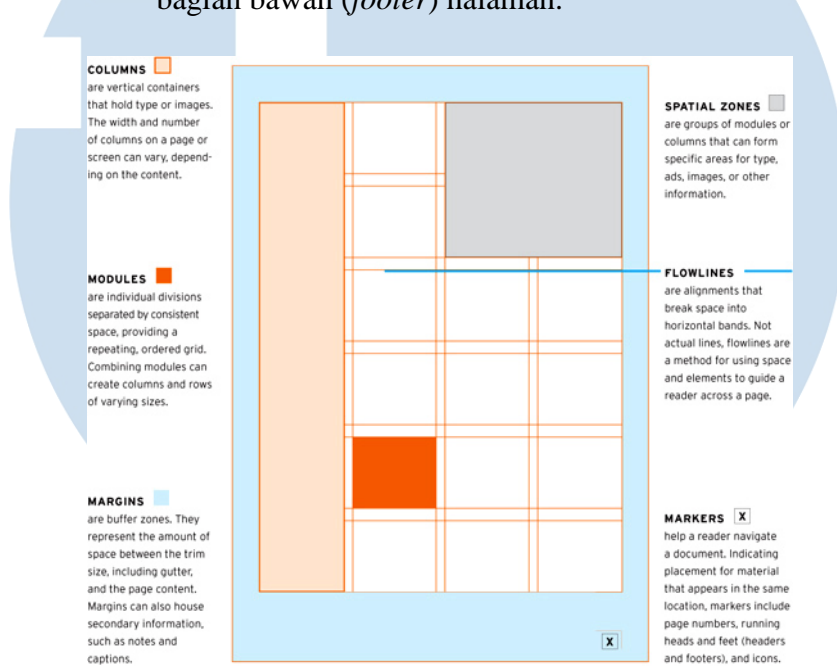
5) *Flowlines*

Garis imajiner yang membagi halaman menjadi beberapa baris horizontal. *Flowlines* berguna untuk membimbing mata pengamat dari satu informasi ke informasi lainnya.



## 6) *Markers* (Penanda)

*Markers* digunakan sebagai navigasi media desain yang memiliki lebih dari satu halaman. *Markers* biasanya berupa nomor halaman yang terletak di bagian atas (*header*) atau bagian bawah (*footer*) halaman.



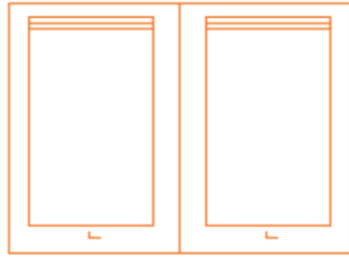
Gambar 2.3 Bagian-bagian *grid*.  
Sumber: Tondreau (2019)

Dalam penerapannya, *grid* memiliki 6 struktur umum dengan kegunaan yang berbeda:

### 1) *Single-Column Grid*

Halaman dibagi menjadi satu kolom. Umumnya digunakan untuk media dengan banyak teks seperti buku, esai, atau laporan.

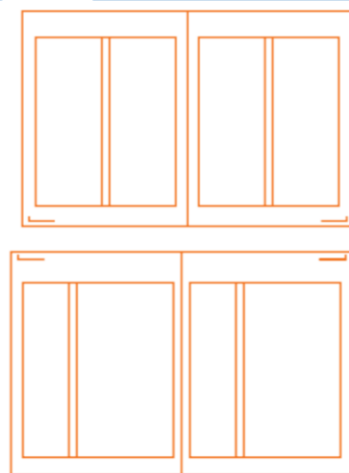
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 2.4 *Single-column grid*.  
Sumber: Tondreau (2019)

## 2) *Two-Column Grid*

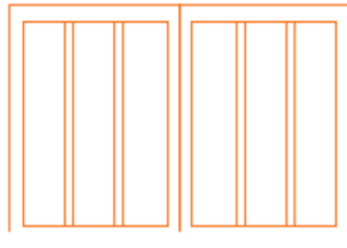
Halaman dibagi menjadi dua kolom. Kedua modul dapat memiliki ukuran yang sama ataupun berbeda. *Grid* ini biasanya digunakan untuk media dengan banyak teks atau untuk menunjukkan perbandingan antara dua informasi berbeda.



Gambar 2.5 *Two-column grid*.  
Sumber: Tondreau (2019)

## 3) *Multi-Column Grid*

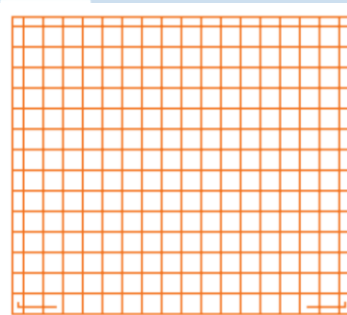
Halaman dibagi menjadi tiga kolom atau lebih. Kolom-kolom dalam multi-column *grid* dapat dikombinasikan dan dimodifikasi ukurannya, sehingga memiliki fleksibilitas tinggi. Umumnya digunakan dalam majalah atau situs web.



Gambar 2.6 *Multi-column grid*.  
Sumber: Tondreau (2019)

#### 4) *Modular Grids*

Halaman dibagi menjadi banyak modul kecil dengan menggabungkan baris dan kolom. *Modular grids* digunakan untuk menyajikan informasi yang kompleks seperti koran, kalender, tabel, dan grafik.

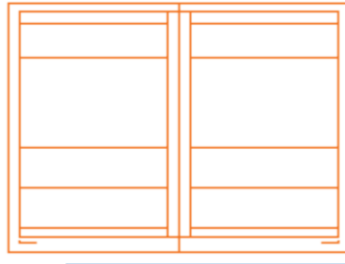


Gambar 2.7 *Modular grid*.  
Sumber: Tondreau (2019)

#### 5) *Hierarchical Grids*

Halaman dibagi menjadi baris dengan ukuran yang berbeda-beda untuk membedakan tingkat kepentingan informasi. Umumnya digunakan dalam majalah.

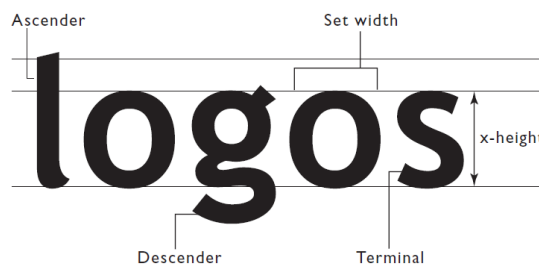
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 2.8 *Hierarchical grid*.  
Sumber: Tondreau (2019)

### 2.1.3 Tipografi

Tipografi adalah desain dan pengaturan bentuk huruf dalam ruang dua dimensi (untuk media cetak dan media berbasis layar) dan dalam ruang tiga dimensi serta waktu (untuk media gerak dan media interaktif) (Landa, 2013, hlm. 381). Tipografi terdiri dari *typeface* (jenis huruf) yang merupakan desain sebuah set karakter yang memiliki gaya visual yang konsisten. Gaya visual ini menciptakan sebuah identitas huruf yang tetap dapat dikenali walaupun *typeface* dimodifikasi. Sebuah *typeface* terdiri atas huruf, angka, symbol, tanda, tanda baca, dan aksan atau tanda diakritik.



Gambar 2.9 Anatomi huruf.  
Sumber: Tondreau (2019)

### 2.1.4 Prinsip Desain

Prinsip-prinsip desain adalah serangkaian peraturan untuk memadukan elemen-elemen visual menjadi suatu desain grafis yang koheren. Fungsi prinsip desain adalah untuk menyatukan tampilan sebuah karya dengan konsep, ide, dan informasi yang ingin disampaikan desainer (Landa,

2013). Prinsip desain terdiri dari 6 yaitu format, keseimbangan, hirarki visual, penekanan, ritme, dan kesatuan.

#### 2.1.4.1 Format

Format adalah batas yang ditentukan dalam sebuah bidang desain. Format juga dapat diartikan sebagai media atau platform (kertas, layar ponsel, papan reklame, dll.) yang dipakai untuk sebuah proyek desain grafis. Kata format juga digunakan untuk tipe proyek desain yang dirancang seperti poster, iklan televisi, iklan reklame, dan lain sebagainya (Landa, 2013, hlm. 29).



Gambar 2.10 Format media desain grafis.  
Sumber: Landa (2013)

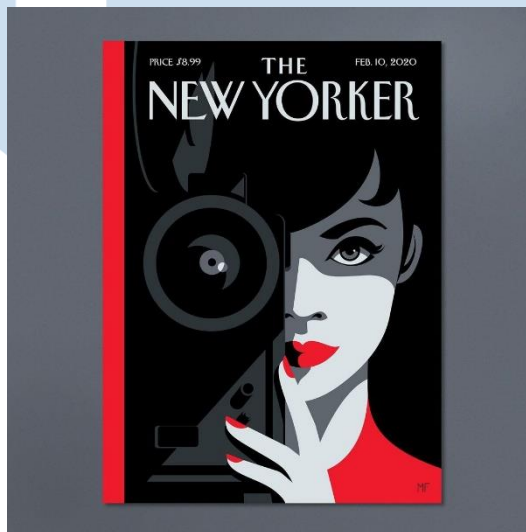
#### 2.1.4.2 *Balance* (Keseimbangan)

*Balance* adalah kestabilan dari distribusi bobot elemen visual yang merata dalam sebuah bidang desain dan antara semua elemen komposisi. Keseimbangan adalah salah satu prinsip yang dapat dimengerti oleh desainer

lewat pengalaman. *Balance* berhubungan dengan keharmonisan seluruh elemen desain yang ada (Landa, 2013, hlm. 30).

#### 2.1.4.3 *Visual Hierarchy* (Hierarki Visual)

*Visual hierarchy* adalah urutan setiap elemen desain berdasarkan tingkat kepentingannya. *Visual hierarchy* berfungsi untuk mengatur alur informasi yang terkandung dalam sebuah desain grafis. Hirarki visual sendiri sangat dipengaruhi oleh *emphasis*, karena kedua prinsip memiliki fungsi yang sama (Landa, 2013, hlm. 33). Contoh penerapan hierarki visual adalah mengubah tampilan visual suatu objek dalam deretan objek yang membentuk pola teratur. Mata pembaca akan terarah langsung ke objek yang memiliki warna dan ukuran berbeda dari objek sekelilingnya.



Gambar 2.11 Hirarki visual.  
Sumber: Favre (2020)

#### 2.1.4.4 *Emphasis* (Penekanan)

*Emphasis* adalah penekanan suatu elemen desain grafis untuk membedakan elemen dominan dari elemen lainnya. *Emphasis* dilakukan untuk menentukan mana elemen yang akan dilihat pertama, kedua, ketiga, dan seterusnya. Dalam praktiknya, seorang desainer harus menerapkan *emphasis* adalah untuk menentukan *focal point* (pusat fokus) untuk menarik perhatian pengamat. Dari sana, seorang desainer kemudian membimbing

perhatian pengamat ke elemen-elemen lainnya (Landa, 2013, hlm. 34).  
Emphasis dalam desain grafis dapat dilakukan dengan 6 cara:

1) *Isolation* (Isolasi)

Memisahkan suatu elemen dominan dari sekelompok elemen desain lainnya dapat membuat pengamat fokus ke elemen dominan tersebut.

2) *Placement* (Penempatan)

Penempatan elemen desain di posisi yang nyaman di mata seperti bagian depan, tengah, dan ujung atas kiri dapat menarik perhatian ke elemen tersebut lebih cepat.

3) *Scale* (Skala)

Perbedaan ukuran antara elemen visual dapat menciptakan suatu ke dalam ruang dan laju gerak elemen dalam sebuah media desain. Sebuah elemen visual yang besar akan menarik perhatian pengamat jika dikelilingi dengan elemen visual yang kecil; begitu juga sebaliknya.

4) *Contrast* (Kontras)

Kontras dapat dicapai lewat berbagai hal: ukuran, penempatan, skala, bentuk, dan perlawanan sifat (hitam lawan putih, halus lawan kasar, dan cerah lawan kusam).

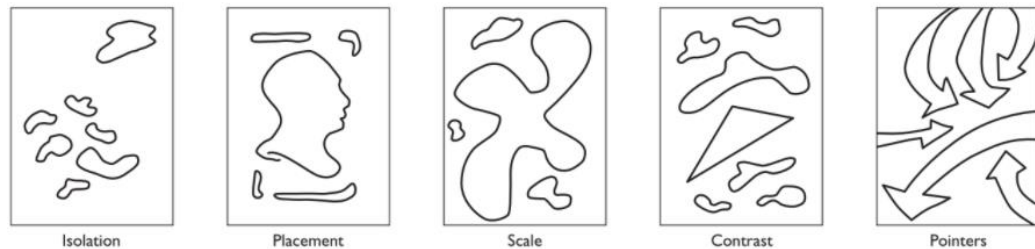
5) *Pointers* (Arah dan Petunjuk)

Arah panah dan garis dapat membimbing perhatian pengamat dari satu elemen desain ke elemen desain lainnya.

6) Struktur Diagram

Struktur diagram digunakan untuk menunjukkan hubungan antara elemen-elemen desain dan mengorganisasikan

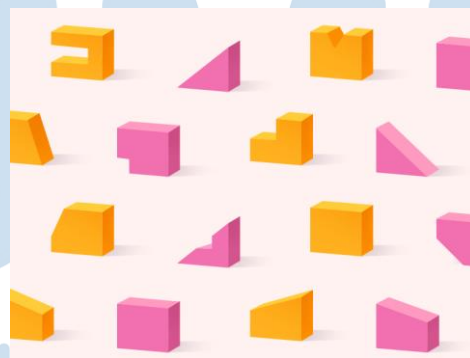
kepentingan elemen tertinggi sampai terendah. Struktur diagram sering digunakan untuk perancangan desain yang mengutamakan aspek informatif daripada dekoratif.



Gambar 2.12 Penekanan (*emphasis*) pada aset visual.  
Sumber: Landa (2013)

#### 2.1.4.5 *Rhythm* (Ritme)

Ritme adalah suatu pola terbuat dari pengulangan elemen desain. Ritme memberikan sebuah rasa familiar kepada pengamat, sehingga desain grafis dapat diterima dengan nyama. Ritme diterapkan di format halaman berkelipatan seperti majalah, buku, situs web, dan motion graphics untuk mengembangkan suatu rangkaian visual koheren. Dalam mendesain, aspek variasi juga harus diterapkan dalam ritme untuk memfokuskan dan menekankan suatu elemen penting (Landa, 2013, hlm. 35).



Gambar 2.13 Ritme.

Sumber: <https://outcrowd.io/blog/value-of-rhythm-in-design> (2020)

#### 2.1.4.6 *Unity* (Kesatuan)

Kesatuan adalah keharmonisan yang terbentuk dari keseragaman tampilan elemen visual, dimana elemen-elemen tersebut dapat melengkapi



satu sama lain untuk membuat gambaran keseluruhan. Prinsip kesatuan berasal dari prinsip *gestalt* yang menjelaskan otak manusia secara naluriah mencoba untuk menyatukan paham dan persepsi dunia dengan mencari suatu kesamaan dari banyak hal, lalu mengelompokkannya menjadi kategori-kategori tertentu (*grouping*). Dari prinsip gestalt lahir Hukum *Prägnanz* yang menyatakan bahwa manusia selalu mencoba untuk mengorganisasi pengalaman dan pengetahuan secara keseluruhan dengan cara yang teratur, sederhana, dan mudah dimengerti (Landa, 2013, hlm. 36). Hukum *Prägnanz* dibagi menjadi 6 aspek:

1) Kemiripan (*similarity*)

Elemen yang memiliki sifat yang sama akan dikelompokkan, sementara yang berbeda akan dipisahkan. Sifat-sifat tersebut dapat berupa bentuk, tekstur, warna, atau arah.

2) Jarak (*proximity*)

Elemen yang berdekatan dengan satu sama lain akan dikelompokkan.

3) Kelanjutan (*continuity*)

Elemen yang melanjutkan jalan atau alur elemen sebelumnya dianggap berhubungan dengan satu lain, menciptakan kesan dinamis.

4) Penyatuan (*closure*)

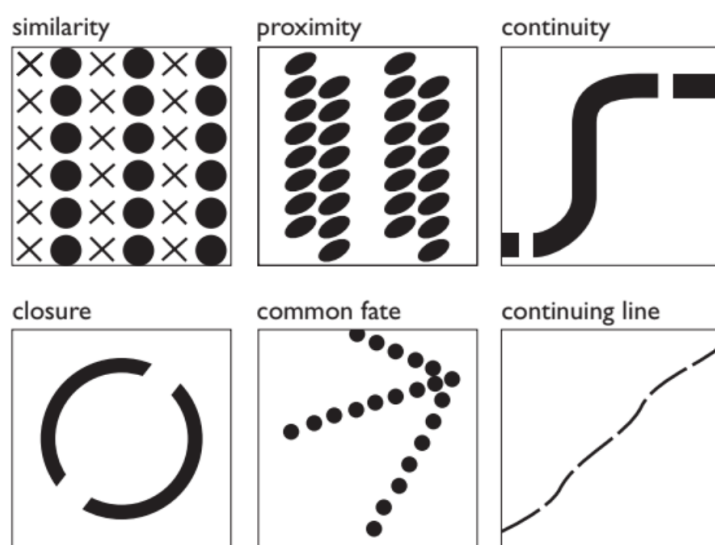
Kemampuan otak manusia untuk melengkapi suatu bentuk atau pola yang belum utuh dengan menghubungkan elemen-elemen yang ada.

5) Satu tujuan (*common fate*)

Elemen visual yang memiliki tujuan, arah, atau hasil akhir yang sama akan dikelompokkan.

6) Garis berlanjut (*continuing line*)

Garis selalu bergerak dalam jalur yang sudah ditentukan dengan tujuan akhir tertentu. Oleh karena itu, garis yang terbagi atas banyak segmen tetap dilihat sebagai suatu garis yang utuh, walaupun ada jarak diantara segmen.



Gambar 2.14 Hukum *Prägnanz*.  
Sumber: Landa (2013)

## 2.2 Media Informasi

Media informasi adalah sarana komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan suatu informasi tertentu (Technopedia, 2017). Sarana komunikasi memiliki berbagai wujud; dari kertas sampai data digital, dan meliputi seni, berita, konten edukasional, dan konten informatif lainnya. Sarana apapun yang dapat mempengaruhi dan mendukung manusia termasuk dalam lingkup media informasi.

### 2.2.1 Jenis-Jenis Media Informasi

Qorib & Saragih (2019) mengklasifikasikan media informasi menjadi 3 jenis: media cetak (*printed media*), media elektronik (*electronic media*), dan

media daring (*online media*). Chadwick (2017) menambahkan satu jenis media tambahan yaitu media campuran (*hybrid media*).

### 2.2.1.1 Media Cetak (*Printed Media*)

Media massa yang dicetak di kertas. Jika dibagi menurut format dan ukuran kertas, media cetak dibagi menjadi 6: koran atau surat kabar (kertas ukuran *broadsheet* atau  $\frac{1}{2}$  *flipchart*), tabloid ( $\frac{1}{2}$  kertas *broadsheet*), majalah ( $\frac{1}{2}$  tabloid atau kertas ukuran folio/quarto), buku ( $\frac{1}{2}$  majalah), *newsletter* (kertas ukuran folio/quarto, biasanya memiliki 4-8 halaman), dan buletin ( $\frac{1}{2}$  majalah, biasanya memiliki 4-8 halaman). Sharma (2017) menambahkan bahwa *flyer*, brosur, dan spanduk juga masuk dalam kategori media cetak. Media cetak memiliki sifat seperti mudah dibawa kemana-mana, dapat dibaca kapanpun, dan tidak terikat waktu. Dengan media cetak, penyampaian pesan bisa lebih lengkap, informatif, dan spesifik untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Kritik sosial memiliki efektifitas tinggi jika disampaikan dengan media cetak karena kritik menjadi lebih berbobot dan media dapat mengakomodasikan sebanyak mungkin opini pengamat dan aspirasi masyarakat.



Gambar 2.15 Media cetak.

Sumber: <https://quora.com/What-is-print-media> (n.d.)

### 2.2.1.2 Media Elektronik (*Electronic Media*)

Media elektronik adalah media massa dimana informasi disampaikan lewat suara atau gambar dan suara menggunakan teknologi berbasis listrik seperti radio, televisi, dan film. Media elektronik memiliki

sifat seperti cepat untuk menyampaikan informasi, memiliki jangkauan audiens yang luas, dapat menampilkan proses terjadinya suatu peristiwa beserta laporan langsung dari tempat kejadian, dan lebih menarik karena informasi dikemas dengan audio atau paduan audio dan visual. Dalam penyajian informasi, media elektronik tidak ditinjau secara mendalam karena proses produksi yang tinggi. Walaupun begitu, media elektronik memudahkan dan mempercepat akses informasi ke masyarakat.



Gambar 2.16 Media elektronik.

Sumber: <https://timezdesign.com/graphic-design/electronic-media/> (n.d.)

### 2.2.1.3 Media Daring (*Online Media*)

Media daring adalah media yang disajikan di situs web internet. Media daring adalah media generasi ketiga setelah media cetak dan media elektronik. Media daring adalah produk dari jurnalistik daring, yaitu aksi melaporkan fakta atau peristiwa tertentu yang diproduksi dan kemudian didistribusikan melalui internet. Secara teknis, media daring adalah telekomunikasi dan berbasis multimedia (komputer dan internet). Jenis media daring melingkupi portal, situs web, radio daring, televisi daring, dan surat elektronik.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 2.17 Media daring.

Sumber: <https://newsclick.in/Social-Media-BJP-Manohar-Khattar-Article-37-Kashmiri-Women> (2019)

#### 2.2.1.4 Media Campuran (*Hybrid Media*)

Media campuran adalah hasil dari penggabungan media lama dan media baru untuk menciptakan suatu sistem yang melengkapi kekurangan satu sama lain (Chadwick, 2017). Media lama disini mengacu pada media konvensional dan media baru mengacu pada media digital. Salah satu contoh penerapan media campuran adalah dual screening: praktik penggabungan dan pertukaran antara media siaran *live* dan media sosial (Vaccari et al., 2015).

### 2.3 Buku

Buku adalah sebuah medium untuk merekam informasi dalam bentuk tulisan dan/atau gambar, yang biasanya terdiri dari banyak halaman yang disatukan dan dilindungi oleh sebuah sampul (Feather & Sturges, 2013). Buku digunakan untuk menambah wawasan, mendokumentasi data, memulai diskusi, dan menyediakan hiburan. Dalam perkembangannya, buku sendiri tidak harus hanya diisi dengan informasi atau karangan saja. Buku bisa berisi kuis, teka-teki, foto, boneka kertas, stiker, dan lain-lainnya.

#### 2.3.1 Struktur Buku

Suwarno (2011, hlm. 77) menjelaskan struktur buku secara umum dibagi menjadi berikut:

##### 2.3.1.1 Sampul Buku (*Cover*)

Sampul buku atau *cover* merupakan bagian paling luar buku yang berfungsi untuk melindungi konten, peletakan penyajian judul halaman

publikasi, nama penulis, penerbit, dan gambar sampul. Sampul buku terdiri atas 2 jenis: sampul lunak (*softcover/paperback*) untuk buku pada umumnya, dan sampul keras (*hardcover*) untuk buku yang diasumsikan tetap relevan untuk waktu yang lama seperti kamus. Dalam dunia desain, gambar sampul adalah hal terpenting untuk mendukung daya tarik pembaca karena hal tersebut dilihat pertama kali supaya pembaca mengetahui isi buku.

Bagian sampul buku terdiri atas:

- 1) Sampul depan, yaitu tampilan depan buku.
- 2) Sampul belakang, yaitu penutup buku yang berada di bagian akhir. Pada umumnya, sampul belakang mengandung sinopsis isi buku.
- 3) Punggung buku, yaitu bagian samping buku yang menghubungkan sampul depan dengan sampul belakang. Punggung buku berfungsi untuk melindungi ketebalan buku.
- 4) *Endorsement*, yaitu kalimat-kalimat dukungan oleh pihak-pihak terpercaya, seperti tokoh-tokoh terkenal dan badan organisasi relevan dengan isi buku, untuk meningkatkan daya pikat sebuah buku.
- 5) Sampul lidah/telinga buku/jaket buku (*dust jacket*), yaitu halaman pelindung paling luar sebuah buku. Sampul lidah ini bukan komponen wajib, melainkan untuk meningkatkan estetika dan eksklusivitas sebuah buku. Sampul lidah biasanya berisi riwayat hidup penulis dan ringkasan buku, didampingi dengan desain menarik.

#### **2.3.1.2 Bagian Pendahuluan (*Preliminaries*)**

Bagian pendahuluan berisi informasi esensial yang disampaikan buku. Peletakkannya tepat di antara sampul buku dan isi buku. Bagian pendahuluan terdiri atas:

- 1) Halaman judul, yang terletak setelah sampul depan. Halaman judul berisi judul, sub-judul, nama penulis atau penerjemah,



nama *editor*, penerbit, dan edisi. Di bagian ini juga biasanya dilengkapi dengan halaman Prancis, yaitu halaman yang memuat judul buku saja.

- 2) Halaman kosong, yang diletakan setelah halaman Prancis. Seperti namanya, halaman ini tidak mengandung informasi apapun. Beberapa penerbit menggunakan halaman ini untuk menampilkan pasal Undang-Undang Hak Cipta.
- 3) Catatan hak cipta (*copyright*), yaitu halaman yang berisi data lengkap tentang karya & pihak-pihak yang terlibat dalam perancangan buku: judul buku, nama penulis atau penerjemah, pemilik hak cipta, dan tim publikasi seperti desainer sampul.
- 4) Halaman tambahan, yang berisi kata pengantar dari penulis.
- 5) Daftar isi buku.

### **2.3.1.3 Bagian Utama/Isi**

Bagian isi memuat informasi inti dari buku. Seperti yang telah dijelaskan, buku tidak harus hanya berisi teks untuk diklasifikasikan sebagai buku, sehingga isi buku sangat beragam. Pada umumnya, isi sebuah buku terdiri atas:

- 1) Pendahuluan, yaitu informasi pengantar supaya pembaca mengerti permasalahan pokok yang dibahas buku.
- 2) Judul bab. Buku terdiri dari beberapa bab yang membahas sebuah topik tertentu, sehingga bab-bab ditandai dengan judul bab yang berbeda.
- 3) Alinea, yaitu paragraf berisi apa yang ingin dijelaskan penulis.
- 4) Perincian atau deskripsi mengenai suatu objek atau istilah asing.
- 5) Kutipan.
- 6) Gambar yang dapat berupa ilustrasi atau foto.
- 7) Judul lelar, yang berisi judul buku, judul bab, atau nama penulis buku. Biasanya judul lelar ditempatkan berdampingan dengan

halaman buku, sehingga lokasinya bisa di atas (*header*) atau di bawah (*footer*) teks utama.

- 8) Inisial, yaitu penegasan awal huruf atau kalimat di awal bab. Inisial ditulis dengan cetak tebal atau membuat ukuran sebuah huruf lebih besar dari huruf lainnya (*dropcap*).

#### **2.3.1.4 Bagian Penutup (*Postliminary*)**

Bagian penutup digunakan untuk merangkum dan menutup isi buku. Bagian ini berada di antara bagian isi dan sampul belakang buku. Bagian penutup terdiri atas:

- 1) Catatan penutup, yaitu kesimpulan atau penambahan materi yang relevan untuk bacaan lebih lanjut.
- 2) Daftar istilah (*glossary*) bahasa asing yang digunakan dalam buku beserta artinya.
- 3) Lampiran yang berisi informasi atau data pelengkap.
- 4) Indeks, yaitu daftar kata-kata penting yang digunakan dalam buku.
- 5) Daftar pustaka.
- 6) Biografi penulis.

#### **2.3.2 Buku *Hardcover***

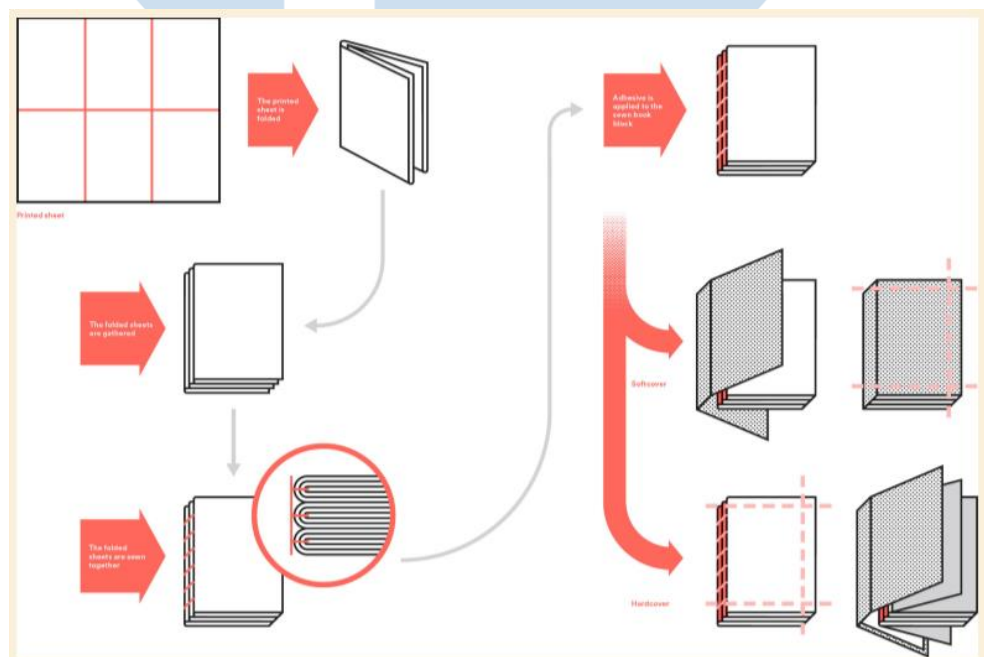
Dalam bukunya, Morlok (2019) menjelaskan bahwa buku memiliki 2 jenis *cover*, yaitu *softcover* (*paperback*) dan *hardcover*. Kedua jenis buku ini dibedakan berdasarkan banyak faktor: jangka waktu relevansi konten buku, harga, fungsi buku, dan *target audience* yang ditujukan. *Hardcover*, seperti namanya, merupakan buku yang dilindungi 2 buah panel yang keras dan kaku, dimana panel tersebut dilapisi dengan material pelapis (*cover*) yang dapat diberi desain. Buku *hardcover* lebih awet daripada *softcover* karena halaman-halaman buku terlindungi dengan *cover* keras, tetapi biaya produksinya cenderung lebih mahal. Karena durabilitasnya, buku dengan



*hardcover* biasanya digunakan digunakan untuk waktu yang lama karena informasi yang terkandung didalamnya bersifat mutlak dan tidak akan berubah untuk waktu yang lama, contohnya seperti kamus dan ensiklopedia. Buku *hardcover* juga digunakan untuk buku-buku yang akan digunakan berulang-ulang yang dapat merusak halaman-halaman didalamnya, seperti jurnal dan buku resep makanan.

### 2.3.2.1 *Thread sewing*

*Thread sewing* adalah metode untuk menggabungkan beberapa kertas dengan menjahit 4, 8, atau 16 halaman menjadi satu *signature* (segmen buku) menggunakan benang. *Thread sewing* memiliki daya tahan yang lama dan lebih kuat daripada penggunaan metode *binding* lainnya. *Thread sewing* juga membuat buku dapat diletakkan secara rata (*flatlay*) jika didampingi dengan punggung buku yang terbuka.

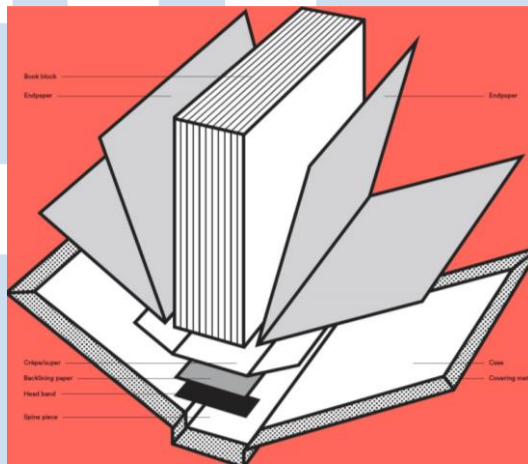


Gambar 2.18 *Thread sewing*.  
Sumber: Morlock (2019)

### 2.3.2.2 *3-and-4-piece Cases (Full Binding)*

Saat membuat buku *hardcover*, aspek yang perlu diperhatikan adalah jenis *binding* yang digunakan. *Bookbinding* adalah kemampuan untuk

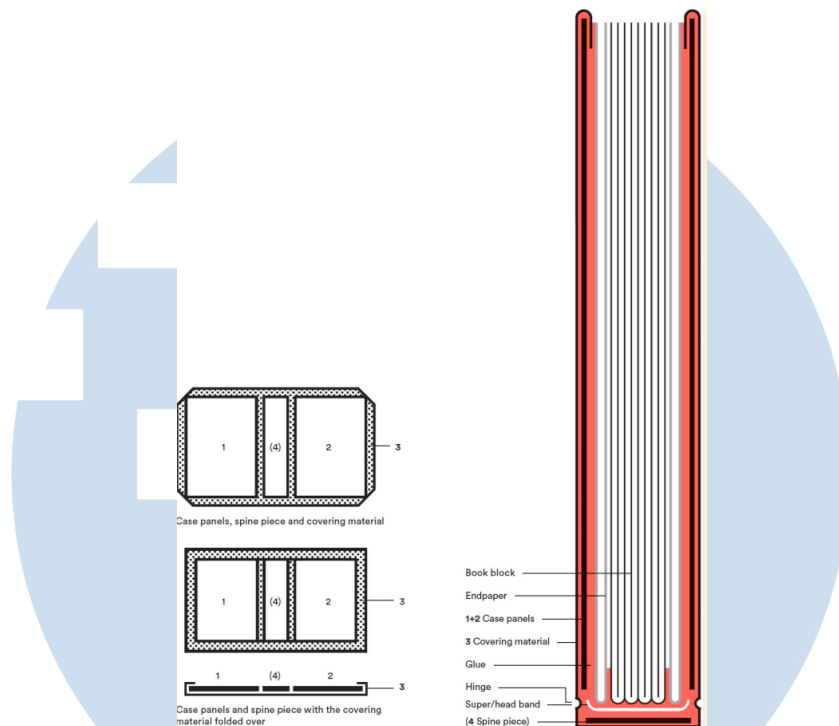
dapat menyatukan kumpulan *signature* menjadi satu buku menggunakan material pengikat. Morlok (2019) menjelaskan bahwa *bookbinding* paling umum untuk sebuah buku *hardcover* adalah *3-and-4-piece cases* atau *full binding*.



Gambar 2.19 *3-and-4-piece cases (full binding)*.  
Sumber: Morlok (2019)

Seperti namanya, *bookbind* ini memiliki 3 atau 4 bagian dalam sebuah buku: dua buah panel, satu punggung buku (bersifat opsional), dan bahan penutup panel. Karena sifatnya yang mudah untuk diproduksi, bertahan lama, dan kemampuan *bookbind* ini supaya buku dapat diletakkan secara rata (*flatlay*). Bagian punggung buku hanya digunakan jika ketebalan buku adalah 6 mm dan ke atas, dan lebih baik menggunakan punggung buku yang terbuka jika buku lebih sering dibuka. Bahan penutup panel adalah selebar material yang tepian-tepiannya dilipat ke dalam panel.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 2.20 Bagian-bagian dari 3-and-4-piece cases (full binding).  
Sumber: Morlok (2019)

### 2.3.3 Genre Buku

Menurut jenis informasinya, buku dapat dibagi menjadi dua: fiksi dan non-fiksi. Buku fiksi berisi materi kreatif yang diciptakan dan tidak pernah terjadi dalam sejarah manusia. Walaupun begitu, cerita karangan dalam buku fiksi dapat dilatarbelakangi oleh suatu kejadian bersejarah yang pernah terjadi. Hal ini menjadikan buku fiksi menjadi medium yang tepat untuk mengomentari masyarakat (*commentary*). Sifat isi buku fiksi itu subjektif, sehingga pemahaman atas isi buku dapat berbeda dari satu pembaca ke pembaca lainnya. Tujuan umum sebuah buku fiksi adalah untuk menghibur dan mengajarkan tentang nilai moral. Cerita dalam buku fiksi memiliki plot, tema, latar belakang, dan tokoh-tokoh. Contoh-contoh buku fiksi adalah novel, komik, cerita pendek (cerpen), skrip drama, sandiwara, dan puisi fiksi. Buku fiksi dibagi lagi menjadi banyak *genre*, antara lain: aksi, horror, misteri, humor, romansa, fiksi sains (*science fiction*), mitologi, legenda, dongeng, kriminal, dan antologi.

Sedangkan buku non-fiksi membahas tentang fakta dan informasi nyata dalam sejarah manusia. Informasi dalam buku non-fiksi bersifat objektif. Isi buku non-fiksi didukung data dari hasil penelitian dan observasi, sehingga dapat dipertanggungjawabkan dan dibuktikan. Buku non-fiksi umumnya digunakan untuk kebutuhan edukasi, referensi penelitian, memecahkan masalah, dan terkadang untuk hiburan. Contoh-contoh buku non-fiksi adalah buku cetak, kamus, jurnal, dan artikel berkala (koran dan majalah). Buku fiksi terdiri atas banyak *genre*: biografi, autobiografi, esai, memoir, ensiklopedi, atlas, instruksi manual, non-fiksi naratif, *self-help*, dan puisi non-fiksi.

### **2.3.3.1 Buku *Self-help***

Buku *self-help* adalah buku berisi informasi dan instruksi untuk membantu pembaca memecahkan masalah pribadi mereka, khususnya masalah psikologis. Buku *self-help* biasanya mengangkat 2 topik masalah psikologis populer: yang pertama berbasis perkembangan diri (*growth-oriented*), seperti refleksi diri serta pembelajaran tentang *self-love* dan *mindfulness*. Topik kedua berbasis pemecahan masalah (*problem-focused*), seperti masalah interpersonal dan intrapersonal, hubungan romantis, serta masalah psikologis lainnya yang dapat dilatih untuk dikontrol seperti impulsivitas dan kesusahan tidur. Jenis buku *self-help* menjadi populer di masa postmodern abad 20. Alasannya adalah karena buku *self-help* lebih terjangkau daripada sesi terapi, akses yang mudah, dan ditulis dengan gaya bahasa yang lebih personal dan mudah dimengerti dibandingkan dengan buku psikologi dan psikoterapi pada umumnya (Starker, 1989; Davis, 2009).

Walaupun begitu, buku *self-help* banyak menuai kritik dari para psikolog yang menilai bahwa buku ini tidak dirancang untuk memecahkan masalah pembaca, malahan untuk memberi efek *placebo* pada pembaca sehingga mereka tidak mencari bantuan profesional untuk masalah mereka dan membeli lebih banyak buku *self-help* lainnya (Dean, 2010). Dalam studi lebih lanjut, Paul (2001) berkata bahwa banyak nasihat yang diberikan oleh

buku *self-help* itu terlalu kuno dan tidak didasarkan oleh riset empiris. Salah satu mitos umum dalam buku *self-help* adalah melepaskan rasa marah (*venting*) dengan berteriak atau memukul bantal itu dapat membantu memadamkannya, padahal terus menerus bersifat agresif malah memperpanjang amarah tersebut. Cara yang efektif adalah untuk melakukan kegiatan yang berlawanan dengan agresi, seperti menonton film yang lucu, bercanda tawa dengan sahabat, atau melakukan olah raga meditatif seperti yoga. Sejalannya waktu, rasa amarah tersebut akan reda dan memberikan kejernihan mental untuk membuat keputusan yang tepat.

Bergsma (2008) dalam studinya tentang kebahagiaan menjelaskan bahwa keefektivitasan buku *self-help* tergantung dengan kemauan pembaca sendiri untuk mengambil aksi terhadap masalah mereka. Saat membaca buku *self-help*, pembaca tidak diwajibkan untuk mengikuti informasi yang ada karena tidak ada pihak kedua yang menyuruh mereka untuk melakukan sesuatu, seperti seorang psikolog atau guru. Manfaat buku *self-help* dirasakan oleh orang-orang dengan motivasi tinggi, akal, dan sikap terbuka. Bergsma melanjutkan masalah yang diangkat buku *self-help* harus spesifik dan solusi yang ditawarkan memiliki tujuan dan tolak ukur jelas. Hal ini dilakukan untuk menghindari nasihat yang terlalu umum dan tidak efektif. Terdapat bukti empiris bahwa membaca materi *self-help* berbasis pemecahan masalah spesifik efektif dalam mengobati gangguan mental seperti depresi ringan dan bahkan memberi hasil sebanding dengan perawatan terapi (Wilson & Cash, 2000).

Oleh karena itu, isi buku *self-help* harus mengangkat masalah khusus dan tidak umum supaya efektif. Masalah yang diangkat juga harus bersifat ringan dan tidak akut. Informasi yang disajikan harus didasarkan hasil riset psikolog atau badan psikologi terpercaya, dilengkapi dengan bukti asli pengalaman orang-orang yang memiliki masalah yang sama sebagai referensi untuk pembaca. Isi buku juga dilengkapi dengan langkah-langkah jelas untuk menggunakan buku dengan benar dan indikator yang menunjukkan apakah

buku ini efektif pada hidup pembaca. Selain itu, pembaca harus mengambil peran aktif dalam perkembangan diri lewat buku *self-help*. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan aktivitas dalam buku supaya pembaca dapat berinteraksi dengan buku tersebut.

## **2.4 Psikologi**

Psikologi adalah ilmu sains sosial yang mempelajari pola pikir dan perilaku manusia (Fernald, 2008). Studi psikologi melingkupi pembelajaran tentang alam sadar dan alam bawah sadar manusia, perasaan, dan pikiran manusia. Pembelajaran tentang psikologi berhubungan erat dengan ilmu saraf dan otak (*neuroscience*) karena berkorelasi dengan cara kerja otak manusia.

### **2.4.1 Tema Psikologi**

Menurut Fernald (2008), psikologi memiliki 5 tema pembelajaran utama secara keseluruhan: kepribadian manusia, pikiran bawah sadar, motivasi manusia, perkembangan manusia, serta pengaruh genetika dan lingkungan:

#### 1) Kepribadian manusia

Psikologi kepribadian manusia membahas tentang pola pikir, perilaku, dan emosi dalam seorang individu. Studi tentang kepribadian didasarkan oleh faktor intrinsik—seperti pikiran bawah sadar dan pengalaman masa kecil, dan juga faktor ekstrinsik—seperti lingkungan keluarga dan tingkat kesejahteraan.

#### 2) Pikiran bawah sadar

Riset mengenai pengaruh psikis di luar kesadaran terhadap pikiran dan perilaku merupakan awal dari pembelajaran psikologi. Studi mengenai pikiran bawah sadar sangat berhubungan dengan memori, karena pengertian seorang individu terhadap dunia membentuk suatu landasan tertentu



yang mendiktekan aksi dan respons yang tepat, secara sadar atau tidak sadar. Pikiran bawah sadar sendiri dapat dipengaruhi dengan priming (fenomena dimana paparan suatu stimulus dapat menghasilkan respons berupa ke stimulus lain yang berhubungan tanpa disadari) untuk mempengaruhi pikiran dan perilaku (Kihlstrom, 1999).

### 3) Motivasi manusia

Motivasi adalah niat manusia untuk hidup dengan sejahtera. Hal ini melingkup motivasi fundamental yang ditemukan dalam binatang seperti rasa lapar, haus, takut, gairah seksual, dan termoregulasi (Godsil et al., 2003). Motivasi manusia berakar dari insting primordial tersebut, yang kemudian bertumbuh menjadi motivasi yang lebih kompleks seperti keinginan untuk memiliki, imej dan citra diri, konsistensi diri, kebenaran, cinta, dan kontrol atas sesuatu (Higgins, 2012).

### 4) Perkembangan manusia

Pembelajaran perkembangan manusia bertujuan untuk mencari tahu tentang bagaimana manusia mempersepsikan, mengerti, dan bertindak laku dalam dunia dan bagaimana hal-hal tersebut berubah seiring mereka bertumbuh kembang. Faktor-faktor yang diteliti adalah perkembangan aspek kognitif, afektif, moral, sosial, dan pertumbuhan saraf dan otak pada tingkat kehidupan yang berbeda; mulai dari anak-anak hingga lansia (Hogan melalui Kazdin, 2000).

### 5) Pengaruh genetika dan lingkungan

Seluruh aspek psikologi dipengaruhi oleh genetika dan lingkungan. Kedua variabel ini biasanya menjadi pengaruh besar dalam penelitian observasional terhadap individu atau

keluarga. Salah satu hasil utama dari studi asosiasi genetik dan psikologi adalah temuan bahwa poligenik (terdiri dari banyak varian genetik), dimana efek-efek kecil dari bawaan genetik, berkontribusi besar pada perbedaan individu dalam sifat perilaku atau gangguan mental (Sullivan et al., 2012).

## **2.5 Journal Therapy**

*Journal therapy* adalah terapi menulis yang memfokuskan pengalaman, pikiran, dan perasaan internal penulis. Terapi ini menggunakan metode refleksi untuk mendapatkan kejernihan mental dan emosional, memvalidasi pengalaman hidup penulis dalam perjalanan untuk memahami diri sendiri lebih baik. Medium journal juga sering digunakan untuk mengekspresikan hal abstrak dan sulit untuk diekspresikan. Seperti bentuk terapi lainnya, *journal therapy* digunakan untuk mengatasi masalah emosional atau fisik penulis, seperti trauma, penyakit, rasa candu, masalah hubungan, dan lain sebagainya (Adams, 1999). *Journal therapy* sendiri dapat dilakukan sebagai terapi mandiri atau sebagai pelengkap sesi terapi yang berlangsung.

Manfaat dari *journal therapy* antara lain adalah kesehatan fisik dan emosional jangka panjang, peningkatan memori, suasana hati yang lebih baik, dan kesejahteraan psikologis. Efek positif lainnya adalah pendalaman pemahaman dan penerimaan diri lewat ekspresi perasaan. Secara jangka pendek, menulis secara ekspresif menurunkan tekanan dan emosi meluap-luap.

### **2.5.1 Analog Journal**

Menulis jurnal menjadi cara yang efektif untuk merenungkan masa lalu, memahami masa kini, dan merencanakan masa depan. Tujuan menulis jurnal adalah memulai dan menciptakan kebiasaan yang teratur. Dalam penerapannya, menulis jurnal dengan media tradisional merupakan cara yang lebih kreatif untuk mengekspresikan emosi. Penulis bisa menggambar, menghias, dan menyusun format tersendiri. Menulis di buku juga merupakan



bentuk istirahat yang baik dari cepatnya laju informasi dalam dunia digital dan media sosial (Thomas, n.d.).



Gambar 2.21 Menulis jurnal.

Sumber: <https://nara.getarchive.net/media/senior-airman-oriana-beard-writes-a-new-bullet-journal-d1279a> (2018)

Goodwin (2018) juga menjelaskan bahwa menulis lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan daya ingat terhadap informasi baru dibandingkan mengetik. Menulis juga mendorong pemahaman yang lebih baik terhadap informasi yang didengar atau pikiran yang kita miliki. Hal ini karena otak kita didorong untuk fokus ke inti sari sebuah data dan memilah informasi lebih baik; praktik yang lebih efektif daripada mengetik semua informasi kata per kata.

## 2.6 Dendam

Dendam adalah aksi membalas perbuatan dalam rangka menjunjung rasa adil. Perasaan dendam adalah respons alamiah manusia terhadap kejahatan, dimana perasaan tersebut bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara satu pihak dengan pihak lainnya. Secara psikologis, otak manusia memiliki hasrat mendendam untuk mendapatkan imbalan karena merasa bahwa diri mereka telah dirugikan. Manusia dilahirkan dengan rasa untuk menjunjung keadilan sebagai cara untuk bertahan hidup. Ketika ada disparitas antara diri sendiri dengan orang lain, timbul sebuah keinginan untuk menjadi setimbang dengan pihak lawan. Keinginan ini dapat berkembang menjadi rasa dendam jika tidak ditindaklanjuti dalam jangka waktu panjang dan pada akhirnya akan menggerogoti kesehatan mental manusia (Edwards, 2015). Karena konotasinya yang negatif, dendam menjadi sebuah

perasaan yang terus menerus disangkal tetapi secara tidak langsung ditunjukkan dalam lingkungan sekitar: di sekolah, lapangan olahraga, bisnis, hubungan keluarga, hubungan antarnegara, dan lain sebagainya. Dalam bukunya *“Payback: The Case for Revenge”*, Rosenbaum (2013) menjelaskan bahwa keberadaan dendam dan keadilan berkorelasi satu sama lain. Rasa ketidakadilan menyebabkan rasa sakit psikologis yang mendalam karena hal tersebut merupakan sebuah ancaman dalam hidup bermasyarakat yang ideal; sebuah dunia dengan aturan dan moral. Rasa dendam yang terbalaskan secara adil dan benar terasa memuaskan bukan karena manusia adalah makhluk yang haus akan kekerasan, tetapi karena pembalasan dendam adalah bentuk komitmen manusia dalam menjaga tatanan moral dan mendapat perlakuan adil.

Perasaan dendam sendiri merupakan alasan masyarakat manusia dapat berevolusi dari makhluk primitif menjadi sosok bermasyarakat. McCullough (2008) menjelaskan ada 3 fungsi adaptif dendam: mencegah pelaku untuk melakukan aksi jahat kedua kalinya, mencegah siapapun untuk berbuat jahat, dan mendorong manusia untuk bekerja sama melawan satu ancaman bersama. Dalam perkembangan sejarah manusia, fungsi dendam memiliki fungsi yang sama dengan sistem hukum dan peradilan modern. Walaupun begitu, rasa balas dendam masih dilihat sebagai suatu tabu. Hal ini karena ideologi dendam—yang berlandaskan emosi dan subjektivitas, bertolak belakang dengan ideologi hukum—yang berlandaskan logika dan objektivitas. Disparitas ini menyebabkan sistem hukum yang tidak dapat memuaskan hasrat manusia terhadap keadilan secara tuntas.

Rasa dendam juga timbul sebagai cara untuk manusia melindungi diri mereka dari perasaan ditolak. Chester dan DeWall (melalui Hogenboom, 2017) mengemukakan bahwa hinaan dan penolakan sosial menyebabkan rasa sakit emosional. Bagian otak yang dipengaruhi oleh rasa sakit tersebut lebih aktif pada orang-orang yang meresponi dendam secara agresif. Setelah dilakukan riset lebih lanjut, ditemukan bahwa rasa sakit emosional dapat memicu rasa puas dariantisipasi kesempatan untuk membalaskan dendam. Ketika manusia tidak menindaki hasrat dendam mereka, perselisihan tersebut mudah untuk dilupakan.

Mengambil keputusan untuk membalas dendam memberikan pernyataan ke otak bahwa hal tersebut tidak dapat diremehkan dan harus ditindaklanjuti (McKee, 2008). Walaupun begitu, hasil-hasil penelitian tentang dendam menunjukkan bahwa rasa puas dari hasil membalas dendam hanya bertahan selama waktu yang singkat.

Mendendam tidak menenangkan pikiran seseorang, tetapi hanya memperpanjang rasa sakit psikologis yang dirasakan. Walaupun balas dendam adalah reaksi alamiah dari luka moral dan serangan harga diri, namun masyarakat selalu mencoba untuk menghapus perasaan tersebut, atau setidaknya membenamkan keinginan untuk melawan. Oleh karena itu, terdapat sebuah urgensi untuk memanusiakan sistem hukum dengan menghapus miskonsepsi seputar perasaan dendam.

### **2.6.1 Miskonsepsi Dendam**

Dendam memiliki konotasi yang buruk dibanding keadilan, walaupun pada akhirnya kedua hal ini tidak dapat dipisahkan. Masyarakat menjauhi diri dari kata “dendam” karena dilihat sebagai respons yang emosional dan tidak logis. Selama jalannya sejarah, kata “dendam” selalu diasosiasikan dengan pertumpahan darah, kekejaman, kekejian, dan sisi primal manusia. Manusia berupaya untuk menciptakan sebuah sistem sipil untuk menghindari aksi-aksi kejahatan dengan menjauhkan diri dari pengadilan subjektif dan penuh emosi dan mengimplementasikan suatu sistem objektif yang adil dan rasional; hal ini kemudian berkembang menjadi pembentukan pemerintahan dan sistem keadilan (Rosenbaum, 2013: 34).

Tetapi nyatanya, praktik hukum dan keadilan masih memiliki banyak kekurangan dalam menyetarakan nasib. Diskriminasi, stereotip, ketidaksetaraan hak, dan prasangka masih menghalangi jalan keadilan yang sesungguhnya. Contohnya adalah gerakan “*Black Lives Matter*” yang dimulai pada 2013 akibat banyaknya kasus pembunuhan warga ras Afrika-

Amerika di tangan polisi rasis yang tidak diadili oleh sistem hukum Amerika Serikat (Britannica, n.d.).



Gambar 2.22 Demonstrasi untuk gerakan “*Black Lives Matter*”.  
Sumber: <https://www.britannica.com/topic/Black-Lives-Matter> (n. d.)

Manusia bukan makhluk yang dapat hidup hanya dengan aksi rasional. Manusia tidak bisa melepaskan keterlibatan emosi mereka dalam menjunjung keadilan. Banyak manusia membenarkan aksi balas dendam mereka dengan menyebutnya sebagai “aksi menjunjung keadilan” untuk mendapatkan persetujuan dan dukungan dari masyarakat karena kalimat tersebut dilihat sebagai sesuatu yang lebih bermoral, bahkan heroik.

Dendam adalah hasrat manusia yang tidak pernah didiskusikan, karena seperti perasaan cinta, hasrat dendam adalah perasaan manusia yang dapat berkembang menjadi suatu obsesi (Rosenbaum, 2013, hlm. 35). Penelitian sistem saraf manusia menunjukkan bahwa perasaan candu dan perasaan puas menyaksikan suatu hukuman yang adil diatur di bagian otak yang sama (Harmond-Jones melalui Threadgill et al., 2020). Riset lebih lanjut juga menunjukkan bahwa menyaksikan pembalasan dendam yang adil memberikan tingkat kepuasan di otak yang sebanding dengan memakan sebatang cokelat (de Quervain et al., 2004). Tujuan pembalasan dendam yang adil sendiri juga tidak bertujuan untuk membuat pelaku merasakan sakit sebanding dengan korban, melainkan bertujuan untuk menyampaikan pesan kepada pelaku bahwa apa yang mereka lakukan itu salah; pesan ini dapat disampaikan lewat banyak cara selain hukuman (Gollwitzer et al., 2011). Hasil riset ini mendukung paham bahwa reaksi balas dendam adalah sesuatu

yang normal, sesuatu yang dapat membuahkan hasil positif jika dilakukan dengan benar.

### **2.6.2 Cara untuk Mengubah Dendam menjadi Positif**

Hasrat untuk membalas dendam secara tidak langsung mengikat diri korban ke pihak yang melukai mereka, padahal yang seharusnya dilakukan korban adalah menjauhi diri dari pihak tersebut (Streep melalui Cox, 2018). Perasaan tersebut bukanlah masalah utamanya, tetapi tujuan pelampiasannya menjadi fokus utama. Melampiaskan dendam dengan tujuan untuk melukai pelaku terdengar seperti ide yang bagus, tetapi efek samping dari aksi tersebut hanya akan merugikan kita. Dendam dapat menjadi suatu pendorong manusia untuk menjadi sosok yang lebih baik jika seluruh emosi tersebut difokuskan untuk merancang masa depan yang memuaskan untuk diri mereka. Rencana balas dendam berorientasi perkembangan diri untuk hari-hari kedepannya; secara emosional, mental, dan fisik, dapat mengarahkan diri mereka untuk menjadi sosok yang lebih kuat, rasional, dan bahagia.

Supaya korban dapat fokus ke masa depan, yang harus dilakukan pertama kali adalah berdamai dengan masa lalu. Dalam bukunya *“How to Hold a Grudge: From Resentment to Contentment - the Power of Grudges to Transform your Life”*, Hannah (2018) mengatakan bahwa langkah pertama untuk mengatasi rasa dendam adalah mengolah perasaan dari masa lalu dahulu supaya dapat dijadikan suatu sumber daya untuk melakukan hal yang baik. Pratik ini dapat dimulai dengan menerima fakta bahwa semua hal yang terjadi di masa lalu kita tidak dapat diubah, lalu melepaskan masa lalu tersebut dengan fokus ke apa yang dapat kita lakukan di masa depan, dilanjutkan dengan latihan untuk memanfaatkan situasi dan emosi sebaik-baiknya untuk menjadi sosok lebih baik. Dendam sendiri harus diolah menjadi serangkaian perasaan-perasaan yang lebih umum: amarah, kesedihan. Kedua solusi ini menjadi langkah pertama untuk perkembangan diri seseorang.



## 2.7 *Emotional Regulation*

*Emotional regulation* adalah sebuah proses dimana seorang individu dapat mengatur perasaan yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana cara mengekspresikan perasaan tersebut. *Emotional regulation* bisa terjadi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan memiliki efek dalam proses memproduksi emosi (Gross, 1998, hlm. 275). *Emotional regulation* adalah sebuah kemampuan yang vital dalam pertumbuhan manusia karena manusia adalah makhluk yang tidak hanya hidup berdasarkan logika, tetapi juga dengan spektrum emosi yang luas. Ketidakmampuan untuk melakukan *emotional regulation* dapat menyebabkan sifat agresif, kecenderungan untuk menjadi anti-sosial, gangguan mental, perilaku menyakiti diri sendiri, dan sikap impulsifitas (Chowdhury, 2021).

*Emotional regulation* sendiri terdiri dari 3 komponen:

- 1) Dapat memulai tindakan yang dipicu oleh emosi,
- 2) Dapat menghambat tindakan yang dipicu oleh emosi, dan
- 3) Dapat mengatur respons yang dipicu oleh emosi

### 2.7.1 *Cara untuk Membangun Emotional Regulation*

Dalam rangka membangun *emotional regulation*, Chowdhury (2021) menyebutkan ada 6 kemampuan yang dapat diterapkan:

- 1) Kesadaran akan diri sendiri (*self-awareness*)

Menyadari dan mengenali perasaan yang kita rasakan adalah langkah pertama dalam *emotional regulation* diri sendiri.

Emosi adalah sesuatu yang kompleks, sehingga kita harus memiliki kemampuan untuk memecah perasaan tersebut menjadi sesuatu yang dapat dimengerti. Contohnya saat kita merasa bersalah, cari tahu penyebab utamanya: apakah kita merasa bersalah karena perasaan sedih, putus asa, malu, atau cemas?

Kesadaran atas diri sendiri dapat dilatih lewat eksplorasi dan refleksi diri lewat mengenali dan memberikan nama terhadap perasaan yang kita rasakan. Menulis perasaan tersebut juga dapat membiasakan diri untuk asosiasi perasaan dan merupakan cara yang baik untuk memonitor perkembangan emosional kita.

2) Kepekaan atas sekitar (*mindful awareness*)

Selain peka terhadap perasaan diri sendiri, kita harus dapat peka terhadap dunia di sekitar, seperti tubuh dan lingkungan kita. Latihan meditatif seperti latihan kontrol pernapasan dan relaksasi sensorik dapat menenangkan dan membimbing perilaku kita ke arah yang benar.

3) Penilaian ulang secara kognitif (*cognitive reappraisal*)

Penilaian kognitif adalah praktik untuk mengubah cara kita berpikir dari negatif ke positif. Hal ini umumnya ditemukan dalam penerapan psikoterapi seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), dan *Anger Management*. Praktiknya mencakup melihat situasi dalam sudut pandang berbeda untuk memperoleh persepsi yang lebih luas dan lebih baik tentang masalah kita dan menanggapi dengan positif.

4) Kemampuan beradaptasi (*adaptability*)

*Emotional regulation* yang tidak benar menurunkan kemampuan kita untuk menyesuaikan diri dengan perubahan. Kita menjadi lebih rentan untuk gangguan dan gagal membangun metode untuk menenangkan diri (*coping mechanism*), itulah mengapa kita menolak pergantian. Latihan untuk mengembangkan kemampuan ini adalah evaluasi objektif.

Contohnya, jika ada suatu keadaan yang membuat kita stres, dan mungkin akhirnya kita bereaksi secara destruktif, berhenti sejenak dan coba posisikan jika sahabat kita berada di posisi yang sama. Apa saran yang akan kita berikan ke sahabat tersebut? Coba tulis saran tersebut dan coba implementasikan untuk diri sendiri.

5) Apresiasi terhadap diri sendiri (*self-compassion*)

Menyisihkan waktu untuk mengapresiasi diri sendiri setiap harinya dapat membangun kemampuan untuk mengatur emosi. Mengingat diri kita akan bakat dan kelebihan kita, serta mengistirahatkan otak dari keadaan yang membuat stres dapat mengubah cara kita bereaksi terhadap emosi kita. *Self-compassion* dapat dilakukan dengan: memberi afirmasi positif setiap hari, meditasi, menulis jurnal tentang hal-hal yang membuat bahagia, dan *self-care* rutin.

6) Dukungan emosional (*emotional support*)

Manusia memiliki kemampuan bawaan untuk membangun sebuah sistem yang meregulasikan energi mental supaya tidak dicurahkan ke hal negatif. Dukungan emosional dapat berasal dari diri kita sendiri, orang-orang di sekitar yang kita percayai, atau tenaga profesional seperti terapis dan psikolog.

## 2.8 Perkembangan Diri

Bergsma (2010) menjelaskan bahwa perkembangan diri adalah seluruh upaya untuk menumbuhkan kebiasaan yang meningkatkan kualitas hidup seseorang. Kebiasaan-kebiasaan ini antara lain: melatih diri untuk fokus ke emosi positif, mengampuni kesalahan, dan mulai menetapkan tujuan hidup menjadi sosok yang lebih baik.



### 2.8.1 Alasan Pentingnya Perkembangan Diri

Menurut Belin (2019), terdapat 12 alasan mengapa perkembangan diri itu penting:

1) Meningkatkan kesadaran diri

Perkembangan diri membantu kita mengenal diri lebih baik, sehingga kita dapat menerima kenyataan apa adanya. Kesadaran diri adalah suatu proses yang terus berlanjut dalam kehidupan, karena hidup pasti berisi rintangan. Rintangan-rintangan ini akan meningkatkan kesadaran dengan kepribadian, pola pikir, dan perasaan diri sendiri.

2) Meningkatkan kekuatan

Perkembangan diri membantu kita menyadari dan mengembangkan kelebihan pribadi untuk menjadi sosok yang bahagia, sukses, dan produktif. Dari karir sampai hubungan sosial, mengetahui keunggulan diri sendiri memberi pemahaman yang lebih baik tentang tujuan hidup masing-masing dan cara-cara untuk mewujudkannya.

3) Mengatasi kelemahan

Tidak hanya kelebihan, perkembangan diri juga menghimbau kita untuk menerima kelemahan diri sendiri. Perkembangan diri memberi perspektif bahwa kelemahan adalah rintangan hidup, bukan suatu hal yang memalukan. Kelemahan bukanlah hambatan kesuksesan, melainkan batasan yang memanusiakan kita.

4) Keluar dari zona nyaman

Walaupun kita merasa aman, menetap di zona nyaman dapat menghentikan laju pertumbuhan diri. Menjadi sosok yang

lebih baik mengharuskan kita untuk berani menghadapi rasa takut, mencoba hal baru, dan menantang diri sendiri. Akan ada saat-saat ketika kita menemukan sisi baru dari kepribadian kita, tetapi akan ada saat-saat kita gagal. Walaupun begitu, kita tetap dapat belajar dari kedua hasil tersebut.

5) Meningkatkan kesehatan mental

Perkembangan diri memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Refleksi diri dapat membantu kita mengerti alasan mengapa kita mengalami perasaan-perasaan tertentu atau mengapa kita berbuat hal-hal tertentu. Kedepannya, kita dapat belajar cara efektif untuk meregulasikan emosi kita. Seseorang yang tidak fokus ke diri mereka akan kesulitan untuk mengendalikan perbuatan mereka. Hal tersebut dapat mengakibatkan stress dan rasa cemas berlebihan.

6) Memperbaiki hubungan

Menjadi sosok yang lebih baik dapat menguatkan hubungan kita dengan orang-orang di sekitar kita. Bagaimana kita memperlakukan diri sendiri akan tercermin ke bagaimana kita memperlakukan orang lain. Oleh karena itu, solusi untuk menyelesaikan konflik dan memulai suatu hubungan bermakna dimulai dengan perkembangan diri sendiri.

7) Memotivasi diri

Perkembangan diri dan motivasi itu berhubungan satu sama lain. Setiap kelemahan yang berhasil diatasi akan memotivasi kita untuk terus berada di jalan perbaikan diri. Ketika kita menyadari perkembangan sebagai manusia, kita dipenuhi optimisme dan dorongan untuk menjadi lebih baik. Siklus berkelanjutan ini dapat menghimbau kita untuk berkomitmen untuk tetap maju.

8) Kemampuan mengambil keputusan yang lebih baik

Dalam hidup, kita diharuskan untuk mengambil keputusan setiap saat. Kemampuan untuk mengambil keputusan baik membutuhkan kejelasan, kesadaran diri, dan kepercayaan diri; tiga hasil dari perkembangan diri. Ketika kita pasti tentang apa yang kita mau, kita dapat membuat keputusan yang lebih baik dan terinformasi.

9) Menentukan tujuan hidup

Memutuskan untuk menempuh jalan perbaikan diri memberikan makna pada hidup kita. Dengan memfokuskan ke suatu tujuan nyata, kita akan merasakan kesejahteraan mental dan fisik karena memiliki kepastian hidup. Tujuan hidup memberikan gambaran yang lebih besar terhadap sosok yang kita inginkan.

10) Kejelasan untuk meraih tujuan hidup

Dengan banyaknya gangguan dalam hidup, kejernihan mental adalah sesuatu yang sulit untuk dicapai. Namun saat kita menetapkan perkembangan diri menjadi tujuan utama hidup kita, menghilangkan kekacauan akan lebih mudah dilakukan. Kejelasan memungkinkan kita tetap fokus ke tujuan utama kita. Tentu saja akan ada saat dimana kita merasa bingung dan ragu, tetapi dengan pengalaman, kita dapat menumbuhkan kepercayaan diri sambil mencari kejelasan dalam hidup.

11) Menanamkan minat belajar

Sosok yang terus menerus fokus ke pengembangan diri akan terbuka terhadap pembelajaran. Keinginan untuk menjadi lebih baik membutuhkan sikap terbuka untuk menerima umpan balik. Pengembangan diri juga memungkinkan kita untuk belajar dari kesalahan supaya kita dapat meraih kesuksesan.

## 12) Mencintai diri sendiri

Perkembangan diri membangun kepercayaan diri dan harga diri, yang dapat bertumbuh menjadi rasa cinta terhadap diri sendiri. Mencintai diri sendiri itu bukan menjadi buta terhadap kekurangan kita, melainkan menyadari bahwa terdapat banyak rintangan untuk menjadi sosok yang kita inginkan dan melakukan usaha terbaik untuk menggapai sosok tersebut.

