

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Desain Komunikasi Visual

Komunikasi secara kreatif melalui berbagai media, dengan menyampaikan pesan dan gagasan yang disampaikan melalui visual yang selaras dengan elemen grafis seperti bentuk dan gambar, peletakan huruf, komposisi warna hingga layout, merupakan suatu kemampuan yang disebut Desain Komunikasi Visual (Wahyuningsih, 2015).

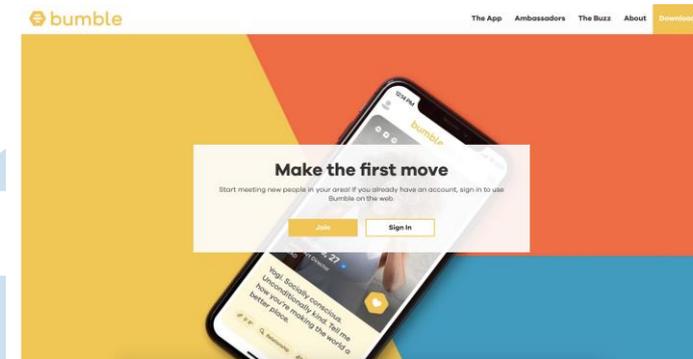
2.1.1 Warna

Berdasarkan Landa (2010) pada bukunya berjudul *Graphic Design Solution; 4th Edition Refleksi* dari cahaya atau warna yang dipantulkan adalah warna yang bisa dapat terlihat pada permukaan suatu objek yang ada disekitar lingkungan. Warna adalah energi dari cahaya dan karena cahayalah kita dapat melihat warna.

Alami ataupun buatan, pigmen ditambahkan sebagai bahan pewarnaan seperti kertas, tinta, dan plastik. Layaknya warna seperti kuning muda dari pisang, warna merah yang ada di bunga, serta coklat pada bulu karakteristik warna ini merupakan wujud dari interaksi antara objek dan sebuah zat kimia yang disebut pigmen.

2.1.1.1 *Primary Colors*

Menurut Landa (2010), *primary color* adalah merah, hijau dan biru, ketika kita bekerja pada media berbasis layar. Warna tersebut bila digabungkan secara seimbang yaitu merah, hijau, dan biru maka akan menciptakan warna putih cerah, oleh karena itu warna *RGB* juga bisa disebut sebagai *additive primaries*.



Gambar 2.1 *Primary Colors*

Sumber: <https://images.app.goo.gl/8HYJpwda59ULMrHv7>

Ketika bekerja menggunakan *color palette* komputer, seseorang dapat menggabungkan jutaan warna. Tetapi untuk melakukan itu, akan sangat mustahil membedakan setiap nilai warna yang diciptakan *additive primaries* pada komputer (Landa, 2010).

2.1.1.2 *Color Nomenclature*

Landa (2010) menjelaskan nomenclature sebagai gabungan dari beberapa hal diantaranya lain *value*, *hue*, serta saturasi. Merah dan atau hijau, biru dan atau oranye merupakan warna yang membangun *Hue*. *Value* merupakan suatu level kejelasan, terang atau gelapnya suatu warna, singkatnya Landa menjelaskan *value* terdiri dari biru cerah dan atau merah gelap. *Chroma* serta *intensity* merupakan persamaan dari saturasi, sama halnya dengan merah muda dan merah tua, maupun biru muda dan juga biru tua yang mana merupakan perbedaan diantara terang gelapnya suatu warna yaitu saturasi.



Gambar 2.2 *Color Nomenclature*

Sumber: <https://www.hostinger.co.uk/tutorials/website-color-schemes>

2.1.2 *Layout*

Menurut Harris dan Ambrose (2011) dalam buku mereka berjudul *Basics Design 02: Layout*, *layout* dapat mempermudah atau mempersulit seseorang dalam menangkap pesan yang telah disajikan dalam sebuah karya. Sama halnya dengan *layout* kreatif dapat meningkatkan nilai serta hiasan kepada suatu karya, meskipun sering diremehkan *layout* dapat membuat suatu konten lebih bersinar.

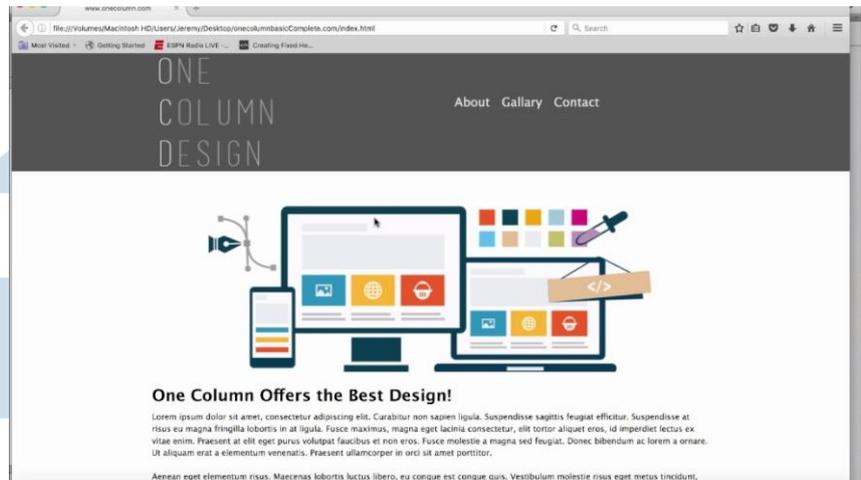
Layout melibatkan penempatan teks dan elemen seperti gambar dalam suatu desain. Bagaimana peletakkan elemen-elemen ini, baik dalam hubungannya satu dengan yang lain maupun pada skema desain, akan mempengaruhi bagaimana cara konten dilihat dan diterima oleh pembaca, disertai bagaimana reaksi emosional mereka terhadapnya.

2.1.2.1 *Grid*

Menurut Haris dan Ambrose (2011) *grid* merupakan sarana untuk memposisikan dan memuat elemen desain untuk memfasilitaskan dan mempermudah menentukan pilihan. Dengan menggunakan *grid* dapat memberikan hasil pendekatan yang lebih memungkinkan dalam ketepatan dalam penempatan elemen halaman, baik dalam pengukuran dari segi fisik atau ruang proporsional.

1) *Single-Column Grid*

Grid ini adalah jenis satu kolom teks yang akan sulit dibaca bila ukuran dari teks itu sendiri menjadi terlalu besar, dikarenakan mata akan sangat sulit menemukan baris berikutnya. Pada umumnya tidak lebih dari 60 karakter per baris direkomendasikan.

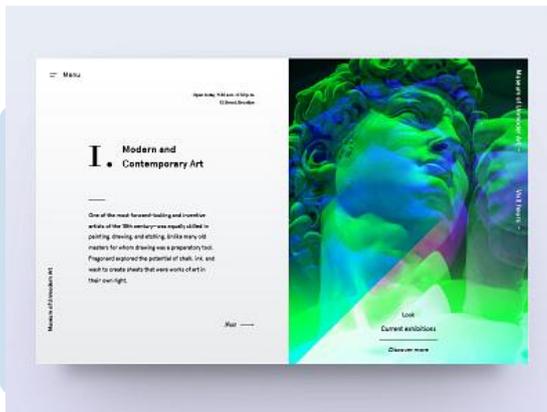


Gambar 2.3 Single-Column Grid

Sumber: <https://images.app.goo.gl/6SaB7CYoGD43nX8K9>

2) Two-Column Grid

Grid ini merupakan kolom yang lebih luas dan bisaanya digunakan untuk *body text* dan didukung oleh kolom kedua, yang terdiri dari informasi instruksional. Perbedaan diantara dua varian dari salinan ditingkatkan dengan pemilihan tipe untuk instruksi, tebal, dan romawi untuk *body text* dan judul masing-masing.



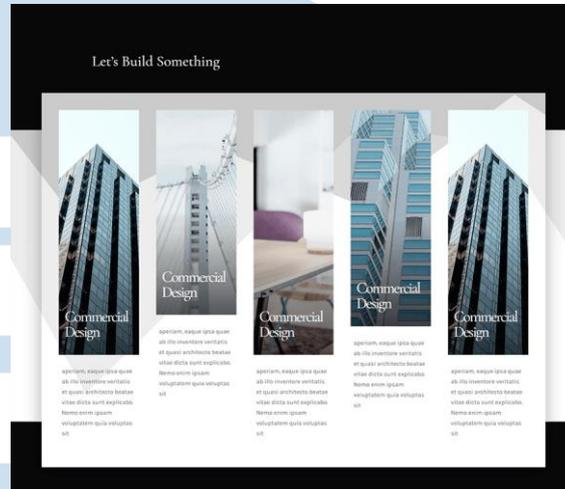
Gambar 2.4 Two-Column Grid

Sumber: <https://images.app.goo.gl/xkhkME4KiabhXqN78>

3) Five-Column Grid

Grid tipe ini dapat digunakan dalam menyampaikan informasi seperti detail kontak, glosarium, entri indeks, dan jenis data lainnya, Gaya penulisan dengan *grid* ini bisaanya

dianggap terlalu sempit untuk perancangan inian *body text*, kecuali diproduksi sebagai pernyataan grafik yang disengaja.



Gambar 2.5 *Five-Column Grid*

Sumber: <https://images.app.goo.gl/Kqkq6U8Vpz59CypM9>

4) *Module-Based Grid*

Grid ini merupakan modul yang simetris dari *grid* berbasis lapangan yang dibentuk oleh sebuah susunan banyak kotak yang memiliki atau terbagi oleh jarak yang setara. Hal ini memungkinkan fleksibilitas yang lebih besar untuk penempatan posisi yang berbeda elemen, variasi panjang garis, jenis penempatan *vertical*, dan penggunaan ukuran gambar yang berbeda dari satu modul hingga seluruh sisi suatu halaman penuh.

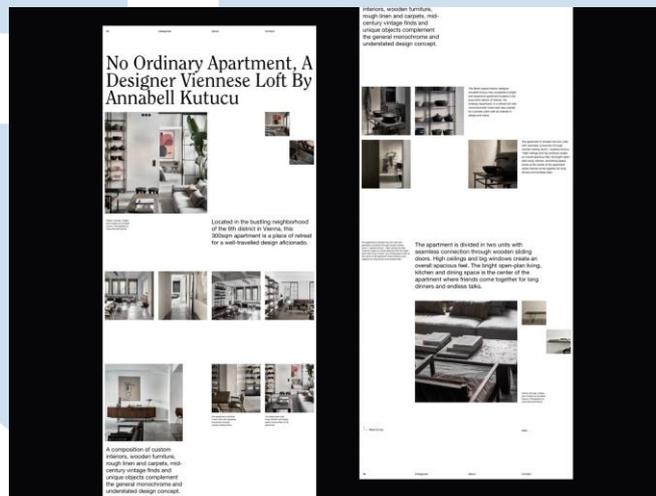


Gambar 2.6 *Module-Based Grid*

Sumber: <https://images.app.goo.gl/ue2kcwwE4Y7cCEtp9>

5) *Column-Based Grid*

Grid ini memiliki tiga kolom simetris *grid* yang digunakan sebagai dua kolom untuk *body text* dan kolom bagian luar digunakan tidak hanya untuk membingkai blok teks. Simetri ini dapat diidentifikasi karena margin dan juga kolom, keduanya memiliki ukuran yang menyamai satu sama lainnya.



Gambar 2.7 *Column-Grid*

Sumber: <https://dribbble.com/shots/14792048/attachments/6498425?mode=media>

2.1.3 **Tipografi**

Wujud dari suatu penataan suatu teks atau penampaknya merupakan arti dari tipografi. Menurut McLean (dalam Meyrick, 2016) huruf yang dipergunakan dengan tujuan berkomunikasi membutuhkan sebuah keterampilan dalam material dalam mendesain sebuah visual dan sekaligus merupakan seni dari tipografi sendiri.

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



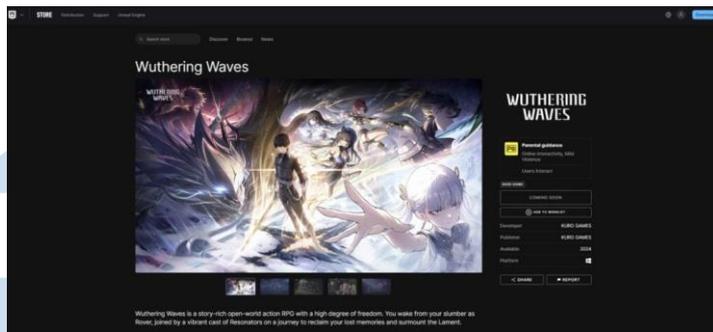
Gambar 2.8 Font dan Typeface

Sumber: <https://bunnylady.com/scared-to-death/>

2.1.4 Ilustrasi

Menurut Male (2017) pada bukunya berjudul *Illustration A Theoretical & Contextual Perspective*, ilustrasi merupakan media pembelajaran yang sangat baik. Informasi dapat dicerna dengan sangat lebih baik ketika ditunjukkan dalam bentuk visual. Keterlibatan diantara pembelajaran dan penelitian atau akuisisi bahan referensi, baik dalam pendidikan, profesional, konteks rekreasi, dapat dianggap lebih baik dan suatu pengalaman yang menyenangkan jika seseorang memperoleh pengetahuan dengan cara yang menyenangkan, memberikan interaksi atau menghibur. Seperti yang telah disampaikan sebelumnya supaya hal tersebut dapat terjadi, sumber informasi harus bisa melampaui peran dasar penyampai informasi bisaa. Hal ini, pada bagian yang lebih besar, dapat difasilitasi oleh penggunaan ilustrasi yang inovatif.

Ilustrasi informasi memiliki banyak tingkatan. Dapat mengedukasi terkait kepraktisan suatu konstruksi atau performa; manufaktur dan struktur arsitektur; bermain suatu instrument musik, olahraga atau game. Selain itu ilustrasi informasi juga dapat menjadi suatu arahan, pemikiran dan penjelasan akan sesuatu yang mudah atau suatu proses yang kompleks.



Gambar 2.9 Ilustrasi

Sumber: <https://images.app.goo.gl/24cYh3gGdvw7jvaj7>

2.1.5 Desain Karakter

Seorang karakter harus dapat mudah diingat, hal ini tentu agar seorang karakter tidak hanya menjadi suatu entitas yang digambar dengan baik tetapi juga terdapat detail serta kepribadian yang mudah bagi orang lain untuk mengingatnya (Nashville Film Institute, 2023). Disney merupakan salah satu merk yang menciptakan seorang karakter yang sangat mudah dikenali hanya dengan melihatnya sekali saja, salah satu contohnya ialah *Mickey Mouse*. Meskipun begitu, tidak ada karakter yang bisa dihasilkan secara instan sampai ke bentuk terakhirnya, desain karakterlah yang disebut sebagai proses dalam perancangan karakter.

1) Siluet

Keseluruhan detail serta warna yang dihapus dari suatu karakter merupakan sisaan bentuk suatu karakter yang juga disebut sebagai siluet. *Contour* adalah suatu hasil suatu bentuk khusus yang ditunjukkan dari suatu karakter, itulah mengapa meskipun karakter sudah kehilangan warna serta detail awalnya audiens tetap bisa mengenali karakter tersebut.

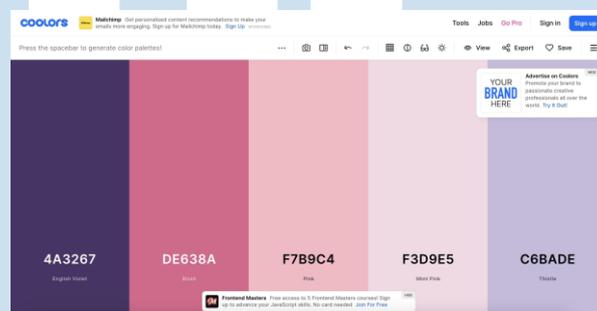


Gambar 2.10 Siluet

Sumber: <https://images.app.goo.gl/RAn4XhLVwGiha9YQ6>

2) Palet Warna

Pemilihan warna merupakan salah satu proses yang dilakukan dalam perancangan karakter yang akan dirancang, serangkaian warna ini disebut juga sebagai palet warna. Supaya tidak menggabungkan kombinasi warna yang tidak nyaman untuk audiens palet warna sangat membantu desainer dalam memilih warna yang serasi. Warna utama merupakan langkah awal yang disarankan sebelum menentukan warna gabungan lainnya yang bertugas melengkapi warna utama.



Gambar 2.11 Palet Warna

Sumber: <https://images.app.goo.gl/nzi3AW3gZRv2Mxcg8>

3) *Exaggeration*

Memberi kehidupan kepada karakter fiktif membuat suatu eksperisi pada sebuah wajah ataupun pergerakan pada karakter, merupakan suatu teknik yang disebut melebih-lebihkan atau *exaggeration*. Dalam menunjukkan baik jahatnya suatu karakter kepada audiens, *exaggeration* kemudian dapat digunakan dalam menunjukkan ekspresi atau emosi apa yang sedang dibuat oleh suatu karakter selain menggunakan kata untuk menjelaskannya.

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 2.12 *Exaggeration*

Sumber: <https://images.app.goo.gl/pC2e2wcYJzUZenKz7>

2.1.6 Prinsip Desain

Menurut Atisah Sipahelut (dalam Amar, 2013) kesederhanaan, keselarasan, irama, kesatuan, serta keseimbangan merupakan kelima prinsip dari desain. Amar (2013) juga menjelaskan bahwa menggabungkan beberapa elemen grafis dan memperhatikan prinsip-prinsipnya merupakan langkah dalam merancang suatu grafis.

1) *Unity*

Kesatuan adalah prinsip dimana suatu elemen dikaitkan dengan elemen lainnya sehingga menjadi suatu kesatuan yang tidak terpisahkan serta utuh. Untuk meraih target desain, alur desain pun juga dibutuhkan dalam merancang kesatuan (Amar, 2013).

2) *Balance*

Keseimbangan dapat diutarakan bagaimana suatu bagian tidak lebih berat dibanding bagian lainnya, dan sebanding dengan yang lainnya (Amar, 2013).

3) Kesederhanaan

Menampilkan apa yang penting, atau menyampaikan suatu prinsipnya merupakan kesederhanaan. Tidak lebih dan tidak kurang atau tidak berlebihan merupakan arti dari sederhana itu sendiri (Amar, 2013).

4) *Rhythm*

Suatu pola yang berulang terus-menerus dan juga teratur, serta terdiri dari beragam unsur yang berbeda dinamakan irama. Pola yang diciptakan ini kemudian dapat menciptakan suatu kesan yang terlihat indah pada susunan komposisinya. Prinsip ini penting untuk memberikan aliran yang membantu mata untuk bisa memahami pergerakan objek (Amar, 2013).

5) *Harmoni*

Harmonisasi atau bisa disebut sebagai keserasian atau keselarasan merupakan suatu indikasi yang membuat suatu desain mempunyai keamanan, supaya desain pada bagian yang satu dan yang lainnya (Amar, 2013).

2.2 **Media Informasi**

Industri pada dasarnya menyampaikan pesan maupun informasi dengan pertama membuat atau merancang media informasinya sebagai perantara komunikasinya (Turrow, 2016). Media massa merupakan teknologi yang biasanya membantu dalam prosedur penyebaran pesan tersebut. Pada upaya dalam komunikasi media massa ini adalah distributornya. Agar tidak terjadi kesalah pahaman dari komunikator kepada komunikan, dibutuhkan tahap *encoding & decoding* terlebih dahulu sebelum pesan disampaikan (Hanson, 2019).

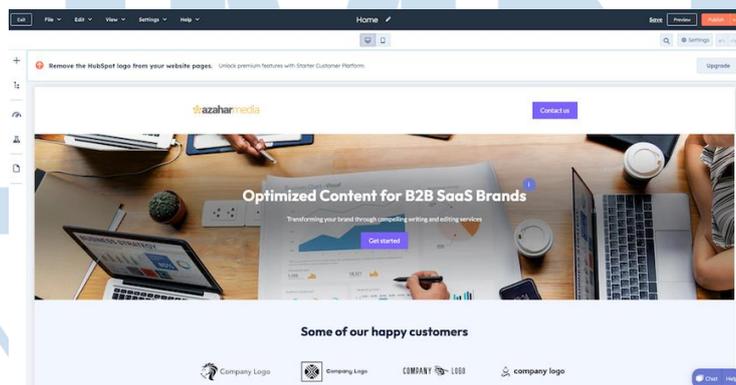
Pesan dan proses komunikasi, merupakan elemen dasar dari sarana penyebar informasi dari media massa. Orang-orang yang merespon pada suatu pesan merupakan komunikasi yang dimaksud. Menurut Turrow (2016) kata dalam bentuk simbol atau tanda merupakan pesan yang telah diolah, sehingga penerima mendapatkan pesan yang sesuai yang ingin disampaikan. Selain itu media cetak juga bukanlah satu-satunya tetapi bisa dalam perangkat digital yang interaktif (Hanson, 2019).

2.2.1 Website

Media yang menyediakan fitur yang dapat menghubungkan interaksi pada perangkat dan penggunanya adalah media digital interaktif. Menurut Sharp dan Rogers (2019), bekerja, berkomunikasi, sekaligus berinteraksi dengan mudah merupakan suatu pengalaman yang ditawarkan kepada pengguna dari media interaktif itu sendiri.

Website dan aplikasi merupakan salah satu jenis dari media interaktif. Berjalan pada jenis perangkat yang berbeda, memiliki perbedaan bahasa program, serta kegunaan yang berbeda merupakan perbedaan dari setiap media yang dikembangkan. Tetapi menurut Griffey (2020), media dengan komunikasi dua arah dari pengguna dan sistem itu sendiri merupakan kemiripan dari media tersebut.

Menurut Trimarsiah (2017) *website* menjadi media yang digunakan untuk menyebarkan informasi yang berada di *internet*. Media ini merupakan kompilasi dari beragam halaman situs, yang berada didalam *World Wide Web* (WWW) yang terangkum didalam *domain* atau *subdomain* di *internet*. Media yang mengandalkan navigasinya dengan menggunakan *search engine* yang digunakan pengguna dalam mencari suatu web yang ingin diakses disebut sebagai *website* (Turrow, 2016).



Gambar 2.13 Website

Sumber: <https://images.app.goo.gl/gd3S4SP3Nei4zYjg6>

2.2.1.1 User Experience

Menurut Garret (2011) suatu pengalaman yang diciptakan oleh pengguna di dunia nyata melalui suatu produk merupakan *user experience*. Didalam bukunya bagaimana sesuatu dapat bekerja di luar saat seseorang melakukan interaksi adalah *user experience*. Dalam hal ini pelayanan maupun sistem kerja yang ada didalam bukanlah sebuah *user experience*. Pertanyaan berupa “apakah sulit untuk melakukan hal yang sederhana?” “apakah mudah dipahami?” “bagaimana perasaanmu ketika berinteraksi dengan produk ini?”, merupakan contoh dari apa yang bisaanya ditanyakan pada seseorang setelah menggunakan suatu layanan atau produk.

User experience pada *website* merupakan hal yang paling penting dibandingkan produk lainnya, meskipun produk maupun sistem itu sendiri telah dipikirkan perancangan *user experience*-nya. *website* merupakan produk yang dijalankan secara mandiri, hal ini berlaku diluar ragamnya tipe situs pada dunia virtual. Dalam menjalankannya *website* tidak dilengkapi dengan instruksi untuk menjalankannya, seminar maupun pelatihan, maupun pelayanan yang dikhususkan untuk membantu pengguna. Dihadapi oleh itu semua, itulah alasan mengapa pentingnya perancangan *uxser experience* pada *website*.

2.1.1.1. UX Honeycomb

Morville (2004) merupakan seorang yang membantu dalam menjelaskan UX, dengan menciptakan suatu diagram. Suatu desain memiliki tujuan, diagram ini menjelaskan bahwa suatu desain dibuat tidak hanya demi kegunaannya saja.



Gambar 2.14 UX Honeycomb

Sumber: <https://images.app.goo.gl/Mez5t7UAkE5rjYkd6>

Users, *content*, serta *context* adalah 3 poin yang terdapat pada diagram ini awalnya. Seiring perkembangan kemudian ditambahkan poin tersebut menjadi 7 sehingga disebut sebagai *ux honeycomb* dengan 7 hexagon. Berdasarkan ajaran Morville, berikut adalah penjelasan pada setiap sisi hexagonnya.

1) *Useful*

Pada proses perancangan suatu produk harus dipastikan kebergunaannya, selain itu harus juga dipikirkan secara matang strategi dalam merancang solusi yang lebih inovatif.

2) *Useable*

Poin penting dalam suatu perancangan yaitu kegunaan, meskipun begitu *interface* serta *human-computer interface* adalah metode yang tidak menunjukkan dimensi pada desain *web* secara keseluruhan. Kegunaan kemudian sangat diperlukan meskipun belum cukup.

3) *Desirable*

Elemen-elemen desain seperti gambar, identitas, dan elemen lainnya membutuhkan suatu apresiasi yang besar dalam efisiensi perancangan desain.

4) *Findable*

Navigasi serta lokasi dari objek-objek yang telah dibuat harus dapat dipastikan harus dapat diketahui dengan mudah dalam suatu desain *web*, hal ini dibutuhkan supaya *user* mudah mendapat apa yang dibutuhkannya.

5) *Accesible*

Dalam beretika pentingnya untuk memberi akses pada seluruh pengguna dibandingkan hanya pada bisnis, hal ini penting dalam aksesibilitas agar orang dengan disabilitas bisa dengan mudah menemukannya.

6) *Credible*

Kepercayaan dalam apa yang disampaikan, dalam merancang desain terutama *website* harus dipastikan elemen-elemen membuat pengguna percaya.

7) *Valuable*

Dalam sponsor yang dimiliki, *UX* terutama dalam *website* harus bisa menunjukkan nilainya dengan menampilkan kontribusi serta misi demi mendapat kepuasan pengguna.

2.1.1.2. Persona dan Skenario

Sharp, Rogers, & Preece (2019) menjelaskan persona dan skenario sebagai metode dalam mengenal sifat, sikap, dan kebiasaan dari target audiens dalam perancangan suatu produk. Demi mendapatkan hasil yang lebih realistis serta mendetail pada perancangan terkait aktivitas paling baru target audiens, pemakaian produk batu dimasa mendatang, serta pandangan masa depan terkait teknologi baru, maka teknik ini saling melengkapi satu sama lain.

1) Persona

Aktivitas, sikap, kebiasaan, dan lingkungan dari target audiens merupakan tujuan yang ingin dicapai pada tahap persona. Dibandingkan mendeskripsikan seorang audiens saja persona dapat menggambarkan seluruh hal tersebut. Membantu atau tidaknya suatu keputusan yang harus diambil ketika mendesain, dapat diterima melalui persona yang baik. Membantu desainer dalam mengambil keputusan serta memperkuat tim perancangan apabila pengguna produk yang dirancang adalah orang asli, merupakan kedua tujuan dari persona.

2) Skenario

Suatu cerita yang mungkin dieksplorasi serta didiskusikan terkait konteks, kebutuhan serta persyaratan, merupakan skenario. Tidak hanya perilaku skenario juga dapat mendeskripsikan perilaku yang mungkin muncul terhadap produk atau teknologi yang baru. Kegunaan, tujuan, serta konteks dari *user-experience* hingga aktivitas dimana *user* terlibat merupakan penekanan dari skenario. Pemahaman perilaku serta sikap dari persona dapat lebih mendetail dengan bantuan skenario.

2.1.1.3. Information Architecture

Menurut Garrett (2011) *information architecture*

(IA) adalah mengorganisir suatu informasi supaya dapat bisa digunakan dan dimengerti, hal ini menyerupai komunikasi antar manusia dalam memperoleh informasi sejak dahulu. Pengguna diperlukan untuk bisa memahami informasi yang disampaikan, hal ini dikarenakan IA dalam suatu produk harus dipertimbangkan melaluinya sebelum

dibuat. Konten, konteks, serta pengguna merupakan 3 hal utama dalam IA menurut Peter Morville.

1) *Sitemap*

Informasi struktural yang disampaikan melewati *website* yang sedang dirancang bisa dimulai dari perancangan *sitemap* dalam membuat IA. Struktur hierarki serta navigasi pada *website* adalah *sitemap*. Struktur secara keseluruhan pada semua halaman pada perancangan *website* dapat dibantu dengan *sitemap.z*

2) *Flowchart*

Peran dalam menggambarkan perilaku serta apa yang mungkin terjadi bergantung pada keputusan *user* saat menggunakan *website*. Proses dari suatu alur *user* dalam menggunakan suatu *website*, dengan menggunakan garis serta simbol yang menyambungkannya, yaitu *flowchart*.

2.1.1.4. *Microinteraction*

Menurut Saffer (2013) fungsional serta interaktif yang mendetail pada suatu produk adalah *microinteraction*. Interaksi pada produk yang lebih mudah serta menyenangkan merupakan hal detail yang diberikan, meskipun *microinteraction*-nya tidak dilihat atau disadari. Meskipun memiliki peran yang penting hal ini bisa terjadi dikarenakan *microinteraction* bukanlah suatu fitur. Berdasarkan fitur pada ukuran maupun cakupannya dapat dibedakan, dikarenakan memakan waktu, rumit, serta menarik secara kognitif merupakan fitur yang bisaa tersedia. Dibandingkan fitur kesederhanaan, singkat, serta mudah tanpa ada kerumitan merupakan *microinteraction*.

Bagian ini seringkali diabaikan karena kesederhanaannya dan seringkali dirancang pada bagian akhir dalam produk.

2.2.1.2 *User Interface*

Produk dan juga seorang pengguna memiliki suatu *touchpoint* penting yang disebut juga sebagai *user interface* (UI) (Kim, 2020). Tampilan serta efisiensi merupakan tujuan dari perancangan *user interface*, dimana cara serta bagaimana tampilan yang sederhana dan sistematis yang mudah dapat digunakan oleh *user* nantinya.

1) Warna

Salah satu elemen yang penting dalam suatu desain yaitu warna yang juga berfungsi sebagai sarana dalam komunikasi. dalam penyampaian emosi tertentu, dibutuhkan nilai-nilai psikologi dalam teori warna dengan tujuan memancing kepekaan seseorang pada suatu hal. Perbedaan daerah serta budaya tentunya terdapat ketika seorang desainer mendapat pengetahuan terkait teori maupun makna dari warna.

2) Tipografi

Dalam memberikan suatu informasi secara langsung, teks merupakan suatu medium yang paling kuat. Untuk membantu seseorang dalam memulai atau menggunakan suatu produk, tipografi merupakan metode desain yang penting digunakan dalam perancangan UI. *Headings*, *title*, teks pada menu, tombol, *call to action*, dan lain sebagainya merupakan cakupan dari tipografi.

3) Ikon

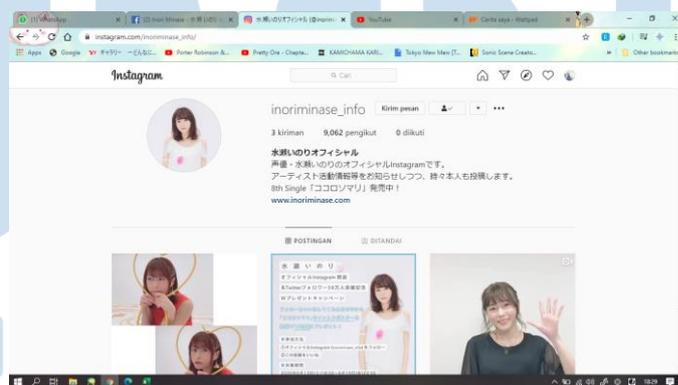
Dalam memberikan informasi secepat pada audiens, ikon merupakan suatu elemen dalam UI yang dapat digunakan untuk memberikan gambaran terkait informasinya. Pada beberapa audiens dibandingkan dengan penggunaan teks, ikon dapat

membantu mereka. Ikon bisaanya mengikuti tema yang sedang dirancang, terutama dalam perancangan *game* dalam perancangan dekorasinya, tetapi pada fungsinya tetap harus terlihat dengan memperhatikan bentuk dasarnya yang baik.

2.2.2 Instagram

Kartini (2022) menjelaskan instagram sebagai berikut, bahwa menggunakan media sosial dikehidupannya setiap harinya terutama pada kalangan anak muda yang sudah menjad *lifestyle* dikalangan masyarakat. Berbagi foto yang tidak hanya dilengkapi fitur pengambilannya saja tetapi juga dilengkapi fitur filter digital, serta membagikannya merupakan apa yang dipersembahkan pada instagram.

Insta yang berarti instan, kemudian gram yang berarti atau diambil dari telegram yang terdapat dari instagram itu sendiri, sedangkan selebgram merupakan seorang *user* yang memiliki banyak *followers*. Kevin Systrom dan Mike merupakan pencipta dari instagram. Pada Oktober 2010 instagram pertama kalinya dirilis khusus untuk pengguna iOS. Instagram kemudian muncul untuk pengguna *android* dimulai pada April 2012, kemudian dirilis juga untuk web pada November 2012 dan pada April 2016 dirilis untuk Windows 10 pada perangkat *handphone* (Kartini, 2022)



Gambar 2.15 Instagram

Sumber: <https://www.facebook.com/InoriMinaseID/posts/minase-inoriofficial-instagram-account-telah-dibukaakhirnya-di-instagram-ini-ak/690532591738588/>

2.3 Ruminasi

Menurut Nolen-Hoeksema S, Morrow J, Fredrickson BL (dalam Fadhilah, 2022) pemikiran tentang masa lalu yang negatif dan diiringi emosi yang dari waktu ke waktu bermunculan secara konsisten. Ketika seorang individu menyaksikan, mengalami, dan merasakan langsung suatu bencana yang sulit dilupakan seperti kematian seseorang, bencana alam, kekerasan secara fisik atau seksual, dan pertengkaran besar orangtua merupakan pengalaman negatif yang bisa menjadi trauma seseorang. Ruminasi merupakan reaksi maladaptif, hal ini terjadi bila seorang individu terus mengingat pengalamannya akan kejadian negatif dan menyebabkan munculnya emosi negatif (Fadhilah, 2022). Sri (2020) menambahkan bahwa banyaknya pikiran serta penyelesaian masalah tidak relevan dengan habisnya waktu seseorang untuk berpikir, namun diutarakan bagaimana pola pikir seseorang yang hanya memikirkan dirinya terus-menerus tentang peristiwa yang menyusahkan. Cemas yang berlebih juga dapat menyebabkan sakit fisik, hal ini disebabkan karena ruminasi termasuk pada *psychological disorder* yang membuat seseorang cemas. Menurut Nelson & Kennedy (dalam Sri, 2020) *Overthinking* bisa juga di sebut sebagai *paralysis analysis*, solusi yang tidak kuncjung ditemukan oleh seseorang meskipun sudah dipikirkan tanpa henti. Menurut Sri (2020) karakteristik dari ruminasi memiliki beberapa tahap dalam proses ruminasi. Tahap pertama adalah ketika seseorang berulang kali mengingat masa lalu menyakitkannya, sehingga menyebabkan tekanan. Kemudian pada tahap selanjutnya membuat pikiran pesimis dan fatalistik sehingga dapat menjadi penghambat bagi seseorang untuk menyelesaikan masalahnya secara efektif. Tahap yang terakhir yaitu kecemasan yang berlebih ini akan merusak perilaku seseorang, kemudian membuatnya menjadi depresi.

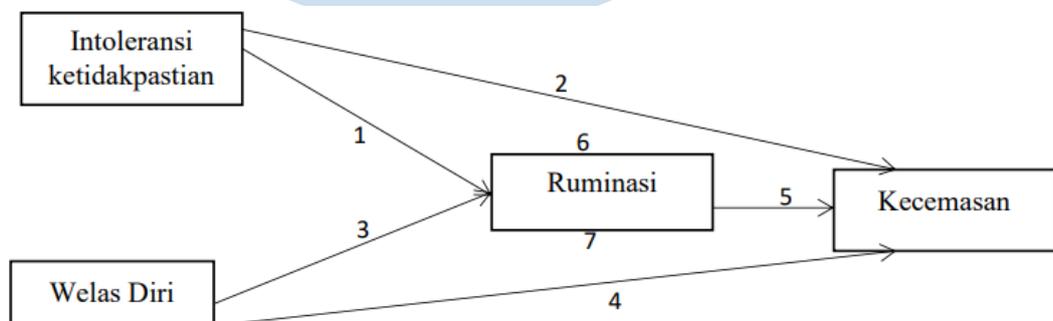
Menurut Fadhilah (2022) penyebab dari ruminasi bisa dikarenakan genetik, faktor *early diversity*, stres interpersonal, pola asuh orangtua yang buruk, serta harapan sosial budaya. Faktor lingkungan dan faktor biologis merupakan kedua faktor dari penyebab ruminasi. Hal ini dapat menghambat kemampuan *problem solving*, produktivitas, dan interberensi. Ruminasi juga memiliki dampak yang mengganggu seseorang untuk menyelesaikan masalah, kemampuan kognitif yang

menurun, dukungan sosial yang berkurang, dan terhambatnya produktivitas (Nolen Hoeksema, Wisco, & Lybomirsky, dalam Fadhilah, 2022). Memburuknya psikologi, terganggunya terapi, mempertahankan serta memperburuk respons stres secara fisiologis merupakan suatu pergerakan kardiovaskular berlebih dan pengurangan HRV, yang merupakan konsekuensi buruk dari *depressive rumination* (Watkins, Edward R. & Henrietta Roberts, dalam Fadhilah, 2022).

Fadhilah (2022) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi pada ruminasi sebelumnya sebagai berikut. *Early-adversity* dapat disebut sebagai *emotional abuse* yang dapat dilakukan oleh orang tua maupun peristiwa *bullying*, selain itu pelecehan seksual terhadap anak juga menjadi salah satu faktornya (Paredes & Calvete, dalam Fadhilah, 2022). Lalu stres interpersonal serta keadaan yang sulit seperti memiliki riwayat ekonomi keluarga yang lemah, transisi kehidupan yang penuh tekanan, atau *bullying* (Fritz, de Graaff, Caisley, van Harmelen, & Wilkinson, 2018; Kinderman, Schwannauer, Pontin, & Tai, 2013; Michl et al., 2013; Nolen-Hoeksema, 2000; Spasojevic & Alloy, 2001; Spasojevic & Alloy, 2002 dalam Fadhilah, 2022). Kemudian gaya pengasuhan juga menjadi faktor yang vital, ditemukan seorang mahasiswa yang mengatakan bahwa orangtua yang selalu mengontrolnya merupakan salah satu faktor ruminasi yang cukup tinggi (Spasojevic dan Alloy, dalam Fadhilah, 2022). Harapan dan sosial budaya yang menekan seseorang untuk tidak mengeluarkan emosi negatif bisa menciptakan ruminasi (McGuirk, Kuppens, Kingston, & Bastian, dalam Fadhilah, 2022). Dan biologi merupakan salah satu faktor yang telah terbukti berkaitan ruminasi, semua ini dikarenakan suatu aktivitas otak dan polimorfisme genetik seseorang (Fadhilah, 2022). Refleksi dan merenung adalah kedua hal yang terdapat dalam ruminasi (Treynor, Gonzalez, and Nolen-Hoeksema, dalam Juniarly, 2021). Berdasarkan karakteristik kesehatan mental, mengasihani diri diasosiasikan ketika seseorang melakukan hal tersebut demi menenangkan kesedihan dan ruminasinya dari pengalaman yang buruk (Oudou & Brinker, dalam Juniarly, 2021). Neff (dalam Juniarly, 2021) mengatakan bahwa mengasihani diri adalah bentuk dari perlawanan rasa ketidakamanan, hal ini baik dalam mengurangi efek buruk ruminasi karena ruminasi sendiri terbentuk dari rasa takut,

malu, dan kekurangan. Berdasarkan Lanciano, Curci, and Zaton (dalam Juniarly, 2021) mengurangi ruminasi setelah mengalami pengalaman negatif, hal ini bisa secara sukses mengatasi masalah tersebut dikarenakan pengendalian emosi yang cerdas. Penelitian terkait ruminasi dan kecerdasan emosional masih sangat sedikit sampai saat ini (Juniarly, 2021).

Memikirkan masalah yang lalu bukanlah masalah yang besar, terutama ketika orang tersebut sedang mencari penyelesaian masalah saat ini. Hal ini menjadi masalah ketika seorang individu terus-menerus mengulang proses ini secara berkala. Menurut Sri Sulastri, Purwandari, dan Lestari (2021) kekhawatiran merupakan dorongan dari ketidakpastian yang juga dianggap strategi dalam mengatasi ketidakpastian, sedangkan hal ini justru menyebabkan rantai kekhawatiran. Reflek buruk ini merupakan intoleransi ketidakpastian serta menjadi bagian dari individu sebagai kognitif aktifnya. Symtom utama yang berdampak sebagai penguatan negatif ini pun dijelaskan oleh Brokovec, Roemer & Kinyon, bahwa kesemasan sendiri disebabkan oleh kekhawatiran.



Gambar 2.16 Kerangka Konseptual
 Sumber: Sri Sulastri, Teraika, Eny Purwandari, Lini Lestari (2021)

Menurut Baker et al., Gill et al., Monteiro et al., (dalam Sri, 2021), gejala kecemasan serta memprediksi tingkat kerendahannya merupakan langkah signifikan yang disebut sebagai welas diri. Welas diri pun juga dapat disebut sebagai faktor protektif kecemasan. Sedangkan Hou & Ng, Muris et al., Silveira et al., Michl et al., (dalam Sri, 2021) menjelaskan bahwa kecemasan itu sendiri berkaitan positif dengan ruminasi. Gejala kecemasan, membentuk siklus interaksi buruk terhadap pikiran dan emosi cemas, serta cara berpikir yang maladaptif

merupakan ruminasi. (Liu et al., dalam Sri, 2021). Menurut Watkins & Nolen-Hoeksema (dalam Sri, 2021), pasif, negatif, serta abstrak dalam menghadapi perbedaan diantara harapan dan realitas, melihat realitas, kemudian dikaitkan pada perasaan hati yang negatif secara terus-menerus, merupakan sifat mental *repetitive* dari ruminasi, berdasarkan teori *response style*.

Sedangkan menurut Sri (2020) melakukan konseling individual dalam pendekatan *cognitive behaviour* dan mengikuti layanan konseling maupun bimbingan adalah cara untuk meredakan ruminasi. untuk konseling *cognitive behaviour* memiliki beberapa prinsip yaitu untuk mengakses maladaptif konselidan pikiran irasional, memiliki pikiran yang lebih rasional, dan mengembangkan keterampilan dalam kehidupan serta mendukung konseli pada penerapan pertamanya. Takut merupakan suatu emosi yang menyebabkan individu untuk berpikir lebih. Hal tersebut merubah pikirannya dari apa yang salah menjadi yang benar.

Berdasarkan Sri (2020) penanganan ruminasi seperti pikiran, pengecekan perasaan, dan analisis dapat dilakukan dengan mengatur sistem berpikir. Melakukan 5 menit waktu untuk berpikir, kemudian pada 10 menit selanjutnya dipergunakan untuk mencatat apa saja yang memunculkan kekhawatiran, stres atau cemas. Kemudian buang kertas tersebut setelah dirobek sesudah 10 menit itu habis. Setelah melewati langkah tersebut seorang individu diharapkan melakukan hal yang menurutnya menyenangkan, hal ini dilakukan agar individu tersebut menyadari bahwa masa depan tidak dapat diprediksi siapapun. Memikirkan masa depan itu sendiri mnguras cukup banyak waktu seseorang, akan lebih baik untuk memikirkan masa sekarang dengan menjalankan konsep menerima sisi baik dari apa yang menjadi kendala dan melakukan yang terbaik. Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas hal yang baik yang dimiliki, adalah perilaku yang harus dilatih (Sri, 2020). *Spitting in the soup*. Ratnasari (dalam Sri, 2020) mengatakan bahwa konsultan mengetahui perilakunya yang salah serta harus diperbaiki melalui teknik tersebut. Dikutip dari Tristiawati (2022) adanya seorang mahasiswa di Tangerang yang mengakhiri hidupnya dikarenakan nilainya yang

buruk. Mahasiswa ini meracik suatu obat yang kemudian digunakan hingga overdosis pada rumah neneknya di kawasan Pinang, kota Tangerang. Mahasiswa dinyatakan meninggal, ketika dibawa ke Puskesmas terdekat. Mahasiswa tersebut juga membiayai biaya hidup pamannya sehingga ia juga sibuk bekerja, kemudian menyebabkan nilai kuliahnya buruk. Setelah melakukan kegiatan perkuliahan dan pekerjaan yang begitu berat dalam waktu yang cukup lama, korban kemudian mengalami depresi dan kemudian memilih untuk mengakhiri hidupnya.

2.4 Remaja

Menurut Amdadi (2021) masa ketika seseorang mengalami pertumbuhan tubuh, pikiran, serta psikologi yang cepat, hingga mempengaruhi beberapa aspek kehidupan merupakan masa kekanakan sampai dewasa yang dimulai dari umur 10 hingga 19 tahun. Usia 11 hingga 13 tahun merupakan masa remaja awal, kemudian usia 14 hingga 16 tahun merupakan masa remaja pertengahan, sedangkan pada usia 17 hingga 20 tahun merupakan usia remaja lanjut.

Remaja memiliki karakteristik seperti perkembangan fisik, perubahan hormonal, kematangan seksual, dan respon remaja terhadap mernanche, menarche sendiri merupakan kematangan fungsi seksual wanita. Menurut Kusmiran (dalam Amdadi, 2021) seorang remaja tumbuh membuatnya menjadi lebih dewasa secara fisik, ciri-ciri remaja dapat dilihat dari pergantian penampilan dan fungsi fisiologisnya yang terutama berkaitan dengan seks.

2.4.1 Mahasiswa

Menurut Hartaji (dalam Dwi, 2021) mahasiswa dapat diartikan sebagai seorang individu yang sedang menuntut ilmu pada suatu perguruan tinggi seperti perguruan akademis, politeknik, sekolah menengah, yayasan, dan perguruan tinggi. Kemudian menurut Siswoyo (dalam Dwi, 2021) seorang yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi maupun swasta atau berbagai instansi yang setingkat, adalah mahasiswa. Memiliki wawasan dalam penalaran serta aktivitas yang lebih cepat, merupakan salah satu aspek mahasiswa, sedangkan menurut Yusuf (dalam Dwi, 2021) mahasiswa adalah seorang yang dalam fase remaja akhir sampai dewasa awalnya, dimana

pembinaan pada siswa berusia 18 sampai 25 tahun ini yaitu untuk mempersiapkan posisi kehidupan sehari-hari.

2.4.2 Psikologi Remaja

Menurut Nurliani (2016) psikologi merupakan suatu ilmu jiwa, *psyche* dan *logos* merupakan kata dasar yang didapat dari bahasa Yunani. *Psyche* yang berarti jiwa atau nyawa dan atau alat untuk berpikir, sedangkan *logos* memiliki arti ilmu atau “yang mempelajari”, menurut Wundt (dalam Nurliani, 2016) ilmu yang mempelajari kesadaran manusia adalah psikologi.

Menurut Diananda (2018) dalam masa transisi ini seseorang memiliki rasa keingintahuan yang besar terkait hal yang berhubungan dengan kehidupan manusia disekitarnya, serta hal yang dialami oleh teman mereka. Adanya kebutuhan dari seorang remaja untuk diterima dan disukai kelompok atau teman sebayanya. Mereka akan merasakan kebahagiaan bila hal tersebut dapat terpenuhi, dan sebaliknya apabila hal tersebut tidak terpenuhi dalam hidup mereka. Seorang remaja hidup didalam 2 lingkungan yaitu di rumah dan di lingkungan luar rumahnya. Seorang remaja cenderung mengambil nilai dan kebiasaan orang tuanya dikarenakan aturan yang ada di rumah mereka. Penting sekali remaja untuk memiliki teman sebaya, karena teman sebaya memiliki umur serta tingkat kematangan yang sama atau suatu kelompok yang memiliki ciri, norma, serta kebiasaan yang sangat berbeda apa adanya, yang membuat uniknya remaja. Itulah alasan mengapa remaja senang bersama teman sebayanya, karena mereka saling bertukar informasi mengenai hal yang didapat di luar rumah mereka.

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