

**PERANCANGAN BUKU CERITA BERGAMBAR “*BELIEVE IN MY  
HERTZ ON MY LONELY DAYS*”**

**KARYA AKHIR**

*Diajukan Kepada Universitas Negeri Padang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Menyelesaikan Program Sarjana Desain Komunikasi Visual*



**Oleh :**

**DINDA NOVIA PUTRI**

**NIM. 19027009**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**

**DEPARTEMEN SENI RUPA**

**FAKULTAS BAHASA DAN SENI**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2023**

**PERSETUJUAN KARYA AKHIR**

**PERANCANGAN BUKU CERITA BERGAMBAR “*BELIEVE IN MY  
HERTZ ON MY LONELY DAYS*”**

Nama : Dinda Novia Putri

NIM/BP : 19027009/2019

Progam Studi : Desain Komunikasi Visual

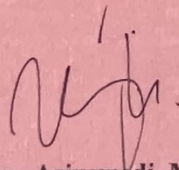
Departemen : Seni Rupa

Fakultas : Bahasa dan Seni

Padang, 11 Oktober 2023

Disetujui dan Disahkan oleh:

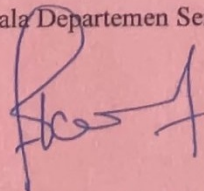
Dosen Pembimbing



**Drs. Ariusmedi, M.Sn.**  
**NIP. 19620602.198903.1.003**

Mengetahui

Kepala Departemen Seni Rupa



**Eliya Pebriyeni, S.Pd., M.Sn.**  
**NIP. 19830201.200912.2.001**

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji  
Karya Akhir  
Departemen Seni Rupa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Padang

Judul : Perancangan Buku Cerita Bergambar "Believe in My  
Hertz on My Lonely Days"  
Nama : Dinda Novia Putri  
Nim/BP : 19027009/2019  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Departemen : Seni Rupa  
Fakultas : Bahasa dan Seni

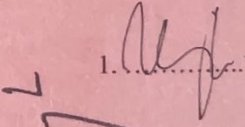
Padang, 30 Oktober 2023

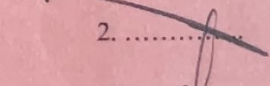
Tim Penguji:

Nama/NIP

Tanda Tangan

1. Pembimbing **Drs. Ariusmedi, M.Sn.**  
NIP. 19620602.198903.1.003
2. Penguji 1 **San Ahdi, S.Sn., M.Ds.**  
NIP. 19791216.200812.1.004
3. Penguji 2 **Eko Purnomo, S.Ds., M.Sn.**  
NIDN. 0006108902

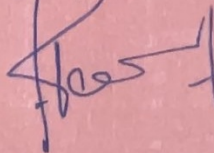
1. 

2. 

3. 

Mengetahui

Kepala Departemen Seni Rupa



**Eliya Pebriveni, S.Pd., M.Sn.**  
NIP. 19830201.200912.2.001



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, \*Skripsi/Karya Akhir dengan judul

Perancangan Buku Cerita Bergambar "Believe in My Hertz  
on My lonely Days"

adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 16 Okt 2023  
Saya yang menyatakan,



NIM. 19027009

## Perancangan Buku Cerita Bergambar “Believe in My Hertz My Lonely Days”

**Dinda Novia Putri**

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Negeri Padang

**Ariusmedi**

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Negeri Padang

Alamat : Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang,  
Sumatera Barat 25171

Korespondensi penulis : [dindanovia0603@gmail.com](mailto:dindanovia0603@gmail.com)

**Abstract.** *This project is proposed as a solution to the lack of illustrated books and education about loneliness. The character of the 52 Hertz whale is featured in this book and represents a depiction of the reality of human life experiencing loneliness. The main goal of this illustrated picture book design is to educate, help people express themselves, prove that those who experiencing loneliness are not alone in facing their problems, and make this book a safe space for them to learn how to manage emotional responses and reduce the risk of depression and loneliness-induced mortality. The method used in this project is the 4D development method, divided into 4 stages: Define, Design, Develop, and Disseminate. Data collection techniques include observation, interviews, literature, and the internet. The data analysis technique used is the 5W + 1H method. In addition to the illustrated picture book, the supporting media produced from this design include postcards, bookmarks, A2 posters, x-banner, hangtag, tote bags, A6 notebook, and cloth banners.*

**Keywords:** *52 hertz whale, illustrated book, loneliness.*

**Abstrak.** Perancangan ini diangkat sebagai solusi atas kurangnya media dan edukasi berbentuk ilustrasi buku cerita bergambar tentang rasa kesepian. Paus 52 Hertz diangkat menjadi karakter dalam buku ini dan merepresentasikan gambaran realitas kehidupan manusia yang mengalami kesepian. Tujuan utama dari perancangan ilustrasi buku cerita bergambar ini yaitu mampu mengedukasi, membantu orang-orang dalam mengekspresikan dirinya sendiri, membuktikan bahwa mereka yang mengalami rasa seperti tersebut tidak sendirian dalam menghadapi masalah, dan menjadikan buku ini sebagai wadah yang aman bagi mereka untuk belajar mengelola respon emosional terhadap itu serta mengurangi angka resiko kematian yang diakibatkan dari depresi dan kesepian. Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode pengembangan 4D yang terbagi atas 4 tahap yaitu: *Define* (Pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Develop* (Pengembangan) dan *Disseminate* (Penyebaran). Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, literatur dan internet. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode 5W + 1H. Selain buku cerita bergambar, media pendukung yang dihasilkan dari perancangan ini adalah *postcard*, *bookmark*, poster A2, *x-banner*, *hangtag*, *totebag*, *notebook* A6, dan *cloth banner*.

**Kata kunci:** Paus 52 Hertz, Sepi, Cerita Bergambar.

## KATA PENGANTAR

Karya Akhir ini berjudul Perancangan Buku Cerita Bergambar “Believe in My Hertz on My Lonely Days”. Tujuan perancangan karya ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual Jurusan Seni Rupa Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Eliya Pebriyeni, S.Pd, M.Sn selaku Kepala Departemen Seni Rupa Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang
2. Bapak Hendra Afriwan, S.Sn, M.Sn selaku Ketua Prodi Desain Komunikasi Visual
3. Bapak Maltha Kharisma, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Seni Rupa Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Ariusmedi, M.Sn selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya, memberikan motivasi, arahan, masukan dan saran untuk melengkapi segala kekurangan dalam karya akhir penulis

Demikianlah kata pengantar ini penulis sampaikan. Selama penyusunan karya akhir ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, penulis berharap adanya kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya akhir ini. Penulis berharap semoga karya akhir ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang nyata kepada penulis dan pembaca umumnya.

Padang, 30 Oktober 2023

Penulis,  
Dinda Novia Putri

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Orisinalitas.....	5
F. Tujuan Berkarya.....	5
<b>BAB II.....</b>	<b>7</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Praksis.....	7
1. Sejarah Paus 52 Hertz.....	7
2. Cerita “Believe in My Hertz on My Lonely Days”.....	8
B. Kajian Teoritis.....	8
1. Rasa Kesepian.....	8
2. Teori Buku Cerita Bergambar.....	11
a. Pengertian Buku Cerita Bergambar.....	11
b. Bentuk Buku Cerita Bergambar.....	13
3. Ilustrasi.....	14
4. Layout.....	15
5. Warna.....	15
6. Tipografi.....	15
C. Karya Yang Relevan.....	16
D. Kerangka Konseptual.....	18
<b>BAB III.....</b>	<b>19</b>
<b>METODE PERANCANGAN.....</b>	<b>19</b>
A. Metode Perancangan.....	19
B. Teknik Pengumpulan Data.....	20
1. Data Primer.....	20
2. Data Sekunder.....	20
C. Teknik Analisis Data.....	20

1. What? (Apa masalahnya?).....	21
2. Who? (Siapa yang terdampak dengan permasalahan ini?).....	21
3. Why? (Mengapa permasalahan ini bisa terjadi?).....	21
4. Where? (Dimana permasalahan ini terjadi?).....	21
5. When? (Kapan permasalahan ini terjadi?).....	21
6. How? (Bagaimana cara mengatasi permasalahan ini?).....	22
D. Pendekatan Kreatif.....	22
1. Bahasa Kreatif.....	22
2. Target Audience.....	22
3. Strategi Kreatif.....	23
a. Penentuan Konsep.....	23
b. Pesan Verbal.....	23
c. Pesan Visual.....	23
4. Program Kreatif.....	24
a. Pra Produksi.....	24
b. Produksi.....	24
c. Pasca Produksi.....	24
E. Media Utama dan Media Pendukung.....	24
F. Jadwal Kerja.....	24
<b>BAB IV.....</b>	<b>27</b>
<b>PERANCANGAN.....</b>	<b>27</b>
A. Program Kreatif.....	27
1. Tahap Pendefinisian (Define).....	27
2. Tahap Perancangan (Design).....	29
a. Tahap desain karakter.....	29
b. Tahap storyboard dan sketsa.....	31
c. Proses lineart, sample warna, dan pengaplikasian teks.....	31
d. Proses coloring (pewarnaan).....	32
e. Finishing.....	32
f. Proses pencetakan.....	32
3. Tahap Pengembangan (Develop).....	33
a. Langkah expert appraisal (penilaian ahli).....	33
b. Langkah Developmental Testing (Uji Coba Pengembangan).....	36
4. Tahap Penyebarluasan (Disseminate).....	38
a. Revisi.....	38
b. Pengukuran Ketercapaian Tujuan.....	39
c. Media Utama.....	40
d. Media Pendukung.....	43
e. Penyebarluasan.....	49



<b>BAB V</b> .....	<b>50</b>
<b>PENUTUP</b> .....	<b>50</b>
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Contoh buku cerita bergambar.....	14
Gambar 2. Buku Cerita Bergambar “ <i>How to be Alone</i> ” oleh Jude.....	16
Gambar 3. Buku Cerita Bergambar “ <i>Who? - You!</i> ” oleh Kartika Bagodi.....	17
Gambar 4. Tahap <i>brainstorming</i> .....	29
Gambar 5. Desain Karakter Utama.....	30
Gambar 6. Desain Karakter Paus.....	30
Gambar 7. <i>Storyboard</i> .....	31
Gambar 8. Tampilan media <i>google form</i> .....	33
Gambar 9. Tampilan penggalan cerita dari <i>google form</i> .....	34
Gambar 10. Dokumentasi teknik observasi.....	38
Gambar 11. Cover buku.....	41
Gambar 12. Isi buku.....	42
Gambar 13. Postcard.....	43
Gambar 14. Bookmark.....	45
Gambar 15. Poster A2.....	45
Gambar 16. X-Banner.....	46
Gambar 17. Hang Tag.....	47
Gambar 18. Totebag.....	47
Gambar 19. Notebook.....	48
Gambar 20. Cloth Banner.....	48
Gambar 21. Dokumentasi kegiatan pameran.....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Kerja Rencana Kegiatan.....	25
Tabel 2. Hasil evaluasi ahli.....	35
Tabel 3. Hasil penilaian generasi Z.....	36
Tabel 4. Hasil observasi.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing Karya Akhir.....	54
Lampiran 2. Naskah Cerita Believe in My Hertz on My Lonely Days.....	55
Lampiran 3. <i>Lineart, sample</i> warna, dan pengaplikasian teks.....	59
Lampiran 4. Pewarnaan.....	65
Lampiran 5. <i>Finishing</i> .....	71
Lampiran 6. Dokumentasi hasil penilaian ahli.....	81
Lampiran 7. Dokumentasi hasil penilaian generasi Z.....	85
Lampiran 8. Hasil wawancara dengan teknik penyebaran google form.....	89

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada luasnya samudera di Bumi ini, terdapat hewan laut terancam punah dan merupakan sebuah fenomena langka yang terjadi pada tahun 1989, ditemukan seekor paus kesepian yang mempunyai frekuensi suara 52 Hertz sehingga membuat kawanan paus lainnya tidak dapat menjangkau frekuensi tersebut. Seorang peneliti yang berasal dari *Woods Hole Oceanographic Institution* di *Massachusetts* menemukan paus yang tidak seperti biasanya. Pada saat itu Dr. Watkins sedang meneliti frekuensi nyanyian paus jantan. Paus berkomunikasi dengan paus lain yaitu melalui suara atau bisa disebut nyanyian, dikarenakan suaranya yang seperti sedang bersenandung. Paus bernyanyi untuk mencari kawanan dan mencari jodoh. Paus berkomunikasi lewat nyanyian yang berada difrekuensi antara 12 sampai dengan 25 Hertz. Sedangkan manusia dapat mendengar suara difrekuensi antara 20 hingga 20.000 Hertz. Jika berada di bawahnya atau berada di atasnya, maka manusia tidak akan dapat mendengar suara itu, begitu juga dengan paus. Keanehan yang ditemukan Dr. Watkins ketika sedang meneliti yaitu ditemukannya suara paus yang berada difrekuensi 52 Hertz, yang sangat jauh di atas frekuensi maksimal paus pada biasanya. Sehingga sebesar dan sekuat apapun paus ini mengeluarkan suara, kawanan paus lain tidak akan ada yang dapat mendengarnya. Setelah mendalami kisah paus 52 Hertz, hidup paus ini sangat menyedihkan, paus ini terus saja bernyanyi selama musim kawin, walaupun tidak ada yang dapat mendengarnya. Dalam catatan penelitiannya, Dr. Watkins menyatakan bahwa dengan perbedaan frekuensi suara ini membuat paus 52 Hertz selalu sendirian, tidak memiliki kelompok, walaupun telah mengeluarkan suara sekuat apapun pasti tidak akan ada yang mendengar paus ini (William, 2004).

Paus biru 52 Hertz ini merepresentasikan gambaran realitas kehidupan remaja yang mengalami kesepian dan mempunyai mimpi yang begitu besar. Hal ini dikarenakan kesepian cenderung meningkatkan risiko kematian



sebesar 26% (Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015). Rasa kesepian mempunyai hubungan yang erat terhadap gangguan mental yang dialami oleh manusia. Kesepian merupakan sebuah kondisi kesengsaraan yang telah dialami seorang individu (Russell, Peplau, & Ferguson, 1978). Rasa kesepian dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti karakteristik personal, kemampuan bersosialisasi yang kurang baik, terdapat rasa malu, mempunyai keyakinan bahwa dunia sangat tidak adil pada dirinya sendiri, interaksi dua arah ditunjukkan nilai diri seorang manusia yang kesepian lebih negatif daripada manusia yang tidak sendirian serta mendapat dampak negatif berupa rasa gelisah, bosan dan ketidakpuasan dengan relasi secara sosial diantara siswa (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Semua orang pasti pernah merasa sendiri, kesepian atau merasa tidak pernah didengar oleh siapapun.

Bagi mereka yang sudah mulai merasa bahwa rasa kesepian yang berpengaruh pada kesehatan mental mereka ini menghalangi mereka untuk beraktifitas, memang sangat disarankan untuk mulai pergi berkonsultasi dengan psikolog. Namun sayangnya, tidak semua orang dapat melakukan hal itu. Ada berbagai macam alasan, diantaranya mereka merasa bahwa berbicara pada “orang asing” membuat mereka terlihat aneh, ada rasa malu untuk menceritakan gangguan yang mereka alami dan takut dicap gila, dan biaya yang terbilang tidak sedikit. Di Indonesia sendiri, ketika membicarakan tentang kesehatan mental serta gangguan-gangguannya, sebagian dari masyarakat memiliki persepsi negatif atau bahkan tabu untuk membicarakan hal tersebut. Beberapa dari mereka beranggapan bahwa “sehat” itu sendiri hanya dapat diaplikasikan ke dalam kategori fisik. Padahal, kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Laasgard, Goossens dan Elklit (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kesepian berkaitan dengan kurangnya keterampilan interpersonal yang berhubungan dengan depresi. Variabel kesepian dan depresi pada remaja mempunyai hubungan resiprokal yang saling mempengaruhi dan dapat berdampak negatif pada resiko munculnya ide bunuh diri pada remaja. Lebih dari 90% dari orang-orang yang melakukan bunuh diri menderita gangguan psikologis (Black & Winokur,

1990 dalam Durand & Barlow, 2003). Adapun gangguan psikologis yang seringkali menyertai tindakan bunuh diri antara lain depresi, penyalahgunaan alkohol, gangguan skizofrenia, gangguan bipolar, perasaan tidak berdaya, gangguan tingkah laku, dan psikosis (Suryani & Lesmana, 2008).

Pada akhirnya mengakibatkan gangguan kesehatan mental menjadi sebuah hal yang sulit diantisipasi. Tanpa adanya penanganan yang baik, angka penderita gangguan jiwa di Indonesia akan terus bertambah. Untuk itu pemberian informasi, mengedukasi masyarakat sangatlah penting terkait kesehatan mental agar stigma yang ada di masyarakat dapat dihilangkan dan penderita mendapatkan penanganan yang tepat. Perancangan yang diangkat sebagai solusi atas kurangnya informasi dan edukasi tentang rasa kesepian adalah buku ilustrasi. Buku ini akan memvisualisasikan tentang rasa kesepian yang mempengaruhi kesehatan mental, karena dengan memberikan wujud visual dapat menimbulkan persepsi bahwa masalah tersebut merupakan hal yang dapat diatasi. Pendekatan ilustrasi digunakan karena aspek mental merupakan hal yang sulit untuk diamati secara kasat mata. Ilustrasi yang ditampilkan berfungsi untuk menerjemahkan apa yang dirasakan oleh penderita sehingga gambaran yang akan dihasilkan bersifat imajinatif yang akan lebih menarik bila menggunakan ilustrasi. Namun penggunaan ilustrasi tidak lepas dari tujuan agar pembaca dapat memahami pesan yang disampaikan oleh penulis secara jelas. Selain itu, ilustrasi dapat memengaruhi persepsi seseorang melalui faktor visual. Persepsi seseorang terhadap suatu hal dapat dipengaruhi oleh pemilihan indera yang digunakan, sehingga ilustrasi bisa dijadikan sebagai motivasi pembaca untuk lebih menyimak isi dari buku ini melalui faktor visual (Weiten, 2013). Terdapat alternatif untuk masyarakat yang belum atau tidak bisa pergi berkonsultasi kepada psikolog, yaitu salah satunya dengan penggunaan buku atau sebutan lainnya yaitu *biblioterapi* dengan menggunakan model CBT atau *Cognitive Behavioural Therapy*. Buku dengan jenis ini dibuat untuk membantu mereka agar dapat mengerti tentang apa yang mereka alami dan dapat membantu mereka dalam mengatasi gangguan kesehatan mental tersebut.

Perancang hadir dengan menciptakan buku cerita bergambar yang bertemakan rasa kesepian yang dialami oleh seseorang. Selain membawakan ilustrasi di setiap halamannya, buku ilustrasi cerita bergambar yang berjudul “Believe in My Hertz on My Lonely Days” ini diharapkan dapat mempermudah mereka yang memiliki rasa kesepian tersebut dalam membantu mereka untuk belajar mengelola respons emosional mereka terhadap pemicu mereka, dan dapat memberikan kesan bahwa buku ilustrasi cerita bergambar ini bukan sesuatu yang ditakuti maupun sesuatu yang dipaksakan namun dapat menjadikan buku ini selayaknya teman berbagi cerita yang menyenangkan dengan bantuan visual yang akan dihadirkan dalam perancangan buku tersebut. Buku ini bisa menjadi batu loncatan untuk eksplorasi dan ekspresi diri untuk mereka. Mereka yang mengalami rasa kesepian tersebut dapat melihat diri mereka sendiri tercermin dalam buku ini agar mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi gangguan tersebut. Menghindar dari pemicu-pemicu tersebut tidak akan membantu mereka untuk belajar mengatasinya dan juga perlu disadari bahwa tidak semua pemicu dapat dihindari. Mereka perlu belajar bagaimana menoleransi perasaan kesepian mereka.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang telah dikemukakan, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya upaya untuk memperkenalkan dan mengedukasi tentang salah satu fenomena yang sering terjadi pada manusia yaitu rasa kesepian, khususnya pada generasi Z yaitu usia 14 sampai dengan 26 tahun.
2. Kurangnya media untuk orang-orang yang merasa kesepian tersebut berupa buku ilustrasi cerita bergambar yang merepresentasikan manusia dengan paus 52 hertz untuk usia 14 sampai dengan 26 tahun.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka batasan masalah pada perancangan ini adalah membuat media berupa buku ilustrasi cerita

bergambar untuk mempresentasikan tentang rasa kesepian paus 52 hertz yang dialami oleh generasi Z yaitu usia 14 sampai dengan 26 tahun.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, masalah dapat dirumuskan yaitu bagaimana merancang buku ilustrasi cerita bergambar yang mampu membantu orang-orang yang merasakan kesepian dalam mengekspresikan dirinya sendiri, membuktikan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapinya, dan menjadikan buku ini sebagai wadah yang aman bagi mereka untuk belajar mengelola respon emosional terhadap rasa kesepian tersebut serta mengurangi angka resiko kematian yang diakibatkan dari kesepian.

#### **E. Orisinalitas**

Karya akhir tentang **“Ilustrasi Buku Cerita Bergambar Yang Berjudul ‘Believe in My Hertz on My Lonely Days’”** merupakan media baru yang menceritakan rasa kesepian yang dialami oleh generasi Z dalam rentang usia 14-26 tahun. Keorisinalitasan merupakan karangan penulis sendiri mulai dari penentuan konsep hingga proses ilustrasi setelah melalui proses konsultasi dengan beberapa orang yang mengidap gangguan kesehatan mental, mahasiswa Jurusan Psikologi, serta lulusan Sarjana Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris. Namun tetap mengambil referensi dan inspirasi dari cerita-cerita lain dengan tetap memasukkan karakter serta unsur-unsur lain dari buku yang sudah ada sebelumnya. Karya ini bukan hasil plagiarisme ataupun jiplakan melainkan asli dari penulis sendiri dan keasliannya dapat dipertanggungjawabkan.

#### **F. Tujuan Berkarya**

Adapun tujuan dalam karya akhir ini yaitu sebagai berikut :

##### **a. Bagi Akademik**

Sebagai referensi kepustakaan dan acuan riset mengenai buku cerita bergambar tentang rasa kesepian.

b. Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan serta pengetahuan tentang apa itu rasa kesepian yang dialami generasi Z dan penerapannya dalam bentuk buku.

c. Bagi Masyarakat Umum

Sebagai media untuk mengenalkan rasa kesepian dan membantu pengidapnya untuk belajar mengelola emosional, memberikan mereka wadah yang aman untuk mengekspresikan perasaannya, serta dapat memberikan *awareness* terhadap hal tersebut.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Praksis**

##### **1. Sejarah Paus 52 Hertz**

Paus 52 hertz adalah seekor paus biru yang terkenal karena frekuensi panggilannya yang sangat tinggi dan unik, yaitu 52 hertz. Paus biru ini menjadi terkenal karena panggilannya yang unik dan sulit untuk dipahami oleh paus biru lainnya. Para ahli percaya bahwa paus biru 52 hertz mungkin mengalami kelainan atau cacat yang membuatnya sulit untuk berkomunikasi dengan paus biru lainnya. Atau, paus biru ini mungkin merupakan spesies baru yang belum teridentifikasi secara resmi. Namun, hingga saat ini belum ada penjelasan pasti mengenai asal-usul frekuensi panggilan paus biru 52 hertz. Meskipun demikian, paus biru 52 hertz menjadi simbol dari kesepian dan isolasi di laut yang luas, dan telah memicu minat banyak orang untuk mempelajari dan melindungi paus biru serta ekosistem laut di seluruh dunia.

Paus biru dengan frekuensi panggilan 52 hertz pertama kali didengar pada tahun 1989 oleh sebuah tim peneliti dari Woods Hole Oceanographic Institution di Massachusetts, Amerika Serikat. Tim peneliti tersebut sedang melakukan survei akustik di Samudra Pasifik Utara ketika mereka mendengar panggilan paus biru dengan frekuensi yang sangat tinggi dan tidak biasa. Setelah beberapa pengukuran dan analisis, para peneliti menyimpulkan bahwa frekuensi panggilan paus biru tersebut adalah sekitar 52 hertz. Frekuensi tersebut jauh lebih tinggi daripada frekuensi panggilan paus biru dewasa yang biasanya berkisar antara 10 hingga 40 hertz. Selain itu, panggilan paus biru dengan frekuensi 52 hertz terdengar sangat terisolasi dan tidak pernah ditemukan bergabung dengan paus biru lainnya.

Penemuan paus biru dengan frekuensi suara 52 hertz menjadi perhatian para peneliti dan masyarakat luas. Beberapa hipotesis telah diajukan untuk menjelaskan mengapa paus biru ini memiliki frekuensi panggilan yang tidak biasa, antara lain bahwa paus biru ini mungkin mengalami kelainan atau cacat yang membuatnya sulit untuk berkomunikasi

dengan paus biru lainnya, atau mungkin merupakan spesies baru yang belum teridentifikasi secara resmi. Namun, hingga saat ini belum ada penjelasan pasti mengenai asal-usul frekuensi panggilan paus biru 52 hertz. Penemuan ini memicu minat banyak orang untuk mempelajari dan melindungi paus biru serta ekosistem laut di seluruh dunia.

## **2. Cerita “Believe in My Hertz on My Lonely Days”**

“Believe in My Hertz on My Lonely Days” menceritakan tentang seorang karakter perempuan yang menjalani hidup layaknya seperti paus 52 hertz dikarenakan rasa kesepian yang dihadapinya. Perasaan sepi itu selalu datang menggerogoti isi pikirannya dan kehidupannya yang normal pun menjadi hancur. Menjalani kehidupan dengan kondisi psikologis yang tidak sehat merupakan penyiksaan baginya. Ia pun berusaha untuk percaya kepada dirinya sendiri bahwa semua penderitaan ini akan berlalu.

Pesan yang ingin disampaikan dari ilustrasi buku cerita bergambar yang berjudul “Believe in My Hertz on My Lonely Days” ini yaitu untuk menjadi tempat yang aman bagi pembaca yang menderita hal yang sama dan setelah mereka melihat gambar serta membaca narasi yang membuat perasaannya tersentuh, para pembaca pun akan merasa bahwa mereka tidak sendirian dan terdorong untuk percaya kepada dirinya sendiri bahwa mereka dapat bertahan dalam melalui masalahnya serta dapat juga mengekspresikan perasaannya di lembaran yang ada pada media pendukung yang akan menjadikan adanya interaksi antara pembaca dengan buku ini. (Naskah lengkap cerita “Believe in My Hertz on My Lonely Days” terdapat pada Lampiran 2)

## **B. Kajian Teoritis**

### **1. Rasa Kesepian**

Pada dasarnya manusia memiliki aspek fisik dan kejiwaan/mental yang mendukung kehidupannya secara individu. Aspek kesehatan fisik adalah aspek yang terlihat karena berkaitan dengan kondisi fisik. Berbeda dengan aspek kesehatan mental, aspek ini merupakan hal yang sedikit sulit

untuk diamati secara langsung karena menyangkut dengan keadaan mental diri pribadi seorang individu. Aspek mental ini tidak kalah penting bila dikaitkan dengan kehidupan seorang individu. Kondisi kestabilan kesehatan antara mental dan fisik adalah hal yang saling mempengaruhi. Dalam buku *Emotional Intelligence* dikatakan bahwa orang yang berpandangan cerah, tentu saja lebih mampu bertahan menghadapi keadaan sulit, termasuk kesulitan medis.” (Goleman, 1995) Salah satu gejala aspek mental yang sering dialami adalah stres. Menurut buku *Psychology Themes and Variation* yang ditulis oleh Wayne Weiten, stres adalah keadaan yang mengancam atau dianggap mengancam kesejahteraan seseorang dan dengan demikian membebani kemampuan seseorang untuk mengatasi sesuatu. Menurut Kate Strong, seorang ahli epidemiologi WHO, bunuh diri akibat depresi merupakan penyebab kematian remaja terbesar ke-3 di dunia. Data WHO menunjukkan pada tahun 2015 ada 67 ribu remaja yang meninggal akibat bunuh diri. Hal ini disebabkan karena usia remaja rawan mengalami gangguan kesehatan mental. Angka bunuh diri tertinggi terdapat di Eropa dan Asia Tenggara.

Kesepian telah dikaitkan dengan perubahan sosial dan perkembangan yang terjadi saat ini. Kesepian bersifat universal yang didefinisikan secara khusus, diperkirakan akibat dari kekurangan yang disebabkan dari kehidupan sosial, subjektif daripada kondisi objektif, pengalaman negatif yang menyakitkan dan menyedihkan (Peplau & Perlman, 1982). Kesepian bisa menjadi pengalaman yang positif dan restoratif (Goosen, 2006 & Marcoen, 1993; Larson, 1990, 1999). Orang yang kesepian adalah orang yang membutuhkan orang lain untuk diajak komunikasi dan membina suatu hubungan yang khusus dalam salah satu bentuknya hubungan dan persahabatan yang akrab sampai kasih sayang yang dalam dan cinta yang abadi (Lake, 1986). Kesepian merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh orang tersebut. Individu yang tidak menginginkan teman bukan orang yang kesepian, tetapi seseorang yang menginginkan teman dan tidak memilikinya

adalah orang yang kesepian. Kesepian disertai dengan efek negatif, termasuk perasaan depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan *pesimisme*, *self-blame*, dan rasa malu (Baron & Byrne, 2005). Secara khusus, meningkatnya kebutuhan akan otonomi terhadap diri sendiri dan keinginan untuk membangun identitas di luar dari lingkungan keluarga terlihat dengan adanya upaya untuk memisahkan diri dari orang tua dan upaya untuk membangun hubungan baru dengan teman sebaya di dunia sosial yang lebih luas. Namun, harapan yang tidak sesuai dan tidak tercapai, merasa ditolak, kegagalan dalam membuat peran sosial, serta penolakan dari orang tua, semuanya dapat mengakibatkan perasaan kesepian. Penelitian telah menunjukkan bahwa perasaan kesepian bisa memprediksi gejala depresi.

Menurut beberapa penelitian, ada hubungan antara kesepian dengan depresi. Depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang sangat lama, merasa tidak berarti, perasaan bersalah dan putus harapan minimal dalam kurun waktu dua minggu. Seluruh proses mental yang meliputi proses berpikir, berperasaan, dan berperilaku tersebut akhirnya akan mempengaruhi motivasi untuk seseorang melakukan aktivitasnya sehari-hari maupun pada hubungan intrapersonal. Depresi merupakan respon yang normal terhadap pengalaman hidup yang negatif. Banyak hal yang menyebabkan terjadinya depresi pada seseorang, salah satunya adalah faktor sosial. Faktor sosial disini seperti adanya peristiwa hidup yang negatif seperti kehilangan anggota keluarga dan berharap secara berlebihan kepada orang tua dan teman sebaya. Rasa berharap ini muncul karena biasanya individu tersebut tidak memiliki hubungan sosial yang baik dengan keluarga maupun lingkungan sosialnya sehingga timbul rasa kesepian dalam diri individu tersebut. Kesepian dapat didefinisikan sebagai sebuah kondisi dimana keadaan mental dan emosional individu tersebut merasa kurang dan merasa tidak puas dengan hubungan yang dimiliki oleh dirinya dan orang lain sehingga terjadi kesenjangan antara hubungan sosial dimiliki dengan hubungan sosial yang diinginkan oleh individu tersebut. Kesepian juga

dapat disebabkan karena individu tersebut kurang mampu membangun keterbukaan dengan orang lain sehingga dia tumbuh menjadi orang yang keterampilan sosialnya terganggu lalu menimbulkan perasaan takut dan cemas.

Meskipun kesepian berhubungan dengan banyak faktor risiko dan masalah kesehatan, kecemasan sosial tampaknya sangat relevan dengan kesepian. Gangguan kecemasan sosial adalah gangguan psikologis yang ditandai oleh ketakutan akan evaluasi negatif oleh orang lain. Individu dengan kecemasan ini memiliki keyakinan negatif tentang diri mereka sendiri dan dunia dan terlibat dalam perilaku penghindaran, yang membatasi peluang mereka untuk terlibat dalam hubungan sosial yang bermakna.

Hasil dari beberapa penelitian mengindikasikan adanya hubungan antara kesepian dengan masalah psikologis, dimana semakin tinggi tingkat kesepian seseorang maka akan semakin tinggi masalah psikologisnya. Kesepian dapat terjadi karena hubungan yang diharapkan individu mengalami perubahan, namun pada kenyataannya hubungan tersebut tidak terjadi perubahan. Seperti dengan bertambahnya usia tentu ada keinginan akan perubahan dalam hubungan, ketika hal tersebut tidak terjadi maka dapat menyebabkan kesepian. Seseorang yang mengalami kesepian cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, memiliki sikap yang negatif kepada orang lain dan kurang dalam kemampuan sosial. Perilaku interpersonal yang pasif dan tidak responsif dapat mengganggu dan menjengkelkan bagi orang lain sehingga memunculkan penolakan sosial yang dapat membuat kesepian semakin bertambah buruk sehingga menyebabkan kesehatan fisik dan mental mengalami penekanan. Dimana pada penelitian lain menunjukkan bahwa kuantitas dan kualitas kontak jaringan sosial berimbas pada kesehatan.

## **2. Teori Buku Cerita Bergambar**

### **a. Pengertian Buku Cerita Bergambar**

Buku cerita bergambar adalah cerita berbentuk buku, terdapat gambar sebagai perwakilan cerita yang saling berkaitan dan juga terdapat



tulisan yang dapat mewakili cerita yang ditampilkan oleh gambarnya. Melalui media gambar dapat memperkuat daya ingat serta mempermudah pemahaman dalam memahami isi cerita. Pemaparan tersebut, didukung oleh Toha-sarumpaet (2010: 18) yang menjelaskan bahwa buku cerita bergambar adalah buku yang menyuguhkan cerita dengan menggunakan gambar. Cerita bergambar sebagai media grafis yang dipergunakan dalam proses pembelajaran memiliki pengertian praktis, yaitu dapat mengomunikasikan fakta dan gagasan-gagasan secara jelas dan kuat melalui perpaduan antara pengungkapan kata-kata dan gambar (Sudjana dan Rivai, 2002). Buku cerita bergambar adalah buku yang menampilkan teks narasi secara verbal dan disertai gambar-gambar ilustrasi. Buku cerita bergambar merupakan buku yang bisa digunakan untuk membawa anak-anak ke literasi awal. Mitchell (2003) menyatakan bahwa buku cerita bergambar adalah buku yang menampilkan gambar dan teks secara bersamaan dan saling terkait. Gambar dan cerita yang disajikan secara sendiri-sendiri belum cukup untuk mengungkapkan isi cerita, keduanya saling membutuhkan dan melengkapi agar isi cerita menjadi lebih menarik. Isi dan cerita yang disajikan dalam buku cerita bergambar saling berkaitan. Tomlinson (2002:) menyatakan bahwa picture books are profusely illustrated books in which the illustrations are, to varying degrees, essential to the enjoyment and understanding of the story. Pendapat di atas mengandung makna bahwa buku bergambar adalah buku-buku yang bergambar di dalamnya berisi ilustrasi, untuk berbagai derajat, serta yang paling penting untuk kenikmatan dan pemahaman isi cerita. Berdasarkan beberapa definisi tersebut jelas bahwa cerita bergambar adalah sebuah cerita ditulis dengan gaya bahasa ringan, cenderung dengan gaya obrolan, dilengkapi dengan gambar yang merupakan kesatuan dari cerita untuk menyampaikan fakta atau gagasan tertentu. Cerita dalam cerita bergambar juga seringkali berkenaan dengan pribadi atau pengalaman pribadi sehingga pembaca mudah mengidentifikasikan dirinya melalui perasaan serta tindakan dirinya melalui perwatakan tokoh-tokoh utamanya. Buku cerita bergambar

memuat pesan melalui ilustrasi dan teks tertulis. Kedua elemen ini merupakan elemen penting pada cerita. Buku-buku ini memuat berbagai tema yang sering didasarkan pada pengalaman kehidupan sehari-hari. Karakter dalam buku ini dapat berupa manusia dan binatang. Kualitas manusia, karakter, dan kebutuhan, ditampilkan dalam bentuk yang menarik sehingga pembaca dapat memahami dan menghubungkan dengan pengalaman pribadinya.

b. Bentuk Buku Cerita Bergambar

Buku cerita bergambar memuat pesan melalui ilustrasi dan teks tertulis. Kedua elemen ini merupakan elemen penting pada cerita. Buku-buku ini memuat berbagai tema yang sering didasarkan pada pengalaman kehidupan sehari-hari anak. Karakter dalam buku ini dapat berupa manusia dan binatang. Kualitas manusia, karakter, dan kebutuhan, ditampilkan dalam bentuk yang menarik sehingga pembaca dapat memahami dan menghubungkan dengan pengalaman pribadinya.

Menurut Sutherland and Arbuthnot dalam Faizah (2009), buku cerita bergambar memiliki lima karakteristik yang membedakan dengan buku-buku yang lain. Kelima karakteristik tersebut yakni (1) bersifat ringkas dan langsung; (2) berisi konsep-konsep yang berseri; (3) konsep yang ditulis dapat dipahami oleh semua umur; (4) gaya penulisannya sederhana; (5) terdapat ilustrasi yang melengkapi teks. Pendapat sejenis tentang karakteristik buku cerita bergambar juga diungkapkan oleh Mitchell (2003). Buku cerita bergambar menurut Mitchell berisi tema-tema yang modern. Teks yang disajikan berupa cerita-cerita yang reflektif atau cerita-cerita yang memiliki topik akademis. Secara garis besar, karakteristik buku cerita bergambar terdiri atas teks bacaan yang memiliki tema tersendiri. Teks bacaan yang disajikan disesuaikan dengan taraf berpikir dan mengandung pesan yang dapat dipetik, sedangkan gambar ilustrasi yang mencerminkan isi teks yang ada.



Gambar 1. Contoh buku cerita bergambar

(Sumber : behance.com)

### 3. Ilustrasi

Ilustrasi adalah sebuah kata yang berasal dari bahasa Belanda *illustratie* yang memiliki arti suatu hiasan dengan gambar. Secara terminologi ilustrasi merupakan suatu gambar yang memiliki fungsi sebagai sarana untuk menjelaskan suatu kejadian. Menurut para ahli (Soedarso,1990) menyatakan bahwa ilustrasi adalah sebuah gambar yang melukiskan tujuan tertentu seperti contohnya pada cerpen. Menurut para ahli lainnya juga berpendapat bahwa ilustrasi adalah sebuah gambar yang berkaitan dengan seni rupa. Ilustrasi ini dapat menjelaskan tentang makna dari sebuah tulisan sehingga membantu pembaca untuk memahami makna dari tulisan tersebut (Rohidi, 1984).

Adapun fungsi ilustrasi yaitu sebagai berikut :

- a. Fungsi Deskriptif, yaitu digunakan untuk menjabarkan arti dari sebuah tulisan yang panjang melalui sebuah gambar.
- b. Fungsi Ekspresif, yaitu mengekspresikan suatu ide atau gagasan melalui sebuah gambar.
- c. Fungsi Analitis mengekspresikan secara detail bagian-bagian suatu benda.
- d. Fungsi Kualitatif, yaitu pada umumnya digunakan dalam pembuatan tabel, grafik, foto, simbol, gambar dan lain-lain.

#### 4. Layout

Layout dapat dijabarkan sebagai tata letak elemen-elemen desain terhadap suatu bidang dalam media tertentu untuk mendukung konsep atau pesan yang dibawa (Rustan, 2009). Dalam perancangan buku ilustrasi, *layout* berfungsi menyajikan teks narasi dan ilustrasi yang mampu berkomunikasi dan mempermudah penyampaian informasi.

Jefkin (1997) mengemukakan beberapa prinsip layout, yaitu:

- a. *Unity* (kesatuan), yaitu komposisi yang baik dan nyaman untuk dilihat.
- b. *Variety* (variasi), yaitu sebuah *layout* harus dibuat bervariasi agar tidak monoton.
- c. *Rhythm* (irama), yaitu yang layout disusun sesuai urutan untuk membuat mata pembaca bergerak wajar.
- d. *Balance* (keseimbangan), yaitu penempatan elemen-elemen desain dengan proporsi yang tepat dan seimbang.
- e. *Harmony* (harmoni), yaitu keselarasan elemen-elemen desain yang memberikan kesan kenyamanan dan keindahan.
- f. *Scale* (skala), yaitu pemberian tekanan pada bagian-bagian tertentu dalam *layout*.

#### 5. Warna

Warna merupakan salah satu unsur dalam desain. Fungsi warna bukan hanya untuk mempercantik desain, tetapi memiliki fungsi lainnya. Seperti sebagai isyarat dan komunikasi, menunjukkan identitas, pembentuk objek, menunjukkan emosi, menumbuhkan minat, dan lain-lain. Di dalam warna terdapat istilah *color theory* (teori warna) yang menjadi pedoman bagi desainer. Berdasarkan teori warna, desainer menyampaikan pesan melalui warna.

#### 6. Tipografi

Menurut Tinarbuko (2015 : 244), tipografi adalah sebuah ilmu tentang merancang huruf yang dapat diterapkan disetiap aset visual dan kepentingan

komunikasi visual. Tipografi dalam sebuah perancangan berfungsi untuk menyampaikan pesan agar dapat dipahami *audience*.

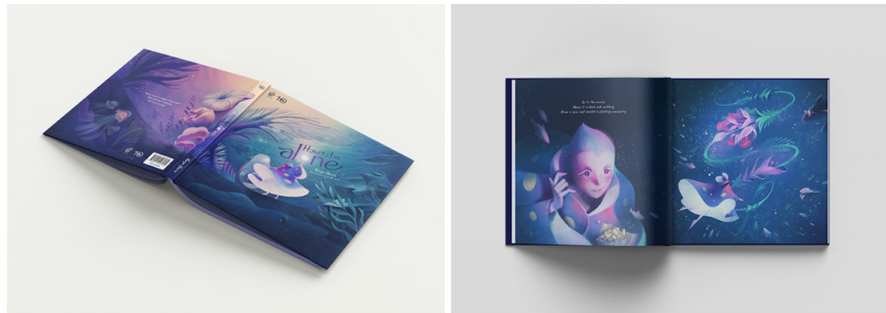
Agar tipografi berfungsi sebagaimana mestinya, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

- a. Appropriateness (ketepatan), yaitu jenis huruf yang dipilih harus sesuai pesan yang ingin disampaikan dan harus sesuai dengan target *audience*.
- b. *Harmony appearance* (keselarasan), yaitu jenis huruf yang dipilih harus selaras dengan elemen-elemen lain dalam sebuah desain.
- c. *Emphasis* (penekanan), yaitu pemberian tekanan pada tipografi agar menjadi pusat perhatian.

### C. Karya Yang Relevan

Karya yang relevan dalam perancangan ilustrasi buku cerita bergambar yang berjudul “Believe in My Hertz on My Lonely Days” antara lain:

1. Hasil dari perancangan Jingle Jude yang berjudul “*How to be Alone*” pada tahun 2022 ini menyajikan latar dan detail dari dasar laut untuk buku cerita bergambar tersebut. Pada buku “*How to be Alone*” ini, karakter memiliki anatomi manusia dan latar dengan kehidupan dasar laut beserta hewan-hewan di dalamnya, dan terdapat penggalan narasi di setiap lembarnya.



Gambar 2. Buku Cerita Bergambar “*How to be Alone*” oleh Jude  
(Sumber: [www.behance.com/jinglejude](http://www.behance.com/jinglejude))

2. Buku berjudul “*Who? - You!*” karya Kartika Bagodi asal India pada tahun 2020 ini berisi ilustrasi yang memiliki karakteristik warna yang berbeda