

# **Analisa Buku “*I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki 2*” Karya Baek Se Hee sebagai Perancangan Buku Ilustrasi**

**Maurens Rachel**

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pelita Harapan  
mr70009@student.uph.edu

**Alfiansyah Zulkarnain**

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pelita Harapan  
alfiansyah.zulkarnain@uph.edu

**Jessica Laurencia**

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pelita Harapan  
jessica.laurencia@uph.edu

## **ABSTRAK**

*Self Acceptance* merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan mental. Dalam perkembangan diri seorang remaja, *Self Acceptance* memiliki peran penting agar orang tersebut dapat menerima dan mencintai dirinya sendiri. Salah satu media yang memberikan pengetahuan akan *Self Acceptance* adalah buku non fiksi *I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2*. Buku ini menceritakan kisah perjalanan pasien distimia, berawal dari ingin bunuh diri sampai akhirnya ia bisa menerima dirinya sendiri dengan bahagia. Namun, buku ini berisikan teks yang padat sehingga kurang menarik untuk para remaja. Penulisan ini merupakan tahap awal untuk perancangan buku ilustrasi sebagai media alternatif dari buku *I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2* untuk memberikan dukungan dan meyakinkan para remaja perempuan Indonesia yang mengalami depresi bahwa depresi bukan suatu aib dan dapat diobati melalui konsultasi rutin dengan psikiater. Tujuan penulisan ini adalah membahas teori dan metode yang akan digunakan dalam perancangan proyek berdasarkan hasil studi pustaka.

Kata kunci: Distimia, Menerima diri sendiri (*Self Acceptance*), Buku Ilustrasi

## **PENDAHULUAN**

Menurut dr. Jiemi Ardian, SP. KJ (2019, p. 6) depresi adalah keadaan dimana mood seseorang mengalami gangguan yang menyebabkan seseorang merasa kehilangan kesenangan secara persisten dan depresif. *Persistent Depressive Disorder* (distimia) adalah bentuk kronis jangka panjang dari depresi dimana pengidapnya kehilangan minat untuk beraktivitas, rendah diri, dan sulit merasa senang. Menurut Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, dr.Viora (2019) saat ini berjumlah 15,6 juta masyarakat di Indonesia mengalami depresi, namun sangat disayangkan hanya 8% dari mereka yang melakukan

pengobatan ke profesional. Berdasarkan data yang didapat dari *National Institute of Mental Health* (NIMH), pada tahun 2015 sebesar 19,5% remaja perempuan mengalami depresi sedangkan remaja laki-laki yang mengalami depresi hanya sebesar 5,7%. Dari keseluruhan persentase, usia 15-17 tahun menempati tingkat tertinggi, yaitu sebesar 15-16,1%. Menurut dr. Devie Rachmawati, M. Hum., CPR (2019) remaja perempuan lebih rentan mengalami depresi dibandingkan remaja laki-laki karena anak perempuan sedang mengalami menstruasi pertama di usia tersebut yang menyebabkan anak perempuan memproduksi lebih banyak hormon stress dibandingkan laki-laki. Menurut Hamidah (2012) *Self Acceptance* adalah salah satu faktor memiliki hubungan cukup erat dengan depresi, saat seseorang memiliki *Self Acceptance* yang tinggi maka ia tidak mengalami depresi. Mencintai diri sendiri atau biasa disebut dengan *Self Acceptance* adalah keadaan di mana seseorang menerima kelebihan dan kekurangan dirinya.

Masyarakat Indonesia masih kurang sadar akan pentingnya kesehatan mental, mereka memiliki stigma bahwa kesehatan mental dianggap tabu bahkan aib sehingga menyebabkan orang-orang yang membutuhkan bantuan menjadi takut untuk berobat demi kesembuhan dan kesejahteraan hidupnya. Maka, mengedukasi warga Indonesia untuk meningkatkan *awareness* terhadap kesehatan mental sangat dibutuhkan karena akan jauh lebih baik jika seluruh lapisan masyarakat menyadari pentingnya hal tersebut (*Central For Public Mental Health*, 2020).

Penulis memilih entitas berupa buku non fiksi *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki 2* (untuk selanjutnya akan disebut "*Tteokpokki*" agar lebih singkat) untuk dijadikan buku ilustrasi. Buku ini merupakan *bestseller* di negara Korea dan Indonesia. Buku ini sudah menggandeng tangan banyak orang yang mengalami depresi. Namun, sayangnya masih banyak masyarakat Indonesia yang malas membaca. Dikutip dari *dpr.go.id*, berdasarkan data yang diambil dari UNESCO menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki minat yang minim, hanya 0,001%. Sehingga penulis melakukan analisa sebagai landasan dalam membuat buku ilustrasi yang menarik bagi remaja.

Ilustrasi adalah gambar yang berfungsi sebagai sarana untuk menjelaskan suatu kejadian. Menurut Hunt dalam Sugihartono (2015: 1101) buku ilustrasi adalah buku yang di dalamnya terdapat kombinasi antara teks dan gambar ilustrasi yang memberikan asumsi bahwa gambar berkomunikasi lebih langsung daripada kata-kata, dimana gambar memudahkan pembaca memahami isi bacaan serta memberikan daya imajinasi. Ilustrasi dapat disajikan mulai dari goresan sederhana hingga kompleks dan dapat membantu audiens untuk memahami atau membayangkan sesuatu lebih baik. Dengan ilustrasi, desainer mampu mempengaruhi daya tarik emosional audiens (Fastwork, 2019). Selain itu, gambar juga bertahan lebih lama dalam memori seseorang dibandingkan dengan teks. Melalui buku ilustrasi yang akan dibuat, penulis berharap dapat menarik lebih banyak audiens untuk semakin menyadari, mengerti dan mendukung pentingnya *Self Acceptance*.

## KAJIAN TEORI

### Ilustrasi

#### 1. Pengertian Ilustrasi

"*Illustrare*" adalah bahasa latin dari ilustrasi yang berarti menerangkan atau menjelaskan. Ilustrasi juga berfungsi untuk menarik pembaca agar mereka tertarik untuk membaca. Objek dalam ilustrasi dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan, ataupun objek lain yang ada di alam.

#### 2. Tujuan Ilustrasi

Menurut Purwanti (2018), ilustrasi memiliki peran penting dalam Komunikasi Visual yang bertujuan untuk memperjelas isi komunikasi, menarik perhatian komunikan, mempermudah isi untuk bisa diterima, membuat isi pesan lebih menarik, dan menonjolkan fokus dari isi komunikasi.

#### 3. Pembagian Kelompok Ilustrasi

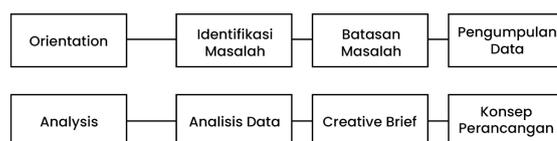
Menurut Tillman (*Creative Character Design*, 2011) dalam membuat karakter atau ilustrasi, desainer harus memperhatikan kelompok umur target terlebih dahulu. Untuk target umur 5-8 tahun, ilustrasi masih digambarkan secara simpel namun mulai memperhatikan detail. Untuk umur 9-13 tahun, ilustrasi dibuat lebih detail dan proporsi tubuh yang realistis karena anak di usia tersebut mereka sudah merasa dirinya dewasa. Sedangkan untuk target umur 14-18 tahun, ilustrasi digambarkan secara realistis dengan memperhatikan proporsi, warna yang realistis dan juga detail yang lebih banyak.

### Dialog

Dialog adalah percakapan yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu oleh dua orang atau lebih. Bentuk dialog dalam buku bermanfaat untuk melatih kemampuan berpikir kritis, menumbuhkan kreativitas dan inovatif baru.

## METODOLOGI

Perancangan buku ini berdasarkan metode Robin Landa (2011), dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Bagan Metodologi Desain

Metodologi ini terdiri dari lima tahap dan penulisan ini hanya membahas sampai dengan tahap dua. Tahap pertama ini diawali dengan melakukan studi pustaka bersumber dari buku dan internet untuk mengidentifikasi latar belakang isu pentingnya *Self Acceptance* yang masih kurang disadari oleh masyarakat dan juga teori-teori yang digunakan. Selanjutnya, menganalisis data dengan melakukan pembedahan entitas dari buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki 2* dengan menganalisis unsur ekstrinsik dan intrinsik nya.

## PEMBAHASAN



**Penulis** : Baik Se Hee  
**Genre** : Non-Fiksi (*Self-Improvement*)  
**Penerbit** : PT Haru Media Sejahtera  
**Bahasa** : Indonesia  
**Terbit** : 2020

*Tteokpokki* adalah sebuah buku dua seri yang ditulis oleh Baik Se Hee. Penulis merupakan pasien distimia yang berjuang untuk sembuh dan menerima dirinya sendiri dengan cara melakukan konsultasi secara rutin dengan psikiatryernya. Buku ini bertujuan agar pembaca bisa menerima dan mencintai dirinya dan juga untuk membantu orang-orang yang mengalami depresi dan distimia seperti penulis agar mereka tidak merasa ragu untuk pergi berobat ke rumah sakit untuk kesembuhan mereka. Dengan buku ini, penulis juga berharap agar suatu saat nanti, orang-orang tidak lagi menganggap gangguan mental adalah sesuatu yang bisa dikontrol; agar suatu saat nanti luka hati dan luka fisik diperlakukan sama (Baik Se Hee, 2020, pg. 228). 70% buku ini berisi percakapan penulis dan psikiatryernya, beberapa bab lainnya berisikan pesan singkat dan esai mengenai perasaan penulis yang mengajarkan kita untuk tidak membenci diri kita sendiri.

Dilansir dari *Goodreads*, penulis telah berhasil menggandeng banyak tangan melalui bukunya yang pertama dengan perolehan penilaian 3.82 dari 1.911 *ratings* dan 319 *reviews*, maka dari itu Baik Se Hee selaku penulis, berharap dapat menggandeng lebih banyak tangan pada buku keduanya yang beroleh penilaian 4.24 dari 308 *ratings* dan 56 *reviews*.



Gambar 2. Bagian Isi Buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki 2* oleh Baik Se Hee (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Penyajian dialog atau percakapan, membuat buku ini jadi memiliki keunikan tersendiri. Dengan bentuk dialog, pembaca merasa seolah-olah mereka juga sedang ikut dalam sesi konseling dan mendengarkan kisahnya secara langsung. Salah satu *reviewer* dari *goodreads*, mengatakan bahwa bentuk dialog ini membuat persepsinya berubah akan konseling. Sebelumnya, ia merasa konseling

adalah hal yang menakutkan karena akan diberikan sejumlah pertanyaan seolah menginterogasi pasiennya, namun saat membaca buku ini, ia berpikir bahwa konseling merupakan hal yang menarik karena pasien dapat menceritakan semua masalah yang ia rasakan sekecil dan sepele apapun itu. Buku ini juga dibuat dengan campur tangan dokter psikiaternya yaitu, dr. Jiemi Ardian, Sp.Kj. yang merupakan seorang Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa yang aktif memberikan layanan konsultasi seputar jiwa dan psikiatri di Siloam Hospitals Bogor. Buku *Tteokpokki 2* terdiri dari 229 halaman dan terdapat 16 bab.

**Tabel 1. Penjabaran bab dalam buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki 2* (Baek, 2020)**

<b>Bab</b>	<b>Judul</b>
Pengantar	Hari saat aku berhadapan dengan luka yang tidak kuketahui
Minggu 13	Ingin dicintai, apa salahnya?
Minggu 14	Obsesi diet yang tak terhindarkan
Minggu 15	Kebiasaan melihat diri sendiri dari pandangan orang lain
Minggu 16	Aku membutuhkan luka yang terlihat mata
Minggu 17	Karena aku takut hidup dan mati
Minggu 18	Keberadaan orang yang mengharapkaiku bahagia
Minggu 19	Bicara berdua dengan diriku sendiri
Minggu 20	Melapanglah, garis pembatas hati
Minggu 21	Padahal orang lain tidak pernah hidup sebagai aku
Minggu 22	Kemunafikan dan juga kejujuran, sepenuhnya layaknyadiriku
Minggu 23	Apakah aku punya pendirian atau tidak?
Minggu 24	Pemikiran yang fleksibel dan keberanian untuk melangkah maju
Minggu 25	Supaya mereka bisa melihat bagian diriku yang bercahaya
Minggu 26	Karena bagaimanapun hidup akan terus berjalan
Penutup	Sekarang aku tidak membenci diriku sendiri

Berdasarkan data yang telah didapatkan, anak remaja perempuan berusia 15-17 tahun memiliki tingkat mengalami depresi lebih tinggi, sehingga nantinya perancangan ilustrasi ini ditargetkan untuk anak remaja perempuan dengan usia tersebut. Berdasarkan data, buku ini kurang cocok untuk anak remaja karena menyajikan teks yang padat. Sedangkan, dengan adanya ilustrasi, buku cerita akan lebih hidup sehingga membuat anak lebih tertarik untuk mengkonsumsinya. Ilustrasi akan dibuat berdasarkan penelitian yang telah didapat mengenai ilustrasi yang cocok untuk remaja di usia tersebut, yaitu menggambarkan ilustrasi secara realistis dengan memperhatikan proporsi, warna yang realistis dan juga detail yang lebih banyak.

Dari jumlah bab yang ada, penulis akan memilih bab Kata Pengantar, Minggu 19, Minggu 20, Minggu 25, dan Penutup. Penulis memilih bab tersebut dikarenakan kelima bab tersebut dapat menjelaskan progress penulis sampai akhirnya dapat menerima dirinya sendiri. Bab Kata Pengantar berisikan perasaan depresi yang dialami karena luka yang tidak tersembuhkan. Bab Minggu 19 berisikan penulis merasa lebih baik ketika melakukan tanya jawab dengan diri sendiri. Bab 20 berisikan kondisi penulis yang sudah membaik, sedangkan bab Minggu 25 dan Penutup berisikan hal-hal yang menegaskan perubahan dari dirinya dan keberhasilan penulis untuk tidak membenci dirinya sendiri.

## **SIMPULAN**

*Self Acceptance* merupakan isu yang masih kurang dianggap oleh masyarakat Indonesia sehingga orang yang mengalami depresi kerap kali merasa ragu untuk bercerita ataupun berobat. Salah satu media yang memberikan pengetahuan dan mendukung orang-orang yang mengalami depresi untuk berobat adalah buku *I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2*. Buku ini berhasil menggandeng banyak tangan sehingga menjadikan buku ini *bestseller*. Buku ini juga memiliki konten yang sesuai dengan tujuan untuk menyadarkan pentingnya *Self Acceptance* dan mendukung para remaja yang mengalami depresi sehingga tidak ragu untuk berobat. Namun, buku ini berisikan teks padat yang tidak sesuai dengan selera target audiens dikarenakan tingkat membaca masyarakat Indonesia yang minim. Maka, penulis memberikan solusi dengan merancang buku ilustrasi berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan.

## **REKOMENDASI**

Berdasarkan tahap-tahap yang telah dilakukan, penulis mengajukan rekomendasi terkait isu *Self Acceptance* sebagai berikut:

1. *Self Acceptance* menjadi isu karena masyarakat masih menganggapnya sebagai tabu dan aib karena mereka tidak mengetahui pentingnya hal tersebut dalam perkembangan seseorang. Maka dari itu, penulis menyarankan agar dapat diberikannya wawasan mengenai pentingnya *Self Acceptance* dengan cara yang lebih menarik perhatian dan menyenangkan.
2. Untuk merancang karya seni ilustrasi, pengumpulan data yang relevan dan akurat sangatlah penting. Lalu, buatlah rancangan konsep yang sesuai dengan tujuan, target audiens, dan material agar ilustrasi dapat dibuat semenarik mungkin dengan pesan yang jelas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Center For Public Mental Health. (2020). Urgensi peningkatan kesehatan mental di masyarakat. *Center For Public Mental Health Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Retrieved from <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/24/urgensi-peningkatan-kesehatan-mental-di-masyarakat/>

Dirgayunita, A. (2016). *Depresi: Ciri, Penyebab, dan Penanganannya*.

Hanifah, I. (2019). Tingginya Angka Kematian Akibat Depresi Cerminkan Rendahnya Kesadaran Kesehatan Mental. *UNAIR News*. Retrieved from <http://news.unair.ac.id/2019/11/10/tingginya-angka-kematian-akibat-depresi-cerminkan-rendahnya-kesadaran-kesehatan-mental/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri. *Pusat Data Dan Informasi*, 1–10.

Purwanti, P. (2018). *13 Peranan Ilustrasi Dalam Komunikasi Visual - PakarKomunikasi.com*. Retrieved from <https://pakarkomunikasi.com/peranan-ilustrasi-dalam-komunikasi-visual>

Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. *Egsa Ugm*, 1. Retrieved from <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>

Riskesdas. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. *InfoDATIN*, 12.

School, I. D. (2020). *Psikologi Warna: Memahami Pengaruh Warna Terhadap Emosi Manusia*. Retrieved from <https://idseducation.com/psikologi-warna-memahami-pengaruh-warna-terhadap-emosi-manusia/>

Se-Hee, B. (2019). *I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki*. 232. Retrieved from <https://www.goodreads.com/book/show/54981901-i-want-to-die-but-i-want-to-eat-tteokpokki-2>

Wijayanti, E. (2020). *Ulasan I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2, Baek Se Hee*. Retrieved from <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4368907/ulasan-i-want-to-die-but-i-want-to-eat-tteokpokki-2-baek-se-hee>