

# Visual Storytelling Dalam Mengenalkan Gangguan *Sleep Paralysis* melalui *Picture Book* Untuk Anak (Studi Kasus Buku “Berpetualang ke Dunia Tidur bersama Molly dan Peri Lunora”)

**GANIS RESMISARI<sup>1</sup>, RANTI INTAN SHALSABILLA<sup>2</sup>**

1. Ganis Resmisari (Institut Teknologi Nasional Bandung)
2. Ranti Intan Shalsabilla (Institut Teknologi Nasional Bandung)

Email : ganis@itenas.ac.id

## **ABSTRAK**

*Sleep paralysis adalah kondisi dimana kita mengalami kelumpuhan pada saat tidur. Tubuh menjadi tidak mampu bergerak ketika sedang tidur ataupun ketika hendak bangun tidur. Sleep Paralysis biasanya sering diikuti dengan halusinasi seram atau mimpi buruk, kondisi seperti ini terkadang disebut juga dengan tidur belum sempurna karena siklus tidurnya terganggu. Pada umumnya halusinasi seram itu sendiri menyebabkan persepsi di masyarakat bahwa ini terjadi karena gangguan makhluk halus bukan karena kondisi kesehatan. Informasi seperti tentu saja akan ada dimana-mana tanpa terkecuali pada anak. Oleh karena itu bagian dari upaya untuk mengedukasi anak mengenai sleep paralysis ini adalah melalui buku cerita bergambar. Dimana konten yang disajikan harus sesuai dengan karakter pembaca anak. Oleh karena itu pertimbangan visual storytelling pada buku tersebut menjadi bagian yang penting untuk bisa menyampaikan dengan cara yang tepat pada anak.*

**Kata kunci:** *Buku cerita bergambar, visual storytelling, sleep paralysis, anak*

## **ABSTRACT**

*Sleep paralysis is a condition where we experience paralysis during sleep. The body becomes unable to move when it is sleeping or when it is about to wake up. Sleep paralysis is usually often followed by scary hallucinations or nightmares, this condition is sometimes also called imperfect sleep because the sleep cycle is disrupted. In general, the spooky hallucinations themselves lead to the perception in society that this occurs due to disturbance by spirits, not due to health conditions. Such information, of course, will be everywhere, without exception for children. Therefore part of the effort to educate children about sleep paralysis is through picture story books. Where the content presented must be in accordance with the character of the child reader. Therefore, consideration of visual storytelling in the book is an important part of being able to convey it in the right way to children.*

**Keywords:** *Picture Book , Visual Storytelling, Sleep Paralysis, Childern*

## 1. PENDAHULUAN

Buku merupakan jendela dunia, tak terkecuali untuk anak-anak. Buku adalah media yang cukup efektif dalam mengenalkan suatu informasi bahkan juga diharapkan menjadi media yang menyenangkan dan mempererat *bonding* antara anak dengan orang tua atau anak dengan guru yang mendampinginya membaca. Buku bergambar atau *picture book* adalah buku yang terdiri dari gambar dan teks. Untuk mengedukasi anak-anak, banyak hal yang harus dipertimbangkan dimulai dari pemahaman mengenai *insight* anak, narasi dalam buku hingga visual yang akan disajikan dengan tujuan mengemas sesuatu yang kompleks menjadi informasi yang sederhana dengan harapan anak menjadi lebih paham mengenai informasi yang disampaikan. Penelitian kali ini judul buku yang dianalisa adalah buku untuk anak "Berpetualang di Dunia Tidur Bersama Molly dan Peri Lunalora". Objek ini diangkat karena merupakan media edukasi permasalahan *sleep paralysis* yang dikemas menjadi sebuah cerita fiksi yang dituangkan ke dalam *picture book*. Istilah *Sleep Paralysis* menurut the American Sleep Disorder Association (1990) adalah keadaan transisi yang terjadi ketika seseorang mengalami kelumpuhan sementara untuk bereaksi, bergerak atau berbicara ketika tertidur (*hypnagogic*) atau saat bangun dari tidur (*hypnopompic*). *Sleep Paralysis* ditandai dengan ketidakmampuan orang tersebut untuk menggerakkan otot saat tidur.

Ada kondisi saat seseorang yang mengalaminya akan merasakan halusinasi dimana bentuk halusinasi yang dirasakan amat beragam seperti merasakan kehadiran seseorang, merasakan adanya dorongan, tekanan pada badan, bahkan ada juga yang merasakan tubuh seolah melayang. Jika dikaitkan dengan budaya terutama pada budaya Sunda, kondisi seperti ini memiliki istilah khusus disebut "*eureup-eureup*". Sehingga sering dikaitkan dengan kejadian mistis seperti ketidihan makhluk halus dan lainnya. Padahal pada saat mengalami ketidihan ada kemungkinan berakibat seseorang menjadi sulit bernafas. Lalu pada akhirnya seolah berhalusinasi merasa ada sosok lain bersamanya. Tidak aneh jika persepsi yang ada di masyarakat bahwa *sleep paralysis* ini lebih karena sesuatu yang mistis bukan dilihat dari segi kesehatannya. Tidak hanya orang dewasa, anak kecil pun bisa mengalami *Sleep Paralysis* akan tetapi terkadang orang tua lebih menekankan pada istilah *eureup-eureup* nya, sehingga informasi yang diterima anak lebih ke kondisi mistisnya bukan penyampaian informasi kesehatan atau cara menanganinya. Penelitian ini akan memfokuskan pada karakteristik narasi visual yang dimiliki dari buku bergambar "Berpetualang di dunia tidur bersama Molly dan peri Lunalora" yang berangkat dari tema *Sleep Paralysis* dengan tujuan untuk mengedukasi anak sedari kecil agar lebih mengenal kondisi seperti ini bukanlah sesuatu yang berkaitan dengan dunia mistis. Apa yang ditampilkan buku ini akan dikaji untuk melihat keterkaitannya dengan teori *visual storytelling*.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif analitis yaitu dengan mengkaji narasi analisis visual. Dalam penelitian ini yang dilakukan adalah mendeskriptifkan elemen-elemen narasi visual dari mulai *storyline* dan penggunaan visual yang digunakan serta keterkaitannya dengan faktor-faktor internal atau eksternal yang terdapat dalam visual buku bergambar "Berpetualang di Dunia Tidur Bersama Molly dan peri Lunalora". Pada penelitian ini objek diteliti dengan menguraikan pendekatan *storytelling* yang digunakan serta wujud visual yang menampilkan narasi pada buku tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan keterkaitan *visual storytelling* pada *picture book* sebagai media edukasi yang efektif untuk anak.

## 2.1 Teknik Mengumpulkan Data

Untuk sumber data menggunakan dua kelompok sumber yaitu data empirik maupun teoritik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari berbagai jenis daftar pustaka seperti buku, jurnal, artikel, baik secara *online* maupun *offline*.

## 2.2 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data adalah tahap penting yang akan dilakukan berikutnya. Proses menyusun, mengatur serta mengolah data tersebut bertujuan untuk mengubah data menjadi bermakna. Adapun prosedur yang dilakukan adalah ; mengumpulkan data.; menyusun data; menganalisis data; Interpretasi data, yaitu penguraian berbagai unsur narasi visual secara deskriptis yang mengarah kepada pengungkapan relasi antara penggunaan narasi visual yang tepat dengan penyampaian informasi yang kompleks sebagai bagian dari edukasi untuk anak.

# 3. ISI DAN PEMBAHASAN

## 3.1 Sleep Paralysis

*Sleep paralysis* adalah kondisi dimana kita mengalami kelumpuhan pada saat tidur. Tubuh menjadi tidak mampu bergerak Ketika sedang tidur ataupun Ketika hendak bangun tidur. *Sleep Paralysis* biasanya sering diikuti dengan halusinasi seram atau mimpi buruk, kondisi seperti ini terkadang disebut juga dengan tidur belum sempurna karena siklus tidurnya terganggu. Siklus tidur sendiri terbagi menjadi empat tahapan yaitu terdiri dari 3 siklus di NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan 1 siklus di tahap REM (*Rapid Eye Movement*). Pada tahap 1 NREM, kadang dikenal juga dengan istilah tidur ayam dimana kondisi kita berada diantar kondisi lelap tapi setengah sadar. Tahap 2 NREM adalah kondisi tidur dimana pernapasan dan denyut jantung kita semakin teratur diikuti juga dengan penurunan suhu tubuh, tubuh kita bersiap untuk tidur lelap. Selanjutnya adalah tahap 3 NREM dimana kita sudah tertidur lebih nyenyak, tahap ini adalah tahap transisi antara tidur nyaman dan tidur terlelap. Pada tahap ini tubuh akan melakukan regenerasi jaringan, meningkatkan pasokan darah menuju otot dan memperkuat imunitas tubuh. Yang terakhir adalah tahap REM dikenal juga kondisi tidur bermimpi, di tahap ini terjadi peningkatan aktivitas karena munculnya mimpi seperti napas dan denyut jantung akan semakin cepat. Jika kondisi tidur melentang atau menghadap ke atas, dengan tanda merasa sesak nafas seperti tercekik, dada sesak, badan tidak bisa bergerak dan sulit untuk bersuara hal ini di akibatkan oleh pasokan oksigen yang kurang dikarenakan tidur terlelap mengganggu saluran masuk oksigen. Akibatnya kita akan mengalami hipnopomik dan hipnogogik atau kondisi berhalusinasi. Manusia akan menghabiskan 20 persen di tahapan ini dari waktu tidur keseluruhan atau selama 70 hingga 90 menit.

**3.2 Picture Book** atau buku cerita bergambar adalah buku yang banyak menggunakan gambar untuk menyampaikan alur cerita. Untuk pembaca pemula *picture book* adalah media yang cukup efektif untuk belajar membaca atau pun untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan tertentu. Untuk usia dini *picture book* ini sebagai Langkah pertama untuk memperkenalkan anak pada kegiatan membaca. *Picture book* sendiri memiliki banyak manfaat di antaranya ; meningkatkan keterampilan literasi visual dimana buku ini membantu anak untuk memahami dan menginterpretasikan informasi dan cerita dari gambar yang dominan pada buku tersebut ; membangun keterampilan dalam berbahasa; membantu meningkatkan kesadaran akan diri sendiri pada anak. Biasanya *picture book* menggunakan konsep pertemanan dan konsep kehidupan yang dapat memperluas pengetahuan dan perspektif anak tentang kehidupan ; *picture book* akan menstimulasi daya imajinasi dan kreatifitas anak dimana

dapat membantu anak menginterpretasi pesan yang terdapat dalam gambar yang ditampilkan dibuku, ini dapat membantu anak mengeksplor ide-ide baru; Anak jadi bisa mengenal berbagai macam karena dari *picture book* anak belajar memahami alur cerita dan belajar mengenali ekspresi wajah.

Jenis *Picture book* ada beberapa macam disesuaikan dengan usia pembacanya diantaranya; *Board book* yaitu buku yang terbuat dari bahan yang kaku, keras dan berbahan tebal agar tahan dari gigitan dan sobekan karena pada umumnya ditujukan pada pembaca dengan usia 0 – 2 thn; *Concept book*, buku yang bertemakan konsep tertentu seperti tema berhitung, alfabet, warna, bentuk dan lainnya. biasanya ditujukan untuk anak usia taman kanak-kanak; *Easy Readers*, biasanya ditujukan untuk pembaca awal karena menggunakan kosakata yang terbatas, sudah mulai disusun per *chapter*. Bagian teks mulai lebih besar porsi nya, ilustrasi yang muncul lebih berfungsi sebagai pendamping dan bukan elemen penting dalam narasi ; Non-Fiksi, buku jenis ini mengenalkan anak pada dunia ilmu pengetahuan dengan cara yang simple atau sederhana. Usia pembaca bisa dari 3 hingga 12 tahun. Apa yang disajikan sesuai kenyataan akan tetapi cara penyampaiannya disesuaikan dengan konsep dari penulis apakah akan diwujudkan sesuai kenyataan seperti kehidupan sehari-hari atau akan dibuat lebih imajinatif ; *Wordless* atau tanpa kata, jenis buku ini menyampaikan pesan atau informasi hanya melalui gambar sepenuhnya. Membuat cerita hanya dengan gambar saja adalah aktifitas pre-literasi yang sempurna.

### 3.3 Storytelling

*Storytelling* adalah teknik menyampaikan cerita dengan cara mendongeng dimana kemampuan untuk menyampaikan sebuah cerita dengan gaya, intonasi dan alat bantu sangat dibutuhkan agar dapat menarik minat *target audience*. Dalam sejarah, mendongeng memiliki peran yang sangat penting untuk menyampaikan suatu pesan. Sebelum mengenal tulisan dan gambar, Mendongeng lisan merupakan satu-satunya alat yang tersedia bagi manusia untuk melestarikan berbagai adat, budaya dan warisan kepercayaan. Dongeng atau cerita adalah media tertua dan juga paling kuat bagi manusia untuk mengingat informasi cerita (Abrahamsen, 1998).

Manusia memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengingat sebuah kisah atau cerita karena didalamnya mengandung muatan emosional. Struktur *Storytelling* terdiri dari 3 tahapan penting, pertama adalah **orientation** atau disebut juga tahap pengenalan dimana tokoh atau karakter yang ada dalam cerita diperkenalkan. Selain itu dijelaskan juga awal suatu peristiwa terjadi. Kedua adalah tahap **Complication** dimana pada tahap ini sudah mulai ada konflik, reaksi antar karakter, jatuh bangun tokoh yang terlibat dan juga puncak permasalahan. Ketiga adalah tahap **resolution** atau tahap resolusi dimana sudah mulai ada penurunan konflik sampai selesai dan tuntas. Bisa dalam bentuk *happy* atau pun *sad ending*. Selain 3 tahapan tadi ada juga tahapan **reorientation** atau juga disebut coda, tahapan ini adalah tahapan yang berupa penyampaian pesan moral atau pun amanat cerita, ini bisa disampaikan bisa tidak didalam narasi cerita.

#### 3.3.1 Teknik Storytelling

Teknik *visual storytelling* sendiri terdapat beberapa pendekatan diantaranya ; 1. *Monomyth* atau disebut juga *a hero journey*, biasanya pendekatan ini sering ditemukan di cerita rakyat, mitos atau pun kepercayaan di seluruh dunia. Struktur ini cocok membawa *target audience* ke suatu perjalanan atau petualangan dan mendapatkan manfaat dari perjalanannya disaat berani mengambil resiko keluar dari zona nyamannya; 2. *The Mountain* adalah struktur *storytelling* yang bisa digunakan untuk penulis cerita anak-anak atau untuk penulis baru.

Struktur yang paling sederhana terdiri dari tiga tahapan yaitu awal, tengah dan akhir. Struktur *the mountain* juga ada yang kompleks terdiri dari 5 tahapan yang terdiri dari awal, naik, puncak, aksi turun dan akhir. Lalu yang paling kompleks terdiri dari 7 tahapan terdiri dari karakter, Latar atau setting, awalan, aksi naik, masalah, aksi turun dan ending ; 3. *Nested Loop*, pendekatan ini sifatnya lebih kompleks, biasanya terdiri dari beberapa cerita atau *multiple stories*. Setiap cerita akan terputus dijalan lalu dilanjut cerita lainnya. Model pendekatan seperti ini biasanya digunakan untuk menjelaskan proses yang menginspirasi sampai akhirnya bisa menyimpulkan pesan cerita ; 4. *In media res*, narasi dengan pendekatan seperti ini biasanya dibuka dengan momen kritis yang bisa menjadi titik plot utama yang penting dengan tujuan membuat penasaran dan menarik audience ke dalam cerita atau aksi agar tetap focus dalam cerita.

Dengan *storytelling* akan lebih mudah menyampaikan informasi yang hendak diberikan pada *target audience*. Tidak hanya orang dewasa, ini berlaku juga untuk *target audience* anak-anak. Dengan aktifitas *storytelling* ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh diantaranya ; 1. Materi yang diberikan akan jauh lebih mudah dipahami; 2. Untuk target anak-anak akan membantu mengembangkan imiginasinya ; 3. Pesan moralpun bisa diselipkan pada narasi cerita. Oleh karena itu *storytelling* akan sangat efektif dalam proses pembelajaran anak.

### 3.3.2 Visual Storytelling dalam *Picture book* untuk anak

Menurut Martin Salisbury dalam buku "*Illustrating Children's Book*", mengatakan bahwa gambar ilustrasi yang dipahami dan efektif untuk anak itu adalah ilustrasi yang bisa membuat anak tersebut berinteraksi dengan buku tersebut dan selain itu juga memberikan sebuah informasi sifatnya mengedukasi. Tidak hanya bersifat indah, bagus atau sekedar menarik tetapi penggunaan tokoh seperti manusia atau binatang bisa membuat buku ilustrasi itu disukai anak karena memberikan sebuah kejutan dan membuatnya berimajinasi dengan gambar yang dibuat dengan ukuran besar. *Picture book* adalah salah satu media yang cukup efektif dalam proses *storytelling* untuk mengedukasi anak. Dengan gambar atau ilustrasi banyak cerita naratif yang bisa ditampilkan. Dengan gambar proses membaca akan bisa lebih menyenangkan karena pembaca tidak hanya fokus pada teks akan tetapi juga dapat membaca gambar. Kelebihan *Visual storytelling* adalah dengan gambar atau ilustrasi dapat berdiri sendiri tanpa bantuan pendongeng. Ini juga akan terkait dengan interpretasi target audience nya karena interpretasi cerita setiap individu akan berbeda-beda tergantung pada tingkat imijinasi dari *audience*. Dalam hal ini maka gaya gambar atau ilustrasi akan sangat berpengaruh pada hasil akhir. Oleh karena itu pemahaman target audience sangatlah penting.

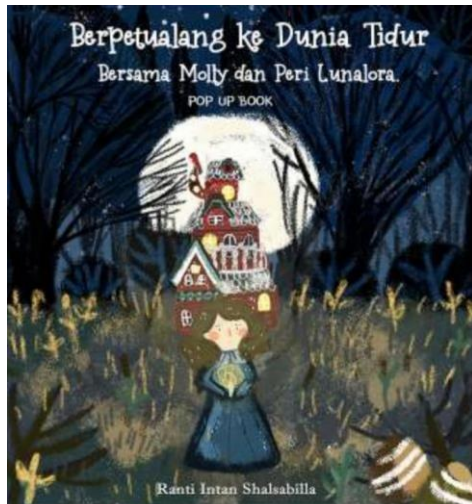
Ilustrasi atau gambar yang digunakan akan disesuaikan dengan targetnya. Ketika sudah memahami target maka gaya ilustrasi setidaknya sesuai dan mudah dipahami oleh targetnya, Cerita bergambar yang telah menarik pembaca biasanya memiliki ciri-ciri tertentu, antara lain; 1. Gaya ilustrasi; 2. karakter tokoh yang biasanya dekat dengan target ; 3. Ilustrasi yang mudah dipahami target ; 4. Cerita yang menarik dan imajinatif. Menurut Quesenberry & brooks pada buku "*Storytelling for User Experience : Crafting Stories for Better Design*", *storytelling* terdiri dari beberapa unsur yang saling bekerja sama yaitu :

1. perspektif atau sudut pandang darimana narasi ini akan diceritakan. Apakah dari sudut pandang orang pertama, kedua atau ilustrator yang membuat buku ini.
2. Karakter yaitu tokoh-tokoh yang terdapat dalam cerita. Tokoh yang akan ditampilkan dalam bentuk visual harus sesuai karakternya agar audience semakin merasakan atmosfer atau pendalaman dari masing-masing tokoh.

3. Konteks, adalah dimana *setting* dari cerita bergambar ini disajikan.
4. Perumpamaan atau perbandingan merupakan terjemahan imajinasi dari ilustrasi cerita bergambar. Ilustrasi visual, emosi yang bisa ditangkap oleh audience akan menciptakan ketertarikan terhadap konten cerita. Cerita akan semakin menarik apabila pembaca membandingkan apa yang mereka bayangkan dengan apa yang ditampilkan pada bentuk visual
5. Gaya Bahasa yang digunakan untuk menyampaikan cerita disesuaikan dengan kebiasaan atau yang dapat dipahami oleh *target audience* nya.

### 3.4 Storytelling pada buku "berpetualang di dunia tidur bersama Molly dan peri Lunalora"

Buku cerita "Berpetualang di Dunia Tidur Bersama Molly dan peri Lunalora" terdiri dari 10 spread (20 halaman) yang terdiri dari 2 spread cerita pembuka dan 8 halaman inti cerita. Ilustrasi mendominasi isi buku sebanyak 80% dan teks 20%. Hal ini dikarenakan sesuai dengan target audience yang disasar yaitu 7-10 tahun yang termasuk kategori pembaca awal. Pemilihan narasi dan visual tentu saja disesuaikan dengan karakter *target audience*. Bisa terlihat dari pemilihan *tone and manner* dimana tema besar yang ditampilkan adalah fantasi. Pemilihan warna sendiri didominasi dengan warna biru tua dan ungu dikaitkan dengan nuansa malam. Warna-warna lain yang dipilih cenderung warna calm agar semakin mendukung nuansa malam hari dari buku cerita ini. Selain itu penggunaan gaya gambar menggunakan Teknik *chalk* semakin memperkuat kepada siapa buku ini ditujukan bisa terlihat dari cover buku yang ditampilkan.



Gambar 1. Cover depan buku

Pada narasi cerita di buku ini, Teknik *storytelling* menggunakan pendekatan the mountain dengan 4 tahapan bisa terlihat ditabel dibawah ini :



Visual Storytelling dalam mengenalkan Gangguan Sleep Paralysis melalui picture book untuk anak  
(Studi Kasus Buku "Berpetualang ke Dunia Tidur bersama Molly dan Peri Lunora)

Table 1. Stoytelling dengan pendekatan the mountain



No	Struktu narasi	Spread / halaman	Teks pada Spread
1	<b>Awal</b>	Spread 1	"pada suatu malam hari, Molly sedang tertidur lelap di kamarnya. Tiba-tiba Molly terbangun dengan sangat terkejut, kira-kira ada apa lagi ya?"
2	<b>Naik</b>	Spread 2	"tiba-tiba Molly melihat bayangan hitam yang sangat besar dan menyeramkan  Molly sangat ketakutan!, Molly ingin berteriak meminta tolong namun tiba-tiba suara Molly hilang. Bahkan ingin bergerak lari tetapi badannya tidak bisa digerakan sama sekali. Kira-kira Molly kenapa ya?"
		Spread 3	Akhirnya Molly bisa bergerak setelah beberapa menit merasakan tubuhnya lumpuh, Molly lari dengan cepat menuju pintu untuk meminta pertolongan namun anehnya saat keluar dari pintu, Molly melihat ruangan yang sangat gelap. Lalu tiba-tiba Molly melihat seseorang sedang terbang dibalik pintu. Siapa ya yang Molly lihat.  "Hai Molly perkenalkan aku Lunalora si Peri tidur selamat datang di dunia tidur. Sepertinya kamu mengalami mimpi buruk ya? Jangan takut.. Maukah kamu ikut denganku menjelajahi dunia tidur dan melihat betapa menakjubkannya tempat tinggal ku? Ayoo ikut Bersamaku.\
3	<b>Puncak</b>	Spread 4	Wuushh...ternyata pintu tersebut terhubung dengan dunia tidur. Molly pun masuk melalui portal bintang Bersama peri Lunalora.
		Spread 5	Selamat dating di Dunia Tidur.  Ternyata tidur itu memiliki siklus yang melingkar lho!. Seperti bianglala yang terus berputar. Saat kita tertidur kita akan berpetualang menuju 3 tempat, kemana saja yaa? Ikuti perjalanan Molly dan peri Lunalora yuk!
4	<b>Aksi turun</b>	Spread 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dunia tidur ayam</li> <li>- Dunia tidur pulas</li> <li>- Dunia tidur mimpi</li> </ul>
		Spread 7	Sebelum tidur berakhir, Molly diajak naik balon udara Bersama peri lunalora untuk pulang. Indah sekali dunia mimpi. Tapi tentunya ada juga dunia mimpi buruk. Tapi apakah kamu tahu? Kita bisa terhindar dari mimpi buruk lho klo kita menjaga kualitas tidur kita.
		Spread 8	Penjelasan mengenai sleep paralysis  Jadi gangguan tidur apa ya yang Molly alami?
		Spread 9	Cari tahu fakta fakta tentang sleep paralysis

			Apakah sudah ketemu?
5	<b>Akhir</b>	Spread 10	<p>Dipagi hari setelah molly bangun, Molly pun bercerita tentang apa yang Molly alami kepada ibunya, mulai dari melihat bayangan hitam yang menyeramkan hingga bertemu peri Lunalora.</p> <p>Ibu Molly memeluk Molly sambil menjelaskan, memang benar yang Molly alami itu adalah gangguan tidur, yang disebabkan terganggunya siklus tidur, bukan dikarenakan hantu. Jadi tidak perlu takut lagi mengalami hal serupa</p>

Pada buku cerita "Berpetualang di Dunia Tidur Bersama Molly dan Peri Lunalora", tampak terlihat jelas struktur narasi menggunakan pendekatan *the mountain* dengan 5 tahapan. Sedikit lebih kompleks dibandingkan dengan yang 3 tahapan dikarenakan di sesuaikan juga dengan *target audience* yang berumur 7-10 tahun, tentu saja informasi yang disampaikan akan sedikit lebih detil. Penyampaian informasi mengenai *Sleep Paralysis* ini di posisikan pada tahapan "aksi turun" dimana Molly karakter utama buku ini telah melewati masa tegangnya dengan bertemu Peri Lunalora. Hingga akhirnya Kembali ke dunia nyata dan bertemu dengan ibunya. Selain itu gaya bahasa yang digunakan disesuaikan untuk anak dimana lebih berupa cara berbicara dengan anak kecil dan tidak menggunakan bahasa yang formal dengan tujuannya agar anak bisa lebih mudah memahami isi teks tersebut. Buku ini bisa dikategorikan *picture book* dengan jenis *non fiction* karena yang disampaikan adalah informasi yang sebenarnya walaupun cara menyampaikannya dengan konsep dunia fantasi anak.

### 3.4.1 Visual Storytelling pada buku "berpetualang di dunia tidur bersama Molly dan peri Lunalora"

Pada buku cerita bergambar, tokoh utama merupakan bagian penting dalam penyampaian cerita. Pada buku ini terdapat dua karakter utama dan dua karakter pendukung diantaranya ;

1	Molly adalah seorang gadis berusia 7 tahun yang memiliki karakter yang ramah dan penuh semangat. Pemilihan karakter ini diharapkan bisa mewakili <i>target audience</i> dari buku ini.	
2	Peri Lunalora merupakan tokoh peri yang baik hati, datang dari dunia tidur untuk menyelamatkan Molly. Karakter ini merupakan representasi dari tokoh pendamping atau karakter seorang teman.	



Visual Storytelling dalam mengenalkan Gangguan Sleep Paralysis melalui picture book untuk anak (Studi Kasus Buku "Berpetualang ke Dunia Tidur bersama Molly dan Peri Lunora")



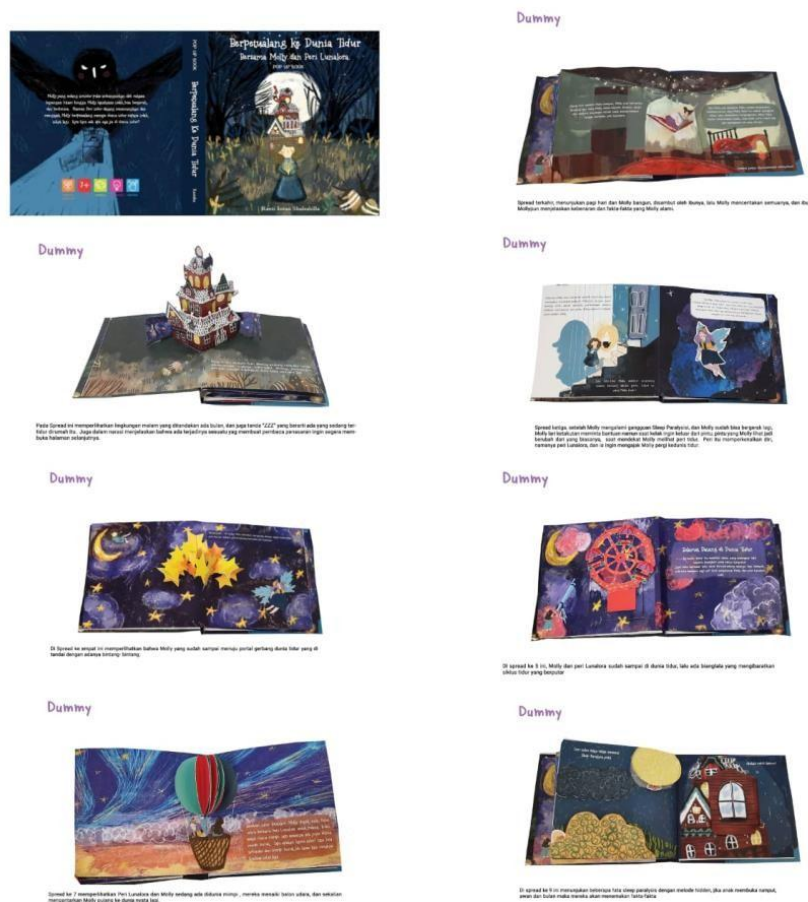
3	Bayangan Hitam merupakan tokoh pendukung yang muncul diawal cerita. Tokoh ini merepresentasikan rasa takut, tokoh yang menyeramkan untuk anak-anak. Selain itu saat kondisi sleep paralysis dianggap merepresentasikan kondisi hipnopomik atau halusinasi.	
4	Ibu Molly adalah karakter pendukung yang muncul pada bagian akhir cerita dimana perannya adalah untuk menenangkan anaknya.	

Table 2. Analisa karakter utama dan karakter pendukung

Perspektif penyajian gambar sendiri disajikan dari sudut pandang orang ketiga dimana penulis berada diluar cerita seolah seperti seorang dalang yang sedang memaparkan suatu kisah. Dengan penggunaan sudut pandang ini penulis memiliki akses serta mengetahui pikiran maupun perasaan dari karakter-karakter yang ada dalam cerita atau tidak terbatas pada satu sudut pandang karakter tertentu saja. Dalam visualnya penulis dapat memperlihatkan pandangan yang sangat luas terhadap kejadian-kejadian atau tindakan yang ada di cerita.



Gambar 2. Visual buku

Untuk *setting* dari cerita bisa terlihat apa yang di visualkan adalah suasana malam hari dimana berkaitan dengan tema *Sleep Paralysis* itu sendiri. Selain itu juga karena untuk anak tidak hanya suasana malam tetapi ada dunia mimpi yang dimetaforakan dengan wujud langit dan bintang. Disaat menjelaskan mengenai tidur itu sendiri bisa terlihat ada perubahan nuasa warna dari suasana malam menjadi lebih berwarna sehingga akan lebih dekat dengan anak-anak.

#### 4. KESIMPULAN

*Picture book* biasanya adalah buku sastra pertama yang dibaca oleh kebanyakan pembaca muda atau anak-anak. Dengan narasi yang berwujudkan penggabungan antara kata dan gambar. Membaca buku bergambar akan dapat memancing anak untuk bisa berpikir lebih dalam. Ini juga menunjukkan bagaimana *visual storytelling* melalui buku bergambar dapat menjadi ruang yang aman bagi anak untuk bisa mengeksplor hal hal yang lebih kompleks seperti isu-isu besar tentang kehidupan seperti cinta, *bullying*, kematian bahkan seperti studi kasus pada tulisan ini yang membahas isu kesehatan tentang *Sleep Paralysis* yang dirasa cukup kompleks bagi anak akhirnya diwujudkan dalam bentuk visual untuk anak. Banyak topik yang bisa diangkat untuk mengedukasi anak. Yang harus dipertimbangkan adalah bagaimana mengemasnya dengan tepat, bagaimana narasi visual itu disajikan sehingga tetap memberikan hiburan bagi anak-anak, memberikan kontribusi positif untuk kognitif dan emosionalnya serta mengembangkan estetika dan intelektual. Buku bergambar yang baik tidak hanya akan memberikan sekedar ilustrasi yang indah tapi akan mengasah cara berpikir kita agar lebih sadar

#### DAFTAR RUJUKAN

- manfaat-picture-book-untuk-anak*. (2020, 08 06). From <https://pustakaanalibrary.wordpress.com>.
- Barber, B. S. (2015). *Sleep Paralysis*. New York: Oxford University Press.
- Brooks, W. Q. (2010). *Storytelling for user experience : Crafting Stories for Better Design*. New York: Rosenfield Media.
- Cheyne, J. (2002). Situational Factors Affecting Sleep Paralysis and Associated Hallucinations : Positioning and Timing Effects. *Journal of Sleep Research*.
- Cousineau, E. P. (1990). *The hero's Journey : Joseph Campbell on His Life and Work. Foreword by Stuart L Brown*. New York : Harper & Row.
- guide-to-picture-books*. (n.d.). From <https://www.slrc.info>.
- Hermanto, Y. A. (2019). Visual Storytelling In Folklore Children Book Illustration. *Proceeding : International Confrence on Interdisciplinary, Social, Science, Business, Technology and Education (ISBTEC 2019)*. Bayview Beach Resort, Penang, Malaysia.
- Lawrence, C. Z. (2005). *The Fundamental of Illustration*. United Kingdom: AVA Publishing.
- Leeming, D. A. (1981). *Mythology : The Voyage of the Hero* . New York: Harper & Row.
- Salisbury, M. (2004). *Illustrating Children's Books. Creating Pictures for Publication*. New York: Barons Educational Series.
- Soewardikoen, D. W. (2019). *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Sleman-Yogyakarta: Kanisius.
- Styles, M. S. (2012). *Children's Picturebooks. The art of Visual Storytelling*. London-UK: Laurence King Publishing.