

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar belakang

Seiring berkembangnya teknologi dan zaman, sebagian besar masyarakat di Indonesia mengalami perubahan gaya hidup terutama masyarakat perkotaan. Tanpa disadari semakin banyak pula masalah baru yang timbul, dari mulai tuntutan pekerjaan, persaingan bisnis, sosial, ekonomi, lingkungan seperti polusi dari kendaraan, kemacetan dan masih banyak lagi. Masalah tersebut menjadi dampak yang sangat meresahkan masyarakat dan memicu beban pikiran yang begitu berat dirasakan, yang menyebabkan rentan terhadap stres.

Indonesia sebagai sebuah negara yang berkembang, yang diindikasikan berkembangnya kelas sosial menengah yang menimbulkan masalah baru terkait dengan tingkat stres yang ada di masyarakat perkotaan. Hasil survei dari Perusahaan Zipjet asal Inggris, Indonesia memiliki tingkat stres tertinggi di dunia tahun 2017. Hasilnya, menempati posisi ke 20 dari 150 negara yang ada di dunia dari riset tersebut.

Stres merupakan sebuah keadaan yang bersifat internal, yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol (AAT Sriati, 2008). Umumnya stres merupakan keadaan mental yang terganggu akibat adanya sebuah tekanan. Tekanan itu diakibatkan dari kegagalan individu mencapai kebutuhannya.

Stres merupakan respon tubuh yang umum terhadap situasi tertentu. Namun jika tidak ditanggapi dengan baik dapat melemahkan fisik sekaligus mental. Tidak sedikit mereka yang mengalami stres berdampak menjadi sebuah penyakit. Penyakit psikis seperti depresi, panik, atau penyakit fisik contohnya tekanan darah tinggi diabetes dan masih banyak lagi yang dapat membahayakan bagi kesehatan. Ada berbagai macam jenis stres yang sering dijumpai masyarakat perkotaan, salah satu stres yang sering dijumpai masyarakat adalah stres ringan atau *hypostress*. *Hypostress* dapat diartikan kebosanan yang ekstrem, yakni seseorang yang merasa

tidak tertantang, tidak memiliki motivasi melakukan sesuatu (Cowan, 2003, h87). *Hypostress* akan memberikan dampak pada depresi juga kesia-siaan. Ada beberapa penyebab yang membuat mereka mengalami stres ringan. Mereka adalah yang menganggap kesehariannya merasa tidak ada tantangan dan merasa bosan dengan aktifitasnya secara stagnan, hal ini dapat memicu terjadinya stres.

Ada beberapa upaya untuk menangani stres agar penderita dapat mengatasi stres, diantaranya adalah pergi ke psikolog untuk berkonsultasi serta menjalani terapi yang ditentukan oleh psikolog. Pada kenyataannya tidak semua orang mampu dan untuk melakukan hal tersebut untuk dilakukan, karena disebabkan oleh berbagai faktor. Diantaranya adalah aktifitas yang padat dalam kesehariannya, tuntutan pekerjaan dan masih banyak lagi.

Cara yang lain apabila stres yang dialami ringan penderita dapat melakukan aktifitas yang menyenangkan. Seperti melakukan hobi, meditasi, melakukan terapi ringan dan masih banyak lagi.

Ada berbagai jenis terapi stres ringan yang dapat dilakukan pada aktifitas yang padat. Beberapa diantaranya adalah terapi pernafasan yakni dengan melakukan teknik pernafasan secara teratur. Terapi musik yakni mendengarkan musik dengan durasi tertentu. Terapi warna yakni dengan mengaplikasikan warna pada media tertentu, dan masih banyak lagi.

Seiring berkembangnya metode untuk mengurangi stres ringan, saat ini muncul media untuk mengatasi stres menggunakan media buku mewarnai. Dengan berbagai judul dan tipe, buku-buku mewarnai tersebut berlabelkan “terapi warna anti stres” dikutip sebagai sebuah terapi yang dapat mengurangi stres dengan mewarnai.

Menurut Darmaprawira pada buku warna teori dan penggunaannya, menyebutkan bahwa warna dapat dijadikan alat penyembuh penyakit (Darmaprawira, 2002, h.36). Menurut Kumar mewarnai merupakan salah satu metode dari terapi warna

menggunakan seni kreatif, yang dapat menyingkirkan hambatan apapun dalam diri (Kumar, 2009, h.65). Menggunakan meditasi warna, dengan cara membayangkan fokus pada objek tertentu dan berimajinasi yang bersifat visual dan memiliki warna, maka akan memberikan efek yang rileks pada tubuh.

Tetapi umumnya dari buku-buku mewarnai yang beredar memiliki pola yang rumit yang bahkan dapat memicu terjadinya stres. Serta dalam buku tidak memiliki informasi yang jelas seperti pengertian, penggunaan, serta manfaat apa saja yang didapatkan ketika melakukan kegiatan mewarnai. Kebanyakan pada buku mewarnai hanya berisi sebuah gambar yang siap diwarnai saja. Permasalahan lain dari hasil analisa kuisioner 44 dari 50 responden di Kota Bandung tidak mengetahui mengenai apa itu terapi warna.

Setelah melakukan studi literatur, memang benar adanya keberadaan buku mewarnai dapat menjadi solusi untuk mengurangi stres. Hal itu diperkuat dari penelitian Dr. Stand Rodski seorang *neuropsychologist* dari Australia pada buku *Coloration*. Dapat disimpulkan bahwa pola buku mewarnai yang rumit bukan menjadi solusi yang tepat untuk relaksasi, bahkan dapat menimbulkan stres karena polanya. Asumsi tersebut diperkuat dari pola-pola yang ada pada buku mewarnai dari Dr. Stand Rodski yang sudah teruji dan dapat dipertanggungjawabkan.

Buku mewarnai selalu dicetak setiap tahun dengan berbagai judul dan tipe, sebaiknya jika masyarakat yang menggunakannya perlu mengetahui apa yang mereka gunakan, tidak hanya sekedar mewarnai saja. Sebaiknya mendapatkan cara menggunakan buku tersebut secara tepat sehingga mendapatkan manfaat dari terapi itu sendiri terutama relaksasi untuk mengurangi stres. Dengan demikian maka perlu menginformasikan metode terapi yang sesuai yang dengan kaidah terapi warna sehingga dapat diaplikasikan pada buku mewarnai.

I.2 Identifikasi Masalah

Terapi warna menggunakan buku mewarnai memiliki manfaat yang baik untuk mengurangi stres apabila diinformasikan. Maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi sebagai berikut.

- Informasi mengenai terapi warna belum banyak diketahui masyarakat.
- Visualisasi yang rumit dalam buku mewarnai untuk terapi warna yang sudah ada di Indonesia bertolak belakang dengan buku mewarnai untuk tujuan relaksasi.

Kurangnya informasi mengenai terapi warna pada buku mewarnai yang sudah ada di Indonesia .

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang sudah ditulis diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut.

- Bagaimana menginformasikan terapi warna dimasyarakat ?

Bagaimana memperbaiki buku mewarnai yang memiliki visualisasi rumit dirasa belum tepat untuk relaksasi ?

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka konten pada tugas akhir ini akan dibatasi, maka batasan masalah terkait masalah ini diantaranya sebagai berikut:

- Batasan masalah dari sisi geografis, dibatasi hanya di daerah perkotaan umumnya seluruh Indonesia pada tahun 2018.
- Batasan stres hanya mengacu pada stres ringan.

Penjelasan tentang terapi warna dibatasi hanya menggunakan metode meditasi menggunakan buku mewarnai.

I.5 Tujuan dan manfaat

Tujuan dari perancangan ini adalah merancang buku mewarnai yang dapat dipertanggungjawabkan menggunakan pola yang tepat untuk relaksasi dalam mengurangi stres. Serta memberi wawasan tentang terapi warna kepada masyarakat sebagai suatu metode yang dapat mengurangi stres, memberikan manfaat serta mengetahui cara menjalankan terapi tersebut.