

BAB II PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI MASALAH

II.1 Stres

Stress merupakan sebuah keadaan yang internal, disebabkan oleh tuntutan fisik, maupun lingkungan, dan keadaan sosial, yang akan berpotensi merusak dan tidak terkendali (AAT Sriati, 2008).

Stres terbagi dua jenis, stres fisik contohnya seperti kesakitan, kedinginan, segala sesuatu yang dirasakan secara fisik dan yang kedua adalah stres psikis contohnya seperti kepedihan, kesedihan, segala sesuatu yang dirasakan oleh mental dan pikiran (Hideho, 2016).

Hypostress, stres ini dapat diartikan kebosanan yang ekstrem, mereka adalah 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 hipostres. Mereka adalah yang menganggap kesehariannya merasa tidak ada tantangan dan merasa bosan dengan aktifitasnya secara stagnan, hal ini dapat memicu terjadinya stres.

II.1.1 Terapi

Jika menelusuri arti kata terapi, dalam kamus Oxford Dictionary maka kata “terapi” berarti pengobatan yang dimaksudkan untuk meredakan atau menyembuhkan gangguan. Sedangkan dalam Merriam Webster Dictionary, kata “terapi” berarti Perawatan terutama gangguan tubuh, mental, atau perilaku Treatment especially of bodily, mental, or behavioral disorder. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), definisi terapi merupakan “cara mengembalikan kesehatan orang yang sakit”.

II.1.2 Jenis-jenis Terapi Stres Ringan

- Terapi musik adalah rancangan proses penyembuhan penyakit maupun masalah individu yang menggunakan alat musik sebagai medianya. Menggunakan bantuan musik, individu diharapkan dapat berimajinasi hal-hal yang

menyenangkan dan mengalihkan pikirannya dari rasa takut, yang dapat disesuaikan kebutuhan individu tersebut (Djohan,2006)

- Terapi Pernafasan Merupakan teknik relaksasi untuk mengurangi stres dengan Letakkan satu tangan di dada bagian atas dan tangan lainnya di perut, tepat di bawah tulang rusuk.
- Terapi Warna Menurut Jane (2012) terapi warna merupakan teknik untuk menyembuhkan penyakit menggunakan warna, untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan menyeimbangkan diri sebelum datangnya masalah fisik dan mental .

II.1.3 Warna

Menurut Darmaprawira (2002) Warna memiliki pengaruh untuk jiwa manusia , emosi manusia, dan menggambarkan suasana hati seseorang. Menurut Yosephin dalam (Unal, 2015; Ottoson, 2016) Warna adalah sebuah spektrum yang ada dalam cahaya yang memancarkan panjang gelombang energi yang berbeda-beda dengan efek yang berbeda pula.warna dapat berpengaruh pada individu, contohnya menggambarkan suasana hati, meningkatkan semangat kerja,dan menyeimbangkan emosi diri menurut Huchendorf dalam Kurt & Osueke (2014) Setiap warnapun memiliki aspek-aspek psikologis yang bermanfaat untuk emosi.

- Biru

Warna biru merupakan warna yang memberikan ketenangan dan meningkatkan denyut nadi juga konsentrasi, dan dapat meredakan stres (Juric, Vukovic, & Suput, 2014).

- Hijau

Warna hijau memberikan efek psikologis yang menenangkan serta menyeimbangkan perasaan cemas (Wauters & Thomson dalam Harini, 2013).

- Jingga (oranye).

Warna ini yang memberikan efek psikologis energi dan semangat, di harapkan khalayak mendapatkan energi kembali setelah melakukan pewarnaan.

Warna jingga juga memberikan perasaan bahagia dan kepercayaan diri juga perasaan positif (Juric, Vukovic, & Suput, 2014).

- Warna Merah

Warna merah dapat memberikan rasa percaya diri yang tinggi dan kekuatan langsung untuk hidup (Juric Vukovic & Suput. 2014: Unal 2015).

- Warna Kuning

Warna yang melambangkan kepercayaan diri dan emosional yang optimis (Unal 2015).

- Warna Ungu

Warna ungu memiliki efek yang menenangkan dan dampak yang baik (Juric, Vukovic, & Suput, 2014).

II.1.4 Terapi Warna

Menurut Kumar (2009) Terapi wana adalah disiplin ilmu yang didasarkan dari pengetahuan kuno yang membagi beberapa cakra pusat yang masing masingnya diatur oleh warna. Menurut Jane (2012) terapi warna adalah cara mengobati penyakit dengan media warna, untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh sebelum timbulnya masalah fisik dan mental.

Menurut Jane ada banyak metode yang dapat digunakan dalam terapi warna:

1. Peranafasan warna: yakni teknik bernafas sambil membayangkan warna-warna tertentu.
2. Meditasi warna: yaknimemusatkan perhatian pada objek-objek tertentu yang bersifat visual, yang memiliki warna-warna, maka akan memberikan efek relaksasi .
3. Air isolasi: yakni menggunakan botol yang diisi dengan air berwarna lalu air tersebut diminum.
4. Aurasoma: yakni cara yang digunakan menggunakan botol yang lapisan warna menggunakan minyak esensial dan ekstrak tumbuh-tumbuhan.
5. Warna kain sutra: yakni dengan cara menggunakan kain sutra dengan warna tertentu lalu digunakan oleh individu dengan jangka waktu tertentu.

Menurut Thomson dan Wauters (dalam Lasmono, 2009) warna dapat dimanfaatkan untuk menunjang penyembuhan, dikarenakan warna dapat memberikan suasana yang tenang, nyaman, damai dalam beristirahat, diantaranya adalah:

1. Warna hijau: warna ini dapat memberikan efek menenangkan sistem saraf, dan dapat digunakan untuk berbagai macam masalah kesehatan yang berkaitan organ dalam seperti jantung, darah dan lainnya, efek psikologis dari warna hijau adalah keseimbangan, yang sangat bermanfaat untuk kondisi emosional individu saat stres, emosi, dan kecemasan.
2. Warna biru: warna biru yakni warna yang memiliki efek untuk memperkuat kondisi fisik dan jiwa, efek psikologisnya yakni dapat meredakan stres dan memberikan efek tenang bagi individu.
3. Warna merah: secara psikologi warna merah yakni warna yang dapat memberikan efek keberanian, kepercayaan diri dan kekuatan hidup (Juric Vukovic & Suput 2014; Unal 2015).
4. Warna ungu: warna ungu memiliki efek yang menenangkan (Juric Vukovic & Suput 2014; Unal 2015).
5. Warna kuning: warna kuning merupakan lambang kekuatan emosional memberikan efek optimis dan kepercayaan diri, merangsang konsentrasi, kreativitas dan rasa tenang (Unal, 2015).
6. Warna jingga: warna jingga adalah warna yang memiliki efek positif dan rasa bahagia, warna ini juga mampu meningkatkan kepercayaan diri (Juric, Vukovic, & Suput, 2014).

II.1.5 Terapi Alternatif dan Terapi Komplementer

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau biasa disebut dengan WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa terapi komplementer merupakan pengobatan yang non-konvensional dan bukan dari negara yang berkaitan. Semisal di Indonesia jamu adalah pengobatan tradisional bukan sebagai pengobatan komplementer tetapi jika dinegara lain seperti amerika jamu Indonesia dapat dikategorikan sebagai pengobatan komplementer.

Menurut pusat nasional terapi untuk pengobatan alternatif yakni *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM) yakni badan utama pemerintah Amerika. Berfokus pada penelitian ilmiah pada sistem, kesehatan medis juga praktek yang tidak diakui sebagai pengobatan yang konvensional.

Pada Desember 2014 berubah nama menjadi *National Center for Complementary and Integrative Health* (NCCIH). Mendukung penelitian tentang terapi untuk menentukan apakah mereka bekerja, bagaimana mereka bekerja, apakah mereka efektif, dan yang mungkin paling diuntungkan dari penggunaan terapi tertentu. Menurut NCCIH baik terapi alternatif maupun terapi komplementer adalah usaha yang berasal dari banyak sistem perawatan medis juga kesehatan yang tidak menjadi bagian dari pengobatan konvensional.

Menurut NCCIH, terapi komplementer beda dengan alternatif. Karena terapi konvensional hanya digunakan sebagai pelengkap pengobatan konvensional, misalnya penggunaan aroma terapi bersamaan dengan obat sakit kepala untuk meredakan rasa nyeri.

Sedangkan terapi alternatif berperan menggantikan pengobatan konvensional, misalnya melakukan diet untuk pengobatan kanker dan bukan dengan menjalankan radiasi, operasi, juga kemoterapi yang disarankan oleh dokter konvensional.

Menurut The Richard and Hinda Rosenthal Lectures (2001), definisi terapi komplementer dan alternatif mencakup beberapa pandangan yang luas dari praktik dan keyakinan:

1. Sebagai praktik yang tidak sesuai dengan standar praktisi medis konvensional.
2. Secara fungsional dapat bersifat saling melengkapi (atau komplementer) akan tetapi tidak diajarkan secara luas di sekolah-sekolah medis pada umumnya.

3. Sebagai terapi “pelengkap” metode konvensional yang memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, misalnya dengan diversifikasi obat.

4. Sebagai terminologi yang digunakan untuk menampung praktik-praktik terapi yang masih kontroversial. Maka, label yang umum digunakan misalnya, “alternatif”, “tidak konvensional”, atau “belum terbukti”. Label tersebut berpotensi untuk menghakimi sehingga menghambat penyelidikan kolaboratif dan wacana yang diperlukan untuk membedakan terapi mana yang efektif dan bisa dipertanggungjawabkan.

5. Terapi Komplementer dan alternatif merupakan istilah yang biasa digunakan Lembaga Kesehatan Nasional Amerika NCCIH untuk memberi informasi bahwa terapi tersebut masih dalam kajian.

6. Sebagai praktik kesehatan di luar bidang kedokteran konvensional yang belum divalidasi menggunakan metode ilmiah.

II.1.5.1 Terapi Alternatif Menurut NCCIH

Sampai sekarang ini menurut NCCIH ada lebih dari lima puluh metode (*healing modalities*) dalam terapi alternatif yang dan yang dikategorikan lima, tetapi terkadang satu jenis terapi dapat mencakup banyak kategori. Pengelompokan ini mempertimbangkan sumber-sumber daya penyembuhan yang digunakan dalam terapi alternatif.

a. Terapi dengan Obat

Sistem ini disebut juga *Healing System*. Sistem ini bekerja dari dalam tubuh yaitu pada tingkat molekul dan sel-sel tubuh untuk membuang sel-sel mati dan meningkatkan produksi sel-sel pelindung baru secara seimbang.

b. Terapi dengan Fokus Pengolahan Pikiran

Sistem terapi ini disebut juga *Mind-Body Intervention* yang terdiri dari beberapa metode: Meditasi, Autogeniks, Relaksasi Progresif, Visualisasi Kreatif, Hipnoterapi, *Neuro Linguistik Programming*, *Brain Wave Vibration*, *Brain gym*,

juga *Bach Blower Remedy*. Sistem ini bekerja pada gelombang otak untuk mengoptimalkan frekuensi atau getaran yang kita butuhkan agar menjadi semakin sehat.

c. Terapi dengan Herbal atau Organik

Sistem terapi ini biasa disebut juga dengan Terapi Biologis yang terdiri dari Terapi Herbal, Terapi Nutrisi, Food Combining, Terapi Jus, Makrobiotik, Terapi Urin, dan *Colon Hydrotherapy*. Sistem ini hampir sama dengan *Alternative Medical System* yang bekerja dari dalam tubuh (pencernaan) di mana zat alami yang dimasukkan ke dalam tubuh akan menstimulasi proses pemulihan secara alami.

d. Terapi dengan Metode Gerak dan Sentuhan

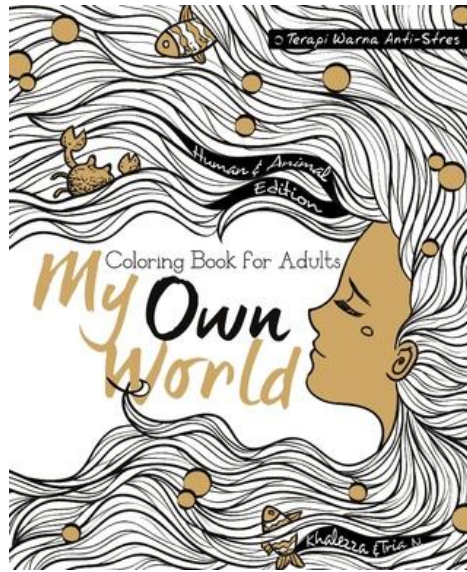
Sistem ini terdiri dari berbagai macam metode pijat, Aromaterapi, Hidroterapi, Yoga, Teknik Buteyko. Sistem ini menstimulasi pada tingkat jaringan dan otot-otot tubuh. Tubuh yang sehat adalah tanda dan sarana jiwa dan pikiran yang sehat pula.

e. Terapi dengan Pengolahan Frekuensi dan Energi

Sistem ini terdiri dari Sound healing, Akupunktur, Akupressur, Pijat refleksi, Chi Kung, Tai Chi, Rei-ki, *Emotion Freedom Technique (EFT)*, *Theta Healing Science* dan Prana atau *Pranic healing*. Terapi dengan basis ini berfokus pada cara memanfaatkan “energi kehidupan” untuk mewujudkan keseimbangan dan kesehatan. Beberapa metode menggunakan sentuhan tangan, beberapa yang lain dengan metode tanpa sentuhan. Terapi-terapi dengan metode ini selalu melibatkan pemahaman akan aura, medan energi manusia, cakra, dan sistem meridian tubuh.

II.2 Buku Mewarnai *anti-stress* yang beredar di Indonesia

My Own World merupakan salah satu buku mewarnai *anti-stress* yang banyak dicetak di Indonesia, buku ini merupakan pelopor buku mewarnai untuk orang dewasa yang ada di Indonesia berlabelkan terapi warna, yang di dalamnya memuat gambar yang siap untuk diwarnai. Berikut penjelasan tentang buku:



Gambar II.1 Pelopor Buku Terapi Warna menggunakan Buku Mewarnai (cover buku)
Sumber : www.google.com

Judul	: <i>My Own World-Coloring Book for Adults</i>
Illustrator	: Khalezza, Tria Nurcahayati
Bahasa	: Indonesia
Penerbit	: Gramedia
Jumlah halaman	: 32 halaman
Terbit	: Mei 2015
Format	: <i>Paperback</i>
Genre	: Nonfiksi
Target Pembaca	: Semua Umur

Terjadinya fenomena buku mewarnai untuk dewasa tidak hanya ada Indonesia, namun tren ini berawal dari buku yang dibuat oleh Johana Basford pada tahun 2012 yang berjudul *Secret Garden* yang banyak sekali digemari juga menjadi penjualan terbaik di Amazon .com, buku mewarnai semakin berkembang , dan buku mewarnai yang ada di Indonesia yakni buku mewarnai berjudul *My Own World* dari Tria Nurcahayati dan Khaleeza, buku mewarnai ini cukup populer di Indonesia.



Gambar II.2 Pola yang rumit pada buku (isi buku)
Sumber : https://www.instagram.com/tabrak_warna

Teradapat pola pola yang rumit pada buku mewarnai tersebut dari mulai gambar binatang, manusia, serta pola-pola mandala didalamnya. Perbedaan buku mewarnai untuk orang dewasa dan untuk anak kecil adalah dari segi kerumitannya, gambar yang di sajikan pun lebih rumit dibanding buku mewarnai untuk anak kecil.

Beberapa pola ada yang tidak beraturan dan sulit untuk diwarnai dan sangat mendetail.



Gambar II.3 Pola yang rumit pada buku (isi buku)
Sumber : https://www.instagram.com/tabrak_warna/



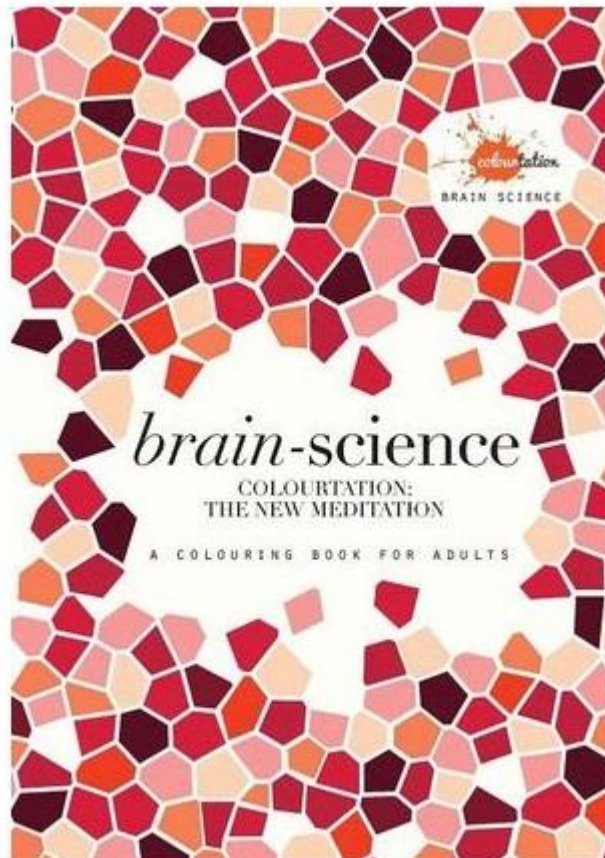
Gambar II.4 Ukuran Buku Yang Besar (isi buku)
Sumber : https://www.instagram.com/tabrak_warna/

Pada buku-buku mewarnai untuk dewasa berukuran cukup besar dan cukup merepotkan jika dibawa ketempat umum.

Pada buku-buku tersebut tidak nampak kiat-kiat untuk menggunakan terapi warna, serta informasi apa itu terapi warna tidak tersedia. Buku tersebut hanya menyediakan gambar-gambar yang siap untuk diwarnai saja. Serta beberapa kutipan kata-kata motivasi di dalamnya .

II.2.1 Studi Literatur

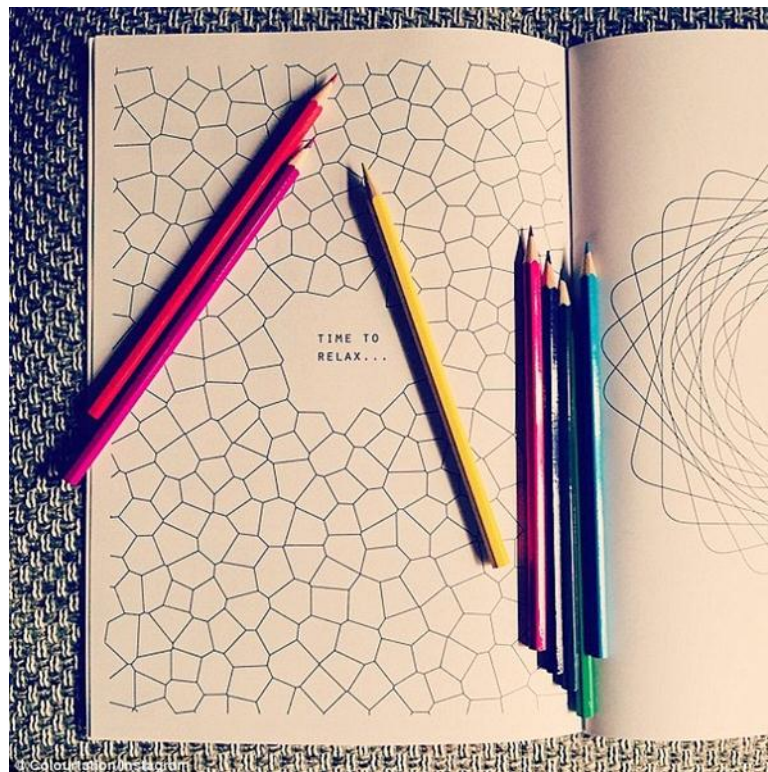
Buku Colourtation merupakan ciptaan Dr.Stan Rodski dari Australia membuat sebuah terapi meditasi melalui pewarnaan, yang berarti tindakan mewarnai untuk memungkinkan keadaan menenangkan atau meditatif'.



Gambar II.5 Buku Mewarnai yang sudah teruji (cover buku)
Sumber : <https://www.Colourtation.com/>

Tindakan pewarnaan, dengan kemampuannya untuk menciptakan keadaan menenangkan atau meditasi, pertama kali diteliti oleh ahli saraf Dr.Stan Rodski pada tahun 2012.

Dr.Stan Rodski - Ahli saraf kognitif. Stan telah bekerja sebagai *neuroscientist* selama lebih dari 30 tahun khususnya di bidang kinerja puncak dan penelitian ilmu otak. Kualifikasinya termasuk gelar sarjana dalam psikologi dan gelar doktor dalam sains (statistik bio). Dia telah bekerja secara luas dengan individu dan tim dalam pengaturan pribadi, sekolah dan organisasi. Penelitiannya telah memasukkan evaluasi stres dan program peningkatan di sektor korporasi, peningkatan pembelajaran pedagogi di sekolah dan kinerja tekanan tinggi tingkat elit dengan banyak dan tim olahraga.



Gambar II.6 Pola Sederhana Rodski (isi buku)
Sumber : <https://www.Colourtation.com/>

Pada buku mewarnai tersebut terlihat lebih mudah dan tidak terlalu rumit jika dibandingkan buku yang ada di Indonesia sama-sama memiliki gambar yang siap diwarnai. Namun buku mewarnai tersebut terlihat lebih sederhana dengan pola geometris yang juga telah melakukan penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan.



Gambar II.7 Informasi Ringan Mengenai Manfaat Mewarnai (isi buku)
 Sumber : <https://www.Colourtation.com/>

Pada buku tersebut menampilkan informasi ringan mengenai mewarnai yang memiliki banyak manfaat, maupun psikologi warna yang dapat diterjemahkan setelah mewarnai efek emosi apa yang didapat ketika selesai mewarnai.

Dikutip dari website abc.net saat berada di acara *World Science Festival* di Brisbane Rodski mengatakan lima menit mewarnai dalam sehari dapat memiliki pengaruh yang sama pada otak sebagai satu jam berlatih teknik meditasi konvensional, Rodski juga mengatakan "Otak suka sekali berada dalam mode mengulangi bentuk santai dan tetap berada di dalam garis."

Rodski memberi tiga elemen kunci mewarnai yang efektif yakni — pengulangan, pola, dan detail — yang mendorong respons neurologis positif pada saat mewarnai.

Dari penelitiannya disimpulkan, bahwa secara keseluruhan, metode mewarnai memberikan alternatif yang layak untuk metode terapi dengan tindakan mewarnai untuk memungkinkan keadaan yang menyenangkan. Hal itu juga dicatat bahwa

ketika dikombinasikan dengan teknik pernapasan, meditasi dan kesadaran, metode mewarnai memiliki potensi untuk mengadakan perbaikan awal di tempat dan memang dari waktu ke waktu memberikan kebiasaan membentuk kegiatan untuk meningkatkan manajemen stres.

II.3 Analisis

Proses pengumpulan data melakukan wawancara dan kuisioner pilihan ganda. Wawancara dilakukan kepada psikolog klinis bernama Jovita dari Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta, penyusun buku *My Own World* bernama Tria Nurcahayati dan kepada beberapa masyarakat awam (khususnya yang berdomisili di Bandung). Wawancara dan kuisioner dilakukan secara langsung.

II.3.1 Analisis Wawancara Dengan Penyusun Buku

Wawancara dilakukan dengan penyusun buku *My Own World*, Tria Nur Cahayati dan Khaleeza yang menjadi *pioneer* buku mewarnai untuk orang dewasa di Indonesia, yang pada saat wawancara sedang berada di Prime Park Hotel Bandung. Menurut Tria Nur Cahayati ide awal pembuatan buku ini tidak lepas dari tren yang sedang ada di luar negeri terinspirasi dari buku *Secret Garden* dari Johanna Basfor, yang terjual 36.500 buku dalam seminggu di Amerika Serikat juga menjadi penjualan terbaik di amazon.com.

Melihat market yang cukup besar kiranya jika ada di Indonesia, didukung memiliki hobi mewarnai, akhirnya membuat buku mewarnai untuk orang dewasa versi Indonesia dengan sub judul “terapi warna anti stres”, pemilihan sub judul pada buku mewarnai diambil dari manfaat yang dirasakan secara pribadi saat mewarnai, karena menimbulkan efek relaksasi dan menjadi sebuah pengalihan dari rasa stres.

Ternyata efek relaksasi ini pun di rasakan oleh pengguna buku, satu bulan setelah diterbitkannya buku tidak lama mendapatkan respon yang positif dilihat melalui *email* maupun telpon yang yang masuk, banyak sekali orang dewasa yang suka mewarnai dan banyak merasakan rileks saat mengisi waktu luang.



Gambar II.8 *Coloring Book for Adults and Kids* (isi buku)
Sumber : <https://www.elevenia.com>

Perbedaan buku mewarnai untuk orang dewasa dan untuk anak kecil adalah dari segi kerumitannya, gambar yang di sajikan pun lebih detail dibanding buku mewarnai untuk anak kecil.

Namun saat itu masih belum ada sarana untuk orang dewasa menjadi lebih percaya diri dengan mewarnai di publik.

Lalu, penyusun buku *My Own World*, dan Luqman Hakim Arifin membuat komunitas tabrak warna untuk dijadikan sarana maupun wadah untuk mewarnai bagi orang dewasa. Dalam jangka dua bulan komunitas tersebut berkembang pesat dan memiliki pengikut sebanyak seribu lebih orang dan terus berkembang setiap bulanya.

Komunitas Tabrak Warna ini pun terus berkembang dan hadir di kota-kota besar di Indonesia sebagai sarana untuk berbagi pengalaman mewarnai, dan wadah bagi pecinta mewarnai untuk orang dewasa.

Dari sudut pandang psikologinya, yang disarankan adalah ibu Jovita Maria Ferliana, seorang psikolog klinis dari Rumah Sakit Royal Taruma Takarta, Jovita lebih paham tentang sebuah terapi dan pernah menjadikan media mewarnai sebagai sebuah terapi untuk penyembuhan.

II.3.2 Analisis Wawancara Dengan Psikolog

Wawancara dilakukan dengan ahli psikolog dan juga seorang praktisi, yang pada saat wawancara sedang berada di Fakultas Psikologi Ukrida Jakarta. Menurut Jovita Maria Ferliana, M.Psi, Terapi warna dalam istilahnya memang belum disepakati secara umum, tetapi terapi warna ini mirip dengan *art therapy* atau terapi seni, perumpamaanya yakni ketika seseorang sedang merasakan stres yang berlebihan yang pada akhirnya menimbulkan depresi. Perlunya penanganan untuk mereka yang mengalami masalah seperti ini, dengan cara meluapkannya, menceritakan masalahnya dengan berkomunikasi.

Konsultasi dengan psikolog juga dapat membantu mereka yang sedang merasa terbebani dan ingin keluar dari rasa stres itu. Jikalau ia percaya dengan psikolog yang ditemui mungkin akan menjadi mudah. Tetapi sulit untuk mereka yang tidak biasa berkomunikasi bersama orang lain, juga orang asing yang sama sekali belum pernah ditemui.

Tidak semua orang dapat mengungkapkan perasaannya secara verbal masalah dari tekanan dan stres yang dihadapi. Maka dari itu terapi seni adalah sarana bagi mereka yang sukar mengkomunikasikan dirinya secara verbal, dengan menuangkan ekspresi diri melalui karya seni. Walaupun mirip dan mendekati, tetap terapi warna ini tidak bisa di kategorikan juga dalam terapi seni, karena biasanya terapi seni di dampingi seorang terapis seni (seorang ahli terapi seni) sedangkan terapi warna ini tidak.

Tetapi mewarnai dapat menimbulkan efek terapeutik, maksudnya memberikan efek yang sama seperti sebuah terapi, yang menenangkan. Mewarnai ini sebuah aktivitas yang di lakukan untuk mengekspresikan emosi dan mereduksi stres, mengapa bisa mereduksi stres, karena dalam pemilihan warna, ada kesan emosi yang timbul, setiap warna memiliki kesan tersendiri dan dapat menggugah emosi seseorang.



Gambar II.9. Emosi Mempengaruhi Saat Mewarnai (gambar singa)
Sumber : https://www.instagram.com/tabrak_warna/

Adanya kecenderungan ketika seseorang sedang merasa senang mereka akan memilih warna-warna yang cerah, begitupun sebaliknya ketika suasana hati sedang tidak baik seseorang akan memilih warna-warna yang gelap, sehingga buku mewarnai dapat menjadi sebuah sarana untuk mengekspresikan emosi seseorang.

Saat melakukan kegiatan mewarnai seseorang dapat menstimulasi kemampuan motorik halusnya, mewarnai juga menyeimbangkan peran otak kanan dan kiri. Ketika memilih warna, mulai mewarnai, memecahkan konsep masalah pada pewarnaan, dan melatih kerja tangan membuat otak kanan dan kiri bekerja secara baik.

Kiat melakukan terapi ini dianjurkan agar terasa manfaatnya:

1. Lakukan dengan fokus
2. Lakukan di waktu luang
3. Lakukan dengan rutin

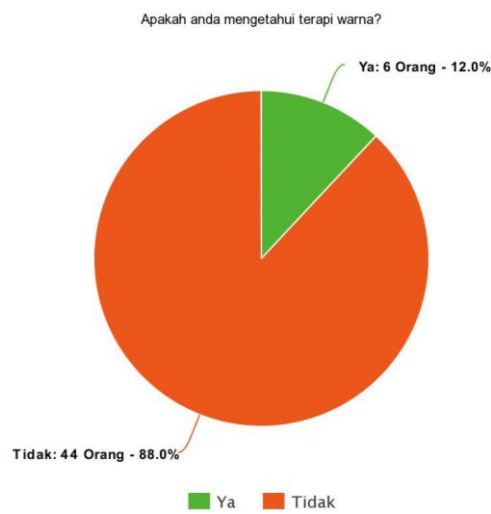
Manfaat dari terapi mewarnai ini adalah :

Memperbaiki mood (suasana hati), meningkatkan daya ingat, meningkatkan daya konsentrasi, meningkatkan motorik dan visual, mengurangi stres. Media ini hanya

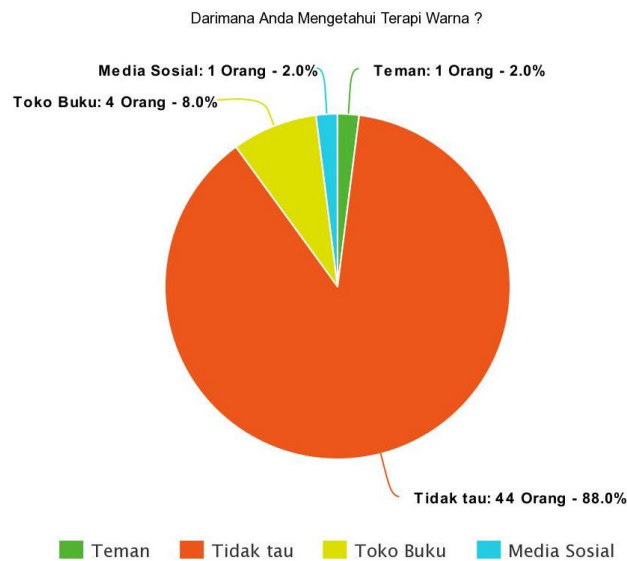
menjadi salah satu media yang digunakan untuk membantu orang relaksasi. Untuk membantu orang fokus, dan membantu para penderita kecemasan dan stres untuk berhenti mengkhawatirkan hal yang belum terjadi bagi mereka.

II.3.3 Analisis Kuisiонер

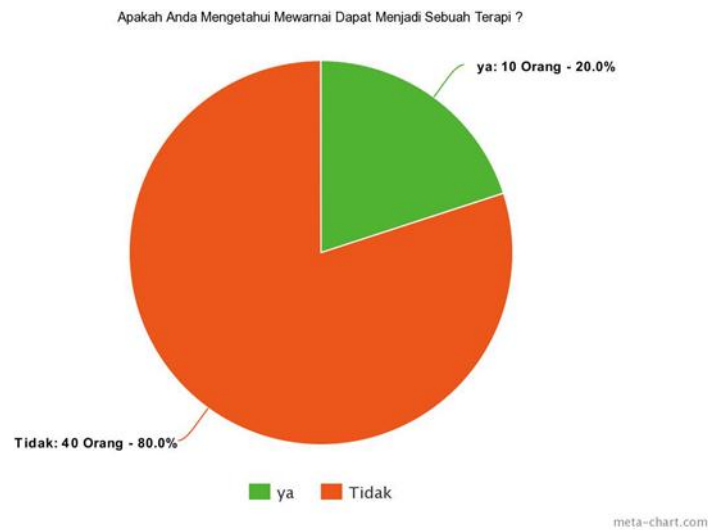
Berdasarkan hasil kuisiонер 44 dari 50 responden memberikan jawaban tidak mengetahui terapi warna, Adapun responden yang mengetahui terapi warna namun sebatas medianya saja.



Tabel II.1. Kuisiонер Terapi warna 1
Sumber: Data Pribadi



Tabel II.2. Kuisiонер Terapi warna 2
Sumber: Data Pribadi



Tabel II.3. Kuisisioner Terapi warna 3
Sumber: Data Pribadi

Berdasarkan hasil analisa kuisisioner maka terapi warna masih belum banyak diketahui masyarakat. Informasi mengenai Terapi warna dan mewarnai yang dapat menjadi sebuah terapi pun 80% tidak diketahui responden . Berdasarkan hasil kuisisioner tentang terapi warna pada tahun 2018 ini masih banyak yang belum mengetahui terapi warna.

II.3.4 Analisis Literatur

Jika dibandingkan dari buku yang beredar secara visual kerumitan buku mewarnai di Indonesia sangatlah tinggi menggunakan beberapa menggunakan pola yang tidak teratur dan detail yang figuratif seperti gambar binatang dan masih banyak lagi, terlebih buku colortation yang dijadikan studi literatur dari Dr.Stand Rodski memiliki pola yang sederhana berbentuk geometris non-figuratif dan memiliki pola pengulangan yang banyak.

Dari segi informasi buku yang beredar di Indonesia memiliki sedikit sekali informasi mengenai terapi menggunakan buku mewarnai kebanyakan hanya sekedar buku dengan gambar yang siap diwarnai saja, sedangkan buku colortation memiliki informasi yang cukup dengan latar belakang penelitian mengapa buku

mewarnai dapat menjadi efektif untuk dijadikan sarana untuk relaksasi dalam mengurangi stres.

II.4 Resume

Terapi warna dalam aspek psikologis merupakan bagian dari relaksasi dan memberikan efek terapeutik atau memiliki efek yang sama seperti sebuah terapi untuk mengurangi stres.

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 *Colortation*. 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 alangkah baiknya 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.

II. 5 Solusi Masalah

Berdasarkan pembahasan diatas untuk menginformasikan terapi warna menggunakan buku mewarnai, perlu dibuat buku mewarnai yang informatif juga menarik yang tentang cara menggunakan buku, serta manfaat apa saja yang didapatkan ketika menggunakan buku mewarnai sebagai terapi dengan gambar yang mudah digunakan saat mewarnai. Dengan begitu masyarakat akan mengetahui terapi warna ini. Hal ini perlu disampaikan kepada masyarakat menyadari bahwa Terapi Warna menggunakan buku mewarnai adalah sebuah metode alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi stres ringan yang menyenangkan.

