ADULT COLORING BOOK SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI INTRAPERSONAL UNTUK MENGURANGI STRES DI KOTA BANDUNG

(Studi Kasus Mengenai *Adult Coloring Book* Sebagai Media Komunikasi Intrapersonal untuk Mengurangi Stres di Kota Bandung)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
pada Program Studi Ilmu Komunikasi Konsentrasi Humas

Oleh,

RINKANIA WINANDA PUTRI

NIM : 41812195

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI KONSENTRASI HUMAS

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS KOMPUTER INDONESIA

BANDUNG

2016

ABSTRAK

ADULT COLORING BOOK SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI INTRAPERSONAL UNTUK MENGURANGI STRES

(Studi Kasus mengenai *Adult Coloring Book* sebagai Media Komunikasi Intrapersonal untuk Mengurangi Stres di Kota Bandung)

Oleh:

Rinkania Winanda Putri

NIM. 41812195

Skripsi ini dibawah bimbingan:

Sri Dewi Setiawati, M. Si

This research aims to discover Adult Coloring Book as Intrapersonal Communication Media to Relieve Stress in Bandung City. In order to answer the question above, the researcher took four sub focuses : adult coloring book in order to form sensation, perception, memory, and thinking process to relieve stress. This research used qualitative approaches with case study design. The objects are adult coloring book users. Research data obtained through literature study, deep interview, observation and documentation. In order to test the validity of the datas, researcher used data triangulation and membercheck. As for the data analyzed technique, researcher used data collecting, data reducion, data display, and conclusion verification.. The result shows that sensation are formed through its motif and theme. Perception are formed through its function as media to redeem tediousness. Memory that formed through it are pleasant thought about drawing. Thinking Process that formed through adult coloring book are creative thinking, where it could be a new alternative for its user to relieve stress. The conclusion of this research are : adult coloring book is being interpreted as a media to do something fun, which is coloring in order to relieve their stress symptoms through intrapersonal communication process. The researcher suggests that its users should consider using it wisely and use mixing colors technique if the purpose is to relieve stress.

Keywords: Intrapersonal communication, Stress, Sensation, Perception, Memory

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Adult Coloring Book* sebagai Media Komunikasi Intrapersonal untuk Mengurangi Stres di Kota Bandung. Untuk menjawab masalah di atas, maka peneliti mengangkat sub fokus : *adult coloring book* dalam membentuk sensasi, persepsi, memori, dan proses berpikir penderita stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Objek yang dianalisis adalah pengguna *adult coloring book*. Data penelitian diperoleh melalui studi pustaka, wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Untuk uji keabsahan data menggunakan triangulasi data dan *membercheck*. Adapun teknik analisis data yang digunakan dengan mengumpulkan data, mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Sensasi pada *adult coloring book* berasal dari motif atau tema. Persepsi yang dibentuk dari *adult coloring book* adalah sebagai sebuah media untuk menghilangkan kejenuhan. Memori yang dihasilkan *adult coloring book* adalah ingatan yang menyenangkan tentang kegiatan mewarnai. Proses berpikir yang dihasilkan *adult coloring book* adalah berpikir kreatif dimana *adult coloring book* menjadi alternatif baru bagi penggunanya dalam mengurangi gejala stres. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *adult coloring book* dimaknai sebagai sebuah media untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan yaitu mewarnai untuk membantu meredakan gejala stres yang mereka alami melalui proses komunikasi intrapersonal. Saran peneliti adalah supaya pengguna *adult coloring book* menggunakan buku ini dengan bijak dan menggunakan teknik campur warna apabila ingin meredakan gejala stres.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Stres, Sensasi, Persepsi, Memori

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tren *Adult Coloring Book* (ACB) atau buku mewarnai untuk dewasa saat ini sedang menjamur di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Bogor, dan sebagainya. Buku ini menjadi *best-seller* di berbagai toko-toko buku baik toko buku konvensional seperti Gramedia maupun toko-toko *online* seperti Amazon, Lazada, dan lain lain.

Adult coloring book atau buku mewarnai untuk dewasa merupakan sebuah buku yang berisi ilustrasi-ilustrasi yang nantinya diwarnai menggunakan alat-alat untuk mewarnai seperti spidol, pensil warna, dan krayon. Ilustrasi-ilustrasi yang terdapat dalam *adult coloring book* lebih kompleks, rumit dan membutuhkan ketelitian dan kesabaran ekstra dalam proses pewarnaannya daripada buku mewarnai yang dibuat untuk anak-anak atau pada umumnya karena disesuaikan dengan targetnya, yaitu kalangan orang dewasa.

Di setiap sampul *adult coloring book* yang dapat dijumpai di toko-toko buku tersebut, label "Terapi Anti-Stres" tidak pernah luput dari penglihatan. Keadaan di kota-kota besar seperti Bandung sangat memungkinkan warganya untuk mengalami stres. Menurut data dari Rumah Sakit Umum Hasan Sadikin Bandung pada tahun 2013 yang dikutip dari Kuswandi dalam artikelnya di Kompas (2013), jumlah penderita stres di Kota Bandung mencapai 600.000 orang. Marks, Murray, Evans, dan kawan kawan dalam bukunya, *Health Psychology : Theory, Research and Practice* yang dikutip oleh Mulyani (2011) mengungkapkan bahwa, stres merupakan suatu kondisi dimana individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya.

Adult coloring book termasuk ke dalam media gambar ataupun media visual, dimana didalamnya terdapat ilustrasi yang menvisualisasikan dan merepresentasikan bagaimana tampaknya suatu benda dalam bentuk gambar, foto, ataupun lukisan, dan seperti apa yang diungkapkan oleh Arsyad dalam bukunya, Media Pembelajaran (Arsyad, 2008:91).

Setiap individu tersebut nantinya akan mengalami sebuah komunikasi intrapersonal dalam dirinya sendiri dalam memaknai *adult coloring book* tersebut. Madzalifah menyimpulkan Komunikasi Intrapersonal sebagai, "komunikasi yang sedang terjadi dalam diri seseorang. Dimana orang tersebut berperan sebagai komunikator sekaligus komunikan, ia berbicara dan berdialog dengan dirinya sendiri, bertanya pada dirinya sendiri dan akhirnya dijawab oleh dirinya sendiri" (Madzalifah, 2004:123).

Menurut Hapsari, setiap individu selalu memiliki jenis pilihan yang terlibat ketika melakukan komunikasi dengan diri sendiri atau intrapersonal. Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda, proses berpikir yang berbeda-beda yang akan mengakibatkan pada perbedaan konsep dalam menafsirkan sesuatu yang sedang ia amati. Dan saat ia sedang memikirkan menenai hal tersebut melalui serangkaian konsep pilihan yang telah dibahas sebelumnya, maka ia akan mengambil keputusan mengenai konsep

apa yang paling cocok bagi dirinya dan ia pun kemudian menyusunnya dalam pikiran sehingga akan memunculkan sesuatu yang bermakna bagi dirinya. Sehingga ia akan memperoleh keyakinan yang pasti mengenai hal yang sedang terjadi dan tindakan yang dilakukannya (Hapsari, 2015:14).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan paparan diatas maka penulis menarik rumusan masalah makro sebagai berikut : Bagaimana *Adult Coloring Book* sebagai Media Komunikasi Intrapersonal untuk Mengurangi Stres di Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun maksud dari penelitian ini adalah untuk dapat mendeskripsikan, menggambarkan, menjelaskan, menceritakan, dan merumuskan persoalan yang peneliti teliti mengenai *Adult Coloring Book* Sebagai Media Komunikasi Intrapersonal untuk Mengurangi Stres.

1.4 Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang telah dirumuskan oleh peneliti mengenai *Adult Coloring Book* Sebagai Media Komunikasi Intrapersonal untuk Mengurangi Stres adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan kajian Ilmu Komunikasi terutama yang berkaitan dengan proses Komunikasi Intrapersonal.
2. Kegunaan Praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, menjadi bahan referensi ataupun literatur bagi penelitian dengan tema yang sama serta diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi para pengguna *adult coloring book* dan masyarakat yang membutuhkan solusi untuk mengurangi stres.

2. TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

Tinjauan Pustaka yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Tinjauan tentang Ilmu Komunikasi (Definisi, Tujuan, Fungsi, Unsur-unsur, Sifat, Proses, dan Konteks Komunikasi)
2. Tinjauan tentang Komunikasi Intrapersonal (Sistem Komunikasi Intrapersonal)
3. Tinjauan tentang *Adult coloring book*
4. Tinjauan tentang Media
5. Tinjauan tentang Stres (Gejala, Sumber-sumber, Tingkat-tingkat Stres)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dimana penelitiannya menghasilkan data-data deskriptif dari kata-kata lisan maupun perilaku yang dapat diamati, dan metode studi kasus intrinsik atau studi kasus mendalam dimana fokusnya terdapat pada kasus itu sendiri.

Informan ditentukan dengan metode *purposive sampling* dimana informan telah ditentukan karena dianggap menguasai objek yang akan diteliti.

Teknik pengumpulan data yaitu dengan studi pustaka dan studi lapangan, Uji Keabsahan Data dilakukan dengan Trianglasi, diskusi, dan *membercheck*, Teknik Analisa Data dilakukan dengan *data collecting, reduction, dan display, dan conclusion verification*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tiga informan penelitian yaitu para pengguna *adult coloring book* sebagai sumber informasi yang masing-masing memiliki tingkat stres berbeda, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, serta seorang psikolog untuk menguatkan asumsi peneliti.

1. *Adult Coloring Book* dalam Membentuk Sensasi untuk Mengurangi Stres

Berdasarkan hasil dari penelitian, sesuatu yang menjadi sensasi bagi para pengguna adalah tema atau motif yang terdapat pada *adult coloring book*.

Baik motif ataupun tema yang terdapat dari *adult coloring book* rupanya merupakan stimulus yang sangat menonjol sehingga alat indera yang digunakan para penggunanya dalam menerima stimulus ini, yaitu mata menyampaikan pesan yang berupa energi saraf kepada otak para penggunanya sehingga membuat para informan penelitian menyatakan mereka senang, serta menganggap bahwa *adult coloring book* itu bagus.

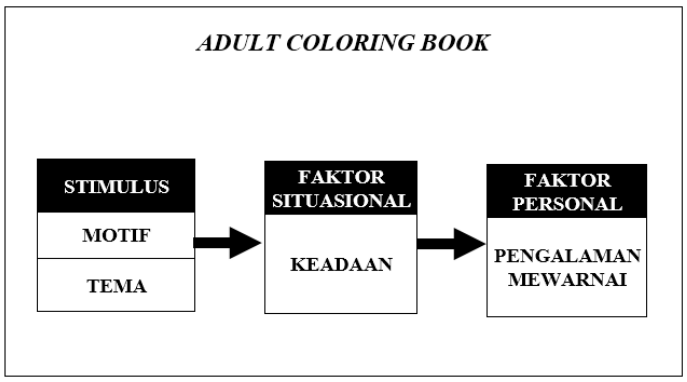
Namun, dalam proses transduksi menuju ke otak, tidak hanya penerimaan stimulus yang membentuk sebuah sensasi. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi para penggunanya dalam membentuk sensasi tersebut. Faktor personal atau faktor yang terdapat dari dalam diri mereka sendiri terdapat dari pengalaman informan yang sama-sama memiliki masa lalu tentang mewarnai. Faktor situasional diperoleh dari keadaan yang sedang dialami informan yang melatarbelakangi proses terbentuknya sensasi.

Selain itu dapat disimpulkan bahwa pada saat seseorang sedang mengalami stres, maka ia akan terfokus pada sesuatu hal yang membuatnya merasa senang, selain itu dengan melihat motif dan corak pada *adult coloring book* akan membuat para penggunanya merasa senang.

Seluruh proses sensasi dari *adult coloring book* tersebut dapat disimpulkan dalam model sebagai berikut :

Gambar 1

Proses Pembentukan Sensasi *Adult Coloring Book*



Sumber : Peneliti, 2016

2. *Adult Coloring Book* dalam Membentuk Persepsi untuk Mengurangi Stres

Terdapat suatu proses dalam pembentukan persepsi menurut Belch &

Belch (2007) yang dikutip oleh Kurniawan (2009), yaitu tahap *exposure*, *attention*, *comprehension* dan *retention*.

Tahap pertama, yaitu *exposure* terjadi pada saat para pengguna mengalami penerimaan stimulus atau proses sensasi. Ketiga informan memiliki perbedaan pada saat proses penerimaan stimulus berlangsung meskipun mendapatkan stimulus yang sama, yaitu pada saat melihat tema atau motif dari *adult coloring book*. Bagi salah satu informan, ia mengetahui *adult coloring book*, salah seorang karyawan dari toko buku tersebut kemudian menawarkannya, sehingga ia mendengar terlebih dahulu menggunakan telinganya sebagai indera kemudian ia melihat motif *adult coloring book* dan temanya secara langsung

Tahap kedua yaitu *attention*, terjadi saat para pengguna menekankan stimulus yang mereka dapatkan secara khusus yang kemudian akan diproses menjadi sebuah informasi. Dua informan penelitian telah menekankan stimulus dari motif atau tema *adult coloring book* sebagai sebuah stimulus utama yang kemudian menyampaikan informasi bahwa *adult coloring book* itu bagus. Sedangkan satu informan melakukan proses *attention* saat ia menekankan dua stimulus yang masuk, yaitu berasal dari ucapan karyawan toko buku bahwa buku tersebut bagus (indera pendengaran, telinga) dan pada saat ia melihat motifnya secara langsung (indera pengelihatan, mata), dan stimulus yang ditekankan disini adalah stimulus yang dilihatnya, yaitu motif dan tema dari *adult coloring book*.

Tahap ketiga, yaitu *comprehension* terjadi dimana para penggunanya menginterpretasikan *adult coloring book*, yang diinterpretasikan sebagai media yang digunakan untuk melakukan kegiatan menyenangkan untuk mengurangi gejala stres. Hasil interpretasi ini diperoleh dan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yaitu : 1) Faktor eksternal dalam perhatian yaitu pengulangan dan kebaruan (*novelty*). Saat mewarnai *adult coloring book* berkali-kali, hal tersebut akan menimbulkan sebuah unsur *familiarity* atau unsur yang telah dikenali dalam benak pengguna dan menimbulkan pemahaman bahwa dengan mewarnai secara berulang-ulang maka stres yang ia alami akan berkurang; 2) Faktor situasional yaitu kebutuhan akan *adult coloring book* dalam mengurangi stres menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi pengguna.

Tingkat stres yang dialami oleh setiap informan berpengaruh terhadap pembentukan persepsi. Salah sorang informan dengan tingkat stres yang tinggi menyatakan bahwa *adult coloring book* tidak terlalu berpengaruh dalam menurunkan tingkat stresnya, namun cukup membantu meredakannya. Informan tersebut adalah seorang penderita Lupus yang tergolong sebagai penyakit berat. Dampak stres yang diakibatkannya pun lebih besar daripada stres biasa seperti yang diungkapkan oleh Suganda (2013), bahwa stres berat disebabkan oleh stresor bagi jenis stres ini, salah satu contohnya adalah penyakit fisik yang diderita dan memerlukan waktu penyembuhan yang lama, bahkan tidak dapat disembuhkan (Suganda, 2013:11).

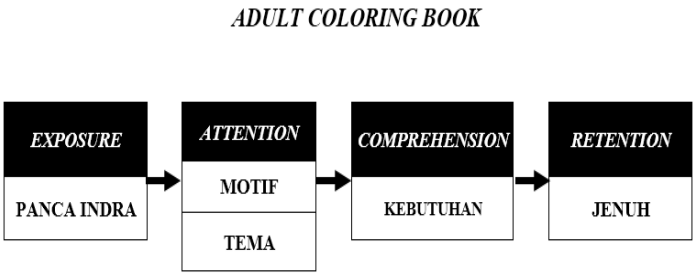
Tahap terakhir, yaitu *retention* terjadi pada saat para penggunanya merasa jenuh, dan mereka mulai merasakan gejala-gejala stresnya muncul, tanpa disadari mereka mengambil *adult coloring book* dan mewarnainya tanpa perlu berpikir dua kali bahwa *adult coloring book* adalah sebuah media yang dapat mereka gunakan untuk meredakan stres sehingga dapat disimpulkan bahwa para pengguna menjadi telah terbiasa menggunakan *adult coloring book* sebagai media berupa buku yang berisikan ilustrasi-ilustrasi dengan motif serta tema yang mereka sukai untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan, yaitu mewarnai kapanpun pada saat mereka merasa jenuh.

Penelitian ini pun menemukan bahwa *adult coloring book* dapat mengurangi tingkat stres dalam kadar stres yang ringan atau sedang dan sifatnya meredakan sementara (*temporary*), sifatnya lebih meredakan gejala stres yang bersifat simptomatik atau masih di awal-awal, dan hal tersebut pun masih bersifat *temporary* (sementara) dan bukan menghilangkan sumber stresnya.

Proses pembentukan persepsi dari *adult coloring book* berdasarkan pembahasan diatas dengan model sebagai berikut :

Gambar 2

Proses Pembentukan Persepsi *Adult Coloring Book*



Sumber : Peneliti, 2016

3. *Adult Coloring Book* dalam Membentuk Memori untuk Mengurangi Stres

Memori dalam sistem komunikasi intrapersonal berperan penting karena ia bertugas dalam memberikan referensi ataupun kerangka rujukan pada saat membentuk persepsi maupun berpikir dan ia melewati tiga proses, yaitu *encoding*, *storage* dan *retrieval***.**

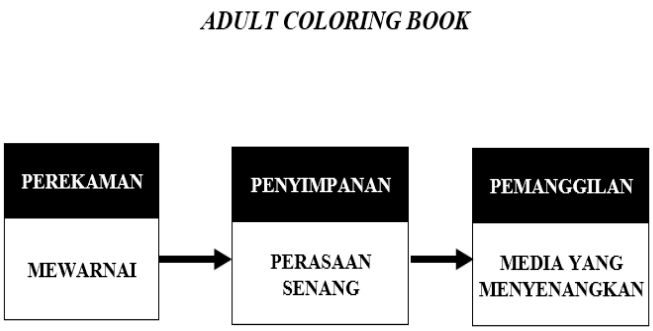
Proses pembentukan memori yang pertama yaitu perekaman (*encoding*) terjadi pada saat para pengguna melihat *adult coloring book* dan mewarnainya. Apabila dikaitkan dengan pembahasan sebelumnya mengenai persepsi, para informan penelitian telah memiliki persepsi masing-masing mengenai *adult coloring book* dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami dan hal tersebut telah tersimpan dalam penyimpanan (*storage*) sebagai suatu kesimpulan ataupun informasi dalam diri mereka. Para pengguna yang menggunakan *adult coloring book* secara berulang-ulang telah

mengalami proses pemanggilan atau *retrieval* dimana sebelumnya telah menyimpan informasi bahwa mewarnai *adult coloring book* adalah kegiatan menyenangkan yang mengurangi gejala stres dan mereka menggunakan informasi tersebut untuk mengingat kembali hal yang mereka rasakan saat mewarnai *adult coloring book*.

Seluruh tahapan proses *adult coloring book* dalam membentuk memori untuk mengurangi stres, akan peneliti sederhanakan dengan model sebagai berikut :

Gambar 3

Proses Memori *Adult Coloring Book*



Sumber : Peneliti, 2016

4. *Adult Coloring Book* dalam Membentuk Proses Berpikir untuk Mengurangi Stres

Secara garis besar, terdapat dua jenis berpikir, yaitu berpikir autistik dan realistik. Jenis bepikir yang dilakukan oleh para pengguna dalam mewarnai *adult coloring book* adalah jenis berpikir autistik yang melibatkan imajinasi, khayalan, serta kreativitas karena saat proses mewarnai, terdapat proses imajinasi serta kreativitas.

Salah satu fungsi dalam proses berpikir yaitu menetapkan keputusan (*decision making*) telah dicapai oleh setiap pengguna melalui langkah-langkah yang mereka lakukan saat mewarnai. Mulai dari pemilihan ilustrasi yang akan diwarnai serta teknik para pengguna saat mewarnai ilustrasi pada *adult coloring book*, dimana setiap pengguna memiliki teknik berbeda. Dua infoman yang mengalami tingkat stres sedang dan rendah melakukan teknik pewarnaan campur tanpa dipikirkan terlebih dahulu, sedangkan infoman dengan tingkat stres tinggi melakukan pewarnaan dengan cara memikirkan terlebih dahulu warna yang akan dipilihnya.

Fungsi berpikir yaitu pemecahan masalah terjadi secara tidak sadar saat para informan ingin melarikan diri sejenak dari stres yang mereka alami dengan cara mewarnai *adult coloring book* Proses ini terjadi pada saat informan mewarnai *adult coloring book* mereka, dan tampak fokus dalam proses mewarnai, kemudian setelahnya ekspresi wajah mereka terlihat lebih tenang dari sebelum mereka mewarnai. Proses pemecahan masalah individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, namun bagi ketiga informan penelitian, faktor yang mempengaruhinya adalah faktor sosiopsikologis.

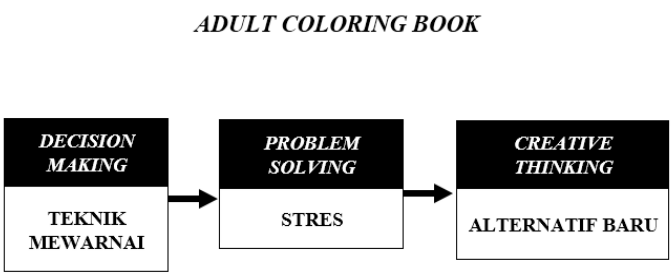
Fungsi terakhir dalam proses berpikir adalah berpikir kreatif yang menghasilkan metode baru, konsep baru, pemahaman baru, penemuan baru, dan karya seni baru (Rakhmat:73). Saat pengguna memutuskan untuk membeli *adult coloring book* dan setelahnya merasakan pengaruh yang dihasilkannya, hal tersebut telah menunjukkan bahwa para informan telah melakukan proses berpikir kreatif dimana

mereka menemukan sebuah metode baru dalam mengurangi gejala stres yang mereka alami selain metode-metode lama yang dilakukan oleh para informan yang masing-masing memiliki metode berbeda untuk mengurangi stres yang mereka alami sebelum mengenal *adult coloring book*.

Penjelasan mengenai *adult coloring book* dalam membentuk proses berpikir akan peneliti ilustrasikan kedalam model sebagai berikut :

Gambar 4

Proses Berpikir *Adult Coloring Book*

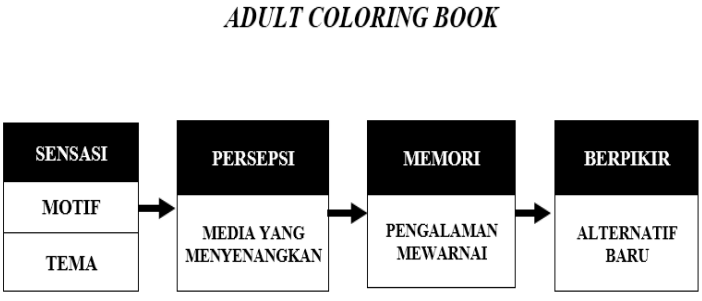


Sumber : Peneliti, 2016

Secara keseluruhan model tersebut akan disederhanakan dalam satu proses komunikasi intrapersonal secara keseluruhan sebagai berikut :

Gambar 5

Proses *Adult Coloring Book* sebagai Media Komunikasi Intrapersonal



Sumber : Peneliti, 2016

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Hal yang menjadi sensasi bagi para informan adalah motif atau tema dari *adult coloring book* yang menimbulkan rasa senang
2. *Adult coloring book* telah membentuk persepsi untuk mengurangi stres, yaitu sebagai media yang digunakan untuk melakukan hal yang menyenangkan, yaitu mewarnai untuk mengurangi gejala stres berdasarkan tahapan persepsi yaitu *exposure*, *attention*, *comprehensive*, dan *retention*.
3. *Adult coloring book* dalam membentuk memori untuk mengurangi stres dilakukan melalui tahap perekaman (*encoding*), yaitu pada saat pengguna melihat dan mewarnai *adult coloring book*, penyimpanan (*storage*), dimana pengguna menyimpan informasi yang mereka dapatkan saat mewarnai, dan pemanggilan (*retrieval*), dilakukan pada saat pengguna merasakan kembali gejala stres dan mengingat kembali informasi yang mereka simpan bahwa sifatnya dapat mengurangi gejala stres yang mereka alami.
4. *Adult coloring book* telah membentuk jenis berpikir autistik melalui tiga proses berpikir untuk mengurangi stres yaitu : pengambilan keputusan (*decision making*), yaitu berdasarkan teknik pewarnaan yang mereka lakukan mulai dari pemilihan motif dalam ilustrasi *adult coloring book* dan cara mewarnai, pemecahan masalah (*problem solving*), dimana para

pengguna menggunakan *adult coloring book* ini supaya mengurangi stres yang mereka alami, dan berpikir kreatif (*creative thinking*) dimana para pengguna memilih untuk membeli *adult coloring book* sebagai alternatif baru yang menyenangkan dari metode lama yang mereka gunakan dalam mengurangi gejala stres.

5.2 Saran

a. Bagi Pengguna *Adult coloring book*

Diharapkan para pengguna *adult coloring book* dapat menggunakan *adult coloring book* secara bijak dan disarankan untuk mewarnainya secara bebas tanpa memikirkan warna yang akan digunakan apabila ingin mengurangi gejala stres yang dialami.

b. Bagi Psikolog

Peneliti berharap agar dapat menggunakan *adult coloring book* sebagai media yang digunakan untuk menangani para pasiennya.

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Peneliti sangat berharap untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hal serupa menggunakan studi kasus, terutama intrinsik agar memahami terlebih dahulu mengenai apa itu studi kasus dan dapat menerapkannya dalam penelitian agar dapat menggali informasi secara lebih mendalam dan lebih mendetail.

b. Hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah dari kejelian dan kecermatan dalam pemilihan dan pencarian informan yang memang sesuai dengan kebutuan penelitian. Karena itu, kegiatan pra-penelitian sangat diperlukan seperti yang peneliti terapkan pada penelitian ini.

c. Studi kasus merupakan suatu metode yang memerlukan banyak pertimbangan dan kecermatan dalam proses pengerjaannya. Oleh karena itu diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih mempersiapkan diri dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dalam proses pengolahan data, karena proses pengolahan data menjadi hasil penelitian pun membutuhkan waktu yang cukup lama, terutama bagi yang ingin melakukan penelitian mengenai tema seperti peneliti, yaitu mengenai *adult coloring book*.

5.2.2 Bagi UNIKOM

Peneliti merasakan kesulitan dalam mencari referensi untuk penelitian ini, terutama yang berkaitan dengan komunikasi intrapersonal, oleh karena itu peneliti berharap agar referensi-referensi literatur diperbanyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Azhar, Arsyad. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Bungin, Burhan. 2009. *Penelitian Kualitatif :*

Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta : Kencana Prenada Media Group

Creswell, John. W. 2013. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Tradition : Third Edition*. California : Sage Publications

Effendy, Onong Uchana. 2002. *Ilmu Komunikasi : Teori dan Praktek*.. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

Looker, Terry & Gregson, Olga. 2005. *Managing Stress* : Mengatasi Stres Secara Mandiri. Yogyakarta : Baca

Mulyana, Deddy. 2009. *Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar*. Bandung : PT. Rosdakarya

Rakhmat, Jalaluddin. 2011. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Walia, M. M. 2005. *Hidup Tanpa Stres*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer

Sumber Lain

Internet

Kuswandi, Rio. *Ridwan Kamil : Ada 600.000 Orang Stres di Kota Bandung*. http://regional.kompas.com/read/2013/10/10/2215027/ridwan.kamil.ada.600.000.orang.stres.di.kota.bandung

Pamungkas, Tyas. *Coloring for Adults : Reduce Stress and Boost Creativity*. http://jakartavenue.com/coloring-adults-helps-reduce-stress-boost-creativity/

Karya Ilmiah

Hapsari, Anggelia Putri. 2015. Komunikasi Intrapersonal Anak Muda Dalam Penggunaan Bahasa Jawa Krama Pada Kelompok Sosial. Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga

Kurniawan, Eko Cahyo. 2009. *Analisis Persepsi Konsumen Sepeda Motor Terhadap Pemilihan Skuter Matik Di Wilayah Bali*. Depok : Universitas Indonesia

Suganda, Kevin Dilian. 2013. *Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013*. Medan : Universitas Sumatera Utara

Jurnal

Madzalifah. *Komunikasi Intrapersonal Ditinjau dari Psikologi Komunikasi*. Jurnal Pemberdayaan Komunitas *volume* 3, nomor 3, September 2004

Mulyani. "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Binus University*". Skripsi S-1 Fakultas Psikologi, Binus University, 2011