BAB I

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 mewarnai untuk dewasa ini menjadi *best-seller* atau dapat dikatakan sebagai buku yang penjualannya laris di berbagai toko-toko buku baik toko buku konvensional seperti Gramedia maupun toko-toko *online* seperti Amazon, Lazada, dan lain lain, dengan penjualan sebanyak 278.000 kopi untuk *Secret Garden* dan *adult coloring book* dengan judul serta pengarang lain yang berbeda dengan rata-rata jumlah cetakan yang mencapai dua sampai dengan tiga kali cetak dalam kurun waktu setahun bahkan setiap dua bulan . Saat kita berkunjung ke toko buku dimana pun, *adult coloring book* terlihat menghiasi rak dan meja depan di pintu masuk menuju ke toko buku dan bersanding dengan buku-buku *best-seller* lainnya. Para pembelinya pun didominasi oleh orang-orang dewasa, seperti karyawan, mahasiswa, bahkan remaja pun ikut menggandrungi tren buku mewarnai ini.

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* atau buku mewarnai untuk orang dewasa ini 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.

Gambar 1.1



Rak Khusus *Adult Coloring Book* di Toko Buku Gramedia Istana Plaza

Sumber : Peneliti, 2016

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. Selain faktor eksternal seperti cuaca, lingkungan, bahkan konflik dengan orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan rekan kerja, faktor internal yang berasal dari diri individu itu sendiri seperti frustasi karena ekspektasi diri yang berlebihan yang menyebabkan reaksi stres secara psikologis seperti yang dikemukakan oleh Atkinson, dan kawan kawan (1993) yang dikutip oleh Mulyani (2011), yaitu kecemasan atau kegelisahan, hilangnya fokus dan konsentrasi dalam melakukan sesuatu, marah yang tidak tertahankan, hingga depresi.

Adult coloring book diyakini sebagai alat ataupun sarana untuk mengurangi stres ataupun sekedar untuk relaksasi. *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).

Tren *adult coloring book* diawali dengan fenomena larisnya *adult coloring book* berjudul *Secret Garden* yang menjadi *best seller* di dunia. Pada awal kemunculannya di Indonesia, *Secret Garden* menjadi buku yang

paling populer di kalangan penggemar *adult coloring book*. Dan dapat dikatakan pula bahwa *Secret Garden* adalah buku yang membuat tren buku mewarnai untuk dewasa digandrungi pada saat ini dan membuat yang lain berlomba-lomba untuk membuat *adult coloring book.*

Dipopulerkan oleh Johanna Basford, seorang ilustrator asal Skotlandia yang mengusung tema "Taman Rahasia" pada buku pertamanya, *"Secret Garden : An Inky Treasure Hunt and Coloring Book"* yang dirilis tahun 2013. Setelah kesuksesan Basford dengan *adult coloring book*-nya banyak bermunculan tokoh lainnya yang turut mempopulerkan *Adult Coloring Book* di dunia, di antaranya ilustrator asal Inggris, Millie Marotta dengan karyanya yang sangat fenomenal di negara asalnya, yaitu *Animal Kingdom* yang terjual sebanyak 500.000 kopi, dan Richard Merritt dengan *Art Therapy Coloring* Book.

Di Indonesia sendiri, tren *adult coloring book* diprakarsai oleh ilustrator bernama Tria N. dan seorang desain grafis bernama Khalezza yang menerbitkan *adult coloring book* pertama di Indonesia bernama *"My Own World : Human and Animal Edition"* dengan mengusung tema tentang Manusia dan Binatang. Buku ini mendapatkan animo yang luar biasa dari para penggemar buku mewarnai di Indonesia. Tria dan Khazzalea pun kembali meneruskan kesuksesan dari seri *adult coloring book* dengan dirilisnya seri kedua dan ketiga dari buku *My Own World*, yaitu *My Own World : Mandala and Fashion Edition* yang mengusung tema tentang *Fashion* dan Mandala, dan *My Own World : Family Edition*.

Namun konsep dari *adult coloring book* atau buku mewarnai untuk dewasa sebenarnya bukanlah sesuatu yang baru di dunia. Menurut Laura Marsh, dalam tulisannya untuk majalah politik *The New Republic* tahun 2015, sejak tahun 1960-an toko-toko buku di Amerika Serikat telah dibanjiri oleh semua jenis buku mewarnai yang dipasarkan untuk kalangan orang dewasa yang berisi sindiran dan hinaan terhadap kehidupan masyarakat Amerika dan mengandung unsur-unsur politik. Pada masa ini, buku mewarnai selalu disertai dengan *"caption"* atau keterangan tulisan yang terletak di bawah ilustrasi pada setiap halamannya, dan pada masa ini, *adult coloring book* atau buku mewarnai untuk dewasa tidak mewajibkan pembelinya untuk mewarnai ilustrasi yang terdapat pada buku, namun lebih menonjolkan isi pesan yang terdapat pada *caption* yang tertera dalam buku tersebut.

adult coloring book atau buku mewarnai pertama yang khusus ditargetkan untuk kalangan orang dewasa diterbitkan pada tahun 1961 oleh Marcie Hans, Dennis Altman & Martin A. Cohen yang berjudul *"The Executive Coloring Book"* yang berisikan ilustrasi-ilustrasi mengenai kehidupan sehari-hari seorang karyawan yang bekerja perusahaan besar. Dalam *adult coloring book* ini, terdapat *caption* atau keterangan yang menjelaskan tentang kehidupan suram karyawan yang menjadi subyek buku tersebut. Kesuksesan buku ini dilanjutkan dengan buku *"John Birch Society Coloring Book"* pada tahun 1962.

Dover Publications, sebuah perusahaan penerbit yang memiliki spesialisasi di bidang buku anak-anak merilis *adult coloring book* atau buku mewarnai untuk dewasa berjudul "*Antique Automobiles*" pada tahun 1971. *adult coloring book* ini benar-benar memuat ilustrasi-ilustrasi yang murni menuntut para pembeli untuk mewarnainya, yang dalam hal ini berisikan ilustrasi dari mobil-mobil antik.

Saat ini di kota Bandung pemandangan para orang dewasa yang sedang menghampiri rak-rak *display* yang memajang buku-buku *adult coloring book* dari berbagai macam pengarang atau ilustrator ataupun yang sedang asyik mewarnai bukanlah hal yang aneh lagi. Orang-orang dewasa secara leluasa memanfaatkan *adult coloring book* untuk mengisi waktu luang mereka, bahkan tidak sedikit pula yang menyisihkan waktu meskipun hanya sebentar untuk dapat mewarnai *adult coloring book*.

Tren *adult coloring book* ini tidak sekadar berkembang tanpa alasan. Para penggemar *adult coloring book* yang didominasi oleh orang dewasa menyukai buku ini karena manfaatnya yang diyakini dapat membantu mengurangi tingkat stres yang mereka alami, selain itu *adult coloring book* ini mereka gunakan sebagai tempat pelarian dari jenuhnya rutinitas yang dijalani setiap harinya, menenangkan diri, menghabiskan waktu luang, dan masih banyak lagi.

Dalam setiap halaman *adult coloring book,* terdapat ilustrasi-ilustrasi abstrak yang indah dan beragam. Setiap individu tersebut nantinya akan mengalami sebuah komunikasi intrapersonal dalam dirinya sendiri dalam

memaknai *adult coloring book* tersebut, dan tentunya setiap individu memiliki pemahaman yang berbeda-beda karena perbedaan faktor personal, faktor internal dan faktor eksternal yang terdapat pada dirinya.

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).

Menurut peneliti, kajian mengenai *adult coloring book* yang digunakan sebagai Media Komunikasi Intrapersonal bagi para pemiliknya yang sedang mengalami stres merupakan sebuah kajian yang menarik untuk diteliti. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya anggapan seputar manfaat dari *adult*

coloring book ini sebagai terapi stres, namun setiap individu memiliki proses tersendiri dalam menggunakannya dan menjadikannya media komunikasi intrapersonal dalam mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang yang telah dijabarkan diatas serta masalah yang akan diteliti, maka peneliti menarik rumusan masalah sebagai berikut :

1.2.1 Rumusan Masalah Makro

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?

1.2.2 Rumusan Masalah Mikro

Rumusan masalah mikro merupakan penjabaran yang lebih jelas dan merupakan tugas dari rumusan masalah makro yang bersifat lebih umum, maka berdasarkan rumusan masalah makro diatas, berikut rumusan masalah mikro yang telah dirumuskan oleh peneliti secara lebih spesifik : Bagaimana *Adult Coloring Book* sebagai Media Komunikasi Intrapersonal Bagi untuk mengurangi Stres?

1. Bagaimana *Adult Coloring Book* dalam membentuk sensasi untuk mengurangi Stres?
2. Bagaimana *Adult Coloring Book* dalam membentuk persepsi untuk mengurangi Stres?
3. Bagaimana *Adult Coloring Book* dalam membentuk memori untuk mengurangi untuk mengurangi Stres?
4. Bagaimana *Adult Coloring Book* membentuk proses berpikir untuk mengurangi Stres?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Adapun maksud dari penelitian yang telah dirumuskan oleh peneliti mengenai *Adult Coloring Book* Sebagai Media Komunikasi Intrapersonal untuk Mengurangi stres 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.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah mikro yang telah dibuat dalam penelitian ini, tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah

untuk mengetahui jumlah keseluruhan dari rumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui *Adult Coloring Book* dalam membentuk sensasi untuk mengurangi Stres.
2. Untuk Mengetahui *Adult Coloring Book* dalam membentuk persepsi untuk mengurangi Stres.
3. Untuk Mengetahui *Adult Coloring Book* membentuk memori untuk mengurangi Stres.
4. Untuk Mengetahui *Adult Coloring Book* dalam membentuk proses berpikir 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 :

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini berguna untuk mengembangkan kajian Ilmu Komunikasi terutama yang berkaitan dengan proses Komunikasi Intrapersonal.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan supaya memiliki kegunaan untuk segala pihak yang membutuhkan. Kegunaan praktis yang telah peneliti rumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. **Bagi Peneliti**

   Untuk peneliti hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti dalam bidang komunikasi, khususnya mengenai komunikasi intrapersonal.

2. **Bagi Akademik (UNIKOM)**

   Untuk akademisi penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi program Studi Ilmu Komunikasi untuk dijadikan sebagai referensi atau literatur sebagai salah satu sumber pengetahuan untuk penelitian dengan tema yang sama.

3. **Bagi Masyarakat**

   Untuk masyarakat kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai *adult coloring book* dan manfaatnya, khususnya untuk pengguna *adult coloring book* dan masyarakat yang mengalami stres dan membutuhkan solusi dengan *adult coloring book*.