

Perancangan Buku Mewarnai dengan Tujuan untuk Mengurangi Stres pada Kalangan Milenial

Wahyu Ari Putra¹, Listia Natadjaja², Elisabeth Christine Y.³

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra

Jl. Siwalankerto 121-131 Surabaya 60236

Telp. (031)-2983455, Fax (031)-8417658

Email: xf.wahyuari@gmail.com

Abstrak

Buku mewarnai sering diibaratkan sebagai cara untuk anak-anak belajar dan bermain, tetapi dari beberapa hasil penelitian, disebutkan bahwa buku mewarnai bagi orang dewasa dapat mengurangi stres yang dialami oleh orang dewasa. Perancangan ini merupakan perancangan buku mewarnai untuk orang dewasa menggunakan budaya lokal Indonesiasebagai dasar motifnya, dipadu dengan kata-kata bijak dan pengertian dari pola tersebut dengan tujuan agar milenial lebih peka serta belajar tentang berbagai budaya yang ada di Indonesia.

Kata kunci: Desain, Buku Mewarnai, Terapi Stres, Pola Motif Indonesia

Abstract

Title: Designing a Coloring Book of Stress Reduction for Millennials

Coloring book is used to know as a play and learn medium for children, but in some researchs mentioned that coloring book for adults fuction as a stress reduction tool. This Design is a coloring book design for adults, with Indonesian Local culture as main themes. It is served as based for coloring patterns. The design also including local wisdom and the meaning behind the pattern and culture used. Furthermore, this coloring book also served as a medium to introduce Indonesian local cultures.

Keyword: Design, Coloring Book, Stress Therapy, Indonesian Pattern

Pendahuluan

Di era modern ini, banyak orang yang mementingkan hal-hal yang mereka anggap berguna bagi kehidupannya sehari-hari. Namun kesehatan mental seringkali kurang mendapatkan perhatian. Kalangan yang termasuk ini adalah generasi milenial, atau orang yang lahir pada tahun 1980 hingga 2000. Ada banyak cara yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkatan stres tersebut seperti meditasi, berpergian ataupun dengan tidur saja hal ini tidak berbahaya tetapi ada beberapa yang cukup fatal seperti narkoba, minuman keras hingga bunuh diri. Ada juga cara yang lebih aman yaitu dengan terapi. Terapi sering dikaitkan dengan konseling atau pengobatan mental yang menghabiskan banyak sekali uang, salah satunya adalah *art therapy*. *Art therapy* tidak perlu menemui psikolog atau konselor.

Art therapy adalah proses pembuatan *art* atau seni untuk memperbaiki kebugaran mental, fisik maupun kesehatan emosional, dengan proses mengemukakan diri sendiri dan menemukan cara baru untuk mencari *personal insight* dan mengembangkan skill baru untuk mengatasi stres (Chery, 2019). *Art therapy* sendiri bisa berupa menggambar, mewarnai, memahat ataupun membuat kerajinan. Salah satu cara yaitu melalui mewarnai, karena mewarnai dapat menenangkan otak, dimana kita fokus akan hal yang sederhana, otak cenderung lebih merasa santai (Bea,2016). Dulu aktivitas mewarnai dianggap sebagai kegiatan oleh anak-anak, sekarang mewarnai dapat menjadi sebuah cara yang trendi bagi sebagian besar orang untuk melepaskan stres mereka atau berekspresi dengan dirinya. Dengan ini perancangan pembuatan buku mewarnai bisa menjadi salah satu alternatif kepada kalangan

milenial sebagai kegiatan untuk menurunkan stres ataupun mencari hobi baru didalam dunia seni.

Metode Perancangan

Metode perancangan yang digunakan berupa data primer yang didapat melalui studi literatur dari buku-buku mengenai psikolog seseorang serta data mengenai pola-pola yang digunakan dalam buku mewarnai, data sekunder diambil dari wawancara dengan *target audience* untuk *insight* desain buku mewarnai .

Metode analisa data yang dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, dengan arti pendekatan analisa data mengolah data dengan kalimat dan kata-kata, wawancara, dan studi literatur. Analisa ini menggunakan metode 5W+1H (*who, what, when, where, why, how*)

Seperti :

- Who : Siapa target perancangannya sehingga buku mewarnai efektif untuk mengurangi stres mereka ?
- What : Apakah media buku mewarnai efektif untuk membantu kalangan milenial untuk mengurangi stres mereka ?
- When : Kapan penggunaan media buku mewarnai efektif untuk membantu kalangan milenial mengurangi stres mereka ?
- Where : Dimana media buku mewarnai seharusnya dikerjakan agar efektif untuk membantu kalangan milenial untuk mengurangi stres mereka ?
- Why : Mengapa media buku mewarnai efektif untuk membantu kalangan milenial untuk mengurangi stres mereka ?
- How : Bagaimana isi buku mewarnai tersebut agar efektif dalam mengurangi tingkat stres kalangan milenial ?

Pembahasan

Buku Mewarnai Dewasa

Menurut psikolog Klinis Ben Michaelis (n.d.) mewarnai adalah aktivitas bebas stres yang merelaksasi amygdala yaitu pusat ketakutan di otak dan membiarkan pikiran untuk beristirahat sejenak (dalam Redaksi, 2015). Buku mewarnai dewasa atau dalam bahasa Inggris *Adult Coloring Book* berisikan dengan pola geometris, alam, dan desain binatang secara rumit (Sliber, 2016). Selain itu, sejarah buku mewarnai berawal dari 2 seri Poly-Olbion oleh Michael Drayton, yang diterbitkan pada 1612 dan 1622. Ilustrasi yang ada berupa bentuk-bentuk peta dari daerah-daerah yang ada di Inggris dan Wales dengan hewan mitos. Walaupun mewarnai mungkin

menjadi salah satu aktivitas yang menyenangkan pada abad ke 17, mewarnai dilihat sebagai alat untuk melatih seni artistik. Pada tahun 1760 Robert Sayer's *The Florist* dibuat dengan tujuan untuk diwarnai oleh pemiliknya. *The Florist* memiliki beberapa hal unik seperti bagaimana cara mencampur warna dan mewarnai setiap bunga dengan benar. Dan semua buku ini memiliki target orang dewasa dan kaum atas yang dapat membeli buku mewarnai mewah, dan dapat membeli cat untuk diwarnai.

Memang ada beberapa buku yang dituju untuk anak-anak bagaimana untuk mewarnai, buku mewarnai untuk anak-anak tidak mulai tersebar luas sebelum alat *lithography* ada. Dengan adanya mesin *lithography*, mempermudah masyarakat biasa untuk mendapatkan buku cetakan, dan dengan itu berubahlah bagaimana cara anak-anak diajarkan. Salah satu buku mewarnai pertama dengan target anak-anak adalah *The Little Folks' Painting Book* pada 1879 dengan ilustrasi oleh Kate Greenway. Karena seringnya diproduksi buku ini menjadi kunci utama untuk mempopulerkan buku mewarnai untuk anak-anak. Beberapa cabang populer pun dijadikan buku mewarnai seperti *Kentucky Fried Chicken Corp.* pada 1965. Selain itu ada *Buster's and Mary Jane's Painting Book*, yang memperlihatkan karakter dari *Buster Brown comic strip* yang dibuat oleh Richard F. Outcault. Pada 1962 buku mewarnai dewasa menjadi subyek pada *New York Times trendy piece* (Fabry, 2017).

Stres

Menurut *Cambridge Dictionary* (2010) stres adalah sebuah kecemasan yang besar disebabkan oleh situasi tegang, atau suatu kegiatan yang menyebabkan kecemasan ini. Stres merupakan tekanan-tekanan dalam kehidupan dan bagaimana orang merasakannya, mempercayainya, menanggapiinya, dan mengulangnya (Colbert, 2006 p.9).

1. Dampak Stres

Didalam penelitian Hans Selye (1977) menemukan tiga tahap yaitu tahap waspada, tahap melawan, dan tahap kelelahan (Colbert, 2006 p.24-25). Reaksi waspada akan memicu reaksi melawan atau melarikan diri. Tahap melawan ini orang akan berusaha dengan situasi negatif yang sedang berlangsung. Tahap kelelahan ini, tubuh benar-benar merosot, dan resiko penyakit menahun meningkat drastis.

2. Akibat Stres

Stres adalah sebuah reaksi natural fisikal maupun mental. Memang, untuk jangka waktu

pendek stress bias membantu mengatasi suasana-suasana serius

3. Pengobatan Stres

Kata-kata dapat menurunkan stres, seperti penegasan yang positif kepada diri sendiri setiap hari. Beberapa cara untuk menurunkan stres seperti pengaturan waktu, tidur, diet untuk mengurangi stres, gizi dan olahraga.

Terapi Seni

Art therapy atau terapi seni merupakan terapi yang menggunakan seni sebagai cara berkomunikasi dan membiarkan seseorang mengekspresikan dan mencari pikiran dan emosi mereka (Hurst, 2018). Art therapy atau terapi seni ditemukan pada gagasan bahwa jika seseorang mengekspresikan dirinya sendiri melalui karya artistik memiliki nilai terapeutik bagi seseorang yang ingin atau sedang mencari pemahaman yang lebih dalam pada dirinya dan emosinya (psychology today, 2016). Berbagai macam terapi seni seperti :

1. Melukis
2. Kolase
3. Digital Art
4. Fotografi
5. Tekstil

Generasi Milenial

Menurut Strauss dan Howe (1990) milenial atau generasi Y adalah orang-orang berumur 20 hingga 40 tahun yang lahir pada awal 1980-an hingga pertengahan 1990 hingga 2000-an sebagai batas akhir kelahiran. Milenial pada umumnya anak-anak dari generasi baby boomer dan gen-x. sering disebut sebagai "echo boomers" (dalam Putra, 2016, p. 123-124).

Psikologi Dan Interaksi Milenial

Milenial sangat mengandalkan teknologi dan media sosial untuk mendapatkan informasi, saat ini media sosial menjadi tingkat pelaporan dan sumber berita utama pada generasi ini. Rata-rata generasi milenial tidak peduli terhadap keadaan sosial mereka baik dalam bidang politik maupun ekonomi (Penjagarumah, 2017). Karena milenial lahir pada era dimana teknologi berkembang dengan pesat, generasi ini selalu belajar hal baru karena tidak ingin merasa tertinggal dengan banyaknya teknologi yang muncul saat ini. Perilaku inilah yang membuat milenial memiliki kemampuan fast learning atau mempelajari hal baru dengan cepat. Milenial memiliki pemikiran yang terbuka, tidak menutup diri dari saran untuk mereka belajar. Milenial juga memiliki sifat fleksibel dan mudah beradaptasi dengan setiap perubahan (Nisa, 2019).

Hasil Lapangan

1. Analisa Kualitatif

Riset lapangan dilakukan di toko-toko buku di sekitar kota Surabaya seperti Gramedia dan Toko Gunung Agung dan ditemukan bahwa di toko buku Gramedia, buku mewarnai dewasa dikategorikan sebagai hobi dan self care. Buku-buku tersebut juga lebih memiliki bentuk mengarah ke persegi melainkan standart kertas seperti A4 dan A5.

2. Analisa 5W1H

Dengan menggunakan metode 5W1H dapat dilihat bahwa media buku mewarnai dewasa dapat menurunkan tingkat stres melalui pola-pola mandala dan geometris dengan memfokuskan otak untuk mewarnai gambar-gambar yang berpola. Penggunaan media buku mewarnai ini sebaiknya dilakukan dimana merasa sedikit lelah dengan pekerjaan, buka buku dan mewarnai untuk menurunkan stres perlahan-lahan. Target audience dari buku mewarnai ini adalah milenial dengan cara kerja yang padat gampang membuat mereka lebih stres, selain milenial para artist pun bisa menggunakan buku mewarnai untuk mencari ide atau untuk bersantai.

3. Kesimpulan

Kesimpulan dari riset ini adalah, buku mewarnai dewasa memiliki halaman yang cukup saja tidak terlalu banyak dan tidak terlalu dikit, buku mewarnai biasanya disesuaikan dengan tempat mereka terjual. Saran dari satu responden untuk membuat semacam quotes yang bersambung sehingga mereka mendapatkan cerita juga dan merasa tenang ketika membaca dan mewarnainya. Dan satu responden juga mengatakan jangan mempromosikan ini sebagai art therapy tetapi sebagai alat untuk melaksanakan therapy sehingga orang-orang tidak salah jika membeli buku ini.

Konsep Perancangan

Tujuan Kreatif

Perancangan buku mewarnai untuk dewasa ini bertujuan sebagai salah satu cara alternatif untuk dilakukan pada kalangan yang merasa stres ataupun lelah dengan kegiatan seharianya. Perancangan ini akan diisi dengan gambar-gambar yang dapat dapat

membuat orang merasa tenang dan *quote-quote* inspiratif untuk menyemangatkan kembali. Strategi kreatif ini adalah buku dengan tujuan utama menurunkan stres dan sebagai alat untuk menjalankan *art therapy*, buku ini didesain sesuai dengan beberapa masukan dari target audience yang telah di wawancarai. *Target audience* adalah kalangan milenial berusia 20 hingga 35 tahun atau keatas. Buku ini ditargetkan kepada golongan sosial ekonomi status A dan B. selain itu tertarik pada menggambar atau mewarnai dan ingin mengembangkan kreativitasnya. Buku berukuran 23 x 20 cm, format sampul buku adalah *softcover*, cover buku menggunakan kertas *art paper* 260 gsm, kertas isi menggunakan kertas bc. Jumlah halaman yaitu 50 halaman.

Isi dan Tema Buku

Tema buku ini sebagai alat untuk melakukan terapi seni maka Isi dari buku ini adalah berbagai macam *quotes-quotes* dan gambar dengan pola atau pattern, *quotes* ada dibuat sedemikian mungkin sehingga membuat suatu cerita yang unik, desain gambar diambil dari desain-desain alami dari alam serta berbagai pola dari berbagai daerah di Indonesia sebagai inspirasi didalam isi buku ini. Gaya penulisan yang digunakan pada buku mewarnai ini adalah dengan menggunakan Bahasa Inggris untuk *quote*. Mencerminkan golongan milenial yang lebih modern dan lebih mudah untuk menyerap berbagai macam info dan bahasa dari sumber-sumber luar. Buku mewarnai dirancang menggunakan gaya visual *aesthetic* dan berbentuk pola-pola yang dapat memberikan kesan *calming* serta penambahan *quote* untuk lebih menyemangati seseorang yang sedang mewarnai.

Teknik Visualisasi

Visual atau gambar yang dibuat dalam buku mewarnai ini digambar secara *digital (digital drawing)* menggunakan *pen tablet* dan komputer. Dibantu dengan program menggambar seperti *Clip Studio Paint* dan *Adobe Illustrator* dan *Photoshop*. Teknik cetak yang digunakan dalam perancangan ini adalah digital printing. Selain itu setiap kertas yang ada. Buku ini akan dijilid secara book binding dan dengan tambahn 3 cm di sisi kiri akan mempermudah pewarna untuk mewarnai bukunya tanpa harus kesusahan dengan bagian dimana buku tersebut dijilid.

Konsep Media

1. Judul Buku

Judul buku yang diambil adalah Nusantara, dengan makna selagi melakukan kegiatan mewarnai dapat juga belajar mengenai pola-

pola budaya indonesia serta flora fauna khas Indonesia.

2. Gaya Layout

Pada perancangan buku ini gaya layout yang digunakan adalah grid system untuk bagian tutorial dan single page untuk quotes dan media yang diwarnai dengan ini satu lembar kertas hanya ada satu desain dan jika pewarna ingin memajang bukunya tidak akan merobek desain gambar pada halaman berikutnya.

3. Tone Warna

Tone warna yang digunakan didalam buku ini adalah monochrome, selain cover yang berwarna buku ini dibuat sedemikian rupa sehingga para pewarna diberikan media dimana mereka dapat mengekspresikan dirinya sendiri secara luas dengan memberikan warna dan cerita kedalam apa yang mereka warnai.

4. Tipografi

Untuk penggunaan *typeface* pada bagian tutorial akan menggunakan bentuk *sans serif* karena mudah untuk dilihat dan tidak terlalu rumit.

Typeface yang digunakan adalah jenis *script* ;
Title text : Raustalia by Alit Design

Raustalia by Alit Design
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Menggunakan *typeface* ini karena memiliki semacam *flow* yang terkesan *hand made* dan tradisional.

Body text : Corbel Light Italic

Corbel light italic
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Menggunakan *typeface* ini karena bentuknya yang simpel dan tidak berlebihan sehingga tidak terkesan ramai ketika dipadu dengan *title text*.

Proses Perancangan

Penjaringan Ide

ide diambil dari bentuk dan pola-pola batik, tarian tradisional dan flora khas dari indonesia karena dari setiap hal tersebut ada sebuah makna tersendiri didalamnya. Selain pola-pola batik ada juga *quotes* dari berbagai macam author maupun tokoh-tokoh

terkenal sebagai motivasi. Selain pola dan *quotes* ada juga pengertian dari bentuk dan arti dari pola yang dipilih. Beberapa bentuk yang diambil sebagai pola adalah batik, tarian dan flora.

Pengembangan Ide

Dalam membuat ilustrasi dalam buku ini mengambil ide-ide dari flora dan fauna dari Indonesia.



Gambar 1. Beberapa contoh *thumbnail* desain

Pembuatan desain awal akan ditambah dengan pola-pola dalam budaya Indonesia agar lebih menandakan budaya Indonesia



Gambar 2. *Tighttissue* desain

Desain pola lalu di sempurnakan lagi sehingga terlihat lebih tajam dan jelas.



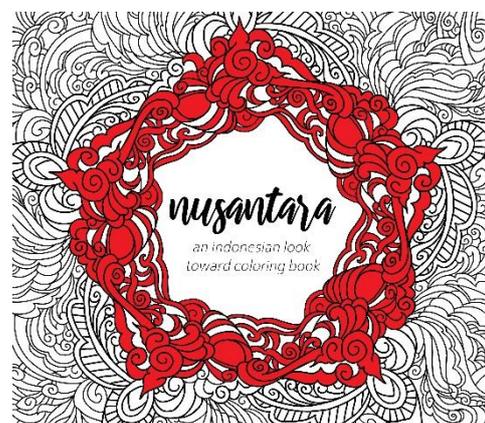
Gambar 3. Beberapa contoh desain final

Selain membuat desain gambar, desain dan penulisan *quotes* dan pengertiannya. Setelah membuat desain *layout quotes* kedua desain dijadikan satu sebagai desain halaman buku mewarnai.



Gambar 4. Beberapa contoh desain isi buku

Cover buku berisikan judul dan *sub* judul dengan menggabungkan pola-pola yang ada.



Gambar 5. Desain cover dan *back cover* buku

Media Pendukung

Selain media utama, ada juga media pendukung yang lain seperti kaos, *tote bag*, tempat pensil, stiker dan *coaster*



Gambar 6. Desain kaos



Gambar 7. Desain totebag



Gambar 8. Desain tempat pensil



gambar 9. Desain stiker dan coaster (kiri)

Kesimpulan

Banyak merasa bahwa stres itu tidak apa-apa bahwa dengan beristirahat sebentar saja sudah bisa

disembuhkan. Tetapi dengan cara yang benar stres dapat dilewatkan tanpa perlu menghabiskan uang yang banyak dan waktu yang lama. Salah satu cara adalah buku mewarnai, dengan buku mewarnai seseorang dibuat tenang dan fokus terhadap apa yang sekarang mereka kerjakan daripada yang lain sehingga mereka bisa merasa lebih santai.

Buku mewarnai ini juga mengambil inspirasi dari budaya-budaya yang ada di Indonesia seperti batik, tarian daerah hingga flora yang ada di Indonesia. Buku mewarnai dapat menjadi salah satu alternatif, dengan penelitian yang ada, jika seseorang mewarnai mereka akan merasa lebih lega dan beberapa mengurangi atau melupakan stres seseorang. Dengan ini selain mengurangi stres, mereka juga dapat belajar tentang budaya-budaya yang ada di Indonesia dan mungkin bisa menggali lagi lebih dalam dan tertarik untuk belajar budaya yang ada di Indonesia ini.

Daftar Pustaka

Bea, S.M. (2016). *Amazing benefits of coloring for adult*. Retrieved Agustus 20 2019 from <https://www.colorit.com/blogs/news/85320388-amazing-benefits-of-coloring-for-adults>

Cherry, K. (2019). *How does art therapy work for patience*. Retrieved Agustus 19 2019 from <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>

Colbert, D. (2006). *Stress less*. Jakarta: Immanuel publish house.

Fabry, M. (2019). *The surprising function of the first coloring books*. Retrieved September 29 2019 from <https://time.com/4880819/coloring-books-history/>.

Hurst, K. (2018). *What is art therapy and how does it work? 5 type of art therapy*. Retrieved September 27 2019 from www.thelawofattraction.com/art-therapy-benefits/

Nisa, A.N. (2019). *Perubahan sosial di era milenial*. Retrieved Oktober 3 2019 from <https://www.kompasiana.com/aimmanisa4370/5d0bd5cb0d82306a866367d4/perubahan-sosial-di-era-milenial>.

Penjagarumah. (2017). *Siapa itu generasi milenial*. Retrieved September 29 2019 from <https://rumahmillennials.com/siapa-itu-generasi-millennials/#.XZrCwsoxWf0>.

Art Therapy. (2016). Retrieved September 25 2019 from
<https://www.psychologytoday.com/intl/therapy-types/art-therapy>.

Putra, Y.S. (2016). *Theoretical review: teori perbedaan generasi*. Unpublished undergraduate thesis, STIE AMA, Salatiga from
Jurnal.stieama.ac.id/index.php/ama/article/viewFile/142/133.

Redaksi. (2015). *8 Alasan kenapa anda harus mewarnai adult coloring books*. Retrieved Oktober

8 2019 from,
<https://www.cosmopolitan.co.id/article/read/12/2015/9460/8-alsan-kenapa-anda-harus-mewarnai-adult-coloring-books>.

Sliber, E. (2016). *What's the deal with adult coloring books ?*. Retrieved Oktober 8 2019 from
<https://www.psychologytoday.com/us/articles/201609/what-s-the-deal-adult-coloring-books%3famp>.

\