

PENGARUH PSIKOLOGIS PENCAHAYAAN BUATAN PADA INTERIOR KAMAR TIDUR ANAK

Nirmala Sari Hayatthien¹, Sakundria Satya Murti Wardhana²

^{1, 2}Universitas Esa Unggul, Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat, Indonesia

Email: nirmala12060309@student.esaunggul.ac.id

Article History

Received: 09-11-2023

Revision: 13-11-2023

Accepted: 14-11-2023

Published: 16-11-2023

Abstract. Lighting and color in interior design have a significant influence on the psychology of individuals, especially in children's bedroom spaces. This study aims to identify appropriate lighting colors and understand their effects on children's health and psychology. This research uses qualitative methods of literature study type, by reviewing literature from various sources such as journals, articles, and studies related to lighting, color, and psychology. The research stages include searching for relevant types of literature, reading, reviewing, and presenting the results of literature studies. The results of this study suggest that the color of lighting in children's bedrooms can affect their mood and well-being. Red and yellow colors, when used with low intensity, are suitable for creating a warm and comfortable atmosphere, as well as helping to increase the production of the hormone melatonin, which contributes to better sleep and improves children's mood and mental health. In the context of children's bedroom interior design, the selection of the right lighting colors is essential to create an environment that supports their psychological development and well-being.

Keywords: Interior, Psychology, Lighting, Color

Abstrak. Pencahayaan dan warna dalam desain interior memiliki pengaruh signifikan terhadap psikologis individu, terutama dalam ruang kamar tidur anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi warna-warna pencahayaan yang sesuai dan memahami pengaruhnya terhadap kesehatan dan psikologis anak-anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis studi pustaka, dengan mengkaji literatur dari berbagai sumber seperti jurnal, artikel, dan studi terkait dengan pencahayaan, warna, dan psikologi. Tahapan penelitian mencakup pencarian jenis Pustaka yang relevan, membaca, mengkaji, dan menyajikan hasil studi kepustakaan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa warna pencahayaan dalam kamar tidur anak-anak dapat memengaruhi suasana hati dan kesejahteraan mereka. Warna merah dan kuning, jika digunakan dengan intensitas rendah, cocok untuk menciptakan suasana yang hangat dan nyaman, serta membantu meningkatkan produksi hormon melatonin, yang berkontribusi pada tidur yang lebih nyenyak dan meningkatkan mood serta kesehatan mental anak-anak. Dalam konteks desain interior kamar tidur anak-anak, pemilihan warna pencahayaan yang tepat sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis dan kesejahteraan mereka.

Kata Kunci: Interior, Psikologi, Pencahayaan, Warna

How to Cite: Hayatthien, N. S., & Wardhana, S. S. M. (2023). Pengaruh Psikologis Pencahayaan Buatan pada Interior Kamar Tidur Anak. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4 (3), 1717-1723. <http://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.413>

PENDAHULUAN

Pencahayaan merupakan faktor penting dalam perancangan ruang. Ruangan yang dirancang tidak dapat memenuhi fungsinya dengan baik apabila tidak disediakan pencahayaan.

Pencahayaan didalam sebuah ruang memungkinkan seseorang dapat melihat objek benda. Menurut Manurung (2009), desain pencahayaan artifisial tidak berbeda dengan tata rias wajah yang digunakan untuk memperindah penampilan dan citra visual dengan penonjolan pada suatu bagian dan penyimpanan pada bagian lainnya dengan bayangan. Pencahayaan buatan memiliki peran yang sangat penting sebagai pengatur arah distribusi cahaya, selain untuk menciptakan pola cahaya yang beragam didalam desain pencahayaan juga untuk mengurangi kesilauan yang menyebabkan ketidaknyamanan visual. Tokoh arsitektur modern Le Corbusier menyatakan bahwa sebuah rumah selain sebagai sebuah mesin untuk hidup, juga sebagai wadah cahaya dan matahari. Dengan dibedakannya antara cahaya dan matahari menunjukkan adanya perhatian khusus terhadap pengaruh dari cahaya artifisial. Pencahayaan yang baik sangat diperlukan manusia dalam kehidupan sehari-hari, yaitu sebagai penunjang segala aktivitas manusia. pencahayaan dibedakan menjadi dua yaitu pencahayaan alami dan artifisial (buatan). Pencahayaan alami berasal dari cahaya matahari (Mustaqim & Haddin, 2017), sedangkan pencahayaan buatan adalah segala bentuk cahaya yang bersumber dari alat buatan manusia (Widiyantoro *et al.*, 2017).

Santen dan Hansen (1985) menyatakan bahwa bentuk dan warna tidak dapat dipisahkan serta sangat terikat dengan cahaya, bekerja dengan bentuk berarti bekerja dengan cahaya. Seorang desainer interior atau konsultan tata cahaya merancang letak titik-titik lampu dengan dasar pertimbangan pada dampak suasana yang diciptakan dan dirasakan oleh penggunanya. Spekturm cahaya dengan gelombang pendek yang terlihat dalam temperatur warna hangat/dingin telah dikonfirmasi mendukung kondisi awas saat beraktivitas sehingga meningkatkan konsentrasi dan akhirnya mendukung kinerja belajar (Deguchi T et al dalam Mills et al, 2007).

Warna adalah kesan visual yang dilihat mata dari cahaya yang dipantulkan oleh benda yang terkena cahaya. Warna merupakan elemen penting didalam sebuah desain interior ruangan. Dalam sebuah interior, tidak hanya warna lampu saja yang harus diperhatikan tetapi juga temperatur dari cahaya lampu tersebut. Hal ini dikarenakan berbagai jenis warna lampu dapat mempengaruhi psikologi manusia terutama anak-anak. Bagi sebagian orang yang tidak bisa tidur dengan keadaan gelap, cahaya lampu akan membantu agar mereka dapat tidur lelap. Selain itu, warna pada cahaya sangat berdampak bagi kesehatan. Dalam psikologis ini akan sangat berpengaruh terhadap suasana yang dirasakan. Apabila pencahayaan minim dengan warna yang cerah, maka akan sangat mengganggu penglihatan sehingga timbul efek atau perasaan yang mengganggu. Seseorang merespons warna dengan emosi mereka daripada kecerdasan mereka. Meskipun tidak mengalami warna dalam isolasi tetapi dalam kaitannya

dengan lingkungan total. Dengan demikian, warna saja tidak mempengaruhi perilaku dan keadaan emosi kita, tetapi dalam kaitannya dengan objek, pola, tekstur, cahaya, dan sebagainya dalam suatu lingkungan, itu mempengaruhi kita. Area kompleks efek warna pada orang masih diteliti. Desainer interior harus menyadari beberapa efek emosional yang dapat diciptakan warna terutama di lingkungan yang terisolasi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan warna pada pencahayaan penting dan berpengaruh terhadap manusia. Peneliti ingin menunjukkan warna-warna pencahayaan yang baik untuk interior kamar tidur terutama kamar anak-anak dan pengaruh yang diberikan dari warna-warna tersebut terhadap psikologis anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikologis pencahayaan buatan pada interior kamar tidur anak

METODE

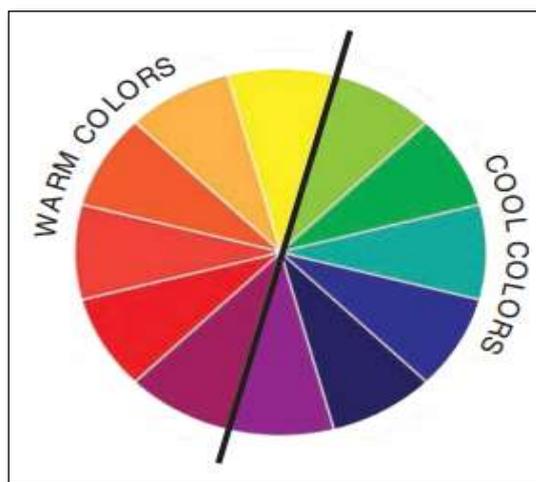
Penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis Pustaka. Dengan mengkaji literatur berupa jurnal, artikel, dan sumber lain yang terkait dengan warna, pencahayaan pada interior, dan pengaruhnya terhadap psikologis. Metode ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya: 1) Mencari tahu jenis Pustaka yang dibutuhkan; 2) Membaca jenis Pustaka yang telah ditentukan; 3) Melakukan pengkajian terhadap jenis Pustaka; 4) Menyajikan hasil dari studi kepustakaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif yang dikemukakan oleh Miles & Huberman terdiri dari reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan verifikasi data.

HASIL

Mata dan pikiran akan merespon secara emosional untuk kehadiran cahaya. Cahaya sangat penting dalam seluruh aktivitas kehidupan baik berupa cahaya alami maupun cahaya buatan. Oleh karena itu, tata cahaya yang baik sesuai dengan fungsinya sangat berperan penting. Pencahayaan merupakan salah satu faktor untuk mendapatkan keadaan lingkungan yang aman dan nyaman sehingga meningkatkan produktivitas manusia. Pencahayaan dibagi menjadi pencahayaan alami dan pencahayaan buatan. Pencahayaan buatan yang baik diterapkan secara tersendiri atau dikombinasikan dengan pencahayaan alami dapat menciptakan lingkungan yang memungkinkan penghuni melihat secara detail visual serta memberikan kemudahan dan keamanan dalam bergerak.

Warna pencahayaan terbagi menjadi dua jenis dikaitkan dengan “suhu” psikologis dan dibagi menjadi warna hangat dan dingin. Cahaya yang hangat menghasilkan perasaan yang hangat dan aktif, mirip dengan cahaya matahari. Sedangkan warna sejuk mengingatkan

seseorang tentang perasaan yang hanya dapat ditemukan di alam. Warna dapat menciptakan kegembiraan, relaksasi, ketenangan, bahkan dapat meningkatkan produktivitas seseorang. Cara orang merasakan dan menafsirkan warna dapat bervariasi sesuai dengan pengalaman, Pendidikan, dan asosiasi budaya dengan warna. Banyak penelitian yang berusaha mengidentifikasi dampak emosional warna pada orang, tetapi sebagian besar penelitian tidak dapat menentukan apakah reaksinya bersifat budaya atau emosional. Respon setiap warna berbeda sesuai dengan konteks dimana ia dialami. Orang-orang memberikan berbagai jenis makna dan respon yang berbeda terhadap warna. Hipotesis yang diperoleh bahwa seseorang merespon warna dengan emosi daripada kecerdasannya.



Gambar 1. Warna Temperatur Cahaya

Dalam psikologi, warna memberi pengaruh yang kuat terhadap suasana hati dan emosi seseorang. Warna cahaya pada lampu akan menghasilkan panas dalam bentuk cahaya yang berbeda pada ruangan. Dilihat dari efeknya terhadap kejiwaan dan sifat khas yang dimilikinya, warna dibagi menjadi dua golongan warna, yaitu warna panas dan warna dingin. Efek psikologis dari warna panas, seperti merah, jingga, dan kuning memberikan pengaruh psikologis panas yaitu, menggembarakan, menggairahkan dan merangsang (Pile, 1995 dan Birren, 1961). Warna kuning dan turunannya memberikan kesan hangat dan menyenangkan. Warna dingin seperti hijau dan biru memberikan pengaruh psikologis yang menenangkan, dan damai (Pile, 1995 dan Birren, 1961). Berikut adalah beberapa jenis warna yang memiliki pengaruh terhadap psikologis.

Table 1. Warna dan pengaruh dalam psikologis

Warna	Pengaruh Psikologis
Biru	Memberikan suasana menenangkan dan membawa perasaan damai.
Merah	Memberikan suasana hangat, tetapi juga meningkatkan agresivitas dan menciptakan reaksi yang emosional.

Kuning	Memberikan nuansa ceria dan optimis, serta memberikan kesan bersahabat dan dapat meningkatkan rasa percaya diri
Hijau	Memberikan kesan menyegarkan dengan memberikan rasa aman, damai, harmoni, ketenangan, serta mampu memperbaiki penglihatan seseorang.
Jingga	Memberikan rasa nyaman dan kesan yang hangat.
Putih	Memberikan rasa nyaman dengan kesan lebih dingin.
Ungu	Memberikan kesan mewah, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam interior kamar tidur terutama anak-anak perlu diperhatikan jenis warna pencahayaan dan intensitas yang digunakan. Hal ini berpengaruh pada kesehatan dan psikologis anak. Apabila menggunakan warna cahaya yang intensitasnya terlalu tinggi maka akan menyebabkan ketidaknyamanan. Warna hangat dapat mempengaruhi suasana hati anak, yang dapat menciptakan suasana yang lebih ceria. Selain dapat mempengaruhi suasana hati, warna dapat juga menjadi pengaruh dalam konsentrasi dan produktivitas, kreativitas dan imajinasi, dan kualitas tidur yang baik. Dilihat dari tabel 1, warna merah dan kuning cocok digunakan pada kamar tidur anak. Ini dikarenakan, warna tersebut dapat membantu tidur menjadi lebih nyenyak. Pada lampu dengan cahaya berwarna merah dengan intensitas rendah (redup) selain memberikan suasana yang hangat ternyata dapat meningkatkan produksi hormon melatonin. Sementara lampu dengan cahaya berwarna kuning selain memberikan rasa percaya diri juga dapat membantu meningkatkan sekresi melatonin, sehingga meningkatkan mood dan kesehatan mental.

DISKUSI

Warna cahaya dapat memberikan pengaruh yang baik apabila penggunaan warna dan intensitas yang sesuai dengan anak-anak. Diantaranya:

- Pengaruh dari psikologis warna

Warna pencahayaan memberi pengaruh psikologis yang cukup signifikan terhadap suasana hati dan emosi anak. Warna hangat seperti merah, jingga, dan kuning dapat menciptakan perasaan hangat, gembira, dan menggairahkan, sementara warna dingin seperti biru dan hijau dapat memberikan perasaan damai dan menenangkan.

- Hubungan antar warna dan produktivitas

Warna pencahayaan yang hangat dapat menciptakan suasana yang ceria dan dapat meningkatkan kreativitas, sementara cahaya dingin memberikan ketenangan dan membantu anak dalam berkonsentrasi.

- Peran warna cahaya bagi anak

Warna pencahayaan memberikan dampak yang cukup besar pada kualitas tidur dan suasana hati anak. Dengan menggunakan pencahayaan yang hangat dapat membantu dalam tidur sehingga menjadi nyenyak. Hal ini dikarenakan, efek warna cahaya terhadap produksi hormon melatonin pada anak.

- Faktor intensitas cahaya

Tidak hanya warna intensitas cahaya juga penting dalam pencahayaan ruangan. Terlalu tinggi tingkat intensitas cahaya bisa mempengaruhi kenyamanan dan emosional anak. Dan disarankan untuk mempertimbangkan kombinasi warna dan intensitas yang baik dan sesuai dengan aktivitas anak di kamar tidur.

- Respon Subjektif terhadap Warna

Penting untuk di ingat bahwa respon setiap individu terhadap warna bersifat subjektif dan dapat bervariasi. Pengalaman, Pendidikan, dan budaya individu dapat mempengaruhi mereka dalam merasakan dan menafsirkan warna (Rosmiati, 2019).

KESIMPULAN

Pencahayaan berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, serta sangat berdampak pada produktivitas manusia. Pencahayaan dibagi menjadi dua jenis, yaitu pencahayaan alami dan pencahayaan buatan, dan keduanya memiliki peran penting didalam menciptakan kondisi lingkungan yang baik. Warna pencahayaan memiliki pengaruh terhadap psikologis yang kuat pada suasana hati dan emosi manusia. Warna dibagi menjadi warna panas dan warna dingin. Warna pencahayaan dapat menjadi pengaruh bagi kesehatan dan psikologis anak, terutama dalam konteks interior kamar tidur anak. Warna cahaya yang hangat dengan intensitas yang tepat dapat membantu tidur anak menjadi lebih nyenyak dan dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Dalam keseluruhan, pemahaman tentang pengaruh warna pencahayaan dan penerapannya dalam lingkungan anak berperan penting untuk menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan dan perkembangan psikologis mereka. Penggunaan warna pencahayaan yang baik dan tepat dapat menciptakan lingkungan yang baik bagi anak sehingga merasa nyaman, ceria dan produktif

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh beberapa hal yang ternyata penting dan sangat berpengaruh. Hal-hal tersebut tidak bisa dianggap sepele, dengan begitu kita dapat memberikan

lingkungan yang baik dan aman bagi anak. Dengan memperhatikan warna pencahayaan dan intensitas yang digunakan akan berdampak baik bagi kesehatan, tingkat kreativitas, rutinitas, dan psikologisnya. Hal ini diharapkan dapat menjadi edukasi bagi orang tua dalam merancang tata cahaya yang tepat, sehingga membantu menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan mendukung perkembangan psikologis anak.

REFERENSI

- Ismi, N. (2012). *Upaya Pengenalan Warna Melalui Praktik Langsung Di Tk Aba Purwodiningratan Yogyakarta*. 17–19.
- Котлер, Ф. (2008). *No TitleМаркетинг по Котлеру*.
- Leonardo. (2018). Dampak Perubahan Temperatur Warna Lampu Fluoresen Pada Produktivitas Menggambar Arsitektur Manual Mahasiswa Di Studio Gambar. *Serat Rupa Journal of Design*, 1(2), 211. <https://doi.org/10.28932/srjd.v1i2.450>
- Marsya, I. H., & Anggraita, A. W. (2016). Studi Pengaruh Warna pada Interior Terhadap Psikologis Penggunanya, Studi Kasus pada Unit Transfusi Darah Kota X. *Jurnal Desain Interior*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.12962/j12345678.v1i1.1461>
- Rahayu, A. (2012). *Peran Warna Dalam Arsitektur Sebagai Salah Satu Kebutuhan Manusia Skripsi*. 1–53. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300726-S42011-AdhifahRahayu.pdf>
- Rosmiati. (2019). *Meningkatkan Kemampuan Mengenal Warna Melalui Penggunaan Metode Discovery Pada Murid Tk Aisyiyah Bustanul Athfal Kecamatan Wolio Kota Baubau*. 53(9), 1689–1699.
- Sany, Y. K., & Isfiaty, T. (2018). Peran Warna dalam Interior yang Bertema Futuristik (Studi Kasus : Interior MAXXI Museum Karya Zaha Hadid). *Jurnal Ilmiah Desain Interior*, 4(1), 275–281.
- Sari, S. M. (2004). Peran Warna Interior Terhadap Perkembangan. *Dimensi Interior*, 2(1), 22–36.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=12&ved=0CCEQFjABOApqFQoTCOug9vnlzcgCFRWQjgodQ9kDSA&url=http://dimensiinterior.petra.ac.id/index.php/int/article/download/16244/16236&usg=AFQjCNHdVHqMKmSSteJCIYCTxMDT3VXSzg&bvm=bv.105454873,d.c2>
- Vincent, V., & Darmayanti, T. E. (2022). Pengaruh Warna dan Cahaya pada Kafe Roempi, Janji Jiwa dan Kopi Dari Hati di Tanjung Balai Karimun terhadap Manusia. *Jurnal Desain*, 9(3), 426. <https://doi.org/10.30998/jd.v9i3.11996>