

PENCAHAYAAN DAN WARNA DI KAMAR ASRAMA HAJI: DAMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PENGUNJUNG

Putri Ahmadina*, Mahendra Wardhana

Interior Design Department, Faculty of Creative Design and Digital Business, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya, East Java, Indonesia

*Correspondence author: 4hm4dinaputri@gmail.com

Abstrak

Interior sebuah ruang berkontribusi besar terhadap kesejahteraan subjektif penghuninya, dengan pencahayaan dan warna sebagai elemen utama yang membentuk kenyamanan, suasana hati, dan efisiensi fungsi ruang. Asrama Haji, sebagai tempat tinggal sementara bagi jamaah dan pengunjung, sering kali memiliki pencahayaan yang tidak memadai serta skema warna yang kurang mendukung kenyamanan, sehingga berpotensi menurunkan kualitas pengalaman penghuni. Penelitian ini menganalisis preferensi pengunjung terhadap pencahayaan dan warna kamar tidur di asrama Haji serta dampaknya terhadap kesejahteraan subjektif mereka. Studi ini dilakukan melalui observasi dan analisis sistematis untuk mengidentifikasi pengaruh pencahayaan dan warna terhadap respons psikologis pengguna. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan yang redup atau tidak dapat disesuaikan mengurangi kenyamanan dan kegunaan ruang, sementara pemilihan warna yang terlalu mencolok atau terlalu monoton dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan menciptakan suasana kurang nyaman. Sebagai solusi, penelitian ini merekomendasikan penggunaan pencahayaan adaptif yang sesuai dengan kebutuhan pengguna serta skema warna yang lebih menenangkan dan mendukung suasana positif. Dengan menerapkan prinsip Positive Design, asrama Haji dapat dirancang ulang agar lebih mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis penghuninya. Temuan ini juga dapat diterapkan dalam desain ruang komunal lainnya untuk meningkatkan kenyamanan dan pengalaman pengguna secara keseluruhan.

Kata Kunci: Kesejahteraan Subjektif; pencahayaan; warna interior

Abstract

The interior of a space plays a significant role in shaping the subjective well-being of its occupants, with lighting and color serving as key elements that influence comfort, mood, and functional efficiency. Hajj dormitories, as temporary accommodations for pilgrims and visitors, often suffer from inadequate lighting and color schemes that fail to support comfort, potentially diminishing the overall quality of the occupants' experience. This study analyzes visitor preferences for lighting and color in Hajj dormitory bedrooms and their impact on subjective well-being. Through systematic observation and analysis, the research identifies how lighting and color choices affect users' psychological responses. The findings reveal that dim or non-adjustable lighting reduces comfort and usability, while overly vibrant or monotonous color schemes disrupt emotional balance, creating an unpleasant atmosphere. As a solution, this study recommends the implementation of adaptive lighting systems that cater to users' varying needs, along with a more calming and positive color palette. By applying the principles of Positive Design, Hajj dormitories can be redesigned to enhance both the physical and psychological well-being of their occupants. These findings can also be applied to other communal living spaces to improve overall comfort and user experience.

Keywords: Subjective Well-Being; Lighting; Interior Color

Pendahuluan

Asrama Haji Surabaya merupakan fasilitas penting yang berada di bawah pengelolaan Kementerian Agama. Awalnya, asrama ini dirancang sebagai tempat singgah sementara bagi jamaah sebelum

keberangkatan mereka ke Tanah Suci. Namun, seiring berjalannya waktu, fungsi asrama semakin berkembang dan kini juga digunakan sebagai akomodasi bagi masyarakat umum untuk berbagai kegiatan, seperti acara keagamaan, pendidikan, dan kegiatan sosial lainnya. Meskipun memiliki peran yang cukup besar, banyak asrama Haji, termasuk di Surabaya, masih menghadapi berbagai kendala dalam hal kualitas infrastruktur, terutama terkait pencahayaan dan pemilihan warna interior yang kurang mendukung kenyamanan penghuninya.

Pencahayaan merupakan salah satu elemen utama dalam desain interior yang tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan visibilitas, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan emosional dan psikologis penghuni ruangan. Begitu pula dengan pemilihan warna interior, yang dapat memengaruhi atmosfer ruang, tingkat kenyamanan, serta suasana hati penggunanya. Kombinasi kedua faktor ini menentukan sejauh mana sebuah ruang dapat memberikan pengalaman yang nyaman dan menyenangkan bagi penghuninya. Namun, berdasarkan observasi sebelumnya, kamar tidur di Asrama Haji Surabaya sering kali memiliki pencahayaan yang kurang optimal dan warna interior yang kurang mendukung suasana yang kondusif bagi penghuninya.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas peran pencahayaan dan warna dalam meningkatkan kesejahteraan di lingkungan hunian dan komersial, masih sangat sedikit studi yang secara spesifik membahas dampaknya dalam lingkungan asrama Haji. Mengingat asrama Haji berfungsi sebagai akomodasi sementara bagi jamaah dan pengunjung yang menghabiskan waktu dalam lingkungan komunal, penting untuk meneliti bagaimana preferensi terhadap pencahayaan dan warna dapat memengaruhi kenyamanan serta kesejahteraan mereka. Beberapa pengunjung mengungkapkan ketidakpuasan terhadap pencahayaan dan skema warna kamar tidur asrama, menunjukkan perlunya perbaikan desain berdasarkan pendekatan berbasis bukti.

Studi sebelumnya telah mengungkapkan pentingnya pencahayaan dan warna dalam menciptakan kenyamanan di dalam ruangan. Dalam konteks pencahayaan, penelitian oleh Naglaa Sami (2022) menunjukkan bahwa pencahayaan yang seimbang—baik alami maupun buatan—dapat meningkatkan ketenangan dan kinerja kognitif. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Annisa dan Lestari (2021) mengungkapkan bahwa jenis pencahayaan dan suhu warna berperan dalam membentuk atmosfer ruang dan memengaruhi persepsi pengunjung, dengan pencahayaan putih hangat menciptakan rasa hangat, nyaman, dan akrab. Dalam hal warna interior, studi oleh Santoso dan Wibawa (2021) menegaskan bahwa pemilihan warna memiliki pengaruh signifikan terhadap persepsi ruang dan kenyamanan psikologis pengguna, yang pada akhirnya membentuk pengalaman ruang secara keseluruhan.

Namun, masih kurangnya penelitian yang secara khusus membahas preferensi pencahayaan dan warna dalam lingkungan asrama Haji menunjukkan perlunya studi lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara preferensi pencahayaan dan warna dengan kesejahteraan subjektif pengunjung, mengidentifikasi skema warna yang paling disukai di kamar tidur asrama Haji, serta memahami dampak psikologis dari elemen-elemen desain tersebut. Selain itu, penelitian ini juga menawarkan rekomendasi desain yang dapat meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan kesejahteraan emosional bagi penghuni asrama.

STUDI TERKAIT

Penelitian terdahulu mengenai pencahayaan dan warna interior memberikan kontribusi penting sebagai landasan teoretis dan inspirasi dalam merancang penelitian ini. Kajian-kajian tersebut tidak hanya memperkaya eksplorasi teori dan metodologi yang relevan, tetapi juga mengungkap celah penelitian yang dapat dijadikan peluang untuk investigasi lebih lanjut. Dengan memanfaatkan pengetahuan yang

telah ada, penelitian ini berupaya memperdalam analisis mengenai bagaimana preferensi terhadap pencahayaan dan warna interior memengaruhi kesejahteraan subjektif serta meningkatkan kualitas pengalaman di dalam ruangan.

Temuan dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pencahayaan dan warna ruangan memiliki peranan signifikan dalam membentuk kondisi mental dan kesejahteraan individu. Namun, pendekatan yang digunakan dalam setiap studi bervariasi, baik dari segi disiplin ilmu, populasi pengguna, maupun metodologi yang diterapkan, sehingga menghasilkan hasil yang belum sepenuhnya konsisten.

Penelitian yang dilakukan oleh Naglaa Sami (2022) mengungkapkan bahwa pencahayaan yang sesuai serta suhu warna yang cerah dapat memberikan dampak positif terhadap keberhasilan fungsional ruang interior. Faktor-faktor ini terbukti mampu meningkatkan suasana hati dan menciptakan rasa relaksasi yang optimal di lingkungan tempat tinggal. Di sisi lain, penelitian oleh Prabu Wardono (2012) yang menggunakan simulasi digital menunjukkan bahwa beberapa pengunjung lebih menyukai skema warna monokromatik dan pencahayaan redup. Preferensi ini menghasilkan perbedaan persepsi yang signifikan secara statistik terkait kenyamanan dan pengalaman di dalam ruang.

Variasi temuan tersebut menyiratkan adanya kebutuhan akan studi lebih mendalam untuk mengkaji bagaimana preferensi pengguna terhadap pencahayaan dan warna ruangan memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fungsi ruang interior. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada, serta menawarkan panduan praktis untuk menciptakan desain interior yang mendukung kenyamanan, kesehatan mental, dan kesejahteraan emosional pengguna secara menyeluruh.

A. Subjective Well-being

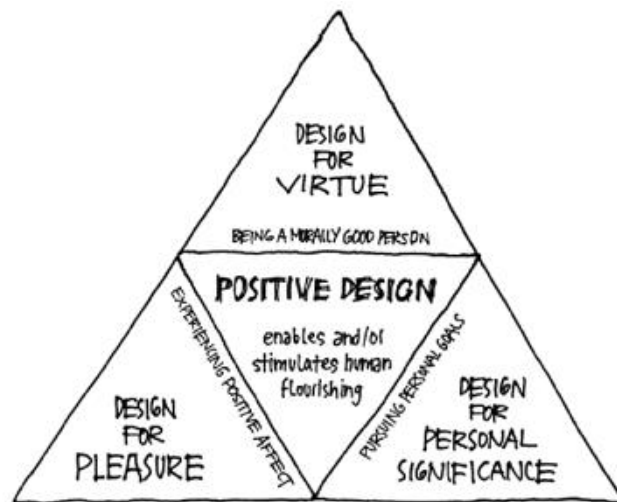
- *Subjective Well-being* atau Kesejahteraan subjektif mengacu pada bagaimana individu menilai kualitas kesejahteraan dan kebahagiaan yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan ini tercapai ketika berbagai elemen penting, seperti emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, serta hubungan sosial yang mendukung, terintegrasi secara harmonis. Kesejahteraan subjektif tidak hanya berfungsi sebagai indikator kebahagiaan, tetapi juga sebagai pendorong pertumbuhan dan pengembangan pribadi. Untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan ini, diperlukan optimasi hubungan antara individu dan lingkungannya agar individu dapat berkembang secara positif dan berkelanjutan.

Dalam konteks desain ruang yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan pengguna, Kerangka Desain Positif (*Positive Design Framework*), yang dikenalkan oleh Desmet & Pohlmeier (2013), menawarkan pendekatan komprehensif dengan menyiratkan tiga elemen utama yang membentuk kesejahteraan subjektif:

- Desain untuk Kesenangan (*Design for Pleasure*): Menekankan pada penciptaan pengalaman yang menyenangkan dan nyaman, sambil mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan ketidaknyamanan atau stres. Ruang yang dirancang untuk kesenangan memfasilitasi relaksasi dan kebahagiaan melalui suasana yang mendukung kenyamanan fisik dan emosional.
- Desain untuk Makna Pribadi (*Design for Personal Significance*): Berfungsi sebagai sarana untuk membantu individu mencapai tujuan, aspirasi, dan makna hidup mereka. Elemen desain ini menciptakan ruang yang memungkinkan pengguna merasa terhubung dengan nilai-nilai pribadi dan mendukung pencapaian mereka dalam berbagai aspek kehidupan.
- Desain untuk Kebajikan (*Design for Virtue*): Mendorong pengembangan moral dan pribadi dengan menciptakan lingkungan yang memfasilitasi pertumbuhan, refleksi diri, dan transformasi

positif. Desain ini mendukung individu dalam menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri, baik secara etis maupun emosional.

Kerangka kerja ini menempatkan kesejahteraan subjektif sebagai tujuan utama dalam desain ruang, dengan menyeimbangkan aspek emosional, fungsional, dan filosofis. Melalui pendekatan ini, desain ruang tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal atau bekerja, tetapi juga sebagai alat untuk memperkaya pengalaman hidup, mendorong keseimbangan emosional, dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi serta sosial.



Gambar 1. *Positive Design Framework*

Sumber : Desmet & Pohlmeier, 2013

Kerangka ini berfungsi sebagai pedoman strategis dalam merancang ruang yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fungsional, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis penggunanya. Kerangka Desain Positif (*Positive Design Framework*), yang diperkenalkan oleh Desmet & Pohlmeier (2013), menawarkan pendekatan yang sistematis dan berorientasi pada manusia untuk diterapkan lebih lanjut dalam desain interior.

Kerangka ini memberikan landasan konseptual yang kokoh mengenai bagaimana prinsip-prinsip kesejahteraan subjektif dapat diterjemahkan ke dalam praktik desain interior yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup pengguna secara menyeluruh. Melalui pendekatan ini, desainer interior didorong untuk mempertimbangkan kebutuhan emosional, psikologis, dan sosial pengguna dalam setiap tahap proses perancangan.

Sebagaimana diuraikan oleh Ann Petermans (2014), kerangka ini memperkenalkan serangkaian prinsip dan alat yang dapat membantu desainer merancang ruang yang secara sadar dirancang untuk menumbuhkan emosi positif, mendukung pengembangan pribadi, dan menciptakan pengalaman bermakna. Dengan menempatkan kesejahteraan subjektif sebagai fokus utama, kerangka ini mendorong desainer untuk menghasilkan lingkungan yang tidak hanya estetis dan fungsional, tetapi juga mampu memicu rasa nyaman, kebahagiaan, serta pertumbuhan emosional dan sosial bagi penggunanya.

Pendekatan ini juga menekankan pentingnya merancang ruang yang dapat merespons kebutuhan psikologis individu, seperti kebutuhan akan koneksi sosial, pencapaian pribadi, dan relaksasi. Dengan demikian, desain yang dihasilkan diharapkan mampu selaras dengan tujuan jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup secara holistik, baik dari segi fisik, emosional, maupun mental.

B. Design untuk Kesenangan

Desain untuk Kesenangan adalah sebuah pendekatan dalam teori desain yang menekankan pada penciptaan produk, lingkungan, atau pengalaman yang dapat menghasilkan respons emosional positif atau kebahagiaan pada pengguna. Pendekatan ini berusaha untuk memahami secara mendalam kebutuhan emosional dan keinginan pengguna, dengan mengintegrasikan elemen-elemen yang dapat meningkatkan kenyamanan, kepuasan, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Fokus utamanya adalah merancang desain yang tidak hanya memenuhi aspek fungsional, tetapi juga memberikan nilai emosional dan pengalaman yang memperkaya kehidupan pengguna.

Komponen utama dalam konsep Desain untuk Kesenangan mencakup pemahaman mendalam tentang emosi pengguna, penggunaan daya tarik sensorik yang memanjakan indera, dan menciptakan interaksi yang memiliki makna yang mendalam, yang pada akhirnya menghasilkan rasa puas dan bahagia. Desain yang baik tidak hanya akan membuat pengguna merasa nyaman, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka dengan menciptakan pengalaman yang memberi kebahagiaan dan nilai emosional.

Menurut Jordan (2000), ada empat jenis kesenangan yang dialami manusia saat berinteraksi dengan objek:

1. Kesenangan Fisik (Physio-pleasure): Kesenangan yang berasal dari pengalaman sensorik fisik, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Ketertarikan awal melalui pengalaman visual dan taktil merupakan bentuk kesenangan yang nyata yang dirasakan pengguna saat berinteraksi dengan objek.
2. Kesenangan Sosial (Socio-pleasure): Kesenangan yang timbul dari interaksi dengan orang lain. Banyak produk memiliki peran sosial yang signifikan, baik yang dirancang secara sengaja maupun yang muncul secara tidak langsung, melalui pengalaman bersama, seperti berbagi pesan teks melalui ponsel atau berinteraksi dalam komunitas daring.
3. Kesenangan Psikologis (Psycho-pleasure): Kesenangan yang timbul dari reaksi dan keadaan psikologis yang terjadi selama penggunaan produk. Produk interaktif sering kali mendorong keterlibatan mental pengguna dengan cara tertentu, seperti menavigasi menu atau menggunakan ikon, yang menghasilkan kepuasan mental dan emosional.
4. Kesenangan Ideologis (Ideo-pleasure): Kesenangan ini berhubungan dengan perenungan individu atas pengalaman mereka, di mana mereka menghargai kualitas atau potensi objek untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Kesenangan ini datang dari bagaimana objek tersebut memberikan makna atau nilai yang signifikan bagi penggunanya.

Keempat jenis kesenangan ini menggambarkan betapa kompleksnya pengalaman pengguna, yang melibatkan berbagai aspek fisik, sosial, psikologis, dan ideologis. Dengan memahami berbagai dimensi kesenangan ini, desainer dapat menciptakan pengalaman yang lebih holistik, yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fungsional pengguna tetapi juga memberikan kepuasan emosional yang mendalam, meningkatkan kualitas hidup, dan mempengaruhi kesejahteraan pengguna secara keseluruhan.

C. Pengaruh Durasi Singkat terhadap *Subjective Well-being* Pengguna

Saat kita menyadari bahwa pengalaman yang menyenangkan dalam menggunakan objek seringkali berasal dari perpaduan antara estetika dan keterlibatan inderawi, kita mulai memahami bahwa objek tersebut dapat menciptakan ikatan emosional yang kuat ketika dimiliki, digunakan, dan berinteraksi

dengan penggunaannya. Namun, menurut penelitian psikologi, pengguna cenderung memberikan perhatian yang semakin sedikit terhadap objek yang menjadi terlalu akrab dan rutin digunakan dalam waktu yang lama. Seiring berjalannya waktu, interaksi dengan objek tersebut dapat menurunkan tingkat kenikmatan yang dirasakan dan bahkan mengubahnya menjadi sesuatu yang dianggap biasa. Don Norman (2004) berpendapat bahwa otak manusia cenderung beradaptasi terhadap pengalaman yang berulang, sehingga mengurangi keterikatan emosional terhadap objek tersebut. Sebagai konsekuensinya, individu lebih cenderung merespons lebih cepat terhadap hal-hal yang baru dan belum dikenal, karena hal-hal ini sering kali lebih menarik perhatian dan penuh kejutan dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, untuk menciptakan hubungan emosional yang langgeng dengan pengguna, sebuah produk perlu mampu memberikan kesenangan yang berkelanjutan. Objek yang dapat mempertahankan daya tariknya harus mampu menarik perhatian melalui desain visual yang memikat, memperkuat koneksi emosional melalui interaksi yang menyenangkan, dan terus mempertahankan ikatan tersebut dengan memenuhi harapan emosional pengguna, yang terbentuk saat mereka memutuskan untuk memilikinya. Elemen penting dalam menciptakan pengalaman yang berlangsung lama adalah menciptakan sesuatu yang tetap segar dan memikat, memastikan bahwa objek tersebut dapat terus membangkitkan perasaan positif sepanjang masa penggunaannya.

Desainer perlu merancang produk yang tidak hanya berfungsi dengan baik, tetapi juga memberikan pengalaman yang terus berkembang dan beradaptasi dengan kebutuhan emosional pengguna. Dalam hal ini, produk yang sukses adalah produk yang dapat terus menawarkan pengalaman baru dan tidak pernah terasa monoton, bahkan setelah digunakan dalam jangka waktu lama. Hal ini akan menjaga hubungan emosional pengguna tetap kuat dan relevan, memperpanjang siklus kegunaan objek dan menciptakan nilai jangka panjang yang lebih mendalam bagi pengguna. Dengan demikian, desain yang mengutamakan pembaruan dan keberagaman dalam pengalaman pengguna menjadi kunci utama dalam menciptakan produk yang tidak hanya menarik, tetapi juga membangun hubungan emosional yang tahan lama.

D. Pencahayaan dan Pengaruhnya bagi *Subjective Well-being*

Pencahayaan merupakan elemen esensial dalam cara kita memandang ruang interior sepanjang hari, menjadikannya faktor utama yang memengaruhi atmosfer emosional di dalam rumah. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa karakteristik pencahayaan buatan tertentu dapat memengaruhi tidak hanya persepsi terhadap ruang interior, tetapi juga emosi yang dialami oleh penghuninya (Bravo et al., 2022). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya desain pencahayaan dalam menciptakan ruang yang nyaman dan menyenangkan bagi penghuninya.

Pendekatan desain pencahayaan seharusnya melibatkan berbagai disiplin ilmu, dengan tujuan untuk menerapkan wawasan yang berasal dari perilaku manusia dan fisiologi dalam pencahayaan lingkungan. Meskipun solusi teknologi untuk sistem pencahayaan sangat diperlukan, penting untuk tidak hanya berfokus pada aspek fungsional, tetapi juga untuk memperhatikan pengalaman pengguna. Dengan mengutamakan pendekatan yang berpusat pada pengguna, desain pencahayaan tidak hanya akan memenuhi kebutuhan dasar pencahayaan, tetapi juga dapat mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis penghuninya, menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan menyenangkan untuk beraktivitas (Betina Martau, 2010).

Selain itu, pencahayaan yang tepat serta suhu warna yang sesuai memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan fungsional sebuah ruang interior. Oleh karena itu, penting untuk

melakukan penelitian yang komprehensif dalam merancang sistem pencahayaan, guna menghasilkan solusi yang paling efektif dan relevan dengan kebutuhan pengguna. Pencahayaan yang baik tidak hanya mendukung visibilitas yang optimal, tetapi juga menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung tujuan fungsi ruang tersebut. Hal ini akan sangat berpengaruh pada pencapaian kenyamanan, mood, serta kesejahteraan penghuninya dalam berbagai aktivitas yang mereka lakukan dalam ruang tersebut (Naglaa SAM, Gamal E, Chuloh Jung).

Penerapan desain pencahayaan yang tepat dapat memperkaya pengalaman ruang, menciptakan perasaan tenang dan bahagia, serta meningkatkan kualitas hidup penghuninya. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor emosional dan psikologis dalam desain pencahayaan, ruang akan dapat berfungsi lebih baik, tidak hanya dari sisi fungsionalitas, tetapi juga dari sisi suasana yang dapat memperbaiki kualitas hidup dan kesejahteraan penghuninya dalam jangka panjang.

E. Warna dan Pengaruhnya terhadap Subjective Well-being

Warna telah terbukti memiliki pengaruh yang mendalam terhadap suasana hati, emosi, respons fisik, dan persepsi keseluruhan terhadap ruang. Dari sudut pandang psikologis, warna dapat secara signifikan memengaruhi perasaan dan suasana hati manusia, menjadikan ruang terasa lebih hangat atau dingin, menggugah atau menyenangkan, mendorong aktivitas atau menenangkan. Warna sendiri merupakan sensasi yang diciptakan oleh otak akibat cahaya yang diterima oleh mata, dan sensasi fisik ini sangat dipengaruhi oleh pilihan warna yang ada di dalam ruang tersebut. Misalnya, pewarnaan ruangan dengan warna-warna cerah seperti putih atau pastel dapat memberikan kesan ruang yang lebih luas daripada ukuran aslinya, sementara sebaliknya, penggunaan warna gelap cenderung memberikan kesan ruang yang lebih sempit dan tertutup.

Berbagai penelitian telah mengungkapkan bahwa warna memiliki efek psikologis dan fisiologis yang kuat terhadap individu, yang menunjukkan pentingnya pemahaman bagaimana warna yang berbeda dapat mempengaruhi penghuninya dalam suatu ruang. Penerapan warna dengan cermat tidak hanya dapat menciptakan atmosfer yang sesuai dengan tujuan fungsional ruangan, tetapi juga berperan besar dalam meningkatkan kenyamanan emosional penghuninya. Desain warna yang baik dapat membawa rasa senang dan relaksasi, menjadikan lingkungan dalam ruangan lebih harmonis dan meningkatkan kesejahteraan (Yingfeng Kuang, 2017). Sebagaimana telah dijelaskan, warna memiliki pengaruh yang tidak hanya pada suasana hati, tetapi juga pada kegiatan yang dilakukan di dalam ruang. Warna-warna hangat dapat merangsang kegembiraan, energi, dan aktivitas, sedangkan warna-warna dingin cenderung menenangkan, memberi rasa damai, dan mendukung refleksi diri (Yingfeng Kuang, 2017).

Secara lebih spesifik, warna biru dan hijau merupakan dua warna yang sering dipilih karena asosiasi positif yang kuat dengan alam. Biru, misalnya, sering dikaitkan dengan langit yang terbuka dan air yang tenang, yang memunculkan perasaan kedamaian, ketenangan, dan kebebasan (Kaya & Epps, 2004; Mehta & Zhu, 2009). Demikian pula, hijau sering dikaitkan dengan tumbuh-tumbuhan dan alam yang sejuk, yang membawa rasa ketenangan, kesehatan, dan kesuksesan. Dengan pemilihan warna yang tepat, bukan hanya suasana ruang yang dapat dipengaruhi, tetapi juga kualitas emosional yang dihasilkan dapat membentuk pengalaman yang lebih menyenangkan dan sehat bagi penghuninya.

Pentingnya pemilihan warna dalam desain interior tidak hanya terletak pada efek visual yang dihasilkan, tetapi juga pada dampak psikologis yang dapat memperdalam atau merubah pengalaman pengguna terhadap ruang tersebut. Penerapan warna yang bijak dapat membantu menciptakan ruang yang tidak hanya fungsional tetapi juga mendukung kenyamanan emosional, sehingga penghuninya dapat merasa lebih rileks, produktif, dan terhubung dengan lingkungan sekitar. Dengan mempertimbangkan pengaruh warna terhadap perasaan dan perilaku manusia, desainer dapat merancang ruang yang tidak hanya

estetis, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan mental, dan kenyamanan penggunaannya dalam jangka panjang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah Systematic Literature Review (SLR). SLR merupakan suatu metode evaluasi literatur yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan terkait dengan topik penelitian guna menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti dan praktisi sebelumnya. Proses SLR dilakukan dengan cara meninjau dan mengidentifikasi jurnal secara sistematis mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan sebelumnya. Tujuan utama dari penerapan metode SLR adalah untuk mengembangkan alasan yang jelas berdasarkan rumusan masalah yang diteliti, serta untuk menganalisis dan mensintesis pengetahuan yang ada seputar topik penelitian guna menemukan area yang masih membutuhkan penelitian lebih lanjut.

Melakukan tinjauan pustaka melibatkan tiga tahapan utama: (1) mengidentifikasi latar belakang dan dasar teori yang relevan dengan penelitian, (2) melakukan pemeriksaan yang lebih mendalam dan luas terhadap studi-studi yang terkait dengan topik penelitian, dan (3) menyelidiki dengan cermat pertanyaan-pertanyaan praktis untuk menggali temuan-temuan dari penelitian sebelumnya (Okoli & Schabram, 2010).

Literatur yang akan ditinjau dipilih berdasarkan relevansinya dengan topik penelitian yang sedang dibahas. Dalam penelitian ini, topik yang dikaji meliputi teori-teori tentang Warna dan Psikologi, Pencahayaan dan Psikologi, serta kesehatan terkait Haji. Sebagian besar literatur yang digunakan diperoleh dari situs-situs web seperti www.sciencedirect.com dan www.researchgate.com.

Selain itu, metode observasi diterapkan untuk menilai kondisi pencahayaan dan skema warna yang digunakan di kamar tidur Asrama Haji Surabaya. Observasi ini mencakup aspek-aspek seperti jenis pencahayaan yang digunakan, tingkat intensitas cahaya, serta tata letak lampu di dalam ruangan. Selain itu, pemilihan warna pada dinding, furnitur, dan elemen dekoratif lainnya juga dianalisis untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi kenyamanan, respons emosional, serta kesejahteraan subjektif pengunjung. Hasil observasi kemudian dianalisis bersamaan dengan temuan dari tinjauan literatur guna mengidentifikasi kesenjangan yang ada dan merumuskan rekomendasi desain yang lebih efektif.

Dengan menggabungkan kedua metode ini, penelitian ini mampu mengintegrasikan teori dengan temuan empiris, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh pencahayaan dan warna terhadap kesejahteraan subjektif penghuni Asrama Haji.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa warna memiliki pengaruh yang kuat terhadap respons psikologis dan fisiologis dalam sebuah ruang interior. Warna tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetika, tetapi juga mampu membangkitkan emosi, membentuk suasana hati, serta memicu respons fisik tertentu. Efek ini muncul karena bagaimana otak memproses cahaya yang masuk ke mata dan menginterpretasikannya sebagai warna. Misalnya, warna-warna terang seperti putih dapat memberikan kesan ruang yang lebih luas, sementara warna-warna gelap cenderung menciptakan kesan sempit dan lebih tertutup.

Penelitian oleh Aleksander et al. (2024) menemukan bahwa pencahayaan yang tidak memadai di kamar asrama dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi penghuni. Kurangnya pencahayaan membuat

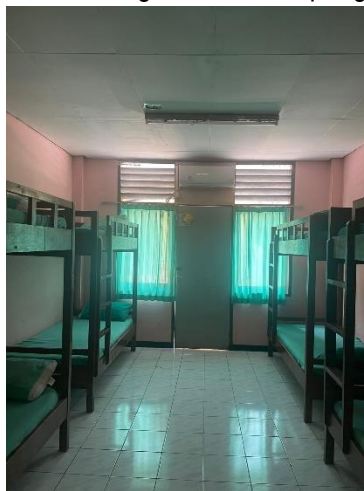
aktivitas seperti membaca dan menulis menjadi sulit, sedangkan pencahayaan yang terlalu terang dapat mengganggu pola tidur. Oleh karena itu, penghuni membutuhkan sistem pencahayaan yang fleksibel agar dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka, sehingga dapat menunjang produktivitas serta meningkatkan kesejahteraan mereka.

Selain berfungsi untuk mendukung aktivitas, pencahayaan juga memiliki peran dalam membentuk nilai estetika suatu ruang. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) menunjukkan bahwa pemilihan jenis pencahayaan, suhu warna, bentuk, dan teknik pencahayaan dapat memengaruhi atmosfer dan karakter ruang, yang pada akhirnya berdampak pada kenyamanan penghuni.

Jordan (2000) menyatakan bahwa pengalaman seseorang dalam berinteraksi dengan suatu objek umumnya diawali dengan daya tarik visual, dilanjutkan dengan interaksi sosial, dan akhirnya menghasilkan kepuasan psikologis. Bahkan dalam interaksi singkat, pengunjung secara alami merespons pencahayaan dan warna dalam suatu ruang, menunjukkan bahwa desain interior yang responsif terhadap persepsi pengguna dapat meningkatkan pengalaman dan kenyamanan mereka.

A. Penerapan Pencahayaan terhadap Kesejahteraan Penghuni Asrama Haji

Pencahayaan yang baik dalam kamar tidur asrama Haji sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan penghuninya. Pencahayaan yang tidak memadai dapat menyebabkan ketegangan mata serta menurunkan produktivitas, sementara pencahayaan yang terlalu terang berpotensi mengganggu ritme tidur alami (Aleksander et al., 2024). Oleh karena itu, penggunaan pencahayaan yang dapat disesuaikan—seperti lampu dengan intensitas variabel atau sistem pencahayaan *dimmer*—sangat direkomendasikan agar dapat memenuhi berbagai kebutuhan penghuni.



Gambar 2. Kamar Tidur Asrama Haji Surabaya

Sumber : Dokumen Pribadi Penulis, 2024

Pencahayaan di kamar tidur Asrama Haji ini tampak kurang memadai dan kurang bervariasi, yang dapat berdampak signifikan terhadap kenyamanan serta kesejahteraan penghuninya. Ketergantungan utama pada satu sumber cahaya dengan tingkat kecerahan yang rendah menciptakan suasana redup dan monoton, yang berpotensi menyebabkan ketidaknyamanan visual serta menurunkan fungsionalitas ruang, terutama untuk aktivitas yang memerlukan pencahayaan terfokus. Selain itu, tidak adanya pencahayaan berlapis—seperti pencahayaan tugas, pencahayaan ambient, atau pencahayaan aksen—membatasi fleksibilitas ruang dalam menyesuaikan kebutuhan pengguna yang beragam.

Selain mendukung aktivitas harian, pencahayaan juga memiliki peran dalam membentuk atmosfer dan karakter ruang. Sari (2017) menekankan bahwa pemilihan jenis pencahayaan, suhu warna, bentuk lampu, serta teknik pencahayaan dapat secara signifikan memengaruhi kenyamanan dan kesejahteraan

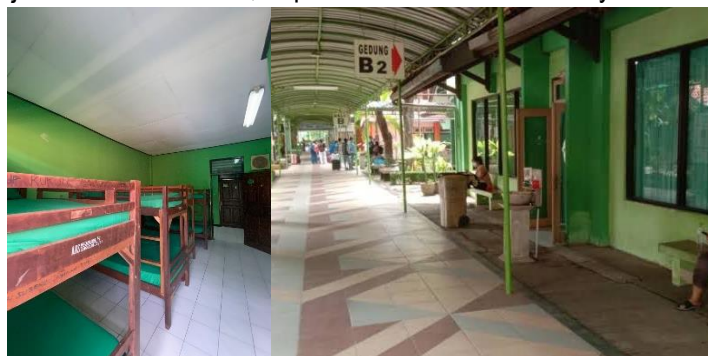
psikologis penghuni. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Annisa dan Lestari (2021), yang menemukan bahwa pencahayaan putih hangat menciptakan suasana akrab, nyaman, dan menenangkan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Naglaa Sami (2022) menyoroti pentingnya keseimbangan antara pencahayaan alami dan buatan untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung fungsi kognitif. Studi ini menunjukkan bahwa pencahayaan yang disesuaikan dengan kebutuhan pengguna dapat meningkatkan relaksasi dan efisiensi aktivitas dalam ruang.

Berdasarkan temuan ini, rekomendasi utama dalam perancangan pencahayaan di kamar tidur asrama Haji adalah penggunaan pencahayaan adaptif yang memungkinkan penghuni menyesuaikan intensitas cahaya sesuai dengan kebutuhan mereka. Sistem pencahayaan dengan lapisan berbeda, seperti pencahayaan umum, pencahayaan tugas (task lighting), dan pencahayaan aksen, juga perlu diterapkan untuk menciptakan lingkungan yang lebih fleksibel dan nyaman bagi pengguna.

B. Penerapan Pencahayaan terhadap Kesejahteraan Penghuni Asrama Haji

Pemilihan warna interior yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pengunjung. Warna-warna sejuk seperti biru dan hijau memiliki efek menenangkan, sehingga cocok digunakan di kamar tidur. Aleksandra et al. (2019) menemukan bahwa warna biru dapat menciptakan kesan jernih, teratur, dan tenang, yang menjadikannya pilihan yang baik untuk ruang yang digunakan untuk bersantai. Namun, pemilihan intensitas warna harus dilakukan dengan hati-hati, karena warna biru yang terlalu gelap dapat memberikan kesan suram. Warna hijau juga memberikan efek serupa dengan nuansa alami yang menenangkan, tetapi jika terlalu mencolok, dapat menimbulkan ketidaknyamanan.



Gambar 3. Kamar Tidur Asrama Haji Surabaya

Sumber : Dokumen Pribadi Penulis, 2024

Pada kamar tidur asrama Haji di Surabaya, warna dinding yang digunakan adalah hijau. Namun, intensitas warna yang terlalu mencolok membuat ruangan terasa lebih sempit dan kurang nyaman, sehingga banyak penghuni lebih memilih beraktivitas di luar kamar daripada tinggal di dalamnya.

Di sisi lain, warna-warna netral seperti putih, krem, atau abu-abu muda dapat menciptakan kesan bersih dan lapang, yang berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan penghuni. Warna-warna netral juga lebih fleksibel dan mudah disesuaikan dengan berbagai jenis dekorasi (Alexandra et al., 2019). Meski demikian, penggunaan warna-warna yang terlalu terang atau kontras tinggi di area tidur sebaiknya dihindari karena dapat merangsang otak secara berlebihan dan mengganggu proses relaksasi. Penambahan warna aksen yang tepat dapat meningkatkan nilai estetika tanpa mengurangi kenyamanan penghuni.

C. Rekomendasi Desain untuk Kamar Tidur Asrama Haji

Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi berikut dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif penghuni asrama Haji melalui desain pencahayaan dan warna interior:

- Gunakan sistem pencahayaan yang dapat disesuaikan dengan berbagai aktivitas penghuni. Pilih pencahayaan dengan suhu warna hangat untuk menciptakan suasana nyaman dan menenangkan di kamar tidur.
- Gunakan lampu LED yang lebih terang, hemat energi, dan memiliki intensitas yang dapat diatur agar sesuai dengan kebutuhan pengguna.
- Tambahkan variasi pencahayaan, seperti lampu meja atau lampu dinding, untuk menciptakan ruang yang lebih fleksibel dan ramah pengguna.
- Pilih warna interior dengan nuansa sejuk atau netral untuk menciptakan lingkungan yang lebih nyaman dan menenangkan.
- Hindari penggunaan warna yang terlalu mencolok atau kontras tinggi di area tidur karena dapat mengganggu proses relaksasi.
- Gunakan warna aksen dengan bijak untuk meningkatkan estetika ruangan tanpa mengorbankan kenyamanan penghuni.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa pencahayaan dan warna interior memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif pengunjung, terutama di kamar tidur Asrama Haji. Berdasarkan temuan studi ini, terlihat bahwa aspek pencahayaan dan pemilihan warna berdampak langsung terhadap suasana hati, tingkat kenyamanan, serta kepuasan pengunjung selama mereka berada di dalam ruang. Meskipun hanya tinggal sementara, kondisi lingkungan secara signifikan mempengaruhi pengalaman mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan di Asrama Haji Surabaya masih kurang mendukung kenyamanan, dengan pencahayaan redup dan minim fleksibilitas dalam penyesuaian. Selain itu, warna-warna interior yang terlalu cerah atau terlalu suram juga mengurangi rasa tenang di dalam ruang. Oleh karena itu, diperlukan pengoptimalan desain pencahayaan dan warna untuk menciptakan lingkungan yang lebih nyaman dan menenangkan.

Untuk meningkatkan kesejahteraan pengunjung, disarankan penerapan desain berbasis bukti, seperti pencahayaan yang dapat disesuaikan sesuai kebutuhan aktivitas, serta penggunaan warna yang lebih mendukung ketenangan dan relaksasi. Meningkatkan intensitas pencahayaan, mengadopsi nuansa warna yang lebih lembut dan alami, serta memilih palet warna netral atau sejuk dapat membantu menciptakan suasana yang lebih kondusif bagi istirahat dan refleksi pribadi.

Penelitian ini turut berkontribusi dalam diskusi tentang desain berbasis kesejahteraan dengan mengacu pada Positive Design Framework (Desmet & Pohlmeier, 2013). Pendekatan ini menekankan pentingnya desain yang tidak hanya fungsional, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis penggunanya. Studi selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih lanjut strategi personalisasi ruang dan menilai dampak jangka panjang dari peningkatan pencahayaan dan warna interior terhadap pengalaman pengguna. Dengan menerapkan prinsip desain yang berorientasi pada kesejahteraan, Asrama Haji dapat memberikan pengalaman yang lebih nyaman dan mendukung perjalanan spiritual para pengunjung.

REFERENCES

- Annisa, D. A. N., & Lestari, K. K. (2021). Pengaruh pemilihan jenis dan warna pencahayaan pada suasana ruang serta kesan pengunjung kafe. *Sinektika: Jurnal Arsitektur*, 18(1), 78-84. <https://doi.org/10.23917/sinektika.v18i1.13325>

- Desmet, P. M. A., & Pohlmeier, A. E. (2013). Positive design: An introduction to design for subjective well-being. *International Journal of Design*, 7(3), 5-19.
- Ćurčić, A. A., Keković, A., Randelović, D., & Momčilović-Petronijević, A. (2019). Effects of color in interior design. *Zbornik radova Građevinskog fakulteta*, 35, 867-877. <https://doi.org/10.14415/konferencijaGFS2019.080>
- Elliot AJ, Maier MA. 2012. Color-in-context theory. *Adv. Exp. Soc. Psychol.* 45:61–126
- Jordan, P. W. (2000). *Designing Pleasurable Products: An Introduction to the New Human Factors*. Taylor & Francis.
- Kaya N, Epps HH. 2004. Relationship between color and emotion: a study of college students. *Coll. Stud. J.* 38:396–405
- Kuang, Y. (2017). The Influence of Colors on Human Psychology and Behavior. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(4), 76-81.
- Martau, B. (2010). Lighting design: Non-visual impacts and its influence on employees' health and well-being. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 40(4), 523-531. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2010.01.003>
- Mehta, R., & Zhu, R. (2009). Blue or red? Exploring the effect of color on cognitive task performances. *Science*, 323(5918), 1226-1229.
- Norman, D. A. (2004). *Emotional design: Why we love (or hate) everyday things*. Basic Books.
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). A guide to conducting a systematic literature review of information systems research. *Sprouts: Working Papers on Information Systems*, 10(26), 1-49.
- Petermans, A. (2014). Positive design for well-being: Developing a design framework for subjective well-being in interior design. *Journal of Interior Design*, 39(1), 33-47. <https://doi.org/10.1111/joid.12013>
- Sami, N. (2022). Simulating the natural lighting for a physical and mental well-being in residential building in Dubai, UAE. *Energy and Buildings*, 257, 111797. <https://doi.org/10.1016/j.enbuild.2022.111797>
- Stevens, Q., O'Toole, L., & McDonough, C. (2014). The role of design in subjective well-being: A framework for interior environments. *Journal of Interior Design*, 39(4), 33-47. <https://doi.org/10.1111/joid.12034>
- Wardono, P. (2012). *Pengaruh warna terhadap kenyamanan ruang menggunakan simulasi digital* [The influence of color on space comfort using digital simulation]. Universitas Kristen Satya Wacana.