

**PENGARUH PENERAPAN  
KOMPOSISI WARNA ANALOGUS PADA RUANG KERJA  
TERHADAP STRES KERJA**

UPT PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA		
INV.	1612 / H / S / 06	
KLAS		
TERIMA	18 - 01 - 06	TTD.



**SKRIPSI**



**ERWIN AGUS TRIYANTO**


**NIM. 001 1131 023**

Tugas Akhir ini diajukan kepada Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar sarjana S-1 dalam bidang Desain Interior  
2005

Tugas Akhir Skripsi berjudul:

**PENGARUH PENERAPAN KOMPOSISI WARNA ANALOGUS PADA RUANG KERJA TERHADAP STRES KERJA** diajukan oleh Erwin Agus Triyanto, NIM. 001 1131 023, Program Studi Desain Interior, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, telah disetujui Tim Pembina Tugas Akhir pada tanggal 25 Juli 2005

**Ketua Jurusan Desain  
Pembimbing I/ Ketua**



Drs. A. Hendro Purwoko  
NIP. 131284654

**Pembimbing II/ Anggota**



Rahmawan D Prasetya, S.Sn  
NIP. 132230377

**Coguate/ Anggota**



Dra. Suastiwi, M.Des  
NIP. 131771566

**Ketua P.S. Desain Interior/ Anggota**



Drs. Hartoto Indra, M.Sn  
NIP. 131908825

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta**



Drs. Sukarman  
NIP. 130521245



Puji Syukur Kehadirat Allah SWT  
Aku persembahkan Skripsi ini untuk  
**Kedua Orang Tuaku dan Kedua Adikku**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga tugas akhir karya tulis ini dapat terselesaikan. Tugas akhir karya tulis dengan judul **“Pengaruh Penerapan Komposisi Analogus Pada Ruang Kerja Terhadap Stres Kerja”** ini, Alhamdulillah karya tulis ini dapat terselesaikan dalam waktu satu semester.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan Tugas Akhir guna memperoleh gelar Sarjana Seni di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa semua ini tidak akan terwujud dari dukungan berbagai pihak, terima kasih yang tulus penulis ucapkan atas dukungan tak terkira kepada :

1. Dekan Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta, Drs. Sukarman.
2. Ketua Jurusan Desain, Drs. A. Hendro Purwoko yang juga selaku Pembimbing I.
3. Ketua Program Studi Desain Interior, Drs. Hartoto Indra, M.Sn.
4. Pembimbing II, Rahmawan D Prasetya, S.Sn.
5. *Cognatel* penguji ahli, Dra. Suastiwi, M.Des.
6. Staf pengajar di Program Studi Desain Interior.
7. Pengelola Program *Due Like* ISI Yogyakarta.
8. Rahmat Kurniawan, S.Psi yang telah memberikan saran dan nasihatnya.
9. Teman satu Team, Hangga dan Budi atas kerja sama dan toleransinya.
10. Bapak Edward dari Mowilex atas bantuan catnya.
11. Bambang Indro, S.Sn dan Rekan-rekan di Empu Griya yang telah memberi waktu untuk menyelesaikan tugas akhir ini, khusus Yanuar *thank* berat.

12. Mahasiswi Asmi Desanta dan Asmi Santa Maria Yogyakarta atas partisipasinya sebagai subjek penelitian.
13. Teman seperjuangan Skripsi maupun Karya, terutama Tim Semiotika (Fathur, Sukardi, Ismey, Rini, Ocie) serta Rimba dan Sigit.
14. Terong angkatan 2000 Desain Interior atas dukungan dan doanya.
15. Renni Friandani atas waktu, semangat dan motivasinya.
16. Karyawan Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta, baik di Akmawa dan di Program Studi Desain Interior.
17. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penyusun skripsi ini masih banyak terdapat kekurangannya dan untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini sangat penulis harapkan. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, Juli 2005

Penulis

Erwin Agus Triyanto

# DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GRAFIK .....	x
ABSTRAK .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
F. Metode Penelitian .....	5
1. Penentuan Metode Penelitian .....	5
2. Identifikasi Variabel .....	5
3. Alur Penelitian .....	6
4. Definisi Operasional dan Pengukuran .....	7
5. Analisis Hasil .....	14

BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	15
A. Tinjauan Tentang Stres Kerja .....	15
B. Tinjauan Tentang Ruang Kerja .....	19
C. Tinjauan Tentang Warna dan Komposisi Warna .....	23
D. Hipotesis Penelitian .....	34
BAB III PELAKSANAAN EKSPERIMEN .....	35
A. Persiapan .....	35
B. Pelaksanaan .....	36
C. Data .....	39
BAB IV ANALISIS DATA .....	48
A. Statistik Deskriptif .....	48
B. Pengujian Hipotesis .....	50
C. Pembahasan .....	52
BAB V PENUTUP .....	58
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar I.1 Alur Penelitian .....	6
Gambar I.2 Komposisi Analogus .....	8
Gambar I.3 Komposisi Analogus yang dipastelkan .....	8
Gambar I.4 Perlakuan ruang kerja dengan komposisi warna Analogus .....	9
Gambar I.5 Komposisi warna putih dalam ruang kerja sebagai kontrol .....	10
Gambar II.1 Lingkaran warna Sir Isaac Newton, 1666 .....	24
Gambar II.2 Lingkaran warna Munsell .....	25
Gambar II.3 Pohon warna system A. Munsell .....	26
Gambar II.4 Komposisi warna Analogus .....	28
Gambar II.5 Komposisi warna komplemen .....	28
Gambar II.6 Komposisi warna tetrad .....	28
Gambar II.7 Komposisi warna monochrome .....	29
Gambar II.8 Komposisi warna Triadic .....	29
Gambar III.1 Suasana ruang kerja pada sesi kontrol .....	40
Gambar III.2 Suasana ruang kerja pada sesi perlakuan .....	44



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel II.1 Karakteristik nadi menurut usia .....	18
Tabel II.2 Banyaknya cahaya yang dibutuhkan pekerjaan .....	20
Tabel II.3 Warna dan Panjang Gelombang .....	27
Tabel II.4 Efek Psikologi dari Warna .....	32
Tabel III.1 Hasil Pengukuran Denyut Jantung/ <i>Pulse</i> .....	40
Tabel III.2.1 Data hasil kuesioner <i>Pre Test</i> .....	41
Tabel III.2.2 Data hasil kuesioner <i>Midle Test</i> .....	42
Tabel III.2.3 Data hasil kuesioner <i>Post Test</i> .....	43
Tabel III.3 Hasil Pengukuran Denyut Jantung/ <i>Pulse</i> .....	44
Tabel III.3.1 Data hasil kuesioner <i>Pre Test</i> .....	45
Tabel III.3.2 Data hasil kuesioner <i>Midle Test</i> .....	46
Tabel III.3.3 Data hasil kuesioner <i>Post Test</i> .....	47
Tabel IV.1 Statistik Deskriptif Kuesioner/ Skala Stres Kerja .....	49
Tabel IV.2 Statistik Deskriptif Denyut Jantung/ <i>Pulse</i> .....	50
Tabel IV.3 Hasil Analisis Variansi (Uji-F) .....	51

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik IV.1 Mean Hipotetik Skala Stres Kerja Pada Kurva Normal .....	52
Grafik IV.2 Mean Kuesioner .....	53
Grafik IV.3 Uji t 2 jalan AB pada Kuesioner .....	53
Grafik IV.4 Mean Hipotetik <i>Pulse</i> Pada Kurva Normal .....	54
Grafik IV.5 Mean <i>Pulse</i> .....	55
Grafik IV.6 Uji t 2 jalan AB pada <i>Pulse</i> .....	56

## ABSTRAK

Pekerjaan apapun produktivitas kerja merupakan hal yang penting, menurut Pandji Anoraga produktivitas adalah menghasilkan lebih banyak, dan berkualitas lebih baik, dengan usaha yang sama. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja, salah satunya adalah stres kerja.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Evan dan Johnson ditemukan bukti bahwa stress kerja merupakan salah satu faktor yang menentukan naik-turunnya kinerja karyawan. Stres adalah keadaan yang terjadi jika orang bertemu dengan peristiwa yang dirasakannya membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologinya. Stress kerja dapat disebabkan oleh lingkungan kerja, lingkungan kerja sebagai penyebab stress dapat dibedakan menjadi 2 yaitu lingkungan fisik dan lingkungan psikis. Lingkungan fisik termasuk didalamnya ruang, peralatan, pencahayaan, akustik, dan lain sebagainya. Sedangkan lingkungan psikis adalah lingkungan sosial dimana orang tersebut berada, interaksi sosial misalnya.

Ruang kerja yang merupakan salah satu contoh lingkungan fisik meliputi: sirkulasi, penataan perabot, warna, tata kondisional dan lain-lain, yang semuanya diharapkan dapat membuat kenyamanan kerja, dengan kata lain kondisi fisik dapat meningkatkan produktivitas kerja. Warna ruang kerja terdiri dari warna dinding dan beberapa unsur pendukung lainnya seperti bingkai lukisan, karpet, kusen, pintu dan jendela. Penggunaan komposisi warna dalam ruang kerja harus dapat menciptakan lingkungan kerja yang tidak hanya menarik tapi juga dapat membantu kenyamanan dan efisiensi kerja.

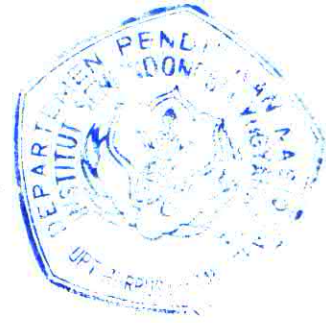
Dari uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan komposisi analogus (merah orange– orange– orange kuning) pada ruang kerja terhadap stres kerja. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Analisis data menggunakan Analisa Variansi Seri Program statistik SPS-2000 modul ANAVA 1-jalur Mixed 1-Faktor, edisi Sutrisno Hadi & Yuni Pamardiningsih.

Komposisi warna ruang kerja yang merupakan sebagai salah satu lingkungan fisik, ternyata tidak berpengaruh terhadap tingkat stres kerja, ini terbukti dari komposisi warna analogus warna merah orange – orange – orange kuning yang dipastelkan (polykromatik) yang diterapkan pada penelitian dari kedua alat ukur yang digunakan yaitu skala stres kerja menunjukkan nilai  $0.523 > 0.05$  dan denyut jantung (*pulse*) yang menunjukkan nilai  $0.550 > 0.05$ . Walaupun tidak signifikan tetapi tingkat stres kerja yang terjadi pada kondisi perlakuan (komposisi warna analogus) lebih rendah dibanding dengan kondisi kontrol (komposisi warna putih).



# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. LATAR BELAKANG

Kerja merupakan kata yang tak asing lagi bagi kita karena setiap manusia membutuhkan hal tersebut. Sekarang sektor pekerjaan berkembang sesuai dengan perubahan yang terjadi, suatu contoh ketika Indonesia dengan predikat sebagai negara agraris maka rakyatnya sebagian besar bekerja pada sektor pertanian. Namun berjalannya waktu sektor industri mulai berkembang dengan berdirinya perusahaan-perusahaan mengakibatkan sebagian rakyat memilih sektor ini sebagai bidang kerjanya.

Dalam perkembangannya, suatu pekerjaannya tidak hanya dilakukan pada suatu perusahaan ataupun kantor, tapi dapat juga dilakukan dimanapun salah satu contohnya adanya SOHO (*small office home office*) hal ini dipermudah dengan peralatan dan sistem yang semakin canggih seperti komputer, internet dan lain sebagainya.

Dalam bidang pekerjaan apapun produktivitas kerja merupakan hal yang penting. Menurut Pandji Anoraga, produktivitas adalah menghasilkan lebih banyak dan berkualitas lebih baik dengan usaha yang sama.<sup>1</sup> Banyak faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja, salah satu contohnya adalah stres kerja.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Evan dan Johnson ditemukan bukti bahwa stres kerja merupakan salah satu faktor yang menentukan naik-turunnya kinerja karyawan.<sup>2</sup> Stres adalah keadaan yang terjadi jika orang bertemu dengan peristiwa yang

---

<sup>1</sup> Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja*, Jakarta, Rineka Cipta, 2005, p.50

<sup>2</sup> Evan, G.W., & Johnson, D., *Stress and Open-Office Noise*, *Journal of Applied Psychology*, 2000, p.779

dirasakannya membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologinya.<sup>3</sup> Stress kerja dapat disebabkan oleh lingkungan kerja, lingkungan kerja sebagai penyebab stress dapat dibedakan menjadi 2 yaitu lingkungan fisik dan lingkungan psikis. Lingkungan fisik termasuk didalamnya ruang, peralatan, pencahayaan, akustik, dan lain sebagainya. Sedangkan lingkungan psikis adalah lingkungan sosial dimana orang tersebut berada, interaksi sosial misalnya.<sup>4</sup>

Ruang kerja yang merupakan salah satu contoh lingkungan fisik meliputi: sirkulasi, penataan perabot, warna, tatakondisional dan lain-lain. Yang semuanya diharapkan dapat membuat kenyamanan kerja, dengan kata lain kondisi fisik dapat meningkatkan produktivitas kerja. Warna ruang kerja terdiri dari warna dinding dan beberapa unsur pendukung lainnya seperti bingkai lukisan, karpet, kusen, pintu dan jendela. Harmonisasi atau keselarasan dalam menyusun komposisi warna diperlukan pada aplikasi warna dalam ruangan kerja.<sup>5</sup>

Secara fungsional penggunaan warna untuk ruang kerja harus dapat memecahkan masalah-masalah yang ditemukan dalam ruangan sehingga kebutuhan maksimal dari pemakaian warna tercapai. Masalah yang mungkin dapat dipecahkan dengan menggunakan warna adalah masalah yang berhubungan dengan sifat manusianya, misalnya kelelahan kerja, kebosanan sehari-hari, kebosanan para tamu menunggu, kejenuhan atau kemonotonan, dan dengan warna masalah-masalah tersebut mungkin

---

<sup>3</sup> Organ, Denis W. dan W. Clay Hamner, *Organizational Behavior, An Applied Psychological Approach*, Business Publications, Inc. 1982

<sup>4</sup> Bery, L.M., *Psychology at work: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*, Boston: McGraw-Hill Book Co.

<sup>5</sup> Francis D.K. Ching, *Ilustrasi Desain Interior*, (terjemahan Paul Hanoto Adjei) Jakarta, Erlangga, 1996, p.106

dapat diatasi sehingga akhirnya merasa senang bekerja dengan baik karena badan, mata maupun emosi tidak tertekan oleh keadaan.<sup>6</sup>

Dengan demikian penggunaan komposisi warna dalam ruang kerja harus dapat menciptakan lingkungan kerja yang tidak hanya menarik tapi juga dapat membantu kenyamanan dan efisiensi kerja. Komposisi analogus adalah salah satu komposisi warna yang ada, dimana komposisi ini warna-warna yang ada adalah warna-warna yang seiring, di dalam lingkaran terletak berdekatan, nilai kekuatan warnanya tidak jauh berbeda. Penggunaan komposisi analogus dari warna-warna analog biasanya akan selaras (harmonis) dan tidak membosankan.<sup>7</sup>

Dalam kaitan stres kerja dengan komposisi warna analogus maka penelitian ini berusaha untuk mengetahui pengaruh komposisi warna analogus dengan stres kerja.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Dari latar belakang, stres kerja dapat disebabkan oleh lingkungan fisik dan lingkungan psikis. Komposisi warna ruang kerja merupakan contoh lingkungan fisik, komposisi warna salah satunya adalah komposisi warna analogus. Dalam penelitian ini rumusan masalah yang diangkat adalah sebagai berikut :

Bagaimanakah pengaruh penerapan komposisi warna analogus pada ruang kerja terhadap stres kerja?

---

<sup>6</sup> Sulasmi Darmaprawira W.A, *Warna Teori dan Kreativitas Penggunaannya*, Bandung, ITB, 2002, p.131

<sup>7</sup> *Ibid*, p.57

### **C. BATASAN MASALAH**

Komposisi warna dalam lingkaran warna berjumlah banyak, dalam penelitian ini komposisi warna yang digunakan adalah komposisi warna analogus sedangkan warna yang digunakan adalah warna merah/orange- orange- orange/kuning yang ketiga warna tersebut dibuat warna pastel. Pemilihan warna didasarkan pada panjang gelombang yang tinggi dan kekuatan yang lebih dalam hal daya kilau serta lebih reflektif (lebih banyak memantulkan cahaya). Untuk komposisi warna analogus, warna-warna analog biasanya akan selaras (harmonis) dan tidak membosankan. Penambahan putih (pastel) akan menghasilkan warna yang lebih sejuk.

### **D. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan perumusan masalah yang diangkat, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan komposisi analogus pada ruang kerja terhadap stres kerja.

### **E. MANFAAT PENELITIAN**

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan memperluas wawasan tentang penerapan komposisi warna pada ruang kerja dan pengaruhnya terhadap stres kerja.



## F. METODE PENELITIAN

### 1. Penentuan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimental, dimana metode ini merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat<sup>8</sup>. Atau lebih spesifik termasuk eksperimen semu (*quasi-eksperimental*). Menurut Latipun eksperimen semu merupakan eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini lebih baik dari penelitian praeksperimen karena telah menggunakan kontrol terhadap variabel non eksperimental dan ada kelompok kontrol sebagai kelompok komparatif untuk memahami efek perlakuan.

Dalam psikologi banyak digunakan dalam kaitan dengan pertimbangan praktis dan etis serta direkomendasikan untuk melakukan penelitian pada manusia<sup>9</sup>.

### 2. Identifikasi Variabel

- 1) Variabel Dependen : Stres kerja
- 2) Variabel Independen : Komposisi warna analogus

Variabel dependen (stres kerja) dapat diketahui tingkatnya dengan menggunakan alat ukur skala stres kerja dan denyut jantung/ *pulse*. Semakin tinggi skor skala stres kerja maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan dan semakin cepat denyut jantung/ *pulse* maka semakin tinggi stres yang dirasakan. Untuk variabel Independen menggunakan komposisi warna analogus

---

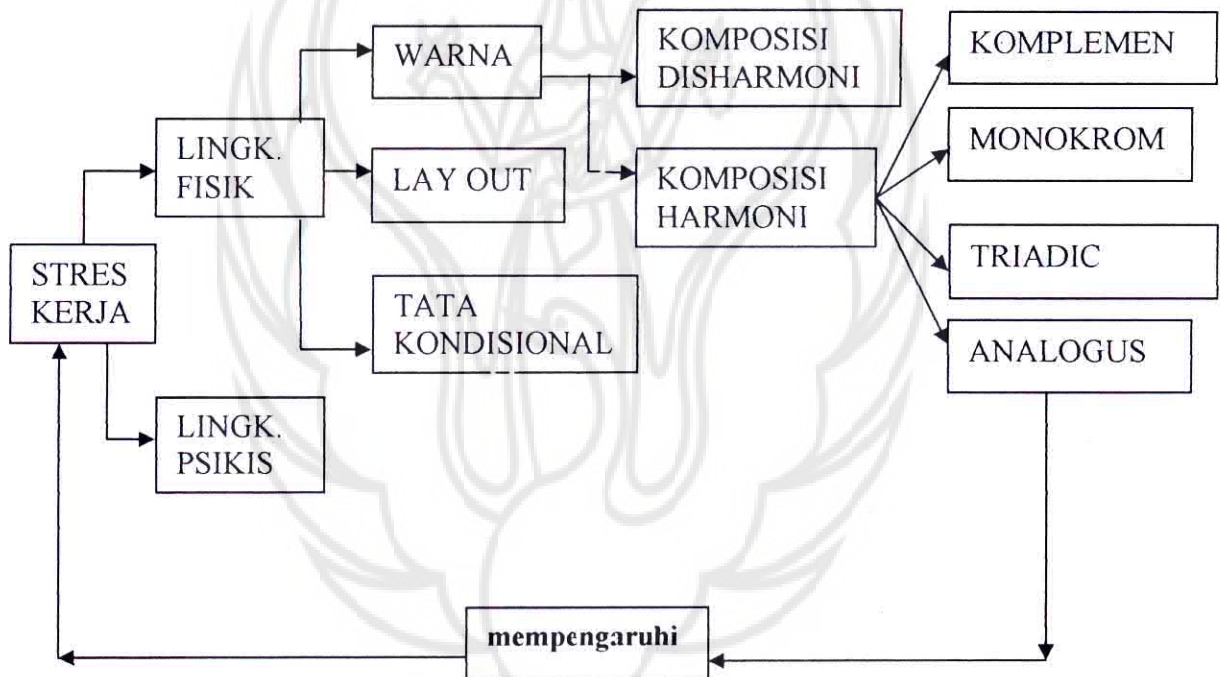
<sup>8</sup> Sutrisno Hadi, *Metode Research 4*, Fak. Psikologi UGM, Yogyakarta, 1982, p. 427

<sup>9</sup> Latipun., *Psikologi Eksperimen*, UMM Press, Malang, 2004, p. 166

diterapkan pada ruang kerja sebagai perlakuan. Sedang untuk kontrol menggunakan komposisi warna putih.

### 3. Alur Penelitian

Stres dapat ditimbulkan baik oleh lingkungan psikologis maupun lingkungan fisik. Lingkungan psikologi adalah lingkungan sosial dimana orang tersebut berada, interaksi sosial misalnya. Sedangkan lingkungan fisik adalah ruang, peralatan, pencahayaan, akustik, dan sebagainya.<sup>10</sup> Berdasarkan uraian di atas maka dapat dibuat alur penelitian sebagai berikut:



**gambar.I.1**  
Alur penelitian

<sup>10</sup> Bery,L.M, *Psykology at work: An Introduction to Industrial and Organization Psychology*,Boston:McGraw-Hill Book Co.

#### 4. Definisi Operasional dan Pengukuran

##### 1) Warna Ruang Kerja

Warna ruang kerja terdiri dari warna dinding dan beberapa unsur pendukungruang seperti karpet, bingkai lukisan, kusen, daun pintu dan jendela. Harmonisasi atau keselarasan dalam menyusun komposisi warna diperlukan pada aplikasi warna pada ruang kerja. Ching memperkenalkan beberapa pedoman untuk menyusun komposisi warna berdasarkan skema warna Munsell, salah satunya adalah warna analog yaitu warna- warna yang seiring, di dalam lingkaran terletak berdekatan, nilai kekuatan warnanya tidak jauh berbeda. Contoh warna analog adalah rentangan, mulai dari warna M, MJ, J, KJ sampai ke K.

Penggunaan komposisi analogus dari warna-warna analog biasanya akan selaras (harmonis) dan tidak membosankan.<sup>11</sup>

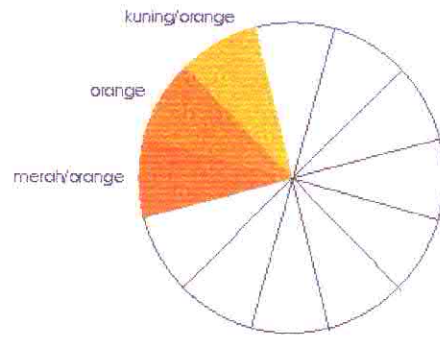
Sedangkan untuk warna pastel, Gilliat mengemukakan bahwa Warna pastel adalah warna-warna yang dihasilkan dari *hue* yang diberi tambahan putih.<sup>12</sup> Ditambahkan oleh Sulasmi bahwa warna murni yang ditambah putih akan menghasilkan warna yang lebih sejuk. Dalam keselarasan polikhromatik, menurut Sulasmi campuran warna-warna yang berasal dari campuran warna murni, dicampur dengan salah satu deret nilai. Bila hasil campuran dari warna-warna murni disusun dalam sebuah komposisi, maka akan dihasilkan suatu susunan warna yang menarik, dinamis tidak membosankan sebagaimana halnya warna monokromatik, campuran warna dapat dibuat diantara warna analog.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Sulasmi Darmaprawira W.A, *op.cit.*, p.57

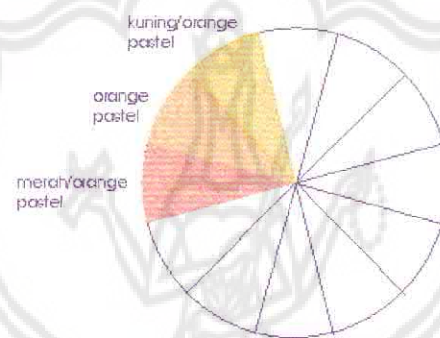
<sup>12</sup> Gilliat, M, *Interior Design Course*, London, Contran-Octopus Limited, 2001, p. 53

<sup>13</sup> *Ibid*, p. 71-72



**Gambar 1.2**

Komposisi analogous



**Gambar 1.3**

Komposisi analogous yang dipastelkan

## 2) Manipulasi Variabel Independen

Warna ruang yang dimanipulasi terutama adalah warna pada dinding, lantai (karpet), dan jendela (gordine). Ketiga merupakan *major areas of colour*. Furniture yang ada berwarna abu-abu muda (meja, kursi) dan perlengkapannya kerja yang berupa komputer dan *keyboard* berwarna putih.

Dalam eksperimen ini kondisi perlakuan menggunakan komposisi warna analogous (merah/orange- orange- orange/kuning) yang dibuat menjadi pastel. Warna pastel adalah warna-warna yang dihasilkan dari *hue* yang diberi tambahan

putih. Misal warna merah yang dicampur dengan putih, sehingga menghasilkan merah muda/ merah pastel.<sup>14</sup>



**gambar 1.4**

Perlakuan ruang kerja dengan komposisi warna analogus

Sebagai kontrol dalam penelitian ini digunakan komposisi warna putih/ netral. Pada ruang kerja juga diberikan perlakuan yaitu dengan pemasangan gordine biru, dimana perlakuan ini dinamakan *placebo*.

---

<sup>14</sup> Giliat, M, *Interior Design Course*, London. Conran-Octopus Limited, 2001, p.53



**gambar 1.5**

Komposisi warna putih dalam ruang kerja sebagai kontrol

### **3) Stres Kerja**

Stres adalah keadaan yang terjadi jika orang bertemu dengan peristiwa yang dirasakannya sebagai membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologinya.<sup>15</sup>

Stres dapat ditimbulkan baik oleh lingkungan psikologis maupun lingkungan fisik. Lingkungan psikologi adalah lingkungan sosial dimana orang tersebut berada, interaksi sosial misalnya. Sedangkan lingkungan fisik adalah ruang, peralatan, pencahayaan, akustik, dan sebagainya.<sup>16</sup>

Kebisingan sebagai sumber stres telah banyak diteliti oleh para ilmuwan seperti Evans & Johnson pada tahun 2000. Telah banyak penelitian tentang stres kerja dilakukan tetapi yang mengkaitkan dengan warna masih sangat jarang.

<sup>15</sup> Rita L.A.,Richard.C.A., Edward.E.S,Daryl.J.B, *Pengantar Psikologi, edisi 11, jilid 2* ,Alih Bahasa Widjaja Kusuma,Batam,Interaksara, p.726

<sup>10</sup> Bery,L.M, *Psykology at work: An Introduction to Industrial and Organization Psychology*, Boston:McGraw-Hill Book Co.

#### 4) Pengukuran Variabel Dependen

Pengukuran stres dilakukan dua kali, sebelum (kontrol) dan sesudah perlakuan. Mengenai stres kerja Mambu menyatakan bahwa reaksi stres kerja melibatkan tiga proses yaitu perubahan aspek fisiologis, perilaku dan kognitif. Perubahan fisiologis meliputi detak jantung bertambah, tekanan darah meningkat, terjadi ketegangan-ketegangan pada otot, melemahnya sistem pencernaan dan pelepasan kelenjar adrenalin dan non adrenalin. Reaksi perilaku dapat terlihat dari menurunnya tingkat prestasi, menarik diri dari situasi stres dan menjadi malas. Sedangkan reaksi kognitif dapat ditandai dengan adanya gangguan berpikir, melemahnya fungsi intelektual, tidak produktif, suka termenung, membangkitkan pola pikir yang mengandung kecemasan serta kurang dapat memutuskan<sup>17</sup>. Stres yang akut selanjutnya dapat menimbulkan gangguan psikologi seperti depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat dan alkohol, menurunnya produktivitas kerja dan *burnout*.

Penelitian ini mengukur tingkat stres dengan memeriksa denyut jantung (*pulse*) dan skala stres kerja : sebelum (*pre test*), antara (*middle test*) dan sesudah (*post test*) dilakukan eksperimen. Skala stres kerja (kuesioner) yang memuat 35 item dengan 7 aspek (gangguan, kecemasan, santai, keputusan, ketidaksenangan, ketegangan dan kepuasan) dengan 4 skala penilaian dari sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Ketujuh aspek tersebut sesuai dengan eksperimen yang dilakukan oleh Evans & Johnson.

---

<sup>17</sup> Mambu. AH, *Masalah Stres Dikalangan Pejabat*, Bandung, Dinas Psikologi TNI AD, 1985

## 5) Subjek

Eksperimen ini mengikutsertakan 14 mahasiswi ASMI DESANTA bagian sekretariat yang direkrut melalui iklan di kampus partisipan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh partisipan harus dalam kondisi normal penglihatannya melalui test buta warna. Alasan mengambil jenis kelamin wanita untuk subjek penelitian karena:

Pertama, sebagian besar karyawan yang bertugas pada bagian administrasi dan kesekretariatan adalah wanita. Kedua menurut Collins menemukan bahwa secara umum auditor wanita mengalami stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan pria.<sup>18</sup> Yang ketiga menurut Stoney dkk ditemukan perbedaan gender dalam respon psikologis terhadap *stressor*. Partisipan berjumlah 14 orang yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan perlakuan yang masing-masing berjumlah 7 orang.

## 6) Prosedur Pelaksanaan

Penelitian ini diselenggarakan dalam waktu 4 jam dengan menggunakan dua ruang berukuran masing-masing 7,5 x 7,5 meter dan terdiri dari 1 ruang berwarna pastel merah/orange-orang-orang/kuning dan 1 ruang berwarna putih sebagai kontrol.

Sebelum dimulai, partisipan diukur denyut jantung dan kuesioner sebagai tes awal (*pre-test*). Selanjutnya, partisipan diminta untuk bekerja dengan santai,

---

<sup>18</sup> Collins, Karen M, *Strees and Departures from the Public Accounting Profession: A Study of Gender Differens*, Accounting Horizons, 1993, p.29-38



seperti kebiasaan mereka bekerja. Hal ini dilakukan untuk menghindari dampak yang ditimbulkan oleh pengawasan/ monitoring terhadap kinerja karyawan<sup>19</sup>.

Sebagai *coverstory*, seluruh partisipan diberitahu bahwa eksperimen ini diselenggarakan untuk mengetahui pengaruh furniture (meja& kursi) komputer terhadap kepuasan dan kenyamanan kerja karyawan penggunaanya.

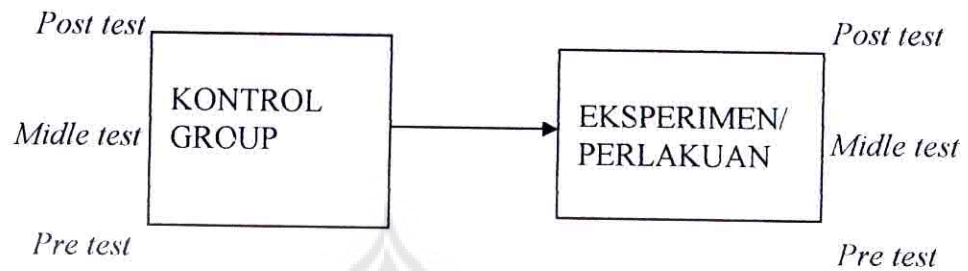
Selama 4 jam mereka diminta menyalin tulisan dengan program *Microsoft Word* pada komputer yang telah disediakan dari artikel yang isinya tidak ada hubungannya dengan eksperimen ini (tentang penerbangan), seperti pada eksperimen yang dilakukan oleh Evans dan Johnson. Setelah 2 jam partisipan diukur denyut jantung dan kuesioner sebagai tes antara (*middle test*). Pada akhirsesi eksperimen, subjek diperiksa lagi kondisi denyut jantung dan kuisioner untuk digunakan sebagai *post test*. Kuesioner berisi 35 item yang sebelum penelitian telah diuji validitas item dan reliabilitas dari skalanya sebagai subjek dalam uji validitas item dan reliabilitas skala adalah mahasiswi ASMI Santa Maria, dari 49 item dinyatakan 43 shahih dan 6 item gugur ( hasil **Analisis Butir SPS 2000** edisi Sutrisno Hadi & Yuni Pamardiningsih ). Kemudian dari ke-43 item dibuat menjadi 35 item yang masing-masing aspek terdiri dari 5 item. Kuesioner ini terdiri dari 7 aspek (gangguan, kecemasan, santai, keputusan, ketidaksenangan, ketegangan dan kepuasan). Dengan 4 skala penilaian dari sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan stres yang subjek rasakan, semakin tinggi skor skala stres maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan.

---

<sup>19</sup> Larson, J.R. & Callanan,C, *Performance Monitoring: How It Affects Work Productivity*. Journal of Applied Psychology, 1990, p.530-538

## 7) Desain Penelitian

(Kontrol grup, *Posttest*, *Pretest* desain)



## 5. Analisis Hasil

Data hasil pengukuran dianalisis dengan Analisa Variansi menggunakan Seri Program statistik SPS-2000 modul ANAVA 1-jalur Mixed 1-Faktor, edisi Sutrisno Hadi & Yuni Pamardiningsih.

Analisis data dengan program SPS 2000 dapat disimpulkan dengan melihat tingkat signifikan *p- valuenya*.

Jika  $p < 0.01$  maka hasilnya sangat signifikan

Jika  $p < 0.05$  maka hasilnya signifikan

Jika  $p > 0.05$  maka hasil tidak signifikan.

