

**PENGARUH  
PENERAPAN KOMPOSISI WARNA MONOKROM BIRU  
PADA RUANG KERJA  
TERHADAP TINGKAT STRES KERJA**

UPT PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA	
INV.	1596/H/s/06
KLAS	
TERIMA	18-01-06 TTD.



**SKRIPSI**

Oleh:

**HANGGA HARDHIKA**

**PROGRAM STUDI DESAIN INTERIOR  
JURUSAN DESAIN  
FAKULTAS SENI RUPA  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2005**

**PENGARUH  
PENERAPAN KOMPOSISI WARNA MONOKROM BIRU  
PADA RUANG KERJA  
TERHADAP TINGKAT STRES KERJA**

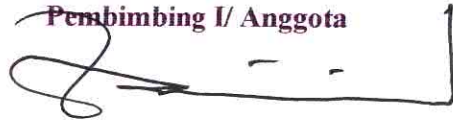


Tugas Akhir ini diajukan kepada Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar sarjana S-1 dalam bidang Desain Interior  
2005



Tugas Akhir Skripsi berjudul:  
PENGARUH PENERAPAN KOMPOSISI WARNA MONOKROM BIRU PADA RUANG  
KERJA TERHADAP TINGKAT STRES KERJA diajukan oleh Hangga Hardhika, NIM 981  
0978 023, Program Studi S-I Desain Interior, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni  
Indonesia Yogyakarta, telah disetujui Tim Pembina Tugas Akhir pada 25 Juli 2005

**Pembimbing I/ Anggota**



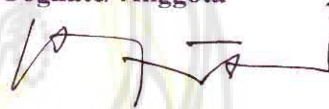
Dra. Suastiwi Triatmodjo, M.Des.  
NIP. 131 771 566

**Pembimbing II/ Anggota**



Rahmawan Dwi Prasetya, S.Sn.  
NIP. 132 230 377

**Cognate/ Anggota**



Drs. Ismael Setiawan, M.M  
NIP. 132 087 538

**Ketua Program Studi/Anggota**




Drs. Hartoto Indra, M.Sn.  
NIP. 131 908 825

**Ketua Jurusan Desain/Ketua**



Drs. A. Hendro Purwoko.  
NIP. 131/284 654

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

  
Drs. Sukarman  
NIP. 130 521 245



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan pada Allah Bapa di Surga karena atas kasih dan cinta-Nyalah saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik walaupun penuh perjuangan.

Ditengah kecenderungan mahasiswa seni dan desain yang lebih suka mengerjakan tugas akhirnya dalam karya seni atau karya desain sehingga menyebabkan penulis dan peneliti bidang seni dan desain menjadi sangat langka, saya memberanikan diri untuk menyelesaikan tugas akhir dalam penulisan skripsi dengan penelitian eksperimen. Sebuah penelitian yang tidak main-main karena mengeluarkan dana yang sangat banyak. Untunglah penelitian ini tidak terlalu mengalami kesulitan terutama dari segi pendanaan karena dibiayai oleh Program Studi Desain Interior yang mendapat bantuan lewat program *DUE-like*. Karena menelan biaya yang tidak sedikit maka penelitian ini banyak mendapat sorotan, otomatis tanggung jawab yang dipikul pun kian berat. Akan tetapi dengan semangat dan kerja keras, akhirnya penelitian inipun rampung juga dalam setengah semester saja.

Maka sudah pantas dan selayaknyalah saya harus mengucapkan terima kasih kepada :

- Bapak Drs. Sukarman selaku Dekan Fakultas Seni Rupa
- Bapak Drs. Antonius Hendro Purwoko selaku ketua Jurusan Desain
- Bapak Drs. Hartoto Indra, M.Sn. selaku ketua Program Studi S-1 Desain Interior
- Ibu Dra. Suastiwi Triatmodjo, M.Des. selaku dosen pembimbing I
- Bapak Rahmawan Dwi Prasetya, S.Sn. selaku dosen pembimbing II

- Bapak M. Sholahuddin, S.Sn. selaku dosen wali
- Bapak Rachmad Kurniawan, S.Psi atas bimbingan khusus eksperimen psikologi dan ilmu statistik
- Program *DUE-like (Development Undergraduate Education)* yang membiayai penelitian ini.
- Rekan satu tim penelitian dan seperjuangan Tri Atmojo Budi K dan Erwin Agus T
- Titah Kinasih, Ipung dan Galih atas bantuannya mencarikan subjek penelitian, Mahasiswi ASMI Santa Maria dan ASMI Desanta atas kerelaannya sebagai subjek penelitian, Mas Gun atas segala bantuan dalam persiapan laboratorium, AB Dhimas atas bantuannya dalam dokumentasi video
- Bapak Edward dan CV.MOWILEX atas sponsor catnya
- Keluargaku di Salatiga: Papa, Ibu dan dua adikku atas dukungan dan doanya.
- Keluargaku di Yogyakarta: Saman 253a, Deni, Gati, Iwan, Doni, Galuh Novika, rekan-rekan Desain Interior angkatan'98, studio TA, Empureka, dan *my bigband* keluarga besar Kornchonk Chaos, serta seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.

Akhir kata semoga penulisan skripsi ini dapat memberi manfaat bagi perkembangan bidang desain interior.

Yogyakarta, Juli 2005

Hangga Hardhika

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR, TABEL, FOTO, dan GRAFIK.....	vii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN PENELITIAN.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN.....	4
E. METODE PENELITIAN.....	4
1. Identifikasi Variabel.....	5
2. Alur Penelitian.....	5
3. Definisi Operasional.....	6
4. Subjek Penelitian.....	10
5. Desain Eksperimen.....	10
6. Metode Analisis Data.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. TINJAUAN TENTANG STRES DAN STRES KERJA.....	12
B. TINJAUAN TENTANG RUANG KERJA.....	17
C. TINJAUAN TENTANG WARNA.....	19
1. Pengertian warna.....	19
2. Tinjauan tentang komposisi warna monokromatik.....	19
3. Tinjauan tentang pengaruh penerapan warna.....	21
4. Penelitian tentang warna.....	23
D. HIPOTESIS.....	25

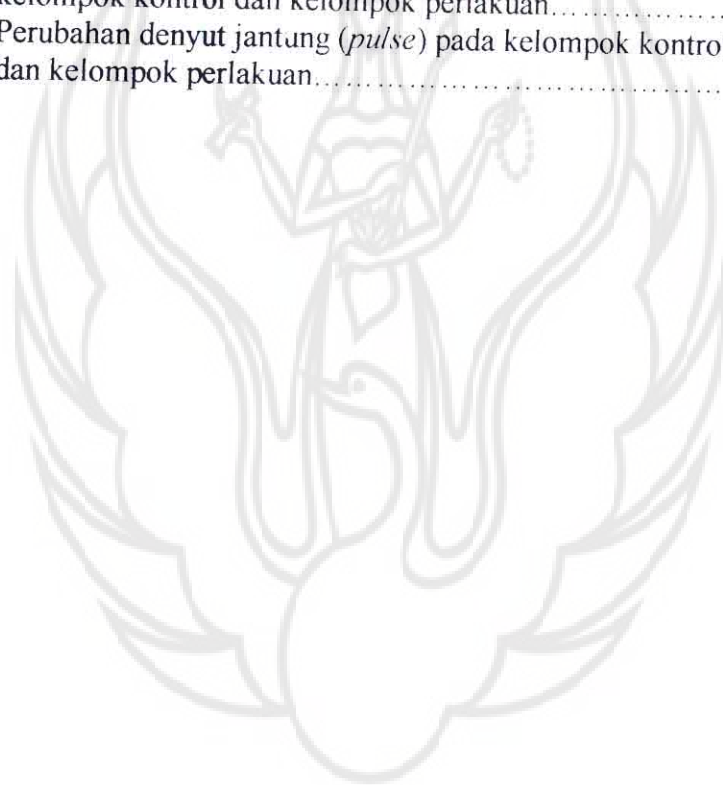
BAB III DATA LAPANGAN.....	26
A. TAHAP PERSIAPAN PENELITIAN.....	26
B. TAHAP PEMILIHAN SUBJEK PENELITIAN.....	27
C. TAHAP EKSPERIMEN KELOMPOK KONTROL.....	28
D. TAHAP EKSPERIMEN KELOMPOK PERLAKUAN.....	36
BAB IV ANALISIS DATA.....	44
A. STATISTIK DESKRIPTIF PENELITIAN.....	44
1. Pengukuran tingkat stres dengan skala psikologi.....	44
2. Pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ).....	47
B. UJI HIPOTESIS.....	51
1. Analisis hasil pengukuran tingkat stres dengan skala psikologi.....	51
2. Analisis hasil pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ).....	53
C. PEMBAHASAN.....	55
BAB V PENUTUP.....	58
A. KESIMPULAN.....	58
B. SARAN.....	59
DAFTAR ISTILAH.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	62



## DAFTAR GAMBAR, TABEL, FOTO, dan GRAFIK

<b>Gambar 1.1</b>	Rancangan manipulasi laboratorium kelompok perlakuan.....	8
<b>Gambar 1.2</b>	Rancangan manipulasi laboratorium kelompok perlakuan.....	8
<b>Gambar 1.3</b>	Rancangan laboratorium kelompok kontrol.....	9
<b>Gambar 1.4</b>	Rancangan laboratorium kelompok kontrol.....	9
<b>Gambar 2.1</b>	Komposisi warna monokromatik.....	20
<b>Tabel 2.1.</b>	Karakteristik denyut nadi/jantung ( <i>pulse</i> ) menurut berbagai usia.....	15
<b>Tabel 2.2.</b>	Banyaknya cahaya yang dibutuhkan pekerjaan.....	18
<b>Tabel 2.3</b>	Efek psikologis dari warna.....	23
<b>Tabel 3.1</b>	Hasil pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ) pada saat <i>pre-test</i> , <i>middle-test</i> , dan <i>post-test</i> terhadap 10 orang subjek penelitian pada kelompok kontrol.....	34
<b>Tabel 3.2</b>	Hasil skala psikologi saat <i>pre-test</i> pada kelompok kontrol.....	35
<b>Tabel 3.3</b>	Hasil skala psikologi saat <i>mid-test</i> pada kelompok kontrol.....	35
<b>Tabel 3.4</b>	Hasil skala psikologi saat <i>post-test</i> pada kelompok kontrol.....	35
<b>Tabel 3.5</b>	Hasil pengukuran denyut jantung pada saat <i>pre-test</i> , <i>middle-test</i> , dan <i>post-test</i> terhadap 10 orang subjek penelitian pada kelompok perlakuan.....	42
<b>Tabel 3.6</b>	Hasil skala psikologi saat <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan.....	43
<b>Tabel 3.7</b>	Hasil skala psikologi saat <i>mid-test</i> pada kelompok perlakuan.....	43
<b>Tabel 3.8</b>	Hasil skala psikologi saat <i>post-test</i> pada kelompok perlakuan.....	43
<b>Tabel 4.1.</b>	Nilai minimum, maksimum dan rata-rata tingkat stres dengan skala psikologi saat <i>pre-test</i> , <i>mid-test</i> , dan <i>post-test</i> pada kelompok kontrol.....	44
<b>Tabel 4.2.</b>	Nilai minimum, maksimum dan rata-rata tingkat stres dengan skala psikologi saat <i>pre-test</i> , <i>mid-test</i> , dan <i>post-test</i> pada kelompok perlakuan.....	44
<b>Tabel 4.3.</b>	Nilai minimum, maksimum dan rata-rata denyut jantung ( <i>pulse</i> ) saat <i>pre-test</i> , <i>mid-test</i> , dan <i>post-test</i> pada kelompok kontrol.....	48
<b>Tabel 4.4.</b>	Nilai minimum, maksimum dan rata-rata denyut jantung ( <i>pulse</i> ) saat <i>pre-test</i> , <i>mid-test</i> , dan <i>post-test</i> pada kelompok perlakuan.....	48
<b>Foto 3.1</b>	Tahap penyiapan ruang laboratorium untuk kelompok kontrol.....	28
<b>Foto 3.2</b>	Pengukuran tingkat kebisingan dengan sound level meter.....	29
<b>Foto 3.3</b>	Salah satu subjek penelitian tengah menjalani test buta warna.....	31
<b>Foto 3.4</b>	Salah satu subjek penelitian tengah menjalani pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ) dengan tensimeter digital.....	31
<b>Foto 3.5</b>	Subjek penelitian diberi pengarahan untuk melakukan pekerjaan.....	32
<b>Foto 3.6</b>	Subjek penelitian sedang melakukan pekerjaan mengetik.....	32
<b>Foto 3.7</b>	Pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ) dengan tensimeter saat <i>middle-test</i> .....	33
<b>Foto 3.8</b>	Suasana ruang laboratorium untuk kelompok perlakuan.....	36
<b>Foto 3.9</b>	Suasana ruang laboratorium untuk kelompok perlakuan.....	37
<b>Foto 3.10</b>	Salah satu subjek penelitian tengah menjalani test buta warna.....	39

<b>Foto 3.11</b>	Salah satu subjek penelitian tengah menjalani pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ) dengan tensimeter digital.....	39
<b>Foto 3.12</b>	Subjek penelitian sedang melakukan pekerjaan mengetik.....	40
<b>Foto 3.13</b>	Pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ) dengan tensimeter saat <i>middle-test</i> .....	40
<b>Foto 3.12</b>	Subjek penelitian sedang melakukan pekerjaan mengetik.....	41
<b>Grafik 4.1.</b>	Hasil rata-rata pengukuran tingkat stres dengan skala psikologi saat <i>pre-test</i> , <i>mid-test</i> , dan <i>post-test</i> pada kelompok kontrol.....	46
<b>Grafik 4.2.</b>	Hasil rata-rata pengukuran tingkat stres dengan skala psikologi s aat <i>pre-test</i> , <i>mid-test</i> , dan <i>post-test</i> pada kelompok perlakuan.....	47
<b>Grafik 4.3.</b>	Hasil rata-rata pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ) saat <i>pre-test</i> , <i>mid-test</i> , dan <i>post-test</i> pada kelompok kontrol.....	49
<b>Grafik 4.4.</b>	Hasil rata-rata pengukuran denyut jantung ( <i>pulse</i> ) saat <i>pre-test</i> , <i>mid-test</i> , dan <i>post-test</i> pada kelompok perlakuan.....	50
<b>Grafik 4.5.</b>	Perubahan tingkat stres berdasar skala psikologi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.....	52
<b>Grafik 4.6.</b>	Perubahan denyut jantung ( <i>pulse</i> ) pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.....	54



## ABSTRAK

Dunia kini memasuki abad informasi dimana komputer menjadi alat bantu utama dalam pekerjaan. Menjamurnya sektor usaha dan jasa di berbagai kota membuat persaingan menjadi sangat ketat. Segala upaya dilakukan para pengusaha dalam memenangkan persaingan. Salah satu penghambat persaingan dunia usaha adalah stres kerja yang berakibat dalam penurunan produktivitas. Stres kerja yang dialami hampir semua orang dalam bekerja ini bisa ditimbulkan oleh faktor lingkungan psikis dan lingkungan fisik. Baik tidaknya desain interior ruang kerja termasuk kedalam faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi stres kerja.

Desain interior suatu ruang kerja sebisa mungkin memenuhi prinsip keselarasan atau harmoni. Warna sebagai salah satu aspek dalam desain interior juga merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam prinsip keselarasan. Setiap warna sering dianggap memiliki sifat dan bisa memberi manfaat tertentu. Warna biru banyak diartikan sebagai warna yang menenangkan dan memberi kesejukan. Oleh karena itu, usaha menerapkan komposisi warna monokrom biru pada ruang kerja, diharapkan dapat memberikan suasana tertentu yang mampu dijadikan salah satu alternatif solusi dalam mengatasi peningkatan stres kerja.

Namun demikian sering muncul juga pertanyaan mengenai benar tidaknya pernyataan tersebut diatas. Dengan metode eksperimen yang melibatkan 20 orang subjek penelitian dan merancang sebuah laboratorium penelitian yaitu ruang kerja kemudian dimanipulasi komposisi warnanya, penelitian ini mencoba mengungkapkan kebenaran mengenai pengaruh penerapan komposisi warna monokrom biru pada ruang kerja terhadap tingkat stres kerja.

# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. LATAR BELAKANG

Kota-kota besar di berbagai belahan dunia kini mulai beranjak memasuki abad informasi. Komputer sebagai alat bantu pekerjaan, kini merupakan andalan sektor usaha dan jasa yang menjadi ciri tulang punggung kehidupan berbagai kota di abad informasi. Perusahaan-perusahaan besar berlomba menanam investasi. Tak hanya itu, perusahaan berskala kecilpun berlomba mengais rejeki. Hal ini bisa kita lihat dengan banyaknya lahan yang kini dijadikan areal perkantoran sehingga membuat tingkat persaingan pada dunia usaha menjadi sangat tinggi.

Tingkat persaingan dunia usaha yang tinggi ini membuat para pengusaha memutar otaknya untuk memenangkan persaingan. Berbagai upaya pun dilakukan, dari upaya peningkatan kualitas produk, sampai upaya peningkatan kinerja perusahaan. Salah satu faktor penghambat dalam usaha pemenangan persaingan tersebut diatas adalah stres pada saat melakukan aktifitas dalam pekerjaan. Stres kerja bisa saja dialami hampir pada semua orang yang melakukan pekerjaan. Stres pada pekerjaan atau disebut stres kerja ini ditimbulkan oleh kondisi di lingkungan kerja yang dibedakan dalam lingkungan psikis dan lingkungan fisik. Menurut Agus M. Harjana (1994;31) lingkungan fisik kerja dapat menjadi sumber stres karena terlalu kotor dan berdebu, suara bising yang keterlaluan, udara panas dan pengap yang melebihi kenormalan, atau sebaliknya terlalu dingin dan lembab, dan sistem penyaluran yang jelek. Sedangkan A.S. Munandar dalam bukunya Psikologi Industri

(2001) menjelaskan bahwa kondisi fisik di lingkungan kerja dapat mempengaruhi kepuasan dan kenyamanan kerja meliputi rancangan ruang kerja (*workspace design*), rancangan pekerjaan, sistem penerangan, system ventilasi dan tingkat *visual privacy* serta *acoustical privacy*.

Melihat apa yang diungkapkan diatas, maka baik tidaknya desain interior suatu ruang kerja sebagai lingkungan fisik kerja, menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres kerja. Desain interior sebisa mungkin menerapkan prinsip keselarasan atau harmoni. Menurut Ching (1987;308) keselarasan (*harmony*) dapat diidentifikasi sebagai persesuaian atau kecocokan yang pas dari bagian-bagian atau kombinasi bagian-bagian dalam suatu komposisi. Prinsip keselarasan melibatkan pemilihan elemen-elemen dengan cermat yang mempunyai ciri atau karakteristik umum yang sama seperti raut, warna, tekstur atau bahan dan merupakan pengulangan dari suatu sifat umum yang menghasilkan kesatuan dan keselarasan visual diantara elemen-elemen di suatu bidang *setting* interior.

Salah satu aspek dalam desain interior yaitu warna, adalah bagian yang tak terpisahkan dari prinsip keselarasan atau harmoni. Warna, yang menurut Friedman (1978;63) pada dasarnya adalah suatu kualitas cahaya yang dipantulkan dari suatu objek ke mata manusia, dapat dikategorikan ke dalam beberapa skema, salah satunya adalah skema warna monokromatik. Menurut Allen & Stimpson dalam bukunya *Beginnings of Environment* (1994) skema warna monokromatik dibuat dari satu warna, tapi dengan beragam nilai dan tingkat intensitas yang berbeda. Misalnya warna biru yang dicampur warna putih dengan volume yang terus ditingkatkan, sehingga menghasilkan warna dari biru tua sampai biru yang sangat muda.

Mangunwijaya (1980;223) mengungkapkan bahwa warna yang digunakan dalam suatu ruang dapat memberikan suasana yang beraneka ragam. Setiap warna sering dianggap memiliki sifat dan bisa memberi manfaat tertentu. Warna biru banyak diartikan sebagai warna yang menenangkan dan memberi kesejukan. Oleh karena itu, usaha menerapkan komposisi warna monokrom biru pada interior ruang kerja diharapkan dapat memberikan suasana tertentu yang mampu dijadikan salah satu alternatif solusi dalam mengatasi peningkatan stres kerja. Namun demikian penelitian terhadap pernyataan diatas perlu diadakan untuk mengklarifikasi dan mengetahui benar tidaknya pernyataan tersebut.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang ada bahwa stres kerja bisa ditimbulkan oleh berbagai faktor yang salah satunya adalah rancangan ruang kerja, dimana komposisi warna monokrom biru merupakan salah satu aspek di dalamnya, maka rumusan masalahnya dapat ditarik sebagai berikut:

”Apakah penerapan komposisi warna monokrom biru pada ruang kerja memberi pengaruh pada tingkat stres kerja.”

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan komposisi warna monokrom biru pada ruang kerja terhadap tingkat stres kerja.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian adalah bahwa hasil penelitian diharapkan dapat menambah khazanah bidang ilmu Desain Interior terutama yang berkaitan dengan interior ruang kerja. Manfaat lainnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan literatur untuk penelitian lain yang relevan.

### **2. Manfaat Praktis**

Bagi desainer interior, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan dalam mendesain ruang kerja dan menentukan pemilihan komposisi warna yang tepat pada ruang kerja dalam kaitannya dengan tingkat stres kerja.

## **E. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang menurut Latipun dalam bukunya Psikologi Eksperimen (2004:8) yaitu penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap subjek yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya.

Dalam penelitian ini diadakan manipulasi terhadap sebuah laboratorium yaitu sebuah ruang kerja, kemudian diterapkan warna monokrom biru pada sebagian aspek interiornya meliputi dinding, lantai (karpet), dan gorden. Lalu diadakan *pre-test*, *middle-test* dan *post-test* terhadap subjek penelitian yang melakukan pengetikan dengan komputer dalam ruangan tersebut. Manipulasi tadi disebut kelompok

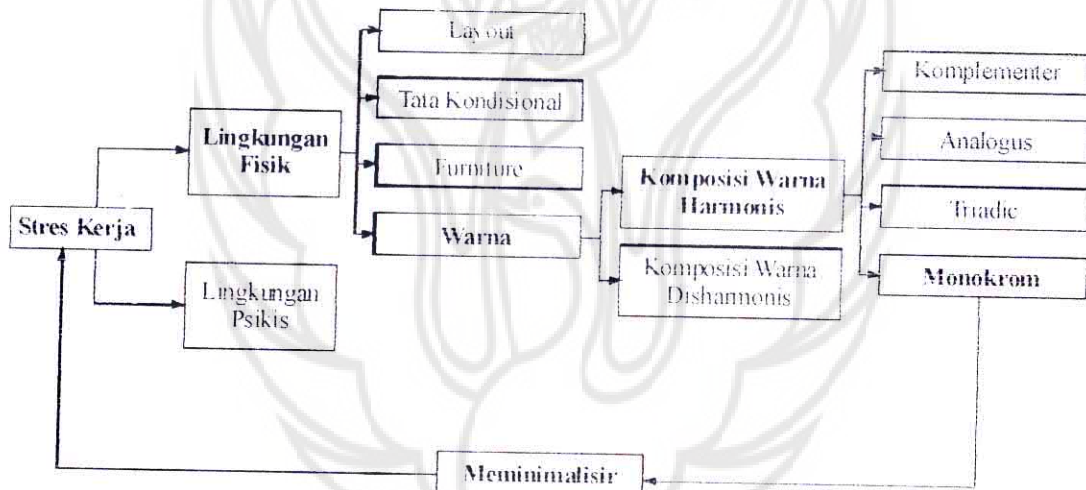
perlakuan, lalu dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu ruang kerja tersebut diatas tapi hanya diterapkan warna netral dan tidak diterapkan warna monokrom biru pada interiornya, kemudian diadakan *pre-test*, *middle test* dan *post-test* yang sama.

Eksperimen seperti diatas menurut Latipun (2004;116) termasuk dalam desain eksperimen kuasi atau eksperimen semu yaitu eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun tetap menggunakan kelompok kontrol.

## 1. Identifikasi Variabel

- a. Variabel dependen : stres kerja
- b. Variabel independen : komposisi warna monokrom biru

## 2. Alur Penelitian





### 3. Definisi Operasional dan Pengukuran

Definisi operasional dimaksudkan untuk lebih menjelaskan variabel-variabel yang akan diteliti.

#### a. Stres Kerja (variabel dependen)

Stres kerja adalah stres yang terjadi pada lingkungan pekerjaan yang ditimbulkan oleh kondisi-kondisi di lingkungan kerja yang dapat dibedakan dalam lingkungan fisik dan lingkungan psikis. Lingkungan psikis adalah lingkungan sosial dimana orang tersebut berada, misalnya interaksi sosial antara bawahan dan atasan dan sebagainya. Sedangkan lingkungan fisik adalah ruang, peralatan, pencahayaan, penghawaan, akustikal, dan sebagainya. Hal tersebut diungkapkan oleh Berry (1998)

#### b. Pengukuran variabel dependen

Sebelum dilakukan pengukuran tingkat stres, subjek penelitian menjalani tes buta warna terlebih dahulu. Hal ini mutlak dilakukan mengingat faktor yang mempengaruhi stress kerja (*stressor*) dalam penelitian ini adalah penerapan komposisi warna pada ruang kerja.

Pengukuran tingkat stres dalam penelitian ini menggunakan dua cara yaitu:

##### 1. Menggunakan tensimeter / *sphigmomanometer* digital.

Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui perubahan denyut jantung (*pulse*) yang terjadi sebelum, antara, dan sesudah subjek penelitian melakukan tugas dalam eksperimen ini dilakukan yaitu mengetik dengan program komputer Microsoft Word

## 2. Menggunakan skala psikologi

Skala psikologi berisi dengan pernyataan-pernyataan yang harus diisi oleh subjek penelitian, dengan skor nilai 1 sampai dengan 4. Ada 7 faktor yang termuat dalam skala psikologi yaitu kecemasan, ketegangan, kesedihan, santai, optimis, kekecewaan dan gangguan (Evan&Johnson,2000). Masing-masing faktor terdiri dari 5 pernyataan, sehingga ada 35 pernyataan yang harus diisi oleh subjek penelitian. Skala psikologi dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres dari subjek penelitian. Semakin tinggi jumlah skor dalam skala tersebut, maka makin tinggi pula tingkat stresnya, begitu juga sebaliknya. Pengisian skala psikologi ini dilakukan sebelum, antara, dan sesudah subjek penelitian melakukan tugas dalam eksperimen ini. Sebelum digunakan untuk eksperimen diadakan uji validitas terhadap skala psikologi.

### c. Komposisi warna monokrom biru (variabel independen)

Menurut Allen & Stimpson dalam bukunya *Beginnings of Environment* (1994) skema warna monokromatik dibuat dari satu warna, tapi dengan beragam nilai dan tingkat intensitas yang berbeda. Misalnya warna biru yang dicampur warna putih dengan volume yang terus ditingkatkan, sehingga menghasilkan warna dari biru tua sampai biru yang sangat muda.

### d. Manipulasi variabel independen

Manipulasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebuah laboratorium yaitu ruang kerja yang diterapkan komposisi warna monokrom biru pada interiornya, meliputi dinding yang dicat biru tua dan biru muda,

pemasangan karpet warna biru tua, dan pemasangan gordena warna biru muda. Sedangkan furnitur dan komputer yang terdapat dalam ruangan ini berwarna abu-abu muda.

Penerapan komposisi warna monokrom biru dalam penelitian ini menggunakan prinsip keselarasan atau komposisi yang harmonis.



**Gambar 1.1** Rancangan manipulasi laboratorium kelompok perlakuan



**Gambar 1.2** Rancangan manipulasi laboratorium kelompok perlakuan

e. Komposisi warna netral (kelompok kontrol)

Kelompok kontrol digunakan sebagai bahan perbandingan dengan kelompok perlakuan. Dalam kelompok kontrol ini tidak diterapkan komposisi warna monokrom biru, melainkan diterapkan komposisi warna netral. Dinding warna abu-abu muda yang mendekati putih, begitu pula pada meja kerja dan komputer yang menggunakan warna abu-abu muda.



**Gambar 1.3** Rancangan laboratorium kelompok kontrol



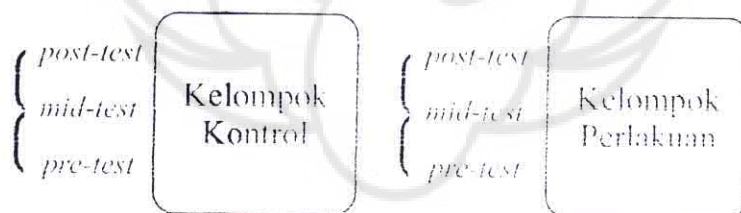
**Gambar 1.4** Rancangan laboratorium kelompok kontrol

#### 4. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi ASMI . Pemilihan mahasiswi ASMI sebagai subjek penelitian karena mahasiswi ASMI diasumsikan sebagai pengguna ruang kerja yang sering melakukan aktifitas surat menyurat (pengetikan dengan program komputer Microsoft Word). Subjek penelitian dipastikankan tidak mengalami kesulitan saat melakukan tugas dalam penelitian ini yaitu mengetik dengan program komputer Microsoft Word, sehingga tidak mengalami stres akibat tugas tersebut, yang tidak diteliti dalam eksperimen ini.

#### 5. Desain Eksperimen

Eksperimen seperti diatas menurut Latipun (2004:116) termasuk dalam desain eksperimen kuasi atau semu yaitu eksperimen dilakukan tanpa randomisasi, namun tetap menggunakan kelompok kontrol. Dalam ekperimen ini akan diteliti perubahan tingkat stress yang terjadi pada 10 orang subjek penelitian saat *pre-test*, *middle-test*, dan *post-test* pada kelompok perlakuan kemudian dibandingkan dengan perubahan tingkat stres yang terjadi pada 10 orang subjek penelitian saat *pre-test*, *middle-test*, dan *post-test* pada kelompok kontrol.



## 6. Metode analisis data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. Metode ini dilakukan setelah seluruh data terkumpul dan menggunakan teknik numerik yang tersusun dalam tabulasi kemudian di analisis dengan bantuan program Statistik SPS-2000 modul ANAVA (analisis variansi) amatan ulangan edisi Sutrisno Hadi (Hadi & Pamardiningsih, 2000).

Analisis data mengenai perubahan denyut jantung, dan perubahan tingkat stres dalam skala psikologi yang terjadi saat *pre-test*, *middle- test* dan *post-test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan program SPS-2000 dapat disimpulkan dengan melihat nilai tingkat signifikansi  $p$ .

Jika  $p < 0.01$  maka hasilnya sangat signifikan

Jika  $p < 0.05$  maka hasilnya signifikan

Jika  $p > 0.05$  maka hasilnya tidak signifikan

Angka-angka tersebut dapat digunakan untuk menarik kesimpulan dalam penelitian ini secara lebih akurat. Hal ini disebabkan subjektifitas dalam analisis kuantitatif dapat diminimalisir.

