

EFEK EMOSIONAL JENIS DAN DESATURASI WARNA: PERBEDAANNYA DALAM WAKTU PEMULIHAN STRESS

SKRIPSI



Oleh :

HANNA PUSPITA

NIM. 119510072

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
Semester Genap Tahun 2000/2001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEK EMOSIONAL JENIS DAN DESATURASI WARNA: PERBEDAANNYA DALAM WAKTU PEMULIHAN STRESS

Yang Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

HANNA PUSPITA

119510072

Telah Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji

Pada Hari Kamis, Tanggal 26 Juli 2001

Susunan Dewan Penguji:

Drs. Hawaim Machrus, M.Si.
NIP. 130 701 135



Endang R. Surjaningrum, S.Psi.
NIP. 132 206 062



Dra. Prihastuti, S.U.
NIP. 130 937 975



ABSTRAKSI

Hanna Puspita. 119510072, Efek Emosional Jenis dan Desaturasi Warna: Perbedaannya dalam Waktu Pemulihan Stress. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2001.

Stress merupakan respon emosional terhadap sesuatu hal atau perubahan, yang sering dianggap sebagai hal yang kecil. Beberapa penemuan baik secara klinis, lapangan, dan laboratorium menunjukkan bahwa stress dalam suatu tingkat yang optimal, dapat menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi kinerja, kesehatan dan kebahagiaan, tetapi tidak jarang pula merupakan awal dan pemicu terjadinya gangguan mental yang selanjutnya, apalagi bila berkepanjangan. Oleh sebab itu perlu dilakukan cara cepat untuk menetralsirkannya. Warna adalah salah satu komponen lingkungan fisik yang telah sejak lama diketahui memiliki pengaruh terhadap emosi makhluk hidup, baik tumbuhan, hewan maupun manusia, baik secara positif maupun negatif, namun belum banyak dimanfaatkan untuk kesehatan mental.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, yang berusaha mengungkapkan perbedaan antara dua jenis warna primer dalam tingkat kemurnian berbeda, didalam pengaruhnya terhadap waktu yang dibutuhkan seorang individu untuk pulih dari stress.

Penelitian ini dilakukan di Laboratorium Biofisika Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Airlangga. Populasi penelitian ini adalah wanita dewasa muda berusia 20-25 tahun, sedang atau telah mengenyam pendidikan perguruan tinggi, belum bekerja tetap, belum menikah, dan berdomisili di Surabaya. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *quota random sampling*.

Pengumpulan data menggunakan: Program *Freehand Makromedia* 8,0 untuk mendapatkan sampel warna yang akan dicobakan, *Electro Cardio-Graph* untuk mendapatkan pola jantung pada saat normal dan pada saat stress.

Teknik analisis data menggunakan Program Analisis Varian 2-Jalur dari Paket Seri Program Statistik Edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, 1997. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

- antar jenis warna didapat nilai $F=16,185$ dengan $p=0,000$, artinya hipotesa kerja yang berbunyi "ada perbedaan antara jenis warna biru dengan jenis warna merah terhadap kecepatan pemulihan stress" diterima secara sangat signifikan.

- antar saturasi warna didapat nilai $F=33,561$ dengan $p=0,000$, artinya hipotesa kerja yang berbunyi "ada perbedaan antara saturasi rendah dengan saturasi tinggi terhadap kecepatan pemulihan stress" diterima secara sangat signifikan.
- interaksi antar jenis dan saturasi warna didapat nilai $F=5,215$ dengan $p=0,026$, artinya hipotesa kerja yang berbunyi "ada perbedaan dalam interaksi antara jenis warna dengan saturasi terhadap kecepatan pemulihan stress" diterima secara signifikan.
- antar saturasi dalam jenis warna biru didapat nilai $t=2,482$ dengan $p=0,017$, artinya hipotesa kerja yang berbunyi "ada perbedaan antara saturasi rendah dengan saturasi tinggi dalam jenis warna biru terhadap kecepatan pemulihan stress" diterima secara signifikan.
- antar saturasi dalam jenis warna merah didapat nilai $t=5,711$ dengan $p=0,000$, artinya hipotesa kerja yang berbunyi "ada perbedaan pengaruh antara saturasi rendah dengan saturasi tinggi dalam jenis warna merah terhadap kecepatan pemulihan stress" diterima secara sangat signifikan.
- antar jenis warna dalam saturasi rendah didapat nilai $t=1,230$ dengan $p=0,224$, artinya hipotesa kerja yang berbunyi "ada perbedaan pengaruh antara jenis warna biru dengan jenis warna merah, masing-masing dengan saturasi rendah terhadap kecepatan pemulihan stress" ditolak secara kurang signifikan.
- antar jenis warna dalam saturasi tinggi didapat nilai $t=4,460$ dengan $p=0,000$, artinya hipotesa kerja yang berbunyi "ada perbedaan pengaruh antara jenis warna merah dengan jenis warna biru, masing-masing dengan saturasi tinggi terhadap kecepatan pemulihan stress" diterima secara sangat signifikan.