

Peran Pencahayaan dalam Menciptakan Suasana dan Meningkatkan Produktifitas di *Co-Working Space*

Naskah diajukan pada: 2024-11-15 | Terakhir direvisi pada: 2025-04-29 | Diterima pada: 2025-04-30

Aisy Nabila Putri Sangadji*

Universitas Esa Unggul, Bekasi, Indonesia, aisynabilaputris@gmail.com

Sakundria Satya Murti Wardhana

Universitas Esa Unggul, Bekasi, Indonesia, sakundria@esa.unggul.ac.id

(*) penulis korespondensi

Abstrak

Pencahayaan yang tepat tidak hanya berfungsi sebagai sumber cahaya, tetapi juga berperan dalam meningkatkan nilai estetika serta menciptakan kenyamanan bagi penghuninya. Pencahayaan memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan suasana yang nyaman serta meningkatkan tingkat produktivitas di ruang kerja. *Co-working space*, yang menekankan pada fleksibilitas dan kolaborasi sangat bergantung pada desain pencahayaan yang optimal untuk menciptakan interior yang mendukung kinerja baik secara individu maupun kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana pencahayaan dalam interior *co-working space* dapat memengaruhi suasana ruang dan produktivitas kerja penggunanya. Selain itu, penelitian ini juga berfokus untuk mengidentifikasi faktor pencahayaan yang dapat meningkatkan efektivitas kinerja individu maupun kelompok pada *co-working space*. Metode penelitian dilakukan dengan mengkaji literatur dari berbagai studi terdahulu yang fokus pada desain pencahayaan dan pengaruhnya terhadap produktivitas di ruang kerja. Melalui pendekatan ini, ditemukan bahwa faktor pencahayaan, baik alami, buatan dan terpadu dapat mendukung terciptanya suasana kerja yang produktif pada *co-working space*.

Kata-kunci: pencahayaan; suasana; produktivitas; coworking space

Abstract

Proper lighting not only serves as a light source but also increases the aesthetic value and creates comfort for the occupants. Lighting is very important in creating a comfortable atmosphere and increasing productivity levels in the workspace. Co-working spaces, which emphasise flexibility and collaboration, rely heavily on optimal lighting design to create interiors that support both individual and group performance. The purpose of this research is to analyse how lighting in co-working space interiors can affect the ambience of the space and the work productivity of its users. In addition, this research also focuses on identifying lighting factors that can improve the effectiveness of individual and group performance in co-working spaces. This research was conducted by reviewing literature from various previous studies that focus on lighting design and its effect on productivity in workspaces. Through this approach, the findings provide insights into how lighting factors, both natural, artificial and integrated, can support the creation of a productive work atmosphere in co-working spaces.

Keywords: lighting; atmosphere; productivity; coworking space

Pendahuluan

Co-working space atau ruang kerja bersama telah menjadi tren yang berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir. Dalam lingkungan kerja yang semakin fleksibel dan dinamis, *co-working space* menawarkan solusi bagi pekerja lepas, start-up, dan perusahaan yang ingin menciptakan ekosistem yang kolaboratif. *Co-working space* memberikan kebebasan bagi penggunanya untuk bekerja sesuai dengan gaya masing-masing, sambil tetap berinteraksi dengan orang lain. Konsep ruang kerja ini mengutamakan kenyamanan, produktivitas, dan kreativitas yang didorong oleh desain interior yang mendukung kebutuhan berbagai jenis pekerjaan. Telah diketahui bahwa desain interior yang optimal dapat meningkatkan efisiensi pekerjaan dan kepuasan pekerja (Rachmanto et.al., 2024)

Salah satu aspek penting dalam desain ruang kerja yang sering diabaikan adalah pencahayaan. Pencahayaan bukan hanya berfungsi untuk menerangi ruang, tetapi juga memiliki dampak besar terhadap suasana ruang dan kesejahteraan pengguna. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pencahayaan yang buruk dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik, seperti kelelahan mata, sakit kepala, dan bahkan gangguan tidur. Sebaliknya, pencahayaan yang tepat dapat memperbaiki kenyamanan visual, meningkatkan *mood*, dan memengaruhi tingkat konsentrasi serta produktivitas penggunanya (Boyce, 2003; Küller et al., 2006).

Dalam konteks *co-working space*, pencahayaan memiliki peran yang lebih kompleks. Sebagai ruang yang digunakan oleh berbagai individu dengan kebutuhan yang berbeda, pencahayaan di *co-working space* harus dapat disesuaikan untuk menciptakan atmosfer yang sesuai dengan berbagai jenis aktivitas, baik untuk kerja individu, kolaborasi kelompok, maupun waktu istirahat. Pencahayaan alami yang memadai, seperti cahaya matahari yang masuk melalui jendela besar, dapat meningkatkan kesehatan penggunanya dengan menstimulasi ritme sirkadian tubuh dan mengurangi stres. Di sisi lain, pencahayaan buatan yang baik, seperti penggunaan lampu dengan suhu warna yang tepat, dapat menyesuaikan suasana ruang sesuai dengan kebutuhan spesifik pada saat tertentu (Rea et al., 2006; Ha et al., 2017).

Studi mengenai pencahayaan di ruang kerja telah banyak dilakukan, seperti peran pencahayaan alami terhadap kualitas ruang kerja (Radevski et al., 2022) dan peningkatan kualitas pencahayaan dapat dicapai melalui mengganti lampu, menyesuaikan warna ruangan, dan mengoptimalkan penggunaan cahaya matahari (Handayani et al., 2013; Febrina & Ali, 2021), tetapi masih terdapat banyak aspek yang belum sepenuhnya dipahami, khususnya mengenai pengaruh pencahayaan terhadap produktivitas di *co-working space*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pencahayaan dapat memengaruhi suasana ruang dan produktivitas di *co-working space*. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi berbagai faktor pencahayaan yang dapat mendukung terciptanya lingkungan kerja yang optimal. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran pencahayaan dalam menciptakan ruang kerja yang produktif dan nyaman, khususnya di *co-working space*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur (*literature review*), yang menganalisis berbagai literatur dan penelitian terdahulu terkait desain pencahayaan dan pengaruhnya terhadap produktivitas pada *co-working space*. Penelitian ini mengumpulkan data dari

berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, artikel, buku, dan laporan penelitian yang relevan mengenai pencahayaan di ruang kerja, khususnya di *co-working space*.

Sumber informasi yang dikaji mencakup hasil studi terkait pencahayaan alami, pencahayaan buatan, serta penerapan desain pencahayaan dalam ruang kerja. Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan teori-teori terkait psikologi lingkungan dan ergonomi yang menghubungkan pencahayaan dengan kenyamanan fisik dan psikologis pengguna. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana pencahayaan memengaruhi produktivitas dan suasana di *co-working space*.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil kajian pustaka, ditemukan bahwa pencahayaan memainkan peran yang sangat besar dalam menciptakan suasana ruang yang dapat meningkatkan produktivitas kerja di *co-working space*. Secara umum, pencahayaan di ruang kerja dapat dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu pencahayaan alami, pencahayaan buatan dan pencahayaan terpadu. Masing-masing kategori ini memiliki pengaruh yang berbeda terhadap suasana dan efektivitas kerja.

Pencahayaan Alami

Pencahayaan alami merujuk pada cahaya yang datang dari sumber alami, yaitu matahari, yang memasuki ruang melalui jendela, *skylight*, atau elemen arsitektur lainnya. Pencahayaan alami bukan hanya berfungsi sebagai sumber cahaya, tetapi juga memiliki dampak yang besar terhadap suasana dan produktivitas individu, baik di rumah, kantor, maupun ruang kerja lainnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan alami berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat, nyaman, dan produktif.

Cahaya alami, yang berasal dari sinar matahari, memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan produktivitas. Menurut beberapa penelitian, pencahayaan alami dapat membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, yang memengaruhi kualitas tidur dan tingkat kewaspadaan seseorang (Rea et al., 2006). Selain itu, pencahayaan alami dapat meningkatkan *mood* pengguna ruang, sehingga menciptakan atmosfer yang lebih positif dan menyenangkan (Zhao et al., 2019). Di ruang kerja seperti *co-working space*, cahaya alami dapat mengurangi kelelahan mata dan stres, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas kerja. Berikut adalah penjelasan mengenai manfaat pencahayaan alami untuk suasana dan pengaruhnya terhadap produktivitas:

1. Meningkatkan Suasana Ruang

Pencahayaan alami dapat memberikan banyak manfaat dalam menciptakan suasana yang lebih positif dan nyaman di dalam ruang, antara lain:

- Menciptakan Suasana yang Lebih Terbuka dan Nyaman.
Pencahayaan alami cenderung memberikan kualitas cahaya yang lebih lembut dan merata dibandingkan dengan sumber cahaya buatan. Cahaya alami yang masuk ke dalam ruangan membuat suasana lebih terbuka, luas, dan menyegarkan. Pencahayaan alami juga membantu mengurangi kesan ruang yang sempit dan gelap, sehingga menciptakan atmosfer yang lebih ramah dan nyaman (Li & Lian, 2013).

- **Mengurangi Ketegangan Mata**
Paparan cahaya alami yang cukup dapat mengurangi ketegangan mata yang sering terjadi akibat paparan cahaya buatan yang terang atau tidak merata. Pencahayaan alami memberikan kualitas cahaya yang lebih seimbang dan alami, yang membantu mata tetap nyaman, bahkan saat bekerja dalam waktu lama (Heschong, 2003).
- **Meningkatkan *Mood* dan Kesejahteraan**
Pencahayaan alami mempengaruhi sirkadian tubuh manusia, yang berhubungan dengan pola tidur dan bangun. Paparan cahaya matahari di siang hari dapat membantu menjaga ritme tubuh tetap seimbang, sehingga meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres (Chellappa et al., 2011). Sebaliknya, kekurangan cahaya alami dapat menyebabkan perasaan tertekan, cemas, atau malas.

2. Pengaruh Pencahayaan Alami terhadap Produktivitas

Pencahayaan alami tidak hanya berpengaruh pada suasana, tetapi juga secara signifikan dapat meningkatkan produktivitas. Beberapa pengaruh utama pencahayaan alami terhadap produktivitas adalah sebagai berikut:

- **Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus**
Pencahayaan alami yang cukup dapat meningkatkan kemampuan untuk fokus pada tugas. Penelitian menunjukkan bahwa cahaya alami membantu meningkatkan kewaspadaan dan memori jangka pendek (Heschong, 2003). Oleh karena itu, di ruang kerja atau ruang belajar, pencahayaan alami dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan efisiensi dalam menyelesaikan tugas.
- **Mengatur Ritme Sirkadian dan Meningkatkan Energi**
Cahaya matahari mengatur ritme sirkadian tubuh manusia, yang memengaruhi tingkat energi dan kewaspadaan seseorang. Pencahayaan alami di pagi hari membantu tubuh merasa lebih segar dan terjaga sepanjang hari. Sebaliknya, kekurangan cahaya alami (misalnya, di ruangan yang terlalu gelap atau kurang pencahayaan alami) dapat menyebabkan rasa lelah dan mengurangi motivasi kerja, bahkan dapat berisiko menyebabkan gangguan tidur (Chellappa et al., 2011).
- **Meningkatkan Kesejahteraan dan Mengurangi Stres**
Paparan cahaya alami dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi perasaan stres, dan meningkatkan semangat kerja. Beberapa studi menunjukkan bahwa karyawan yang bekerja di ruang dengan pencahayaan alami lebih merasa puas dengan lingkungan kerjanya, lebih termotivasi, dan lebih jarang merasa cemas atau tertekan dibandingkan dengan mereka yang bekerja di ruang dengan pencahayaan buatan yang terbatas (Li & Lian, 2013).
- **Meningkatkan Kreativitas**
Pencahayaan alami juga dapat merangsang kreativitas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang bekerja di ruang yang terang dengan cahaya alami cenderung lebih kreatif dan mampu berpikir lebih inovatif (Huang & Su, 2019). Ini sangat penting dalam ruang kerja yang membutuhkan ide-ide segar dan pemecahan masalah yang kreatif, seperti di ruang desain atau perencanaan.

3. Studi dan Penelitian Terkait Pencahayaan Alami

Banyak penelitian yang menunjukkan pentingnya pencahayaan alami dalam menciptakan suasana yang mendukung produktivitas. Beberapa studi penting terkait pencahayaan alami adalah:

- Penelitian oleh Heschong (2003) yang menunjukkan bahwa pencahayaan alami dapat meningkatkan kinerja siswa dan karyawan. Penelitian ini mengamati bahwa cahaya alami yang cukup dapat meningkatkan performa kerja serta mengurangi tingkat kelelahan dan ketegangan.
- Studi Li & Lian (2013) menemukan bahwa ruang dengan pencahayaan alami memberikan hasil yang lebih baik dalam hal kenyamanan visual dan psikologis. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pencahayaan alami berhubungan erat dengan peningkatan kepuasan kerja dan perasaan lebih produktif.
- Penelitian oleh Huang & Su (2019) yang menemukan bahwa pencahayaan alami dapat meningkatkan kreativitas di tempat kerja. Mereka menunjukkan bahwa pencahayaan alami yang cukup mendorong pekerja untuk berpikir lebih terbuka dan menghasilkan ide-ide yang lebih segar.

4. Desain dan Implementasi Pencahayaan Alami di Ruang Kerja

Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari pencahayaan alami, penting untuk merancang ruang dengan mempertimbangkan beberapa faktor berikut:

- Pemanfaatan Jendela dan *Skylight*
Memaksimalkan jumlah cahaya alami yang masuk ke dalam ruang dengan merancang posisi jendela yang optimal dan menambahkan *skylight* jika memungkinkan. Penempatan jendela yang tepat dapat mengurangi ketergantungan pada pencahayaan buatan.
- Penggunaan Bahan yang Memantulkan Cahaya
Bahan interior yang memiliki sifat reflektif, seperti cat dinding berwarna terang atau permukaan meja yang mengkilap, dapat membantu mendistribusikan cahaya alami lebih merata di seluruh ruangan.
- Penataan Ruang yang Fleksibel
Desain ruang yang fleksibel, dengan memungkinkan pengaturan ulang furnitur sesuai dengan posisi matahari, akan memungkinkan pemanfaatan cahaya alami yang optimal sepanjang hari.

Pencahayaan Buatan

Pencahayaan buatan adalah jenis pencahayaan yang dihasilkan oleh sumber cahaya selain cahaya alami, seperti lampu neon, lampu LED, lampu pijar, atau lampu halogen. Pencahayaan buatan sangat penting dalam ruang-ruang di mana cahaya alami terbatas atau tidak dapat diakses dengan maksimal, seperti di kantor, ruang belajar, atau ruang rumah yang tidak memiliki jendela besar. Pencahayaan buatan yang tepat dapat berperan besar dalam menciptakan suasana yang sesuai dengan kebutuhan dan meningkatkan produktivitas. Berikut adalah pembahasan mengenai manfaat pencahayaan buatan untuk suasana dan pengaruhnya terhadap produktivitas.

1. Menciptakan Suasana yang Tepat

Pencahayaan buatan memiliki kemampuan untuk mengubah suasana di dalam ruang secara signifikan. Dengan pengaturan yang tepat, pencahayaan buatan dapat menciptakan atmosfer yang nyaman, mendukung aktivitas tertentu, atau menciptakan suasana yang lebih dinamis. Beberapa manfaat utama pencahayaan buatan untuk suasana adalah sebagai berikut:

- **Menciptakan Suasana yang Relaksasi atau Energik**
Pencahayaan buatan dapat diatur untuk menciptakan suasana yang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Misalnya, pencahayaan dengan warna hangat (sekitar 2700K - 3000K) cocok untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan nyaman, seperti di ruang keluarga atau ruang tidur. Di sisi lain, cahaya dengan temperatur warna lebih dingin (3500K - 5000K) memberikan suasana yang lebih energik, ideal untuk ruang kerja atau ruang belajar (Boyce, 2003). Suhu warna cahaya berperan besar dalam mempengaruhi *mood* dan energi penghuninya.
- **Meningkatkan Estetika Ruangan**
Pencahayaan buatan juga dapat berfungsi untuk menyorot fitur desain tertentu dalam ruangan, seperti karya seni, furnitur, atau tekstur dinding. Pencahayaan aksen (*accent lighting*) seperti lampu sorot atau lampu dinding dapat memberikan sentuhan artistik yang memperkaya tampilan interior, menciptakan atmosfer yang lebih dinamis dan menarik (Li & Lian, 2013).
- **Menciptakan Kesan Ruang yang Lebih Luas**
Pencahayaan buatan yang tersebar merata di seluruh ruang dapat membantu menciptakan kesan ruang yang lebih luas dan terbuka. Lampu dengan intensitas rendah dan distribusi cahaya yang merata, seperti lampu plafon yang difusikan atau pencahayaan *ambient*, dapat menghindari kesan ruang yang sempit dan gelap (Sloney & Thayer, 2004).
- **Mengurangi Ketegangan Mata dan Stres**
Pencahayaan yang tepat juga dapat mengurangi ketegangan mata dan stres yang seringkali terjadi akibat pencahayaan yang terlalu terang atau terlalu redup. Misalnya, penggunaan pencahayaan dengan intensitas yang dapat disesuaikan dan disesuaikan dengan kebutuhan ruangan atau aktivitas dapat menciptakan kenyamanan visual yang lebih baik (Chellappa et al., 2011).

2. Pengaruh Pencahayaan Buatan terhadap Produktivitas

Pencahayaan buatan yang tepat tidak hanya mempengaruhi suasana ruang, tetapi juga secara signifikan memengaruhi produktivitas individu. Pencahayaan yang buruk atau tidak sesuai dapat mengganggu kinerja dan mengurangi efisiensi, sementara pencahayaan yang baik dapat meningkatkan fokus, energi, dan kreativitas. Berikut adalah beberapa pengaruh pencahayaan buatan terhadap produktivitas:

- **Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi**
Pencahayaan buatan yang tepat dapat membantu meningkatkan konsentrasi, terutama dalam kegiatan yang memerlukan ketelitian dan perhatian tinggi, seperti pekerjaan administrasi atau kegiatan belajar. Cahaya dengan intensitas yang cukup dan distribusi yang merata membantu mengurangi kelelahan mata, sehingga memungkinkan seseorang untuk bekerja lebih lama tanpa merasa terganggu atau lelah (Boyce, 2003). Selain itu, pencahayaan dengan temperatur

warna dingin (sekitar 4000K - 5000K) telah terbukti meningkatkan kewaspadaan dan fokus, yang sangat mendukung kegiatan produktif seperti bekerja atau membaca.

- Mengatur *mood* dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis
Cahaya buatan yang disesuaikan dengan aktivitas dapat mempengaruhi *mood* dan kesejahteraan psikologis seseorang. Pencahayaan yang terlalu redup dapat menyebabkan rasa mengantuk atau lelah, sedangkan pencahayaan yang terlalu terang dapat menyebabkan ketegangan dan stres. Penggunaan pencahayaan dengan suhu warna yang sesuai dapat meningkatkan *mood*, mengurangi kecemasan, dan menciptakan atmosfer yang menyenangkan untuk bekerja. Sebagai contoh, penggunaan cahaya yang lebih hangat di ruang santai dapat memberikan rasa nyaman, sementara pencahayaan yang lebih terang di ruang kerja atau ruang belajar dapat meningkatkan motivasi dan semangat (Sloney & Thayer, 2004).
- Mengurangi Kelelahan dan Stres
Penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan yang baik dapat mengurangi tingkat kelelahan dan stres, terutama dalam lingkungan kerja. Pencahayaan buatan yang kurang optimal dapat menyebabkan ketegangan fisik, seperti sakit kepala atau mata kering, yang mengarah pada penurunan produktivitas. Di sisi lain, pencahayaan yang disesuaikan dengan benar dapat menciptakan kenyamanan visual yang mendukung kinerja yang lebih baik dan mengurangi kelelahan (Chellappa et al., 2011).
- Meningkatkan Kreativitas dan Inovasi
Pencahayaan yang cukup dan terarah juga dapat merangsang kreativitas. Cahaya dengan intensitas yang sesuai membantu meningkatkan kemampuan berpikir kreatif, memecahkan masalah, dan menghasilkan ide-ide baru. Beberapa studi menunjukkan bahwa pencahayaan yang terang dengan suhu warna yang lebih tinggi dapat merangsang otak untuk berpikir lebih cepat dan lebih kreatif, yang sangat penting dalam pekerjaan yang membutuhkan inovasi dan ide-ide baru (Huang & Su, 2019).

3. Jenis-Jenis Pencahayaan Buatan untuk Suasana dan Produktivitas

Untuk mencapai suasana yang ideal dan mendukung produktivitas, pencahayaan buatan harus disesuaikan dengan berbagai jenis aktivitas dan ruang. Beberapa jenis pencahayaan buatan yang biasa digunakan adalah sebagai berikut:

- Pencahayaan *Ambient* (*Ambient Lighting*)
Pencahayaan dasar yang memberikan pencahayaan merata di seluruh ruangan, penting untuk menciptakan suasana yang nyaman dan menyeimbangkan cahaya di ruang yang lebih besar.
- Pencahayaan Tugas (*Task Lighting*)
Pencahayaan yang diarahkan pada area atau tugas tertentu, seperti lampu meja atau lampu baca, yang sangat membantu dalam meningkatkan produktivitas pada aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi.
- Pencahayaan Aksent (*Accent Lighting*)
Digunakan untuk menyoroti fitur atau objek tertentu dalam ruangan, seperti karya seni atau tanaman, yang memberikan kesan estetis dan meningkatkan atmosfer ruang.

- **Pencahayaan Cerdas (*Smart Lighting*)**

Pencahayaan yang dapat disesuaikan berdasarkan preferensi individu atau aktivitas, seperti lampu yang dapat diubah intensitas atau suhu warnanya melalui aplikasi, memungkinkan penyesuaian pencahayaan sesuai dengan kebutuhan waktu atau suasana hati.

4. Studi dan Penelitian Terkait Pencahayaan Buatan

Berbagai penelitian telah mengungkapkan pentingnya pencahayaan buatan dalam menciptakan suasana yang optimal dan meningkatkan produktivitas. Beberapa penelitian terkait adalah:

- Boyce (2003) menyatakan bahwa pencahayaan buatan dengan temperatur warna yang sesuai dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kelelahan visual. Penelitian ini juga menemukan bahwa cahaya yang lebih terang dan lebih seimbang dapat meningkatkan kemampuan bekerja dalam jangka waktu lama.
- Sliney & Thayer (2004) menemukan bahwa pencahayaan yang terlalu terang atau terlalu redup dapat menyebabkan stres dan kelelahan, sedangkan pencahayaan yang optimal dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis.
- Chellappa et al. (2011) menekankan pentingnya pengaturan pencahayaan yang tepat untuk mendukung ritme sirkadian tubuh, yang berpengaruh pada kualitas tidur dan tingkat energi individu, serta pada peningkatan produktivitas di tempat kerja.

Pencahayaan Terpadu

Pencahayaan terpadu (*integrated lighting*) adalah konsep yang menggabungkan berbagai jenis sumber cahaya dan teknologi untuk menciptakan pencahayaan yang optimal di suatu ruang, baik dari segi estetika, kenyamanan, maupun fungsi. Dalam konteks desain interior, baik di rumah, kantor, atau ruang kerja lainnya, pencahayaan memainkan peran yang sangat penting dalam menciptakan suasana dan mempengaruhi produktivitas individu. Berikut adalah beberapa manfaat pencahayaan terpadu dalam menciptakan suasana dan dampaknya terhadap produktivitas:

- **Menciptakan Suasana yang Nyaman dan Estetik**
Pencahayaan yang baik dapat memengaruhi suasana hati seseorang dan menciptakan atmosfer yang nyaman. Pencahayaan terpadu mempertimbangkan kualitas, intensitas, dan distribusi cahaya di seluruh ruang sehingga memberikan kenyamanan visual yang lebih baik.
- **Mengurangi Kelelahan Mata**
Cahaya yang terlalu terang atau terlalu redup dapat menyebabkan ketegangan pada mata, yang dapat mengganggu kenyamanan dan konsentrasi. Dengan pencahayaan terpadu, penggunaan lampu dengan kecerahan yang dapat diatur dan distribusi cahaya yang merata dapat mengurangi ketegangan mata, menciptakan kenyamanan visual dalam waktu yang lama.
- **Meningkatkan Estetika Ruangan**
Penggunaan pencahayaan yang terintegrasi dengan desain interior (misalnya, lampu dinding, lampu meja, atau pencahayaan LED terpasang) dapat meningkatkan estetika ruang. Pencahayaan yang dikelola dengan baik dapat menyoroti elemen-elemen desain tertentu,

seperti karya seni atau fitur arsitektural, menciptakan atmosfer yang lebih menarik dan menyenangkan.

- **Menciptakan Atmosfer yang Tepat untuk Aktivitas Tertentu**
Pencahayaannya dapat disesuaikan untuk menciptakan atmosfer yang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Misalnya, cahaya yang lembut dan hangat cocok untuk suasana santai di ruang tamu, sementara cahaya yang lebih terang dan fokus lebih cocok untuk ruang kerja atau ruang belajar.

2. Pengaruh Pencahayaan Terpadu terhadap Produktivitas

Pencahayaan yang baik dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas individu. Pencahayaan yang buruk bisa mengganggu konsentrasi, menyebabkan kelelahan, atau bahkan mempengaruhi *mood* dan kesehatan fisik. Pencahayaan terpadu, yang disesuaikan dengan kebutuhan ruang dan aktivitas, dapat meningkatkan produktivitas secara signifikan. Berikut adalah beberapa pengaruh pencahayaan terpadu terhadap produktivitas:

- **Meningkatkan Konsentrasi**
Pencahayaan yang terang dan merata di ruang kerja dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi. Lampu dengan suhu warna yang lebih dingin (sekitar 4000K - 5000K) cenderung lebih baik untuk meningkatkan kewaspadaan dan memotivasi orang untuk bekerja lebih efisien (Boyce, 2003). Pencahayaan yang cukup juga mencegah kelelahan mata yang dapat mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi.
- **Meningkatkan *mood* dan Kesejahteraan**
Cahaya alami atau cahaya yang menyerupai cahaya alami sangat penting untuk menjaga *mood* dan kesejahteraan. Pencahayaan terpadu yang menggunakan teknologi pencahayaan yang dapat meniru perubahan cahaya alami sepanjang hari (seperti sistem pencahayaan cerdas yang menyesuaikan intensitas dan suhu warna) dapat membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, meningkatkan energi, dan mengurangi stres (Heschong, 2003). Hal ini dapat meningkatkan semangat kerja dan mengurangi perasaan lelah atau tertekan.
- **Mengurangi Kelelahan dan Stres**
Pencahayaan yang buruk, terutama jika terlalu terang atau terlalu gelap, dapat meningkatkan tingkat stres dan kelelahan. Sebaliknya, pencahayaan yang seimbang dan terpadu mengurangi ketegangan dan kelelahan, memungkinkan individu bekerja lebih lama dan lebih produktif tanpa merasa terlalu lelah (Küller et al., 2006).
- **Meningkatkan Kreativitas**
Di beberapa ruang kerja yang lebih kreatif, pencahayaan yang disesuaikan dengan kegiatan juga dapat merangsang kreativitas. Sebagai contoh, penggunaan pencahayaan yang lebih hangat di area *brainstorming* atau kolaborasi dapat menciptakan suasana yang lebih santai dan inspiratif, sementara pencahayaan yang lebih terang di ruang desain atau inovasi dapat merangsang pemikiran logis dan fokus.

3. Jenis-jenis Pencahayaan Terpadu untuk Mendukung Suasana dan Produktivitas

Beberapa jenis pencahayaan yang biasa digunakan dalam pencahayaan terpadu untuk menciptakan suasana yang baik dan mendukung produktivitas antara lain:

- **Pencahayaan Ambient (*Ambient Lighting*):**
Pencahayaan dasar yang memberikan pencahayaan merata di seluruh ruang. Pencahayaan ambient sangat penting untuk menciptakan suasana yang nyaman dan memastikan ruang tidak terlalu gelap atau terang di mana-mana.
- **Pencahayaan Tugas (*Task Lighting*):**
Pencahayaan yang fokus pada area atau tugas tertentu, seperti lampu meja atau lampu baca. Jenis pencahayaan ini mendukung produktivitas dengan memberi fokus yang lebih terang pada area kerja.
- **Pencahayaan Aksen (*Accent Lighting*):**
Digunakan untuk menyorot elemen desain tertentu, seperti karya seni atau tanaman, memberikan sentuhan visual yang menarik dan menciptakan suasana yang lebih dinamis.
- **Pencahayaan Cerdas (*Smart Lighting*):**
Pencahayaan yang dapat disesuaikan otomatis berdasarkan waktu, aktivitas, atau preferensi pengguna. Sistem pencahayaan cerdas dapat meningkatkan produktivitas dengan menyesuaikan intensitas dan suhu warna sesuai kebutuhan ruang.

Diskusi

Pencahayaan yang baik dapat meningkatkan produktivitas dan kenyamanan di *co-working space*. Cahaya alami memiliki efek psikologis yang sangat kuat terhadap kesehatan penggunanya. Sebagai contoh, keberadaan jendela besar yang memungkinkan masuknya cahaya alami dapat menciptakan atmosfer yang lebih terbuka dan menyegarkan, yang berkontribusi pada peningkatan semangat kerja. Namun, pencahayaan alami tidak selalu dapat diandalkan sepanjang hari, terutama pada malam hari atau pada hari yang mendung. Oleh karena itu, pencahayaan buatan yang dirancang dengan baik sangat penting untuk menciptakan keseimbangan.

Pencahayaan buatan juga memainkan peran penting dalam mendukung berbagai jenis aktivitas yang dilakukan di *co-working space*. Penyesuaian pencahayaan dengan kebutuhan individu atau kelompok, seperti menggunakan lampu yang dapat diatur intensitas dan suhunya, akan lebih mendukung aktivitas kerja yang memerlukan konsentrasi tinggi atau kolaborasi kreatif.

Kesimpulan

Pencahayaan alami memiliki dampak yang sangat penting dalam menciptakan ruang kerja yang nyaman dan produktif, terutama di *co-working space*. Dengan memanfaatkan pencahayaan alami secara optimal, baik melalui desain ruang yang tepat maupun pemilihan material yang mendukung, *co-working space* dapat memberikan manfaat kesehatan fisik dan psikologis yang signifikan bagi penggunanya. Pencahayaan alami membantu meningkatkan *mood*, mengurangi stres, meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi, serta mendukung produktivitas kerja secara keseluruhan. Oleh karena itu, pencahayaan alami harus diprioritaskan dalam perancangan ruang kerja bersama agar tercipta lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan untuk:

1. Mengoptimalkan penggunaan pencahayaan alami di *co-working space* untuk meningkatkan kenyamanan dan kesehatan penggunanya.
2. Mendesain sistem pencahayaan buatan yang dapat diatur intensitas dan suhu warna cahaya sesuai dengan jenis aktivitas yang dilakukan.
3. Menyediakan pencahayaan yang dapat disesuaikan untuk menciptakan suasana yang mendukung baik untuk pekerjaan individu maupun kolaboratif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penelitian ini. Bimbingan yang penuh kesabaran dan pengetahuan yang mendalam telah membantu saya untuk mengembangkan pemikiran, ide, dan menyelesaikan jurnal ini dengan baik. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam pengumpulan data dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Boyce, P. (2003). Lighting for People at Work: A Practical Guide for Health and Safety. *Lighting Research and Technology*, 35(4), 305-323. <https://doi.org/10.1191/1365782803li061oa>
- Boyce, P. R. (2003). *Lighting for interior design*. Watson-Guptill Publications.
- Chellappa, S. L., Viola, A. U., & Swaab, D. F. (2011). Impact of light on human circadian rhythms and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 15(4), 251-261.
- Febrina, S. E., & Ali, R. a. N. (2021). Evaluation of lighting design on Working Space (Case Study: Indo Global Mandiri Faculty office). *IOP Conference Series Earth and Environmental Science*, 738(1), 012037. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/738/1/012037>
- Ha, J., Park, J., & Yoon, H. (2017). Effect of lighting on creativity and productivity in workspaces: A review of literature. *Building and Environment*, 123, 147-158. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2017.07.004>
- Handayani, D., Fathimahhayati, L. D., Suhendrianto, S., Pinangki, S., & Dharma, I. B. (2013). Analisis Pencahayaan Ruang Kerja: Studi Kasus Pada Usaha Kecil Mikro dan Menengah (UMKM) Batik Tulis di Yogyakarta. DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals). <https://doaj.org/article/e44fb7c9edf94ab0929319d8bbbe3a4d>
- Heschong, L. (2003). *Daylighting in schools: An investigation into the relationship between daylighting and human performance*. Pacific Gas and Electric Company.
- Huang, Y., & Su, Y. (2019). The impact of natural light on creativity and productivity: Evidence from office workers. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101335.
- Küller, R., Ballal, S., Laike, T., Mikellides, B., & Tonello, G. (2006). The impact of light and color on psychological mood: A cross-cultural study of indoor work environments. *Ergonomics*, 49(14), 1496-1507. <https://doi.org/10.1080/00140130600858129>

- Li, D. H. W., & Lian, Z. Y. (2013). Effect of daylight on the workplace environment and employees' performance. *Energy and Buildings*, 66, 342-348.
- Rea, M. S., Bullough, J. D., & Akins, J. A. (2006). The effects of light on human performance: A review of the research. *Lighting Research and Technology*, 38(4), 353-371. <https://doi.org/10.1191/1365782806li176oa>
- Rachmanto, D. D., Ardianto, R., Fatimah, S., & Puspita, F. I. (2024). Pengaruh Desain Interior pada Kinerja Logistik di Pusat Distribusi E-commerce di Surabaya - Sidoarjo. *Rachana Interior: Interior Design Scientific Journal*, 1(02), 59–75. <https://doi.org/10.33005/rachanainterior.v1i02.15>
- Radevski, A., Karanakov, B., & Papasterevski, D. (2022). Lighting of the working space. *South East European Journal of Architecture and Design*, 2022, 1–5. <https://doi.org/10.3889/seejad.2022.10066>