

# TRANSFORMASI SUASANA KAMAR TIDUR: MENGOPTIMALKAN PENCAHAYAAN *INDIRECT* UNTUK KENYAMANAN DAN ESTETIKA

Keisha Janyani<sup>1</sup> & Augustina Ika Widayani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Desain Interior, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: keisha.615220042@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: augustinaw@fsrd.untar.ac.id

## ABSTRACT

*In designing bedroom interiors, indirect lighting plays an important role in enhancing visual comfort, psychological well-being, and the aesthetic value of the space. This study employs a qualitative method conducted during an internship program, where the researcher was directly involved in the design and implementation process of lighting in the bedroom. Data were collected through direct observation, design documentation, and discussions with project stakeholders to gain an in-depth understanding of the application of indirect lighting. The results of the study indicate that indirect lighting can create a warm and calm atmosphere that supports user relaxation. The soft and even characteristics of the light are also effective in highlighting architectural elements and decorations without causing harsh shadows or glare that disrupt visual comfort. However, because the intensity of indirect lighting tends to be lower and more diffuse, it requires support from other light sources, such as direct lighting, to meet the need for more focused and intense illumination in certain areas. With proper adjustment of light intensity and color, the combination of indirect and direct lighting can transform the bedroom into a more optimal space, making it more functional, aesthetic, and comfortable. This study is expected to serve as a reference for interior designers in applying effective lighting in bedroom spaces and to encourage innovation in sustainable lighting design. Furthermore, this research can form the basis for developing more effective lighting strategies tailored to user needs.*

**Keywords:** *indirect lighting, comfort, spatial aesthetics, interior design*

## ABSTRAK

Dalam mendesain interior kamar tidur, pencahayaan *indirect* berperan penting dalam meningkatkan kenyamanan visual, kesejahteraan psikologis, dan nilai estetika ruang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dilakukan selama program magang, di mana peneliti terlibat langsung dalam proses perancangan dan implementasi pencahayaan pada kamar tidur. Data yang dikumpulkan melalui observasi langsung, dokumentasi desain, serta diskusi dengan pemegang proyek untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai penerapan pencahayaan *indirect*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan *indirect* mampu menciptakan suasana yang hangat, tenang, yang dapat mendukung relaksasi pengguna. Karakter cahaya yang lembut dan merata juga efektif dalam menonjolkan elemen arsitektur dan dekorasi tanpa menimbulkan bayangan tajam atau silau yang mengganggu kenyamanan visual. Namun, karena intensitas cahaya *indirect* cenderung lebih rendah dan menyebar, pencahayaan *indirect* memerlukan bantuan dari sumber cahaya lain, seperti *direct lighting*, untuk memenuhi kebutuhan pencahayaan yang lebih fokus dan intens pada area tertentu. Dengan pengaturan intensitas dan warna cahaya yang tepat, kombinasi pencahayaan *indirect* dan *direct* dapat mentransformasi kamar tidur menjadi lebih optimal, sehingga ruang lebih fungsional, estetik, dan nyaman. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi desainer interior dalam mengaplikasikan pencahayaan yang efektif pada ruang kamar tidur. dan mendorong inovasi dalam desain pencahayaan yang berkelanjutan. Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan strategi pencahayaan yang lebih efektif sesuai kebutuhan pengguna.

**Kata Kunci:** pencahayaan *indirect*, kenyamanan, estetika ruang, desain interior

## 1. PENDAHULUAN

Tata pencahayaan dalam interior merupakan elemen penting yang membentuk suasana dan karakter sebuah ruang. Salah satu teknik pencahayaan yang semakin populer adalah pencahayaan *indirect* atau pencahayaan tidak langsung. Teknik *indirect lighting* ini memanfaatkan sumber cahaya yang diarahkan ke permukaan seperti dinding atau *ceiling*, kemudian dipantulkan kembali ke ruangan sehingga menghasilkan cahaya yang lembut dan merata (Lighting Research

Center, 2015). *Indirect lighting* sering digunakan sebagai bagian dari *general lighting* atau pencahayaan umum, yang bertujuan untuk menerangi seluruh ruangan secara merata tanpa menimbulkan silau langsung. Karakter cahaya yang *soft* dan minim bayangan tajam, teknik ini mampu menciptakan suasana yang nyaman sekaligus estetis.

Kamar tidur sebagai ruang privat memiliki fungsi utama sebagai tempat istirahat dan relaksasi, sehingga pencahayaan yang diterapkan harus mampu menciptakan suasana yang nyaman dan menenangkan. Penggunaan *indirect light* sangat efektif dalam mengoptimalkan kenyamanan karena cahayanya yang tersebar merata dapat mengurangi ketegangan mata dan menghindari silau yang mengganggu (Fauzi, 2017). Teknik *indirect* termasuk pencahayaan yang dapat disesuaikan dengan aktivitas pengguna dan dapat mengoptimalkan kenyamanan dalam kamar tidur dengan mengubah suasana menjadi *warm* dan intim. Dengan penggunaan intensitas dan warna cahaya yang tepat, pencahayaan *indirect* dapat mendukung berbagai kebutuhan suasana dalam kamar tidur untuk membuat pengguna merasa lebih rileks.

Selain memberikan kenyamanan, pencahayaan *indirect* membantu meningkatkan nilai estetika kamar tidur. Pencahayaan *indirect* menonjolkan elemen arsitektur seperti furnitur, tekstur dinding, atau plafon tanpa menimbulkan bayangan tajam (Sachari, 2024, hlm. 155; Wasista et al., 2024). Pencahayaan *indirect* tidak hanya memperkaya tampilan visual, tetapi juga memberikan kesan ruang yang lebih luas dan terbuka (Dananjaya et al., 2024). Sehingga, pencahayaan *indirect* berfungsi sebagai sumber cahaya sekaligus elemen estetika yang mampu mentransformasi kamar tidur menjadi ruang yang fungsional dan indah.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada pencahayaan tidak langsung dapat diimplementasikan secara efektif di dalam kamar tidur. Penelitian ini mengkaji bagaimana penerapan pencahayaan *indirect* mampu meningkatkan kenyamanan visual dan psikologis bagi pengguna. Selain itu, penelitian ini berupaya mengidentifikasi faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam mengoptimalkan pencahayaan *indirect* agar sesuai dengan kebutuhan pengguna. Serta, memahami bagaimana pencahayaan *indirect* dapat berkontribusi dalam menciptakan ruang kamar tidur yang fungsional sekaligus estetis.

## 2. METODE PENELITIAN

*Case Study* atau studi kasus merupakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian jurnal ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dipengaruhi oleh paradigma interpretatif (Creswell, 1994). Studi kasus merupakan metode penelitian yang bersifat komprehensif, intens, merinci dan mendalam (Dewi & Hidayah, 2019). Metode ini memfokuskan untuk mempelajari suatu masalah atau fenomena yang bersifat kontemporer dan terbatas pada waktu tertentu. Peneliti mempelajari secara menyeluruh dan mendalam mengenai dinamika dan proses yang terjadi dalam kasus, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh. Studi kasus ini digunakan untuk mempelajari secara intensif proses desain interior kamar tidur yang dilakukan selama proyek magang. Fokus penelitian ini pada penggunaan pencahayaan *indirect* untuk mengoptimalkan kenyamanan dan estetika ruang tersebut.

Data utama diperoleh melalui interaksi dengan pemegang proyek, berupa *briefing* dan diskusi dengan mentor, serta masukan dan kritikan desain dari mentor selama proses perancangan desain. Proses pengumpulan data meliputi dokumentasi desain dan refleksi terhadap tahapan perancangan yang dilakukan secara mandiri oleh peneliti.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan interpretatif, dengan menelaah seluruh informasi yang terkumpul. Metode ini membantu peneliti untuk memperoleh pemahaman yang kontekstual mengenai fenomena yang diteliti, tanpa memanipulasi variabel.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan peneliti mengenai penggunaan pencahayaan *indirect* dalam desain interior kamar tidur, bahwa pencahayaan *indirect* secara signifikan meningkatkan kenyamanan visual dan psikologis pengguna. Pencahayaan yang dipantulkan *indirect* lembut ke permukaan dinding dan plafon, sehingga menciptakan suasana yang hangat dan menenangkan. Pencahayaan *indirect* membantu menciptakan atmosfer yang mendukung kualitas tidur serta psikologis pengguna.

Namun, pencahayaan *indirect* bukanlah sumber cahaya tunggal yang dapat berdiri sendiri dalam sebuah ruangan, karena intensitas cahaya yang cenderung *soft* dan menyebar, pencahayaan *indirect* perlu dipadukan dengan *direct light* untuk membangun suasana pencahayaan yang lebih hidup dan optimal. *Direct light* memberikan cahaya yang lebih fokus dan intens yang diperlukan untuk aktivitas tertentu. Sehingga, dengan kombinasi penggunaan *direct light* dan *indirect light* akan saling melengkapi dalam menciptakan keseimbangan yang optimal untuk beristirahat dan relaksasi (Sachari, 2024, hlm. 155; Wasista et al., 2024). Karakteristik dari sumber cahaya *indirect* biasanya tersembunyi, sehingga tidak terlihat langsung oleh mata (Indrani & Santosa, 2009.). Efek pencahayaan ini menciptakan ilusi ruang yang lebih luas dan suasana yang lebih *natural* dan menenangkan (Fauzi, 2017).

Gambar 1 merupakan visualisasi ruang dengan berbagai jenis pencahayaan yang menciptakan atmosfer ruangan terasa *natural* dan optimal. Kamar tidur ini mengusung gaya modern klasik dengan penggunaan warna yang netral, sehingga memberikan kesan tenang dan mewah. Permainan panel dinding klasik dan mural burung merak menjadi *vocal point* visual yang kuat.

#### Gambar 1

3D Visualisasi Guest Bedroom



Gambar 2 merupakan visualisasi penggunaan pencahayaan buatan *indirect* yang difokuskan pada area panel *headboard*. Pencahayaan ini tersembunyi di balik panel, sehingga menghasilkan cahaya lembut yang menyebar merata ke permukaan dinding tanpa memunculkan sumber cahaya langsung. Efek pencahayaan ini menambah kedalaman visual pada bidang panel *headboard*; memberikan keseimbangan pencahayaan ruangan; dan membentuk suasana yang *warm* dan tenang.

## Gambar 2

### 3D Visualisasi *Indirect Light*



Gambar 3 merupakan visualisasi pencahayaan alami pada ruang kamar tidur. Sumber cahaya utama berasal dari sinar matahari yang masuk melalui bukaan jendela. Cahaya membentuk pola bayangan di lantai dan menyorot arah datang cahaya.

## Gambar 3

### 3D Visualisasi *Layer Element Sunlight*



Gambar 4 merupakan visualisasi pencahayaan buatan dengan titik fokus pada penggunaan *downlight* dan *spotlight* sebagai elemen utama pencahayaan ruang kamar tidur. Penggunaan *downlight* dan *spotlight* menciptakan sorotan cahaya langsung yang menghasilkan efek pencahayaan yang fokus pada area tertentu.

## Gambar 4

### 3D Visualisasi *Layer Element General Lighting Downlight*



Gambar 5 merupakan visualisasi pencahayaan buatan sebagai *accent lighting* di ruang kamar tidur. Pencahayaan berfokus pada lampu gantung yang berada di sisi kiri kanan tempat tidur. Penggunaan lampu gantung berperan sebagai elemen aksen yang tidak hanya memberikan cahaya, tetapi juga menonjolkan elemen estetis pada ruang kamar tidur.

### Gambar 5

#### 3D Visualisasi Layer Element Accent Lighting



Gambar 5 merupakan visualisasi pencahayaan buatan sebagai *task lighting* yang difokuskan pada area cermin meja rias. Pencahayaan *task lighting* pada cermin memberikan penerangan optimal dan terarah yang mendukung aktivitas spesifik pengguna.

### Gambar 6

#### 3D Visualisasi Layer Element Task Lighting



## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan studi kasus proyek “Transformasi Suasana Kamar Tidur: Mengoptimalkan Pencahayaan *Indirect* untuk Kenyamanan dan Estetika” yang dilakukan peneliti, penggunaan pencahayaan *indirect* terbukti secara signifikan dalam meningkatkan kenyamanan visual dan psikologis pengguna. Sumber cahaya yang dipantulkan *indirect lighting* menciptakan suasana hangat dan menenangkan, dapat mendukung kualitas tidur dan relaksasi pengguna.

Penggunaan pencahayaan *indirect* harus dikombinasikan dengan pencahayaan *direct* agar fokus dan intensitas cahaya dapat memenuhi kebutuhan aktivitas dalam ruang kamar tidur. Kombinasi kedua pencahayaan ini diperlukan agar pencahayaan di dalam ruangan seimbang secara menyeluruh dan menciptakan suasana ruang yang optimal.

Dengan pengaturan intensitas dan warna cahaya yang tepat, pencahayaan *indirect* tidak hanya membuat kamar tidur menjadi fungsional dan nyaman, tetapi juga meningkatkan nilai estetika ruangnya. Dengan adanya *indirect lighting*, dapat menonjolkan elemen arsitektur dan dekorasi

tanpa menimbulkan bayangan yang tajam, sehingga menciptakan visualisasi ruang yang lebih harmonis dan menarik.

### **Ucapan Terima Kasih** (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada perusahaan pelaksana magang yang telah memberikan kepercayaan kepada peneliti untuk melaksanakan magang sekaligus memberikan kesempatan untuk mendesain kamar tidur dalam proyek ini. Dukungan dan fasilitas data/informasi yang diberikan sangat membantu peneliti dalam mengembangkan kemampuan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Tarumanagara yang telah memberikan wadah dan kesempatan untuk membuat jurnal ini. Dukungan institusi sangat berarti dalam mendukung pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pendidikan.

### **REFERENSI**

- Creswell, J. W. (1994). *Research design: Qualitative & quantitative approaches*. Sage.
- Dananjaya, A. G., Studi, P., Kepariwisata, P., Arsitektur, S., Pengembangan, P., & Bandung, T. (2024). *PERUBAHAN FUNGSI RUMAH TINGGAL MENJADI VILA SEWA DENGAN*. 4, 237–246. <https://doi.org/10.59997/vastukara.v4i2.4444>
- Dewi, R. P., & Hidayah, S. N. (2019). Metode Study Kasus. *Skripsi*, 19.
- Fauzi, M. (2017). PENELITIAN HIBAH INTERNAL Karakteristik Spotlighting untuk Koleksi Museum PENGUSUL Universitas Esa Unggul. *Laporan Penelitian Hibah Internal, Universitas Esa Unggul*, 22.
- Indrani, H. C., & Santosa, I. P. (n.d.). *RS . DARMO DAN ST . VINCENTIUS A . PAULO SURABAYA*.
- K.DE.CO Interior Furniture Design and Construction. (n.d.). *No Title*. Instagram. <https://www.instagram.com/k.de.co/>
- Lighting Research Center. (2015). *Indirect Lighting*. Lighting Research Center, Rensselaer Polytechnic Institute.
- Putu Udiyana Wasista, Kadek Risna Puspita Giri, I Made Pande Artadi, Ni Luh Kadek Resi Kerdiati, Ni Made Sri Wahyuni Trisna, Putu Ari Darmastuti, Ni Kadek Yuni Utami, Wayan Eka Jaya Putra, Toddy Hendrawan Yupardi, Ratna Andriani Nastiti, Ida Ayu Anindya , P. S. U. P. (2024). *Desain Interior: Teori dan Perkembangannya*.
- Sejahtera, P. A. M. (n.d.). *Mengenal Direct Lighting dan Indirect Lighting*. PT Adika Mitra Sejahtera.