

Pemaknaan Warna sebagai Representasi Emosi Melalui *Colour Mood Check* di Divisi UMPEG (Umum Kepegawaian)

Nur Fajriyah¹, Diyaa Humaira Puan Maharani²,
Zalfaa Auliya Khonsa³, Sastrawati⁴,
Maria Magdalena Amses Tundri⁵, lucky Ade
Sessiani⁶

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

23070160076@student.walisongo.ac.id, 23070160058@student.walisongo.ac.id,
23070160083@student.walisongo.ac.id, sastra.sasya@gmail.com,
amsestundri96@gmail.com, lucky.sessiani@walisongo.ac.id

Abstract. *This study aims to explore individuals' subjective meanings of colors as representations of emotions through the Colour Mood Check activity among employees of the General Administration and Personnel Division at the Semarang City Health Office. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. A total of 11 participants were selected using purposive sampling. Data were collected through the Colour Mood Check activity, brief interviews, and observations, and were analyzed using thematic analysis. The findings revealed that most participants experienced neutral and stable emotional states, reflecting a form of emotional regulation in dealing with work demands. Calmness emerged as an adaptive strategy, while emotional conditions were influenced by situational factors such as time and personal circumstances. In addition, participants demonstrated active efforts to maintain positive emotions, with indications of underlying work-related pressure despite the outward appearance of emotional stability.*

Keywords: *Colour Mood Check, Colour, Emotion*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan subjektif individu terhadap warna sebagai representasi emosi melalui kegiatan *Colour Mood Check* pada pegawai Divisi Umum Kepegawaian Dinas Kesehatan Kota Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Sebanyak 11 partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui *Colour Mood Check*, wawancara singkat, dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kondisi emosi yang netral dan stabil sebagai bentuk regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan kerja. Ketenangan muncul sebagai strategi adaptif, sementara kondisi emosional dipengaruhi oleh faktor situasional, seperti waktu dan kondisi pribadi. Selain itu, ditemukan adanya upaya aktif dalam mempertahankan emosi positif serta indikasi tekanan kerja yang tersirat di balik emosi yang tampak stabil.

Kata kunci: *Colour Mood Check, Emosi, Warna*

PENDAHULUAN

Dalam dinamika dunia kerja pemerintah saat ini, perasaan atau emosi pegawai bukan lagi urusan pribadi yang harus ditinggal di rumah. Justru, emosi merupakan hal yang utama yang menentukan apakah sebuah pekerjaan kantor bisa berjalan efektif atau tidak. Dinas Kesehatan Kota Semarang, sebagai salah satu instansi yang mengemban tanggung jawab krusial dalam pelayanan kesehatan masyarakat di wilayah urban yang kompleks, memiliki tanggungjawab kerja yang menuntut. Divisi Umum Kepegawaian, khususnya, yang berfungsi sebagai pusat bagian administrasi yang mengelola seluruh sirkulasi sumber daya manusia, regulasi, dan logistik organisasi. Menurut Robbins, S. P., & Judge (2018), emosi yang tidak terkelola dengan baik dalam lingkungan kerja birokrasi dapat memicu penurunan semangat dan komitmen kerja bahkan mengalami kelelahan mental yang parah (*burnout*).

Para pegawai di divisi ini setiap harinya harus berhadapan dengan banyaknya data dengan tenggat waktu yang ketat, serta ekspektasi pelayanan yang sering kali menciptakan beban kognitif serta emosional yang signifikan. Di sinilah warna masuk sebagai cara berkomunikasi non-verbal sebagai media untuk mengekspresikan perasaan yang tidak bisa digambarkan karena otak kita lebih cepat menangkap sinyal visual dibanding tulisan (Vogel, A., Kroll, J., & Meyer, 2020). Lewat perantara kegiatan *Colour Mood Check*, pegawai diharapkan mampu "berbicara" tentang perasaan mereka secara jujur tanpa harus merasa diinterogasi. Kegiatan warna ini berfungsi sebagai "jendela" psikologis yang memungkinkan pegawai untuk memvalidasi kondisi internal mereka di tengah aktivitas padat di birokrasi.

Fenomena "kelelahan emosional" di instansi pemerintah sering kali tersembunyi di balik topeng profesionalisme. Hal ini menciptakan kebutuhan akan instrumen yang bersifat non-intrusif namun mampu memberikan kedalaman informasi mengenai kesejahteraan mental pegawai. *Colour Mood Check* menawarkan pendekatan yang lebih humanis dibandingkan survei psikologis konvensional yang sering kali terasa mengintimidasi.

Dengan memilih warna tertentu, seorang pegawai secara tidak langsung melakukan eksternalisasi atas emosi yang terpendam, mengubah sesuatu yang abstrak menjadi representasi visual.

Masalah yang melatarbelakangi penelitian ini adalah adanya beban kerja yang agak berat pada anggota Divisi Umum Kepegawaian. Pegawai yang dituntut untuk senantiasa tampil stabil dan efisien, sehingga sering kali terjadi represi emosional di mana perasaan negatif seperti stres, kecemasan, atau kejenuhan dipendam demi menjaga citra profesional (Grandey, A. A., Diefendorff, J. M., & Rupp, 2013). Padahal kondisi seperti ini mampu memicu retaknya kohesi tim dan penurunan kualitas hidup di tempat kerja (*Quality of Work Life*).

Meskipun penggunaan warna dalam psikologi telah dikenal luas, terdapat celah besar dalam pemaknaan subjektif warna tersebut dalam konteks birokrasi. Sering kali terdapat generalisasi bahwa warna merah berarti marah atau biru berarti tenang, padahal dalam perspektif fenomenologis, setiap individu memiliki "dunia makna" yang berbeda. Misalnya, bagaimana seorang staf kepegawaian memaknai warna kuning di tengah tekanan mungkin sangat berbeda dengan makna universal warna tersebut.

Color Psychology Theory yang dikembangkan oleh Elliot, A. J., & Maier (2014), menyatakan bahwa persepsi warna memiliki dampak otomatis dan signifikan terhadap fungsi psikologis manusia melalui jalur afektif dan kognitif. Warna tidak hanya dilihat sebagai fenomena fisik (panjang gelombang cahaya), tetapi juga sebagai stimulus fungsional yang membangkitkan respons fisiologis tertentu. Misalnya, paparan terhadap warna dengan saturasi tinggi dapat memicu peningkatan gairah (*arousal*), sementara warna dengan nilai kecerahan tinggi cenderung dikaitkan dengan emosi positif (Valdez, P., & Mehrabian, 1994).

Penelitian ini mengintegrasikan pandangan fenomenologi Husserlian yang menekankan pada konsep *intentionality* (intensionalitas), yaitu bahwa setiap kesadaran selalu merupakan kesadaran akan sesuatu. Dalam konteks ini, ketika seorang pegawai memilih warna melalui *Colour Mood Check*, tindakan tersebut adalah sebuah tindakan

sadar yang merefleksikan *lived experience* (pengalaman yang dihidupi) mereka di kantor (Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, 2022). Penelitian ini berusaha mengungkap *noema* (apa yang dialami) dan *noesis* (bagaimana pengalaman itu dialami) dari partisipan, sehingga esensi dari emosi mereka dapat terartikulasikan secara murni tanpa distorsi teoretis dari luar.

Beberapa penelitian terdahulu menjadi acuan penting dalam studi ini, seperti Kwallek, N., Soon, K., & Lewis (2007) dalam studinya mengenai pengaruh warna terhadap produktivitas kantor menemukan bahwa individu dengan tingkat sensitivitas lingkungan tinggi akan sangat terpengaruh oleh palet warna ruang kerjanya. Namun, riset tersebut masih bersifat positivistik. Di sisi lain, riset oleh Kaya, N., & Epps (2004) menunjukkan bahwa keterkaitan antara warna dan emosi bersifat sangat personal dan sering kali dipengaruhi oleh memori autobiografis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan secara mendalam struktur kesadaran serta pemaknaan subjektif anggota Divisi Umum Kepegawaian Dinas Kesehatan Kota Semarang terhadap warna sebagai representasi emosi. Secara khusus, penelitian ini ingin mengungkap bagaimana rutinitas kerja, tekanan administratif, dan interaksi sosial dalam organisasi memengaruhi pemilihan warna dalam *Colour Mood Check*, serta esensi apa yang tersembunyi di balik simbolisme warna tersebut menurut kacamata para pegawai itu sendiri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan yang menggabungkan instrumen psikologis visual (*Colour Mood Check*) dengan analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dalam setting birokrasi pemerintah yang fokus pada staf administrasi umum kepegawaian memberikan sudut pandang baru yang sering kali terabaikan dalam riset kesehatan mental di instansi kesehatan yang biasanya lebih fokus pada tenaga medis (dokter/perawat).

Secara praktis penelitian ini memberikan rekomendasi bagi Kepala Dinas Kesehatan Kota Semarang dalam menyusun strategi manajemen SDM yang lebih empatik dan berbasis kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan

pembuatan kebijakan "ruang jeda emosional" bagi pegawai dan secara akademis, penelitian ini memperkaya khazanah ilmu komunikasi organisasi dan psikologi lingkungan, khususnya dalam memperjelas fungsi warna sebagai alat pengungkapan diri (*self-disclosure*) dalam lingkungan kerja yang formal dan kaku.

METODE

Penelitian ini berfokus pada pengalaman individu dalam memaknai warna sebagai representasi emosi melalui media *Colour Mood Check*. Subjek penelitian adalah individu yang memahami konsep *Colour Mood Check* dalam mengekspresikan kondisi emosionalnya.

Penelitian ini mengkaji fenomena bagaimana individu mengasosiasikan warna tertentu dengan emosi yang mereka rasakan pada saat itu, termasuk alasan di balik pemilihan warna tersebut serta makna subjektif yang muncul dari pengalaman tersebut. Selain itu, penelitian ini juga melihat bagaimana warna digunakan sebagai media refleksi diri dan ekspresi emosi.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menelaah hubungan antara warna dan emosi, tetapi juga menggali makna personal serta proses interpretasi individu dalam merepresentasikan emosi melalui warna secara lebih mendalam.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam studi ini terdiri dari 11 individu dengan rentang usia 21-55 tahun yang memahami konsep *Colour Mood Check* dalam mengekspresikan emosi. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling, yaitu berdasarkan pertimbangan kesediaan serta kesesuaian dengan kriteria penelitian, khususnya kemampuan dalam merefleksikan pengalaman emosional melalui pemilihan warna. Keterlibatan aktif partisipan selama proses pengumpulan data menjadi sumber utama dalam penelitian ini untuk menggali makna subjektif terkait hubungan antara warna dan emosi.

Instrumen Penelitian

Proses penelitian dilakukan sekali pada pagi hari. Pertama, peneliti menentukan kriteria partisipan, yaitu individu berusia 21-55 tahun yang memahami konsep *Colour Mood*

Check serta bersedia mengikuti penelitian. Selanjutnya, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik, dengan menjamin kerahasiaan identitas partisipan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui aktivitas *Colour Mood Check*, Wawancara singkat dan Lembar observasi dengan panduan yang telah disusun. Pertanyaan difokuskan pada pengalaman partisipan dalam memilih warna untuk merepresentasikan emosi serta makna yang mereka berikan terhadap warna tersebut. Wawancara dilakukan secara singkat setelah partisipan memilih warna. Seluruh data yang diperoleh disimpan secara aman untuk menjaga kerahasiaan partisipan.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil wawancara singkat dan lembar observasi dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses analisis dimulai dengan membaca seluruh data secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman emosional partisipan dalam kegiatan *Colour Mood Check*. Selanjutnya, peneliti melakukan pengkodean (coding) terhadap pernyataan-pernyataan yang dianggap relevan dengan fokus penelitian.

Kode-kode yang memiliki kesamaan makna kemudian dikelompokkan menjadi kategori, yang selanjutnya dikembangkan menjadi tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman emosional partisipan. Tema-tema tersebut ditelaah kembali dengan membandingkan hasil wawancara dan hasil observasi untuk memastikan kesesuaian makna dan pola yang muncul dalam data.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari partisipan dengan literatur dan dokumen pendukung yang relevan terkait hubungan antara warna dan emosi.

HASIL

Tabel 1. Proses Coding dan Pembentukan Tema

Kutipan Partisipan	Kode Awal	Kategori	Tema
"Karena saya biasa-biasa saja nggak yang terlalu semangat banget tapi juga nggak bad mood." (P5)	Biasa saja	Emosi netral	Dominasi emosi netral sebagai kondisi emosional sehari-hari
"Lagi biasa aja." (P6)	Perasaan biasa	Emosi netral	Dominasi emosi netral sebagai kondisi emosional sehari-hari
"Perasaan saya lagi baik-baik saja, kalem nggak seneng juga nggak sedih juga." (P10)	Baik-baik saja, kalem	Emosi netral	Dominasi emosi netral sebagai kondisi emosional sehari-hari
"Karena lagi biasa aja nggak ada yang bikin seneng yang	Tidak ada emosi dominan	Emosi netral	Dominasi emosi netral sebagai kondisi emosional sehari-hari

bikin sedih juga nggak ada." (P11)			
"Karena pikirannya lagi tenang." (P4)	Pikiran tenang	Ketenangan	Ketenangan sebagai strategi menghadapi tuntutan pekerjaan
"Kalau nggak bisa tenang nanti berantakan... apalagi beban kerja di sini." (P8)	Menjaga ketenangan, beban kerja	Adaptasi terhadap tuntutan kerja	Ketenangan sebagai strategi menghadapi tuntutan pekerjaan
"Masih pagi... ada beberapa kerjaan jadi saya pikir apa yang harus kita laksanakan." (P1)	Pengaruh waktu, fokus pada pekerjaan	Faktor situasional	Pengaruh faktor situasional terhadap kondisi emosi
"Aku lagi senang karena tanggal muda." (P3)	Senang karena kondisi finansial	Faktor situasional	Pengaruh faktor situasional terhadap kondisi emosi
"Perasaan saya senang terus jadi saya mengusahakan perasaan saya itu senang." (P2)	Mengusahakan perasaan senang	Regulasi emosi	Upaya mempertahankan emosi positif

"Menciptakan suasana tenang, aura positif terus." (P2)	Menciptakan aura positif	Regulasi emosi	Upaya mempertahankan emosi positif
-----------------------------------------------------------	--------------------------	----------------	------------------------------------

Hasil analisis tematik terhadap data wawancara menunjukkan bahwa pengalaman emosional partisipan dalam kegiatan Colour Mood Check dapat dikelompokkan ke dalam empat tema utama. Tema-tema tersebut diperoleh melalui proses pengkodean terhadap pernyataan partisipan, pengelompokan kode berdasarkan kesamaan makna, hingga terbentuk kategori dan tema yang menggambarkan pengalaman subjektif partisipan.

Hasil analisis tematik terhadap data wawancara menunjukkan bahwa pengalaman emosional partisipan dalam kegiatan Colour Mood Check dapat dikelompokkan ke dalam empat tema utama. Tema-tema tersebut diperoleh melalui proses pengkodean terhadap pernyataan partisipan, pengelompokan kode berdasarkan kesamaan makna, hingga terbentuk kategori dan tema yang menggambarkan pengalaman subjektif partisipan.

Berdasarkan Tabel 1, tema pertama yang muncul adalah dominasi emosi netral sebagai kondisi emosional sehari-hari. Tema ini merupakan tema yang paling banyak ditemukan dalam hasil wawancara. Sebagian besar partisipan menggambarkan kondisi emosinya sebagai "biasa saja", "baik-baik saja", dan tidak sedang mengalami perasaan senang ataupun sedih secara dominan. Pernyataan seperti "Lagi biasa aja" dan "Perasaan saya lagi baik-baik saja, kalem nggak seneng juga nggak sedih juga" menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kondisi emosional yang stabil dan seimbang pada saat kegiatan berlangsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa emosi netral menjadi representasi utama dari pengalaman emosional yang dirasakan partisipan.

Tema kedua yang ditemukan adalah ketenangan sebagai strategi menghadapi tuntutan pekerjaan. Beberapa partisipan mengaitkan pilihan warna yang dipilih dengan kondisi pikiran yang tenang dan kemampuan untuk tetap terkendali dalam menghadapi aktivitas kerja. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa "Kalau nggak bisa tenang

nanti berantakan... apalagi beban kerja di sini." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketenangan tidak hanya dimaknai sebagai keadaan emosional, tetapi juga sebagai cara atau strategi yang digunakan untuk menghadapi beban dan tuntutan pekerjaan. Dengan kata lain, menjaga ketenangan menjadi bentuk penyesuaian diri agar individu tetap dapat menjalankan tugas secara optimal.

Tema ketiga adalah pengaruh faktor situasional terhadap kondisi emosi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kondisi emosional partisipan tidak terlepas dari situasi yang sedang mereka hadapi. Beberapa partisipan menghubungkan perasaannya dengan kondisi waktu dan aktivitas kerja, seperti yang diungkapkan dalam pernyataan "Masih pagi... ada beberapa kerjaan jadi saya pikir apa yang harus kita laksanakan." Selain itu, faktor lain seperti kondisi finansial juga memengaruhi suasana hati partisipan. Hal ini terlihat dari pernyataan "Aku lagi senang karena tanggal muda." Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional individu bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai konteks kehidupan sehari-hari.

Tema terakhir yang diperoleh adalah upaya mempertahankan emosi positif. Tema ini menggambarkan adanya kesadaran dan usaha aktif dari partisipan untuk mengelola kondisi emosional mereka. Salah satu partisipan menyatakan, "Perasaan saya senang terus jadi saya mengusahakan perasaan saya itu senang berarti menciptakan suasana tenang, aura positif terus." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya menerima kondisi emosinya secara pasif, tetapi juga melakukan regulasi emosi dengan cara membangun suasana hati yang positif dan mempertahankan perasaan yang menyenangkan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil analisis tematik menunjukkan bahwa pengalaman emosional partisipan dalam kegiatan *Colour Mood Check* didominasi oleh kondisi emosi yang netral dan stabil. Ketenangan menjadi aspek penting yang digunakan sebagai strategi dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, sementara kondisi emosional juga dipengaruhi oleh berbagai faktor situasional, seperti waktu, pekerjaan, dan kondisi finansial. Selain itu, partisipan menunjukkan adanya kemampuan untuk mengelola dan mempertahankan

emosi positif sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan menggambarkan kondisi emosinya sebagai netral atau “biasa saja” dapat dipahami sebagai bentuk stabilitas afektif yang muncul dalam konteks pekerjaan yang menuntut. Dalam psikologi organisasi, emosi yang tampak netral tidak selalu menunjukkan ketiadaan emosi, melainkan dapat menjadi bentuk regulasi emosi agar individu tetap dapat menjalankan tugasnya secara optimal (Grandey, A. A., Diefendorff, J. M., & Rupp, 2013). Dengan kata lain, ketenangan yang ditampilkan oleh partisipan dapat menjadi strategi adaptif dalam menghadapi tekanan kerja.

Temuan ini juga sejalan dengan teori *Color Psychology* yang dikemukakan oleh Elliot, A. J., & Maier (2014), yang menyatakan bahwa warna memiliki pengaruh terhadap proses afektif dan kognitif individu. Warna-warna yang cenderung dipilih oleh partisipan, seperti biru dan hijau, secara umum diasosiasikan dengan ketenangan dan keseimbangan. Hal ini memperkuat bahwa pemilihan warna dalam Kegiatan *Colour Mood Check* bukanlah tindakan acak, melainkan refleksi dari kondisi psikologis yang sedang dialami individu.

Dalam perspektif teori warna Johann Wolfgang von Goethe, warna biru melambangkan ketenangan dan kedamaian, sedangkan hijau mencerminkan keseimbangan dan harmoni (Goethe, 2006). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian, di mana partisipan memilih warna-warna tersebut sebagai representasi kondisi emosional yang stabil di tengah tuntutan pekerjaan. Namun demikian, Goethe juga menekankan bahwa makna warna dapat bersifat subjektif tergantung pada pengalaman individu, sehingga interpretasi warna tidak dapat digeneralisasi secara mutlak.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketenangan yang dirasakan partisipan tidak sepenuhnya bebas dari tekanan, melainkan merupakan bentuk adaptasi terhadap beban kerja. Hal ini terlihat dari adanya pernyataan partisipan yang menekankan

pentingnya menjaga ketenangan agar pekerjaan tidak “berantakan”. Fenomena ini mengindikasikan adanya emotional regulation, yaitu kemampuan individu dalam mengelola emosi agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi (Grandey, A. A., Diefendorff, J. M., & Rupp, 2013). Dengan demikian, emosi netral yang muncul dapat dipahami sebagai hasil dari proses pengendalian diri, bukan kondisi emosional yang benar-benar kosong.

Temuan lain menunjukkan bahwa kondisi emosional partisipan dipengaruhi oleh konteks situasional, seperti waktu dan kondisi eksternal (misalnya “masih pagi” atau “tanggal muda”). Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa emosi bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Kaya, N., & Epps, 2004). Dalam konteks ini, pemilihan warna menjadi bentuk representasi dari pengalaman situasional yang sedang dialami individu pada saat itu.

Selain itu, beberapa partisipan menunjukkan adanya upaya aktif untuk menciptakan perasaan positif, seperti “mengusahakan diri untuk tetap senang”. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran reflektif terhadap kondisi emosional diri. Dalam pendekatan fenomenologis, pengalaman ini dapat dipahami sebagai bentuk intentionality, yaitu kesadaran individu yang selalu terarah pada sesuatu (Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, 2022). Pemilihan warna dalam Kegiatan *Colour Mood Check* menjadi bentuk konkret dari proses tersebut, di mana individu tidak hanya merasakan emosi, tetapi juga merefleksikan dan memaknainya.

Di sisi lain, meskipun emosi yang ditampilkan cenderung stabil, terdapat indikasi adanya tekanan kerja yang tersirat. Hal ini menunjukkan bahwa dalam lingkungan kerja birokrasi, individu sering kali menampilkan emosi yang “terkontrol” sebagai bagian dari tuntutan profesionalisme. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa ekspresi emosi di tempat kerja sering kali dipengaruhi oleh norma organisasi dan ekspektasi sosial (Robbins, S. P., & Judge, 2018).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa warna dapat menjadi media yang efektif dalam mengungkap kondisi emosional individu secara tidak langsung.

Kegiatan *Colour Mood Check* memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi tanpa tekanan, sehingga mampu menjadi alternatif pendekatan yang lebih humanis dalam memahami kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja. Selain itu, temuan ini juga memperkuat bahwa hubungan antara warna dan emosi tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman subjektif, konteks situasional, serta proses refleksi individu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemaknaan warna melalui kegiatan *Colour Mood Check* dapat menjadi cara yang efektif untuk memahami kondisi emosional individu di lingkungan kerja. Sebagian besar partisipan menggambarkan emosinya dalam kondisi netral atau stabil, yang bukan berarti tidak memiliki emosi, tetapi merupakan bentuk regulasi diri agar tetap mampu menjalankan tuntutan pekerjaan secara optimal.

Ketenangan yang muncul pada partisipan juga berfungsi sebagai strategi adaptasi terhadap tekanan kerja yang cukup tinggi. Selain itu, kondisi emosional terbukti dipengaruhi oleh faktor situasional seperti waktu dan kondisi pribadi, serta adanya upaya sadar dari individu untuk menciptakan perasaan yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa emosi bersifat dinamis dan dapat dikelola secara aktif.

Di sisi lain, meskipun emosi yang ditampilkan cenderung stabil, terdapat tekanan kerja yang tersirat dalam pengalaman partisipan. Hal ini mengindikasikan bahwa ekspresi emosi di lingkungan kerja sering kali dikontrol sebagai bagian dari tuntutan profesionalisme.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa warna dapat menjadi media non-verbal yang mampu merepresentasikan emosi secara mendalam dan subjektif. Kegiatan *Colour Mood Check* tidak hanya membantu individu mengekspresikan perasaannya, tetapi juga menjadi pendekatan yang lebih humanis dalam memahami kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja.

REFERENSI

- Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2014). Color psychology: Effects of perceiving color on psychological functioning in humans. *Annual Review of Psychology*, 65, 95–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115035>
- Goethe, J. W. von. (2006). *Theory of colours*. Dover Publications.
- Grandey, A. A., Diefendorff, J. M., & Rupp, D. E. (2013). *Emotional labor in the 21st century: Diverse perspectives on emotion regulation at work*. Routledge.
- Kwallek, N., Soon, K., & Lewis, A. S. (2007). Work week productivity, visual complexity, and individual environmental sensitivity in three offices of different color schemes. *Journal of Interior Design*, 33(1), 1–2.
- Kaya, N., & Epps, H. H. (2004). Relationship between color and emotion: A study of college students. *College Student Journal*, 38(3), 396–405.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational behavior (17th ed.)*. PEARSON EDUCATION.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research (2nd ed.)*. SAGE Publications.
- Valdez, P., & Mehrabian, A. (1994). Effects of color on emotions. *Journal of Experimental Psychology: General*, 123(4), 39.
- Vogel, A., Kroll, J., & Meyer, M. (2020). The power of visual communication in public administration. *International Journal of Public Sector Management*, 33(4), 455