

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang



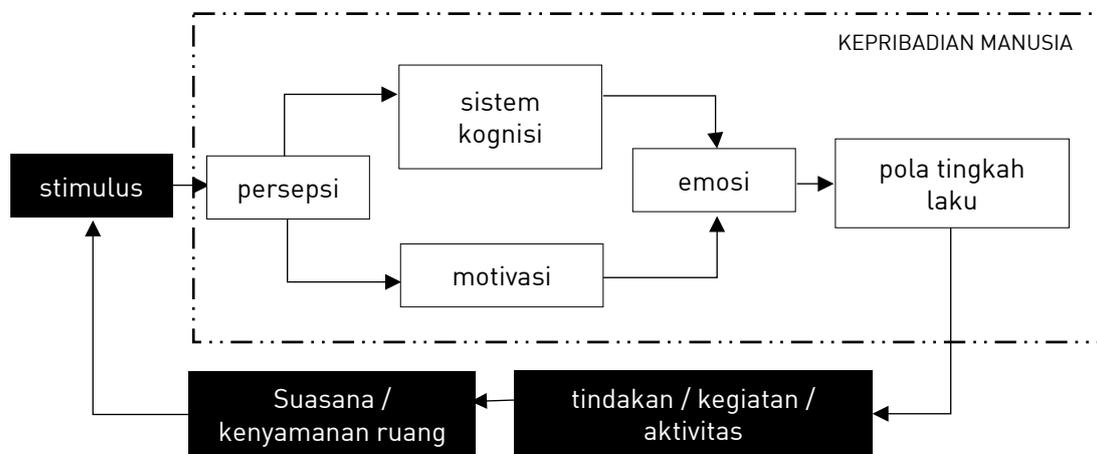
Gambar 1. 1 Ilustrasi Topik Perancangan

Sumber: Diolah oleh Penulis, 2023

Manusia merupakan subjek utama dari proses timbal balik antara perilaku dan lingkungan sekitarnya. Keberadaan manusia terhadap ruang benar adanya ketika ruang tersebut memiliki suasana sebagai identitas dari ruang itu. Hal ini terjadi karena seorang individu selain dipengaruhi oleh suasana ruang, ia juga memengaruhi suasana ruang tersebut. Sedangkan, perilaku juga dapat dianggap sebagai indikator penting dalam proses pembentukan suasana ruang karena kepribadian dan emosi manusia berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya (Hidjaz, 2011). Menurut Skinner (1938), seorang ahli psikologi dalam Notoadmodjo (2012) merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau dapat diartikan sebagai sebuah rangsangan dari luar. Oleh karena itu, perilaku manusia sangat menentukan kondisi psikologis ruang yang ditempatinya.

Sebagai kualitas lingkungan, stimulus yang dikonversikan pada kepribadian manusia menghasilkan sebuah persepsi yang pada akhirnya memengaruhi emosi dan perilaku/tindakan dari individu tersebut. Kedua hal tersebutlah yang menjadi faktor hubungan terdekat antara keberadaan manusia

terhadap suasana ruang. Suasana ruang merujuk pada kualitas kenyamanan ruang. Sedangkan, persepsi merupakan hal yang dapat diartikan sebagai *'sensation plus interpretation'* yang mana menjadi bagian awal pembentuk suasana atau kenyamanan ruang yang ditangkap dari stimulus. Pada akhirnya, persepsi, emosi, dan tindakan manusia atau bisa juga disebut aktivitas akan membentuk suasana ruang yang nyaman atau tidak dan kemudian dikembalikan lagi pada psikologi manusia sebagai subjek utama dari ruang tersebut (Gambar 1.1) (Hidjaz, 2011).

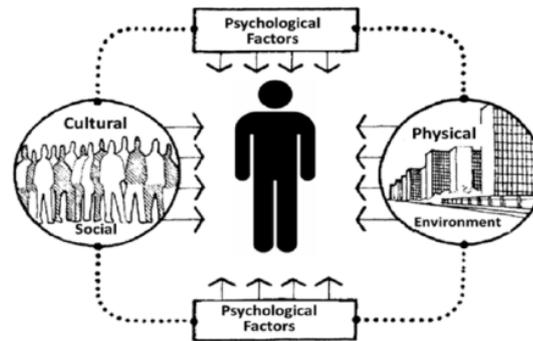


Gambar 1. 2 Proses Psikologis Interaksi antara Manusia dan Lingkungan

Sumber: Interaksi Perilaku dan Suasana Ruang dan Diolah oleh Penulis, 2022

Manusia sebagai pendukung proses pembentukan suasana/kenyamanan ruang memiliki kondisi psikologis yang berbeda-beda setiap individunya. Pada dasarnya, perbedaan tersebut terjadi karena adanya respons stimulus yang dirasakan baik dari faktor internal maupun eksternal yang datang dari luar tubuh manusia. Adapun pengaruh eksternal terhadap kondisi psikologis individu dapat dibedakan ke dalam empat kategori sumber, yakni sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan fisik. Keempat faktor tersebut merupakan pembentuk kondisi psikologis manusia yang pada akhirnya menentukan karakter seseorang. Lingkungan fisik merupakan salah satu faktor yang erat kaitannya dengan psikologis manusia dan ruang spasial arsitektur. Lingkungan fisik merupakan lingkungan dasar/alami yang berhubungan dengan sesuatu yang dirasakan manusia dari luar, seperti ventilasi/pengudaraan, pencahayaan, kebisingan, bau, dan

lainnya. Maka, dalam pembahasan suasana dan kenyamanan ruang, manusia dengan kondisi psikologisnya dan ruang merupakan satu kesatuan penting yang tidak dapat dipisahkan.



Gambar 1. 3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kondisi Psikologi Manusia

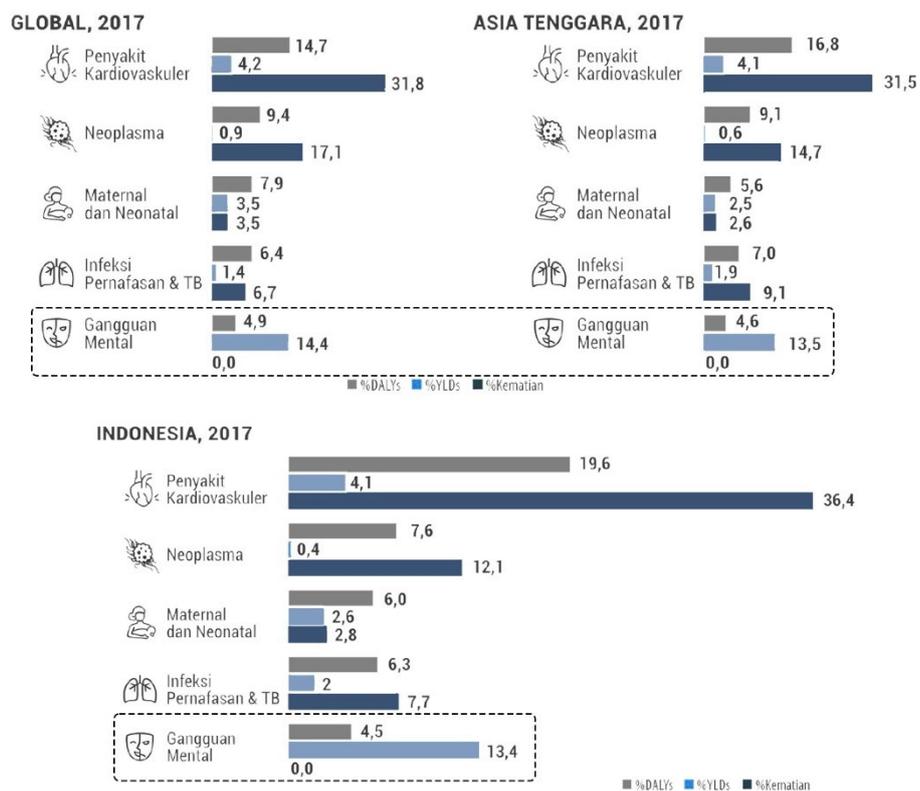
Sumber: Dampak Elemen Interior Terhadap Psikologis dan Perilaku Pengguna Ruang, 2013

Sebagai salah satu indikator pembentuk suasana dan kenyamanan ruang yang baik dan sehat, kesehatan jiwa manusia menjadi hal yang penting untuk dipertimbangkan. Suatu ruang baik tertutup ataupun terbuka berperan langsung dalam mendukung kesehatan jiwa manusia. Bahkan, ruang juga dapat memperburuk kesehatan jiwa seseorang yang diukur dari suasana ruangnya. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa merupakan kondisi saat seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Masalah kesehatan mental merupakan isu yang terus berkembang di Indonesia. Tingginya kasus gangguan kesehatan mental di Indonesia menjadi suatu masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Ditambah lagi dengan munculnya masa pandemi mulai tahun 2020, gangguan kesehatan mental merupakan hal yang perlu segera ditangani (Mayangsari, 2021). Di sisi lain, arsitektur dan manusia merupakan dua hal yang tak dapat dipisahkan dalam pembentukan kenyamanan ruang yang melibatkan kondisi psikologis

penggunanya.

Pada tahun 1990, telah dilakukan studi perhitungan beban penyakit dunia (*Global Burden of Diseases/GBD*) yang kemudian dirumuskan kebijakan kesehatannya dengan tujuan pengambilan keputusan. DALYs (*Disability-adjusted life year*) merupakan alat dalam mengukur kesehatan sekelompok orang ataupun kesehatan individu. DALYs adalah penjumlahan dari kematian prematur (*Year of life lost due to prematur death/YLLs*) dan tahun hidup dengan kondisi disabilitas (*Years lived with disability/YLDs*). Studi inilah yang pada akhirnya digunakan sampai saat ini untuk menghitung beban penyakit masyarakat di suatu negara.



Gambar 1. 4 Diagram Perhitungan Penyakit Global, Asia Tenggara, dan Indonesia

Sumber: Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), 2017

Jika dilihat dari angka YLDs (tahun hilang akibat kesakitan atau kecacatan) pada penelitian oleh Intitute of Health Metrics and Evaluation (IHME) ini,

gangguan mental menempati posisi tertinggi sebagai kontributor terbanyak dengan angka mencapai 14,4% secara global dan 13,5% dihitung dalam lingkup Asia Tenggara. Di tahun 2017, gangguan mental di Indonesia menempati posisi tertinggi sebagai kontributor terbanyak YLDs (tahun hilang akibat kesakitan dan kecacatan). Salah satu faktor penyebab tingginya kasus gangguan kesehatan mental ialah stres yang diderita oleh setiap individu.

Sehubungan dengan masalah kondisi psikologis di Indonesia, Jakarta sebagai ibu kota sekaligus pusat perekonomian di Indonesia tidak lepas dengan kasus stres yang diderita sebagian penduduknya dengan angka relatif tinggi. Fenomena stres di Jakarta merupakan suatu peristiwa yang terus berlangsung setiap tahunnya. Riset berdasarkan laporan VAAY bertajuk *The Least and Most Stressful Cities Index 2021* menyatakan bahwa Jakarta menempati posisi ke-9 sebagai kota paling stres di dunia. Sedangkan, Badan Kesehatan Dunia (WHO) juga memperkuat argumen bahwa dari 9.5 juta populasi, 1.33 juta atau sekitar 14% dari seluruh penduduk DKI Jakarta menderita stres (Mahdi, 2022).

The 20 least stressful cities		The 20 most stressful cities	
City	Score	City	Score
1. Reykjavik	100.0	1. Mumbai	1.00
2. Bern	96.6	2. Lagos	19.9
3. Helsinki	95.0	3. Manila	29.4
4. Wellington	95.0	4. New Delhi	31.5
5. Melbourne	94.2	5. Baghdad	31.7
6. Oslo	93.9	6. Kabul	34.3
7. Copenhagen	92.6	7. Moscow	36.1
8. Innsbruck	92.2	8. Karachi	36.6
9. Hanover	92.0	9. Jakarta	41.8
10. Graz	90.0	10. Kiev	42.8
11. Liverpool	89.9	11. Istanbul	44.9
12. Montreal	89.9	12. Bogota	46.1
13. Vienna	88.5	13. Cairo	49.5
14. Auckland	88.2	14. Bangkok	50.0
15. Amsterdam	87.5	15. Tehran	50.6
16. Montevideo	87.5	16. Lima	53.6
17. Zurich	87.1	17. Dakar	53.8
18. Cologne	87.1	18. Shanghai	54.3
19. Sydney	86.7	19. Beirut	54.3
20. Stockholm	86.3	20. Mexico City	54.4

Gambar 1.5 Kota dengan tingkat stres tertinggi dan terendah di dunia pada tahun 2021

Sumber: Asian News Network, 2021

Stress merupakan suatu perasaan beban karena adanya masalah yang tidak dapat ditanggung oleh seseorang. Stres yang terus menerus berlangsung pada seseorang akan menimbulkan gangguan-gangguan lainnya, seperti penyesuaian

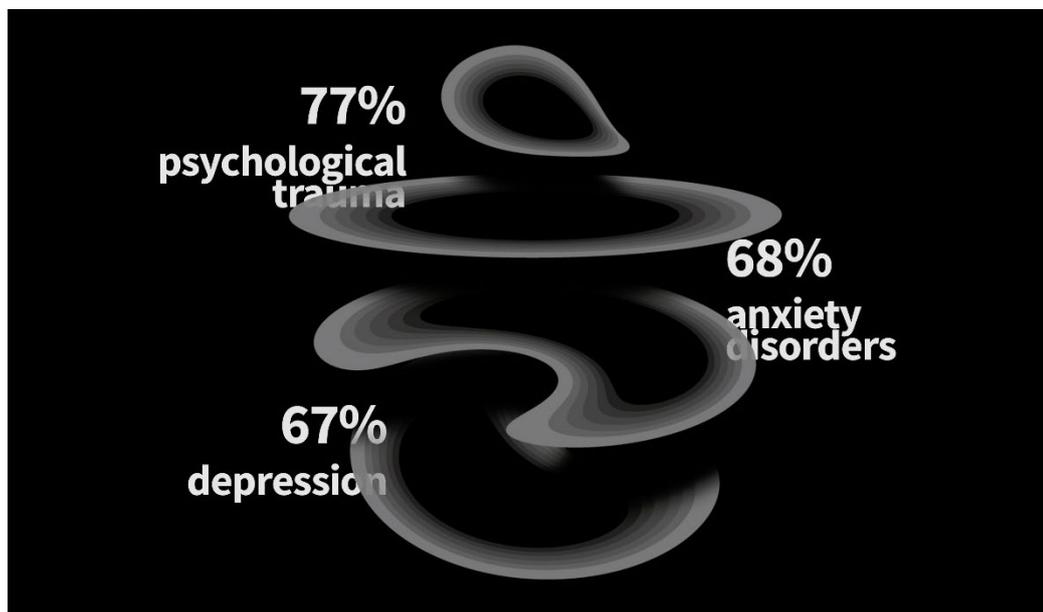
yang buruk, penyakit fisik, dan ketidakmampuan untuk mengatasi dunia luar (Ulfa & Fahriza, 2019). Data dari PDSKJI (Persatuan Dokter Spesialis Kejiwaan Indonesia) menjelaskan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia yang mengalami stres dan masalah psikologis lainnya paling banyak dialami oleh individu dengan rentan umur 17-29 tahun dan diatas 60 tahun. Penduduk dengan umur 17-29 tahun memiliki kecenderungan mengalami stres tinggi. Hal tersebut disebabkan karena rentan umur tersebut merupakan jangkauan umur produktivitas manusia yang kerap memberikan tekanan dari sisi keluarga, pendidikan, dan pekerjaan (Wiliana & Mintorogo, 2022).



Gambar 1. 7 Ilustrasi *Storyboard* Kasus Stres di Jakarta

Sumber: Diolah oleh Penulis, 2023

Gambar 1.6 menunjukkan ilustrasi *storyboard* mengenai kasus stres di Jakarta. Adapun penyebab tingginya gangguan kesehatan mental mulai dari *mild* hingga *severe*, salah satunya karena kurangnya dukungan, beban kerja, kualitas ruang aktivitas sehari-hari yang tidak sesuai, dan lainnya. Hingga saat ini, banyak masyarakat dengan gangguan mental masih merasa malu ataupun tabu untuk berkonsultasi ke para ahli. Persepsi “gila” masih menempel. Hingga muncullah dampak negatif seperti meningkatnya angka masyarakat dengan gangguan mental yang menyebabkan individu merasa terhilang atau *feeling lost*. Pada akhirnya, kasus kesehatan mental masih terus berkembang hingga muncul tindakan yang tidak diinginkan dari individu, seperti bunuh diri (*self harrassment*), kekerasan, hingga pembunuhan. Data menunjukkan bahwa 47,7% dari 1800 orang bunuh diri per tahunnya berusia produktif. Sedangkan di Indonesia, 80-90% penduduk dengan angka bunuh diri merupakan akibat dari gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh stres (Esgaugm, 2020).



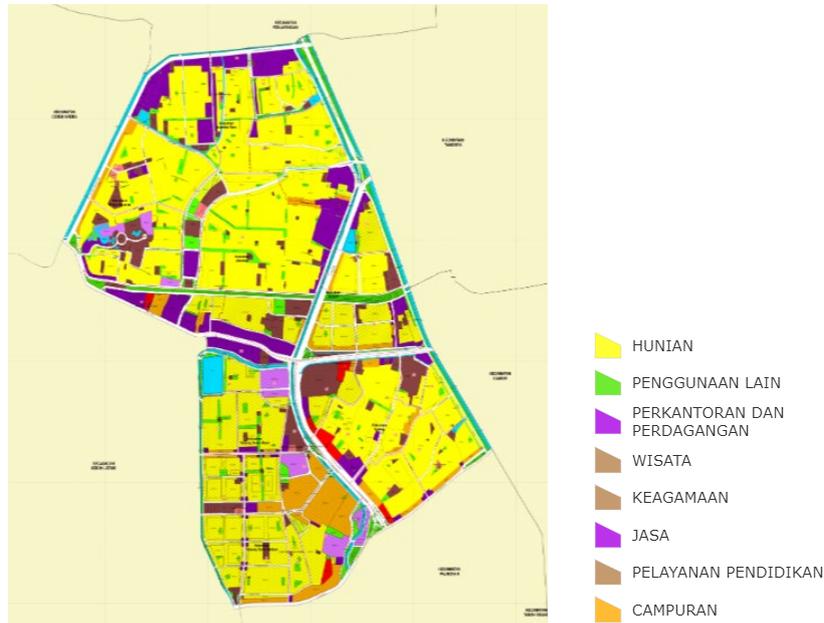
Gambar 1. 8 Persentase Gangguan Kesehatan Mental yang Menyebabkan dan Diakibatkan dari stress

Sumber: Survei PDSKJI dan Diolah oleh Penulis, 2023

Di sisi lain, menurut survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), terdapat beberapa gangguan kesehatan mental yang

diakibatkan atau menyebabkan timbulnya stres pada individu. Gangguan kesehatan mental tersebut, ialah 77% *psychological trauma*, 68% *anxiety disorders*, dan 67% *depression*. *Psychological trauma* merupakan kerusakan atau cedera jiwa setelah mengalami peristiwa yang sangat menakutkan atau menyedihkan pada dirinya sendiri atau orang lain. *Anxiety disorders* merupakan gangguan pada isi pikiran yang muncul terus-menerus tentang sesuatu yang dikhawatirkan (individu tersebut tidak mampu untuk mengendalikan isi pikirannya). Lalu, *depression* adalah gangguan suasana perasaan terganggunya kemampuan seseorang mengelola emosi dan pola berpikir.

Menurut Eka Viora, Direktur Bina Upaya Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan, penyebab stres masyarakat di kota besar ialah karena beban dan tuntutan kerja. Hal ini selurusan dengan data yang diperoleh PDSKJI mengenai pekerja kantor dalam rentan umur penduduk yang menderita stres di DKI Jakarta. Berhubungan dengan hal tersebut, Kepala Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan, Ratna Madiyati (2014) menyatakan bahwa penataan Kota Jakarta yang serba terbatas juga menjadi penyumbang utama tingkat stres warga Jakarta sebanyak 14%. Selain itu, menurutnya terbatasnya ruang publik dan ditambah oleh fenomena macet di beberapa di Jakarta juga menjadi salah satu penyebab penduduk Jakarta mengalami stres (Kalesaran, 2016).

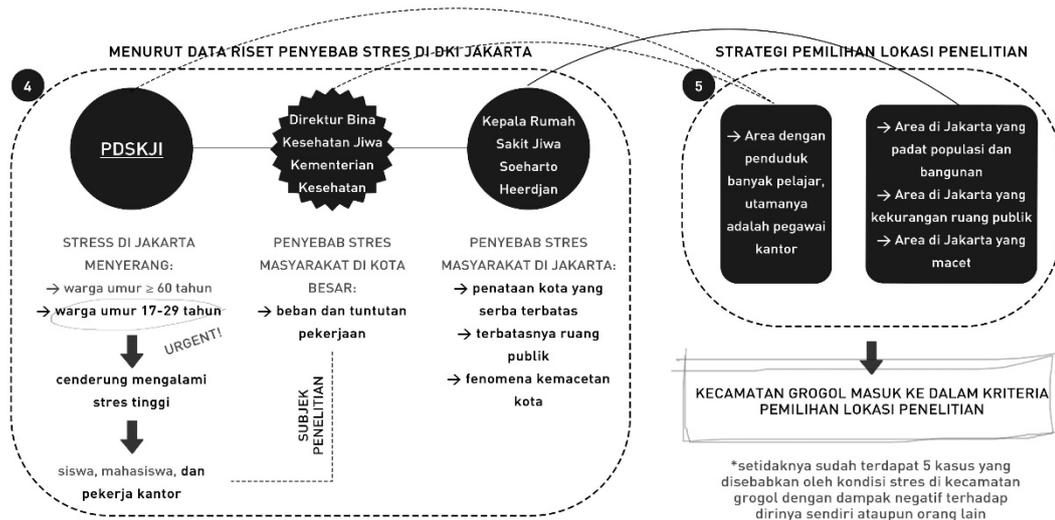


Gambar 1. 9 Gambar Peta Zonasi & Tata Ruang Kecamatan Grogol

Sumber: Infiniti.id dan Diolah oleh Penulis, 2022

Grogol Petamburan merupakan salah satu kawasan di ibu kota Jakarta yang dilengkapi oleh banyak fasilitas dalam mendukung aktivitas masyarakat Jakarta sebagai mahasiswa dan pekerja kantor. Dengan begitu, Grogol dapat dikatakan sebagai kecamatan yang mendukung perekonomian dan pendidikan di Indonesia. Persebaran fungsi bangunan pada Grogol dipenuhi oleh fungsi perkantoran, edukasi, komersial, dan hunian. Dengan begitu, persebaran fungsi bangunan perkantoran memiliki jumlah dan luasan yang cukup lebar dari seluruh area di Grogol. Banyaknya persebaran fungsi perkantoran dengan subjek pekerja kantor pada area Grogol penting adanya sebagai salah satu kriteria pemilihan lokasi dengan alasan subjek pegawai yang rentan mengalami kondisi gangguan stres di Jakarta. Kecamatan dengan luas 11,32 km² ini dipenuhi oleh populasi penduduk sejumlah 227.549 jiwa dan terus berkembang setiap tahunnya. Dengan data tersebut, terlihat bahwa Grogol merupakan kawasan yang cukup padat oleh populasi dengan tata ruang kota yang berhimpit pula. Ditambah dengan minimnya ruang publik, hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyumbang tingginya tingkat stres di Jakarta seperti yang dikatakan oleh Direktur Bina Upaya Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan dan Kepala Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan

mengenai penyebab stres di Jakarta. Maka itu, Kecamatan Grogol sebagai salah satu area bisnis ibu kota Jakarta dan dilengkapi oleh perkantoran dengan berbagai macam bidang berpotensi untuk menyumbang angka stres di Jakarta yang disebabkan oleh masalah pekerjaan di kantor.



Gambar 1. 11 Diagram Alasan Pemilihan Lokasi Penelitian

Sumber: Diolah oleh Penulis, 2022

Harapan dalam perancangan ini adalah dengan padatnya populasi dan bangunan, angka kesehatan mental di Indonesia terutama Jakarta diharapkan dapat stabil kembali. Perancangan juga diharapkan dapat menjadi suatu inovasi ruang baru yang dibutuhkan oleh masyarakat Jakarta saat ini berupa ruang pelepas stres untuk menekan angka potensi gangguan kesehatan mental. Selain itu, penulis juga berharap perancangan dapat mendukung *campaign awarness* terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia terutama Jakarta yang membutuhkan perhatian khusus bagi masyarakat sekitar ataupun pemerintah dalam hal pencegahan dan penanganan. Oleh karena itu, perancangan akan berfokus pada konsep *architecture of mindfulness* dengan penerapan *theory of five elements* dan menjawab pertanyaan **“Bagaimana penerapan konsep *architecture of mindfulness* dan penerapan *theory of five elements* pada perancangan *Cattleya stress shelter* sebagai ruang pelepas stres di Jakarta?”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, terdapat potensi dan permasalahan pada kota Jakarta terkait tingginya kasus gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh tingkat stres masyarakatnya. Adapun permasalahan yang akan diteliti, antara lain:

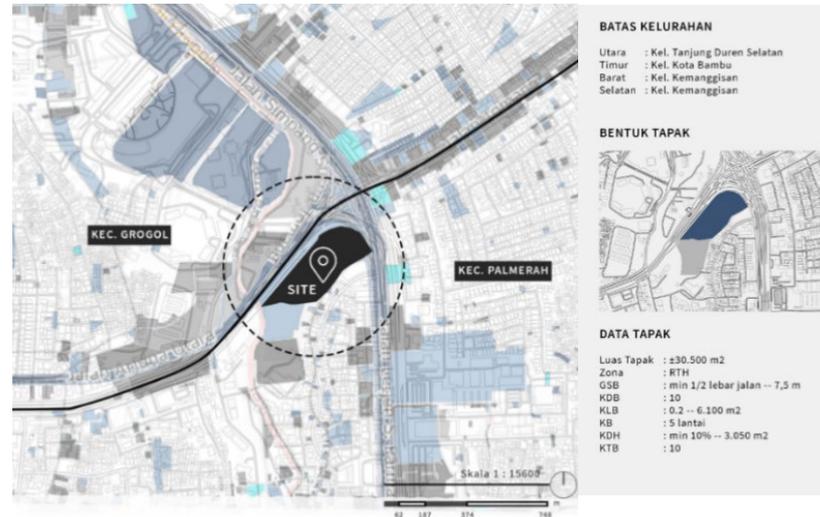
1. Tingginya angka gangguan kesehatan mental serta potensi padatnya populasi dan bangunan di Jakarta belum diimbangi dengan penanganan serius terhadap tingkat stres masyarakatnya sebagai salah satu faktor pemicu.
2. Minimnya ruang publik untuk melepas stres bagi masyarakat Jakarta sebagai upaya penanganan tingkat stres masyarakatnya dari *mild* hingga *severe*.
3. Kurangnya penanganan dan *awareness* terhadap kasus kesehatan mental terutama di kota besar seperti Jakarta.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis menetapkan batasan pembahasan, sebagai berikut:

1. Kajian analisis makro pada tapak hanya mencakup Kecamatan Palmerah dan Kecamatan Grogol Petamburan.
2. Batasan wilayah perancangan adalah Taman Cattleya yang berlokasi di Jl. Letjen S. Parman, Kemanggisan, Kec. Palmerah, Kota Jakarta Barat. (Gambar ...)
3. Wilayah perancangan memiliki luas 40.000 m² yang berada di selatan Kec. Grogol Petamburan dan dipisahkan dengan Jl. Tol Jkt – Tangerang

4. Pembahasan *wellness* dan *mindfulness* akan merujuk pada pencegahan dan penanganan tingkat stres masyarakat sekitar untuk saat ini sampai masa depan yang dikemas sampai pada pembahasan *stress shelter*.



Gambar 1. 13 Diagram Batasan Perancangan

Sumber: Diolah oleh Penulis, 2023

1.4 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, berikut tujuan dari dilakukannya perancangan, antara lain:

1. Masyarakat Jakarta dapat menemukan ruang yang tepat dan dikhususkan untuk melepas stres, penat, dan beban hidup sehari-hari.
2. Dengan padatnya populasi dan bangunan di sekitar tapak, perancangan diharapkan menjadi solusi dalam penekanan angka kasus kesehatan mental di Jakarta ataupun Indonesia.
3. Perancangan dapat mendukung *campaign awarness* terhadap kesehatan mental masyarakat.
4. Mengoptimalkan fungsi Taman Cattleya dengan adanya inovasi fungsi-fungsi baru pada tapak tanpa mengurangi kualitas yang sudah ada.