

RUANG TERAPI SENI SEBAGAI SOLUSI PENYEMBUHAN STRES DI JAKARTA BARAT

Aldo Setiawan¹⁾, Alvin Hadiwono²⁾

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, aldo_setiawans@yahoo.co.id

²⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, alvinh@ft.untar.ac.id

Masuk: 22-01-2022, revisi: 01-03-2022, diterima untuk diterbitkan: 28-03-2022

Abstrak

Stres merupakan isu global dan hal yang dialami oleh setiap orang, stres bukanlah suatu penyakit atau kecacatan pada fisik manusia dan stres juga tidak bisa dihindari. Namun, paparan stres yang berlebihan dapat menyebabkan banyak dampak buruk terhadap manusia. Stres juga sudah menjadi isu bahkan sebelum adanya kasus pandemi seperti yang sedang dialami dunia saat ini. Faktanya yang terjadi sekarang semenjak adanya Pandemi Covid 19, banyak timbul masalah terkait stres baru di perkotaan. Pasalnya, suasana kota yang biasanya hiruk pikuk, aktifitas padat semuanya dibatasi secara mendadak membuat banyak kegiatan menjadi dilakukan secara daring. Hal ini menyebabkan tingkat stres meningkat bagi masyarakat dikarenakan banyak yang terinfeksi, kehilangan orang terdekat, kehilangan pekerjaan, dan sebagainya. Dampak dari stres ini juga mengganggu keseharian masyarakat sehingga menurunkan tingkat produktivitas dan juga kesehatan mental bahkan sampai fisik. Jika hal ini dibiarkan berkelanjutan, maka tingkat stres akan terus meningkat dan kemungkinan masyarakat terkena penyakit mental juga akan meningkat. Stres dapat dikurangi dengan melakukan berbagai macam jenis terapi. Art Therapy merupakan salah satu bidang therapeutic yang mempergunakan kesenian sebagai medium untuk mengurangi tingkat stres pada seseorang. Dengan membuat suatu proyek yang dapat menampung terapi seni dan juga galeri sebagai sarananya, tentu mampu membantu proses penyembuhan stres pada seseorang.

Kata kunci: Galeri seni; Penyembuhan; Stres; Terapi seni.

Abstract

Stress is a global phenomenon that occurs to everybody. Stress is not a disease or flaw on a human body, it's more like a condition that can't be avoided. Even though it's not a disease, a continuous stress occurrence can lead to a lot of negative things and even a mental related disease. Stress had always been a global phenomenon even long before Covid 19 pandemic. But since Covid attacks, a lot of stress related problem has been detected. All of a sudden, all activity is being restricted making everything online based, people being infected, lost jobs and even losing loved ones. This leads to a whole new cause of stress. The impact of stress can affect daily activity which decreases the productivity and health. If this goes on, stress will increase and more people will suffer the risk of catching mental related disease. Through research, stress can be reduced by doing a number of therapy. Art therapy is one way to reduce stress levels by utilizing art as a medium. By designing a project that accommodate Art therapy and gallery as it's second medium, it's believed that it can help decrease stress level.

Keywords: Art gallery; Art therapy; Healing; Stress.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Stres adalah suatu fenomena yang tidak dapat dihindari oleh siapapun dan kalangan manapun. Stres sebenarnya bukanlah suatu hal yang buruk melainkan stres dalam kadar yang tepat dapat memicu manusia untuk menyelesaikan tujuannya dengan lebih baik. Tetapi, stres yang

berlebihan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari manusia bahkan sampai tahap mengidap penyakit mental. Pada kenyataannya, menurut data dari salah satu sumber, pada 2019 1/3 dari populasi dunia mengalami penurunan kualitas hidup dikarenakan stres. Ditambah lagi karena adanya peristiwa Covid 19 yang menyebabkan penyebab stres itu sendiri bertambah, aktifitas manusia tiba-tiba semuanya dibatasi, Tingkat stres juga dirasakan oleh tenaga medis, dan pasien yang terpapar. Indonesia, tepatnya Jakarta pada tahun 2021 beberapa kali masuk kedalam daftar 10 kota paling tinggi tingkat stresnya menurut beberapa sumber. Dengan isu stres, penulis dapat memanfaatkan tema *Rethinking Typology* dan konsep *Therapeutic Architecture* dimana desain arsitektur dapat juga diperuntukan sebagai media penyembuhan. Isu stres yang menurun dapat meningkatkan produktifitas dan kesejahteraan masyarakat dan bisa berdampak baik mulai dari skala lingkungan yang kecil perlahan bisa menjadi skala yang lebih besar.

Rumusan Permasalahan

Berdasarkan isu yang diangkat, respon yang diberikan adalah menciptakan kondisi atau suasana dimana masyarakat tidak merasa stres atau juga dapat mereduksi tingkat stres pada seseorang. Dengan berkurangnya tingkat stres dapat mengurangi resiko terkena penyakit gangguan mental pada masyarakat. Berkurangnya tingkat stres juga dapat meningkatkan produktifitas dan juga kualitas hidup masyarakat. Dengan demikian, rumusan masalah yang diangkat yaitu bagaimana bentuk rancangan ruang dan lingkungan yang dapat memberikan dampak penyembuhan terhadap stres?.

Tujuan

Tujuan dari proyek ini adalah untuk menciptakan suatu ruang dengan harapan ruangan tersebut dapat membantu menurunkan tingkat stres pada masyarakat. Dengan menurunnya tingkat stres pada masyarakat, produktifitas dan kesejahteraan dapat meningkat dan berdampak baik pada masyarakat.

2. KAJIAN LITERATUR

Memikirkan Kembali tentang Tipologi (*Rethinking Typology*)

Untuk membantu memenuhi tujuan dari proyek ini, dibutuhkan beberapa kajian teori yang akan menjadi acuan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Secara harafiah, tipologi adalah ilmu yang mengurus segala sesuatu tentang tipe, dan jika ditinjau dari berbagai disiplin ilmu serta pendapat perorangan. Dalam ensiklopedia Indonesia, tipologi didefinisikan sebagai pemisah ilmiah dan penjabaran tipe, maksudnya jenis obyek dan gejala yang dimiliki suatu Kawasan ilmu tertentu. Tipologi dalam arsitektur adalah klasifikasi dalam arsitektur berdasar Ruang- bentuk, Fungsi, dan langgam. Dalam ranah desain, tipe terbentuk secara alami sebagai kesepakatan bersama oleh warga atau komunitas, seringkali tidak diketahui lagi asal- usulnya. Jadi, tipologi membantu menerangkan suatu tipe berdasar ciri- ciri atau karakteristik yang dimiliki oleh setiap obyek arsitektural.

Tipologi juga berhubungan erat dengan perkembangan dan isu yang relevan. Jadi tipologi dapat berubah dalam kondisi dan masalah yang terjadi di dunia. Pada contohnya, hal yang terjadi sekarang di seluruh dunia yaitu pandemi Covid 19. Fenomena ini terjadi secara global dan menyebabkan keresahan di seluruh dunia. Dalam Tugas Akhir Stupa 8.32, Tema yang diangkat merupakan *Rethinking Typology* yang berarti memikirkan ulang suatu tipologi. Seperti yang disebut diatas bahwa tipologi dapat berkembang dan dapat terus bertambah atau bahkan mengurangi. Dalam kondisi dunia yang seperti ini, pandemi juga merubah aktifitas setiap orang dan dapat dipastikan juga bahwa akan ada tipologi - tipologi baru pada arsitektur. Disini *Rethinking Typology* diangkat agar mahasiswa arsitektur dapat memikirkan solusi – solusi baru terhadap masalah dan juga bersamaan dengan kondisi global.

Stres

Dalam tugas ini, *Rethinking Typology* dikaitkan dengan isu stres. Stres merupakan isu global yang dialami di semua negara apapun latar belakang negara itu. Isu stres ini biasanya lebih banyak ditemukan di negara maju dan padat. Indonesia tepatnya Jakarta masuk kedalam 10 kota dengan tingkat stres tertinggi di dunia pada tahun 2021. Stres itu sendiri bukanlah suatu penyakit jadi stres ini tidak dapat dihindari oleh siapapun. Stres dipicu oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor tersebut dinamakan *Stresor*.

Stres Yang terpapar pada seseorang secara berkelanjutan dapat memberikan dampak dampak yang sangat buruk. Secara ringan, Stres dapat berpengaruh kepada pola makan, pola tidur seseorang bahkan kepada mood keseharian. Dalam konteks yang lebih parah, Stres dapat memicu ke gangguan mental yang beragam seperti trauma, depresi dan lainnya dan bahkan bisa memicu ke orang melakukan bunuh diri. Tingkatan stres dapat dibagi 3 yaitu stres ringan dimana stres masih dalam porsinya dan masih bisa memberikan dampak baik bagi manusia; stres sedang dimana stres sudah mulai menumpuk dan mulai berdampak buruk seperti mengganggu pola tidur, dsb; stres berat dimana stres sudah ditahap kronis dan harus ditangani secepatnya dan level stres ini rentan berlanjut ke gangguan mental.

Healthcare Facility dan Ruang Terapi Seni

Healthcare Facility diartikan sebagai fasilitas kesehatan. Fasilitas kesehatan sudah pasti bertujuan untuk menyembuhkan pasien yang datang. Namun *Healthcare Facility* juga memiliki banyak jenis dan tipenya yang dibedakan dari penyakit apa yang ditangani, metode terapinya, dan fasilitas apa saja yang dapat diberikan kepada pasiennya. *Healthcare facility* juga berdasarkan unitnya dibedakan menjadi unit *inpatient* dan *outpatient*. *Inpatient* adalah rawat inap dan *outpatient* adalah unit pulang hari.

Dalam proyek ini fasilitas kesehatan yang diperlukan berupa ruang terapi seni. Ruang terapi merupakan salah satu bentuk fasilitas kesehatan *outpatient*. Ruang terapi disini berbentuk seperti kelas dan prakteknya secara sesi kelas. Desain dan detail dari ruangan ini harus diperhatikan dan tidak boleh memberikan efek tertekan atau peningkatan stres terhadap pasien. Ruang Terapi seni disini digunakan sebagai ruang dimana seni dijadikan sebagai terapi. Seni yang dimaksud disini adalah seni-seni kreatif prakarya dimana pasien dapat melupakan pikirannya dan emosinya kedalam bentuk karya seni.

3. METODE

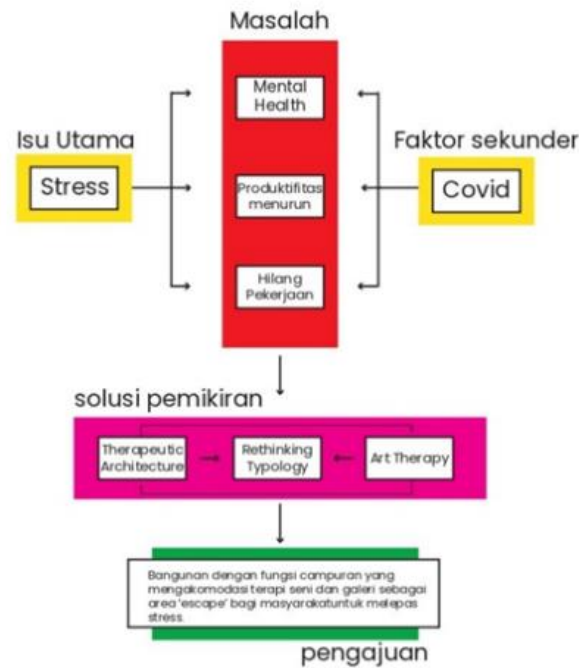
Therapeutic Architecture

Metode ini bisa menjadi jawaban untuk pasien yang mengalami stres. Dapatkah arsitektur dalam proses rancangannya juga selain membuat ruang dan aspek estetika juga membuat aura positif dan mood yang baik dan bahkan membantu proses penyembuhan. Tujuan metode ini bukan berarti arsitektur sebagai pengganti medikasi secara individu tetapi praktik manipulasi ruang yang menciptakan lingkungan dan suasana yang baik untuk membantu proses penyembuhan itu sendiri. Metode ini memiliki poin penting dalam desain: Pencahayaan, Ruang terbuka, Fenestrasi, Material, dan Akustik.

Art Therapy

Art Therapy pada dasarnya berarti terapi seni. Disini terapi seni menjadi program yang mengisi ruang terapi yang ada. Terapi seni merupakan salah satu jenis terapi stres yang menggunakan seni sebagai mediumnya. Manfaat dari *Art therapy* ini dapat membantu meredakan sampai menghilangkan stres dan juga membantu mengurangi dampak dampak stres seperti rasa kecemasan, Depresi, masalah emosional, PTSD, Isu psiko sosial dan masih banyak lagi.

Teknik dari Terapi seni meliputi : mewarnai, memahat, melukis, mencoret, dsb.



Gambar 1. Ilustrasi Metode Pemikiran Design
Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)

Mengumpulkan Data Tapak

Pengumpulan data tapak juga menjadi penting untuk menjadi pertimbangan baik secara fungsional maupun secara finansial. Tapak terletak di Jakarta Barat kecamatan kebon jeruk. Kecamatan Kebon Jeruk berluasan 17,92 Km². Terdapat 7 Kelurahan didalam Kecamatan Kebon Jeruk meliputi Duri Kepa, Kebon Jeruk, Kedoya Selatan, Kedoya Utara, Kelapa Dua, Sukabumi Selatan dan Sukabumi Utara. Kecamatan Kebon Jeruk mayoritas memiliki land use berwarna kuning dan ungu yaitu pemukiman dan perkantoran.



Gambar 2. Peta Tata guna lahan Kebon Jeruk
Sumber: <https://jakartasatu.jakarta.go.id/>

Tapak terpilih terletak di Jl. Pilar Mas Utama, Kedoya Selatan, Kebon Jeruk. Eksisting tapak merupakan lahan kosong besar yang terdiri dari beberapa kavling. Seperti yang terlihat di gambar 3.3, kavling bagian bawah memiliki peruntukan Gudang dan tidak memungkinkan untuk membangun proyek ini. Kavling yang diambil adalah kavling yang diberi kotak merah dan memiliki satu bangunan eksisting berupa bangunan untuk olahraga *calisthenic*.



Gambar 3. Eksisting Tapak

Sumber: <https://jakartasatu.jakarta.go.id/>

Data Tapak

Nama Jalan: Jl. Pilar Mas Utama, Kedoya Selatan, Kb Jeruk. Luas Tapak: $\pm 9.200 \text{ m}^2$. KB: 3
KDB: 30%. KLB: 0.9

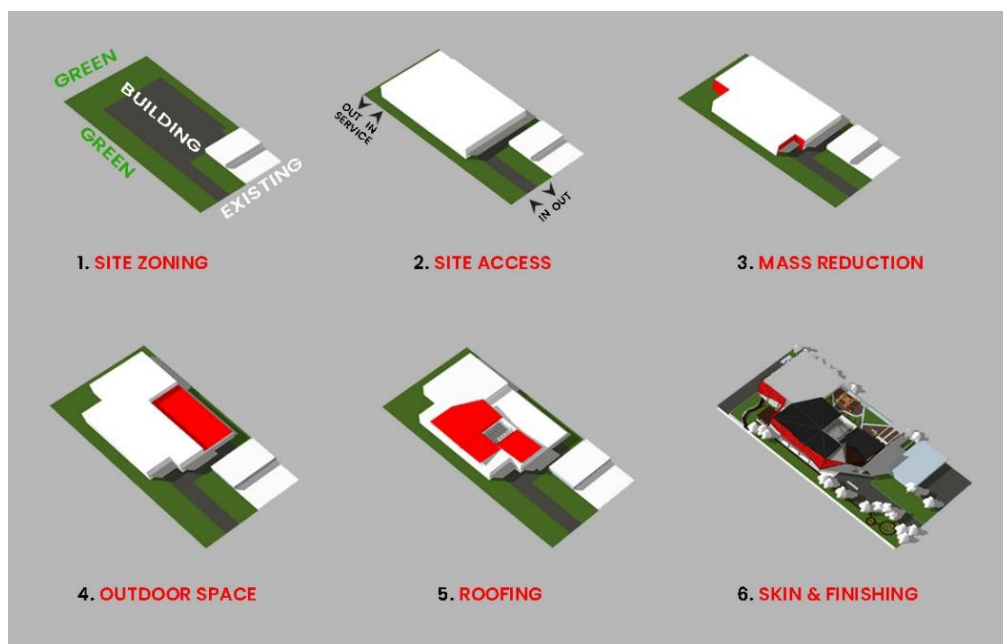
Peraturan Lahan

Bangunan Diizinkan: Taman Rekreasi, Puskesmas, Praktek Bidan; Bangunan Bersyarat: Praktek Dokter Umum dan Praktek Dokter Spesialis, Praktek Pengobatan Alternatif, Klinik & Poliklinik
Bangunan Terbatas: Balai pengobatan, Apotek, Sanggar Seni.

4. DISKUSI DAN HASIL

Transformasi massa

Dari data tapak dan juga kondisi eksisting yang sudah ada, bangunan menyesuaikan bentuk dengan tapak yang sudah ada agar bangunan bisa lebih “melekat” pada tapak dan tidak terkesan hanya menempel bangunan. Dimulai dari zoning tapak, bangunan eksisting programnya bisa disambungkan kepada bangunan rancangan sehingga diberikan juga akses dari eksisting kepada bangunan.



Gambar 4. Transformasi Gubahan Massa

Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)

Bangunan kemudian dipisah menjadi 2 tingkat yang membedakan fungsi publik dan terapi. Ada pengurangan bentuk dari balok untuk memberikan akses dan juga area *outdoor*. Pemberian atap pada area bangunan dan bagian servis hanya dag beton saja. Kemudian ada penambahan void ditengah bangunan yang berfungsi sebagai *skylight* dan menembus sampai *indoor courtyard*. Finishing bangunan merupakan *second skin* yang menutupi setengah dari keseluruhan bangunan untuk memberikan pengalaman ruang dan aksen yang unik.

Program

Program yang dirancang dianalisis dari faktor aktifitas, kebutuhan ruang dan juga metode *Therapeutic Architecture* dimana dibutuhkan dibutuhkan open space yang cukup untuk area komunal yang dipercaya dapat membantu mengurangi tingkat stres yang ada. Program meliputi:

Healthcare Facility

Program *Healthcare* disini mengarah kepada ruang konsultasi dan terapi yang bersifat *outpatient* yaitu tidak menampung rawat inap. Proyek ini ditujukan untuk orang yang memiliki stres ringan dan sedang

Leisure Healing Space

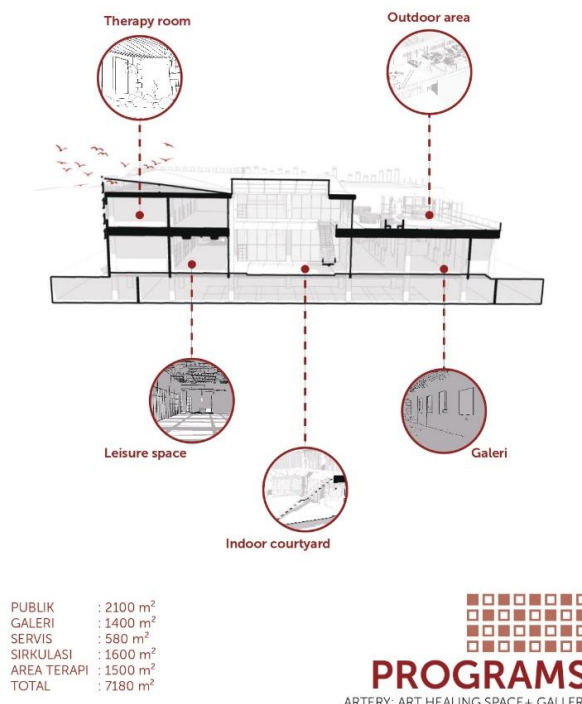
Program *Leisure Healing Space* ditujukan bagi orang yang datang tetapi tidak untuk terapi. Jadi Program ini hanya menjadi ruang dimana orang bisa datang untuk melepas stres. Area ini akan meliputi *Indoor Courtyard*, Retail toko, Galeri.

Workspace

Program *workspace* sebagai tempat bekerja seperti lounge dan café di rancang mengingat Kawasan sekitar tapak juga merupakan Kawasan perkantoran dan pemukiman

Gallery

Program *Gallery* Selain ditujukan untuk area rekreasi, area ini digunakan juga untuk memamerkan karya dari hasil pasien terapi dan juga menjadi area dimana ada area instalasi yang bertujuan sebagai ruang permainan emosi pengunjung yang datang.

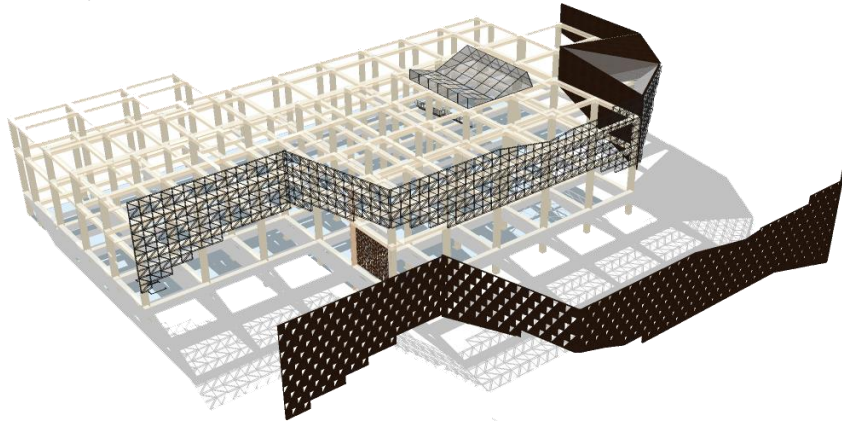


Gambar 5. Program

Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)

Sistem Struktur

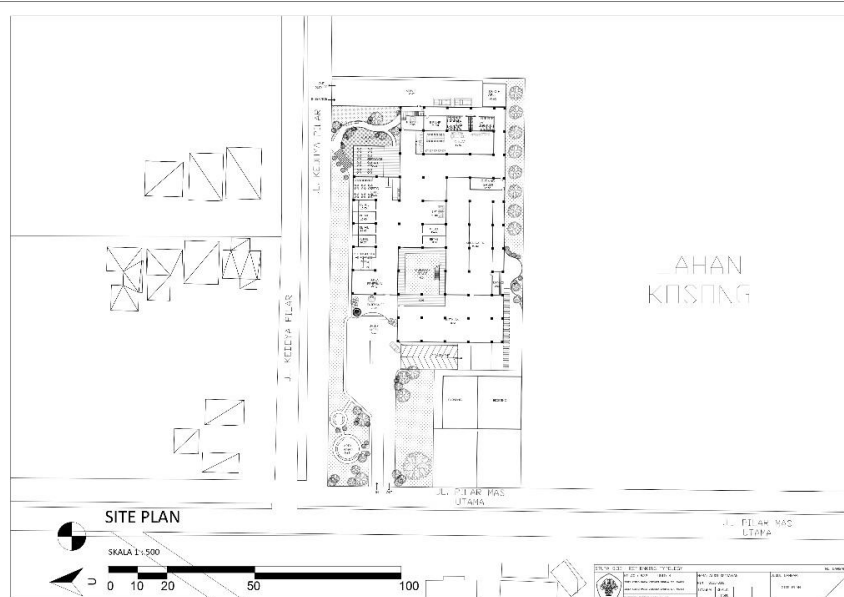
Sistem Struktur yang digunakan adalah sistem balok dan kolom beton. Kolom struktur berukuran 70/70 cm dan balok berukuran 50/70 cm. Modul kolom berjarak 8 meter agar memudahkan area parkir basement. Struktur atap menggunakan rangka baja yang menutupi hanya area terapi dan tidak pada area servis. Panel *second skin* menempel pada rangka baja hollow 5/5 cm yang terdiri dari 2 lapis. Rangka ini berukuran 140/200cm sehingga dapat memuat 4 panel dalam 1 rangka. Panel *second skin* menggunakan bahan GRC lapis vinyl motif kayu berukuran 70/100 cm.



Gambar 6. *Exploded isometric* struktur bangunan
Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)

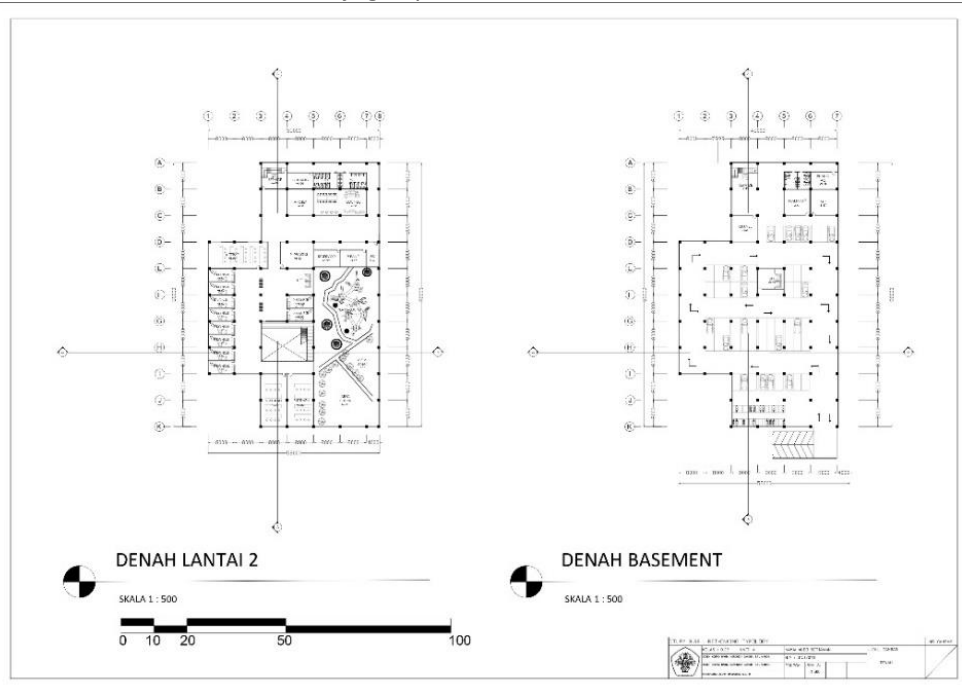
Gambar Perancangan

Siteplan menunjukkan akses utama dari tapak dari sisi barat, akses servis dari sisi utara bagian belakang rancangan. Sirkulasi pergerakan dari kendaraan juga dibatasi dan hanya terletak di bagian depan rancangan. Diperlihatkan juga area area outdoor lantai dasar untuk memenuhi program rancangan. Di sisi selatan rancangan juga bisa terlihat akses dari eksisting tapak terhadap bangunan rancangan. Terdapat ramp menuju basement tepat dibelakang bangunan eksisting untuk menuju ke area parkir. Denah lantai dasar meliputi area *leisure space*, *workspace* dan juga *gallery* yang dapat diakses publik kapanpun pada jam operasional.



Gambar 7. *Siteplan*
Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)

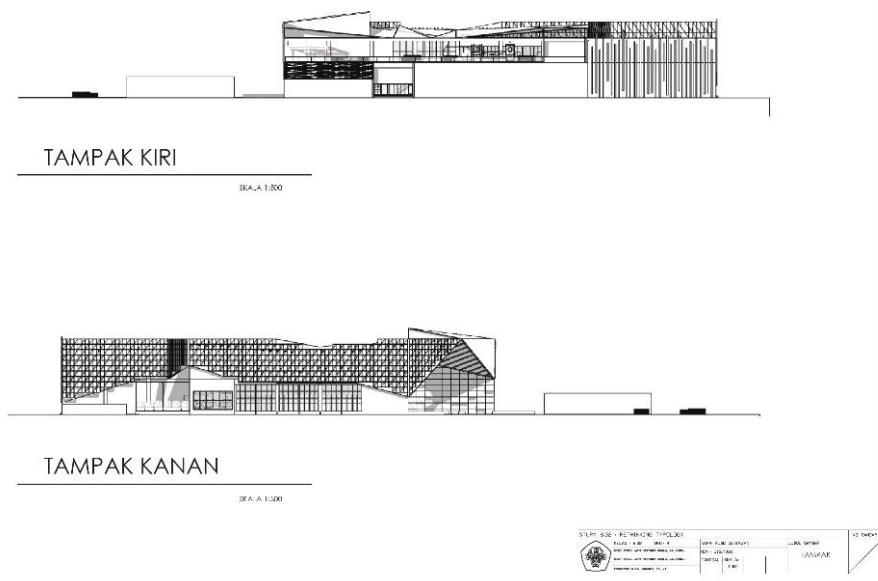
Denah lantai 2 diisi dengan program *healthcare*. Lantai 2 ini diperuntukkan sebagai area terapi dan lebih privat secara zonasi. Terdapat fasilitas pendukung terapi seni juga di lantai 2 seperti ruang konsultasi, area *outdoor* dan juga apotik.



Gambar 8. Denah lantai 2 & Basement

Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)

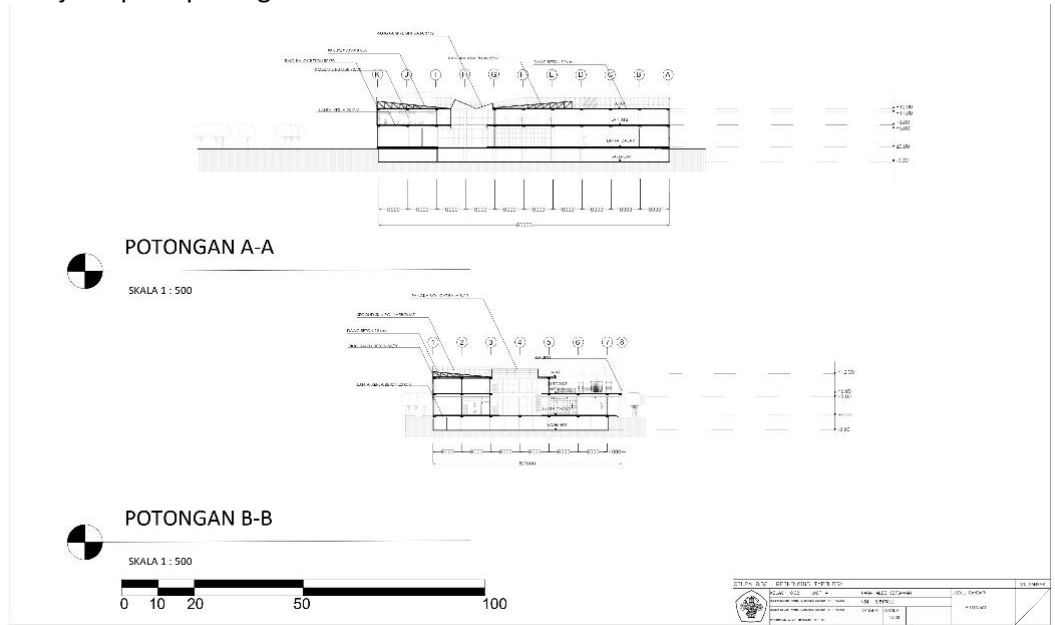
Second skin pada tampak diletakkan tepat didepan ruang konsultasi. *Second skin* memiliki motif solid dan semi transparan. Penggunaan *second skin* disini untuk memberikan pengalaman ruang yang unik didalam ruang konsultasi dan sekaligus melambangkan pikiran yang tertutup (solid) yang perlahan terbuka dan terlepas stres (semi transparan).



Gambar 9. Tampak

Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)

Potongan memperlihatkan dimensi dan elevasi bangunan. Void bangunan dari *skylight* juga terlihat jelas pada potongan.



Gambar 10. Potongan
Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)



Perspektif eksterior



Cafe



Lorong



Ruang Terapi Seni

Gambar 11. Perspektif
Sumber: ARTERY: Ruang Terapi Seni dan Galeri (Penulis,2021)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Bangunan ini dinamakan Artery yang merupakan singkatan dari *Art Healing Space and Gallery*. Bangunan ini dirancang untuk mengatasi isu stres yang merupakan isu global yang

berkelanjutan dan karena adanya faktor sekunder yaitu Covid 19 yang membuat isu stres ini meningkat. Peristiwa Covid ini membuat habit baru sehingga persentase orang yang bekerja di rumah bertambah dikarenakan tuntutan pandemi. Masalah yang terjadi terkait stres merupakan penurunan produktivitas, perubahan secara emosional dan bahkan dapat meningkatkan resiko terkena penyakit mental. Bangunan ini dirancang dengan konsep *Therapeutic architecture* yaitu paham dimana dipercaya bahwa suatu desain selain mengakomodasi suatu aktivitas juga dapat membantu proses menyembuhkan. Program yang diusung berputar pada pengalaman dan juga terapi seni yang merupakan salah satu medan dari *therapeutic*. Penurunan tingkat stres pada masyarakat akan sangat baik dampaknya bagi produktivitas individu yang nantinya akan berdampak semakin besar ke orang-orang sekitar bahkan sampai tingkat yang lebih besar lagi.

Saran

Proyek ini memanfaatkan seni sebagai program utama dari ruang-ruangnya. Masih ada banyak metode lain untuk mengatasi isu stres melalui bidang kreatif seperti musik, dansa dan lainnya dan diperlukan penelitian yang lebih lanjut.

REFERENSI

- Azhari, N., & Rachmawati, M. (2017). Penggunaan Pendekatan Healing Architecture dan Konsep Therapeutic Spaces pada Rancangan Fasilitas Rehabilitasi Sosial bagi Korban Narkoba. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(2), G335-G340.
- Christiani, Y., Mulyanto, A. W., & Wahida, A. (2021). Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1), 106-116.
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stres dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35-43.
- Laksmiana, A. (2020). Fasilitas Terapi Seni untuk Kesehatan Mental di Surabaya. *eDimensi Arsitektur Petra*, 8(1), 49-56.
- Maftukha, N. Art Therapy Seni Lukis Ekspresif untuk Penderita Gangguan Kejiwaan di Unit Informasi Layanan Sosial (Uils) Meruya. *Narada*, 4(3), 325-333.
- Romadhani, I., & Suryawan, W. A. (2017). Desain Ruang Relaksasi untuk Stres di Perkotaan dengan Penerapan Biophilic Design. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(2), G113-G116.
- Santoso, J., & Sutisna, S. Ruang Seni Bebas Stres Tjikini. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(2), 1615-1626.
- Setiadi, P., & Halim, M. (2020). Pusat Penyembuhan Orang Stres Di Cikini. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1257-1272.
- Suyudhi, H., & Hadiwono, A. Rumah Seni Ruang Terapi. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(2), 2079-2090.
- Triaz, G., & Hadiwono, A. (2019). Ruang Penyembuhan dengan seni rupa. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(1), 516-532.