

FASILITAS KESEHATAN MENTAL PASCA PANDEMI DI CENGKARENG, JAKARTA BARAT

Ghina Devira Basyasyah

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, ghinadevira.b@gmail.com

Masuk: 21-01-2021, revisi: 21-02-2021, diterima untuk diterbitkan: 26-03-2021

Abstrak

Kesehatan mental merupakan hal dasar yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Karena kesehatan mental berpengaruh secara langsung terhadap cara orang berpikir, merasakan dan berperilaku. Namun, seringkali munculnya gangguan kesehatan mental tidak ditanggapi secara serius. Griya Jiva merupakan fasilitas kesehatan mental yang bertujuan untuk memberikan wadah bagi masyarakat yang membutuhkan bantuan tenaga profesional. Griya Jiva ini bermula dari meningkatnya gangguan kesehatan mental di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Salah satu penyebabnya adalah merebaknya pandemi Covid-19. Hal ini memaksa banyak perusahaan untuk tutup sehingga terjadi PHK massal. Fasilitas ini menyediakan berbagai kegiatan, yaitu *Personal Consultation, Behavioral Meditation, Gardening Therapy* dan *Group Support*. Selain itu terdapat program pendukung lainnya seperti *workshop* dan *food bank*. Program-program ini diharapkan dapat membantu masyarakat yang membutuhkan. Proyek ini menggunakan metode Deskriptif dan metode Preseden, yaitu dengan mengikuti unsur-unsur atau aturan yang dibenarkan dari sebuah contoh. Unsur yang dipilih tersebut adalah Pencahayaan Alami, dimana pencahayaan alami dapat memberikan pengaruh besar terhadap proses pemulihan pasien, karena pencahayaan alami dapat mempengaruhi suasana hati seseorang.

Kata kunci: fasilitas; kesehatan mental; pandemi

Abstract

Mental health is a basic part of human life. Because mental health affects directly to the way people think, feel, and behave. However, the emergence of mental health is not taken seriously. Griya Jiva is a mental health facility aims to provide a place for the community who needs professional help. Griya Jiva started from increasing mental health in the world, included Indonesia. The cause is the spread of pandemic Covid-19. It is constraining lots of company to close/ stop operating until dismissal. This facility also provides various activity, such as personal consultation, behavioral meditation, gardening therapy, and group support. Moreover, there are supporting programs such as workshop and food bank. This programs expected to help community who needs. This project using Descriptive and Precedent method, by following justified elements or rule of an example. The element that chosen is Natural Lighting where natural lighting could have big impact on patient's recovery process, because natural lighting can affect someone's mood.

Keywords: facility; mental health; pandemic

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Wabah Covid-19 dimulai sejak Desember 2019 dan mulai merebak ke seluruh dunia. Pandemi ini telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia. Pandemi Covid-19 menimbulkan dampak yang begitu besar pada berbagai sektor, seperti pendidikan, ekonomi, sosial & politik dan lain-lain. Pemerintah telah membuat kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) untuk mencegah terjadinya penyebaran virus. Akibatnya perkantoran, sekolah, dan pusat perbelanjaan untuk

sementara ditutup. Sedangkan hanya ada 8 sektor yang boleh beroperasi, beberapa diantaranya sektor kesehatan, sektor pangan, dan sektor industri strategis.

Banyaknya masyarakat yang terimbas PHK atau terputusnya sumber mata pencaharian dapat menimbulkan ketidakstabilan kondisi kesehatan mental sehingga dapat memungkinkan munculnya depresi. Hal ini terjadi karena adanya tekanan ketidakpastian ekonomi, rasa tidak percaya diri dan konsekuensi sosial yang didapatkan dari orang disekitarnya, terlebih di tengah pandemi *Covid-19* yang tidak dapat dipastikan kapan berakhirnya. "PHK tanpa pandemi dapat membuat seseorang depresi. Apalagi jika memang hanya mengandalkan penghasilan dari kantor lamanya. Yang semakin memperparah timbulnya depresi adalah kondisi pandemi, segala hal menjadi tidak pasti. Mencari pekerjaan baru pun akan sulit," Ikhsan Bella Persada, M. Psi., Psikolog (Tamara Anastasia, 2020).

Selama penerapan masa PSBB pekerja formal tetap dapat bekerja dari rumah *#WorkfromHome*, sedangkan pekerja informal terpaksa tidak bekerja atau "dipaksa mendekam" di rumah tanpa penghasilan. Dampaknya terbesar dirasakan oleh pekerja informal, karena penurunan pendapatan secara ekstrem dan tidak adanya uang pesangon. Untuk pekerja yang terdampak PHK yang memiliki tabungan, mereka dapat bertahan hidup namun bagi masyarakat yang tidak memiliki tabungan tentu akan mengalami kesulitan finansial. Tidak ada pemasukan tetapi pengeluaran tetap ada. Ditambah dengan naiknya harga bahan pokok. Seorang psikolog mengatakan PHK pada masa pandemi terasa lebih berat karena adanya masalah lain secara bersamaan. Harga pangan naik, krisis finansial, dan sulitnya lapangan pekerjaan. Sehingga timbul masalah psikologis seperti putus asa yang lebih besar. (Redaksi WE Online, 2020)

Salah satu gangguan mental akibat kehilangan pekerjaan adalah kecemasan (*anxiety disorder*). Meningkatnya gangguan kecemasan akibat tidak terbiasanya seseorang menghadapi suatu musibah, seperti diputus kontrak kerjanya secara tiba-tiba di tempat bekerja. Gejala yang dialami ketika seseorang terkena gangguan kecemasan yaitu mudah marah, selalu merasa cemas, susah tidur, hingga sesak nafas. Kemudian Depresi, merupakan gangguan mental yang ditandai dengan sedih yang mendalam dalam waktu yang lama dan mulai putus asa, dapat terjadi pada pekerja yang terkena PHK, terutama pekerja yang tidak memiliki pemasukan lain selain dari gaji pokoknya. Selain karena PHK, depresi bisa dipicu karena adanya tekanan ekonomi yang tidak berubah pada saat yang serba susah seperti sekarang. Ada beberapa gejala yang dialami seseorang jika terkena depresi yaitu seperti selalu merasa tidak berguna, frustrasi, turunnya semangat hidup, dan dapat berujung pada bunuh diri.

Rumusan Permasalahan

Bagaimana penerapan konsep berhuni bagi masyarakat yang memiliki masalah kesehatan mental ditengah isu *Covid-19*?

Tujuan

Tujuan dari perancangan ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai wadah masyarakat yang membutuhkan bantuan tenaga profesional untuk memulihkan masalah kesehatan mental
- b. Mengedukasi masyarakat mengenai pandangan bahwa gangguan kesehatan mental bukanlah gangguan jiwa 'gila' tetapi memiliki arti yang sangat luas
- c. Mengedukasi masyarakat akan pentingnya memulihkan, memberi pertolongan dan mencegah munculnya gangguan kesehatan mental.

2. KAJIAN LITERATUR

***Dwelling* - Berhuni**

Dwelling menurut kamus memiliki arti tempat tinggal, kediaman, atau rumah. Dan dapat diartikan untuk menunjang aktivitas 'to live' (untuk hidup), dan 'to stay, to linger' (untuk tinggal). *Dwelling* seharusnya menjadi tujuan dibangunnya sebuah bangunan, dapat dihuni, untuk berkelana, dan untuk bertahan hidup. Makna *dwelling* atau berhuni bukanlah bentuk teduhan fisik yang sesungguhnya atau sebuah bangunan, melainkan tempat atau naungan. *Dwelling* bukan sekedar tempat untuk bernaung. Ketika sebuah naungan terdapat aktivitas manusia, maka konsep *dwelling* akan lebih hidup pada tempat bernaung tersebut. Selain itu *dwelling* juga menjadi "ruang di mana kita bertemu dengan orang lain untuk bertukar produk, ide, dan perasaan, pada makna ini kita akan mendapatkan pengalaman kehidupan sebanyak mungkin." Menurut Christian Norberg-Schulz.

Dwelling memiliki "ground", "sky", and "horizon". "All places are determined by the ground on which we stand, by the sky above our heads, and by the limit of the horizon". Christian Norberg-Schulz (1985: 12). *Dwelling* dapat berupa ruang, tempat atau lingkungan yang dapat memberikan rasa berhuni bagi manusia. Tempat tersebut dapat berbeda-beda bagi setiap individu, seperti alam, ruang publik, di dalam bangunan, maupun luar angkasa. Batasan- batasannya tidak dapat ditentukan, sangat abstrak. Cara berhuni dipengaruhi oleh manusia itu sendiri, lingkungan, dan benda sekitar, hal ini menghasilkan kebudayaan dan kebiasaan seseorang.

Tujuan dari *dwelling* adalah untuk bertahan, yaitu dengan cara beradaptasi, aktualisasi dan juga penekanan. Bentuk adaptasi yang tercipta dari adanya tekanan dari luar, mengakibatkan munculnya perubahan dalam bentuk berhuni. Melakukan adaptasi dengan penataan ulang, penggunaan kembali untuk menciptakan penyesuaian lingkungan yang dapat diterima bagi individu untuk melangsungkan hidup dan memberikan rasa nyaman. Namun tekanan dapat muncul dari manusia kepada manusia itu sendiri dan dengan kesadarannya untuk melakukan reduksi diri.

Fasilitas Kesehatan Mental

Menurut KBBI fasilitas adalah sarana untuk melancarkan pelaksanaan fungsi; kemudahan sosial; yang disediakan oleh pemerintah atau swasta untuk masyarakat. Kesehatan merupakan keadaan sehat; kebaikan keadaan (badan dan sebagainya); jiwa keadaan sehat jiwa, sedangkan mental merupakan yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga: bukan hanya fisik yang diperhatikan, melainkan juga pembangunan - batin dan watak. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, fasilitas kesehatan mental adalah sarana yang disediakan untuk membantu masyarakat yang memiliki masalah terhadap kesehatan batin.

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), bahwa kesehatan mental merupakan kondisi mental yang tidak adanya gangguan atau kecacatan mental. Kesehatan mental merujuk pada kesejahteraan kognitif, perilaku, dan emosional. Hal inilah yang mengatur bagaimana cara orang berpikir, merasakan dan berperilaku. Penyakit mental umumnya berkaitan dengan hal- hal pada kondisi emosional, kesejahteraan sosial dan juga psikologis pada diri seseorang. Gangguan mental memiliki efek negatif pada kualitas hidup. Penyakit gangguan mental ada beberapa jenis, diantaranya depresi, gangguan kecemasan, bipolar, stress, gangguan psikosis, gangguan obsesif kompulsif dan lain-lain. Jika kita berbicara mengenai penyakit mental, penyebabnya cukup bervariasi. Derina Asta (2019).

Beberapa penyebab gangguan mental, sebagai berikut:

- a. Faktor genetik. Keturunan dapat menjadi faktor munculnya gangguan kesehatan mental.
- b. Traumatis. Peristiwa yang membuat depresi dapat menjadi penyebab gangguan kesehatan mental.
- c. Riwayat keluarga. Anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan mental dapat diwariskan ke keturunannya.

- d. Pekerjaan Pemicu Stress. Pekerjaan dengan tekanan tinggi dapat menimbulkan masalah kesehatan mental.
- e. Jenis Kelamin Wanita. Wanita cenderung mengalami gangguan kesehatan mental lebih tinggi, seperti depresi dan kecemasan. Bahkan wanita yang telah melahirkan.

Macam-macam Penyakit Mental (Joseph Goldberg, 2019):

- a. *Anxiety Disorders*: Keadaan saat seseorang yang mengalami gangguan kecemasan saat mengalami situasi tertentu.
- b. *Mood Disorders (Bipolar)*: Gangguan yang mempengaruhi perasaan seseorang secara ekstrem.
- c. *Psychotic Disorders*: Merupakan gangguan yang mempengaruhi kesadaran penderitanya. Gejala paling umum adalah penderita sering berhalusinasi.
- d. *Eating Disorders*: Penderita gangguan makan umumnya selalu merasa lapar dimanapun dan kapanpun namun tidak memiliki selera makan.
- e. *Impulse Control and Addition Disorders (ICAD)*: Penderita tidak dapat menahan dorongan untuk bertindak yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain. Seperti Pyromania (menyalakan api), Kleptomania (mencuri).
- f. *Personality Disorders*: Penderita memiliki kepribadian yang ekstrem dan tidak fleksibel, seringkali mempersulit orang dan menyebabkan masalah di lingkungan sosial.
- g. *Obsessive-Compulsive Disorders (OCD)*: Penderita gangguan OCD melakukan rutinitas secara berulang (kompulsif)
- h. *Post-Traumatic Stress Disorders (PTSD)*: Penderita cenderung mati rasa secara emosional karena memiliki pengalaman menakutkan di masa lalu.
- i. *Stress Response Syndromes*: Sindrom ini muncul akibat dari kejadian masa lalu seperti bencana alam, perceraian, kematian, kehilangan pekerjaan, dan penyalahgunaan zat. Gejala muncul dalam waktu tiga bulan setelah kejadian terjadi.
- j. *Dissociative Disorders*: Merupakan gangguan kejiwaan dengan perubahan ingatan, kesadaran, dan identitas tentang penderita. Gangguan ini dikaitkan dengan stress luar biasa.
- k. *Factitious Disorders*: Kondisi individu yang dengan sengaja mengeluhkan gejala fisik maupun emosional untuk menempatkan diri sebagai pasien yang membutuhkan bantuan
- l. *Sexual and Gender Disorders*: Gangguan ini mempengaruhi hasrat seksual, kinerja dan perilaku penderitanya.
- m. *Somatic Symptom Disorders*: (Merupakan gangguan fisik yang berasal dari pikiran. Penderita mengalami gejala fisik yang berlebihan dan tidak dapat dijelaskan secara medis pada umumnya.
- n. *Tic Disorders*: Gangguan kejiwaan dimana seseorang tidak dapat mengendalikan tubuhnya dan membuat suara/gerakan secara cepat, berulang, dan tiba-tiba.

Food Bank (Bank Makanan)

Bank makanan merupakan tempat di mana makanan ditawarkan kepada badan nirlaba untuk dibagikan kepada masyarakat pra-sejahtera secara cuma-cuma. Bank makanan biasanya mendapatkan makanan dari swalayan dan sumbangan dari masyarakat.

Workshop (Lokakarya)

Menurut KBBI lokakarya adalah pertemuan antara para ahli untuk membahas masalah praktis atau yang bersangkutan dengan pelaksanaan dalam bidang keahliannya; sanggar kerja. Dengan kegiatan mengupas secara tuntas masalah tertentu disertai dengan pelatihan kepada peserta. *Workshop* dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Adapun jenis-jenis *workshop* adalah sebagai berikut (Prawiro, 2019):

Berdasarkan Sifat

Kegiatan *workshop* dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- *Workshop Mengikat*, yaitu jenis *workshop* dimana para pesertanya wajib mengikuti hasil yang diperoleh dari *workshop* tersebut. Contoh; *workshop* standarisasi ISO.

- *Workshop* Tidak Mengikat, dimana para peserta tidak wajib mengikuti hasil yang diperoleh dari *workshop* tersebut. Contoh; *workshop* mengenai strategi pemasaran *online*.

Berdasarkan Waktu

Workshop dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- *Workshop* Beruntun, yaitu *workshop* yang dilaksanakan selama periode waktu tertentu.
- *Workshop* Berkala, *workshop* yang dilaksanakan secara berkala dalam jangka waktu tertentu.

3. METODE

Metode Deskriptif

Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif analisis untuk mendapatkan data untuk kemudian dianalisis. Pengumpulan data dilakukan melalui situs Badan Pusat Statistik, literatur, jurnal, dan publikasi. Sedangkan data tapak diperoleh melalui Google Earth dan situs Jakarta Satu.

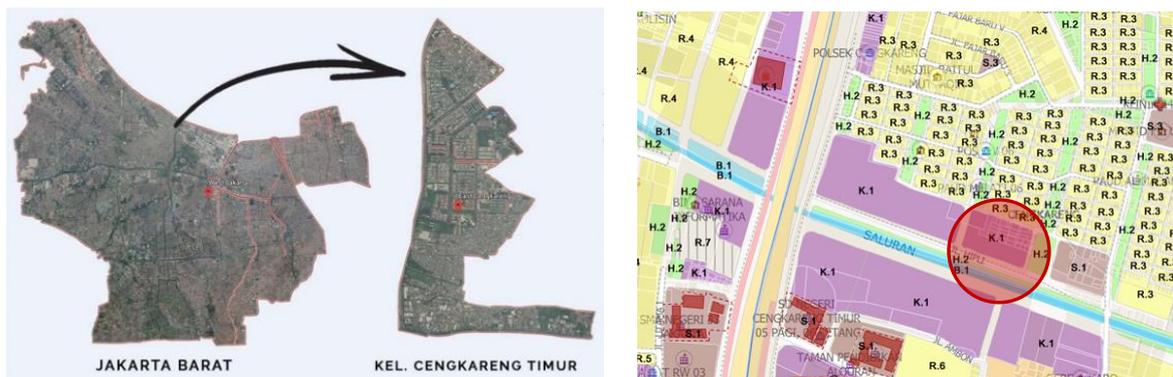
Preseden

Metode perancangan yang digunakan adalah 'preseden' atau "sebagai sesuatu yang dilakukan atau dikatakan yang dapat berfungsi sebagai 'contoh' atau aturan untuk mengesahkan serta membenarkan tindakan selanjutnya dari jenis yang sama, dapat dibayangkan sebagai sebuah analogi (pembentukan kata baru dari kata yang telah ada)". 'Contoh' adalah sebuah benda yang diperlukan sebagai 'model' dan menjadi kata kuncinya dalam sebuah tindak preseden, karena dengan melihat sebuah contoh sebagai bahan referensi, maka signifikansi yang dapat dilakukan. (Agustinus Sutanto, 2020). Metode Preseden ini dipilih setelah melakukan studi pada preseden dan melakukan analisa terhadap unsur-unsur apa saja yang dapat dijadikan 'contoh' untuk memulai proses desain.

4. DISKUSI DAN HASIL

Lokasi Tapak

Tapak terletak di Jalan Nurul Amal, Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat. Dapat diakses melalui jalan utama yaitu Jl. Lingkar Luar Barat. Menurut peta RTRW tapak terpilih diperuntukan sebagai zona perkantoran, perdagangan dan jasa. Data tapak: luas 4.500 m²; KDB 40; KLB 2,4; KB 4; KDH 35; zona: Perkantoran, perdagangan, dan jasa.



Gambar 1. Lokasi Tapak

Sumber: Penulis, 2020

Program

Meningkatnya jumlah penyintas kesehatan mental selama pandemi yang diakibatkan oleh berbagai masalah, seperti pengaruh dari PHK. Maka, program utama yang diajukan adalah Fasilitas Kesehatan Mental. Dimana masih banyak masyarakat bahkan penyintas itu sendiri yang kurang memperhatikan kesehatan mentalnya maupun orang disekitarnya.

Fasilitas ini akan menyediakan berbagai aktivitas yang akan membantu penyembuhan, seperti *Personal Consultation*, *Meditation Behavioral*, *Gardening Therapy* dan *Group Support*.

- Personal consultation, berkonsultasi dan bertemu dengan terapis secara personal.
- Meditation behavioral program, yaitu kegiatan meditasi guna menenangkan diri dan menjernihkan pikiran. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat mengurangi depresi, stres, dan kecemasan.
- Gardening therapy, terapi berkebun dapat meningkatkan mood seseorang dan menurut "Journal of Health Psychology," dengan berkebun dapat mengurangi tingkat stres secara signifikan.
- Group support, dengan membentuk komunitas kecil untuk memberikan dukungan melalui bersosialisasi.

Konsep

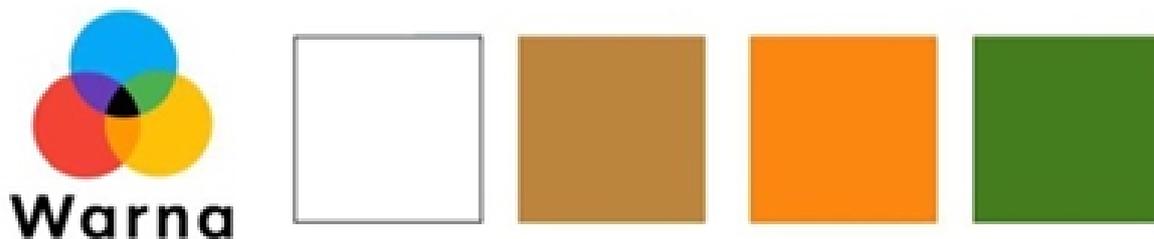
Menurut Jones (2003) dalam buku *Health and Human Behaviour*, lingkungan memegang peran besar dalam penyembuhan yaitu 40%, medis 10%, faktor gen 20%, lain-lain 30%. *Healing Environment* dapat meningkatkan serta mempercepat proses penyembuhan atau sebaliknya. Dengan memadukan unsur alam, indera, dan psikologis (Kurniawati, 2011). Menurut Ralene van der Walt dan Ida Breed (2012) prinsip-prinsip *healing environment*:

- Independence* (Kebebasan)
- Consciousness* (Kesadaran)
- Connectedness* (Kecinambungan)
- Purpose* (Tujuan)
- Physical activities* (Kegiatan fisik)
- Restorative* (Pemulihan)

Arsitektur Terapeutik, kemampuan untuk menyembuhkan dengan memanipulasi ruang dan elemen arsitektur. Menurut Zhafran et al (2017), element tersebut meliputi:

- Warna

Memiliki kemampuan untuk memberikan emosi positif dan negatif.



Gambar 2. Warna
Sumber: Penulis, 2020

- Putih, melambatkan kemurnian dan kepolosan, memberikan perlindungan dan ketentraman.
- Coklat, merupakan warna netral yang natural dan stabil.
- Oranye, menambah kekuatan intuisi, fantasi, imajinasi, kreatif dan dapat memberikan inspirasi dan obsesi.
- Hijau, menyegarkan, membangkitkan energi dan mampu memberikan efek menenangkan, menyejukkan, menyeimbangkan emosi dan meredakan stress, memberikan rasa aman dan perlindungan.

Gabungan dari warna putih, coklat, dan oranye dapat memberikan suasana ruang yang lebih hidup, akrab, hangat, dan nyaman (Mulyati, 2009: 53).

b. Fasad



Gambar 3. Material Fasad

Sumber: Penulis, 2020

- Kaca, memberikan banyak cahaya matahari masuk ke dalam bangunan.
- Bambu, sebagai material lokal yang ekonomis dan berkelanjutan.
- Bata, digunakan pada area dinding solid.

c. View

Memanfaatkan *view* buatan maupun eksisting.

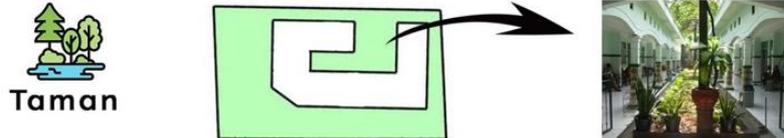


Gambar 4. View Eksisting dan Buatan

Sumber: Penulis, 2020

d. Taman terapeutik

Taman yang diletakkan di tengah agar dapat dinikmati dari segala arah.

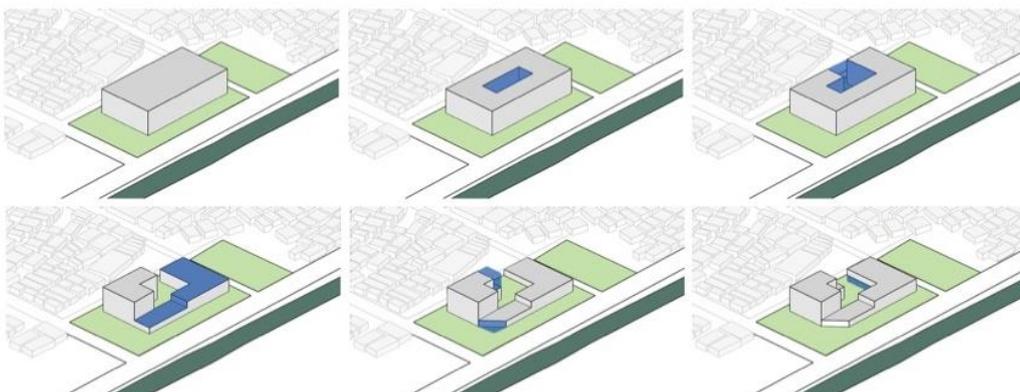


Gambar 5. Taman

Sumber: Penulis, 2020

Gubahan Massa

Bentuk massa diawali dengan bentuk dasar tapak, kemudian memotong bagian tengah sebagai titik pusat, dan memotong ke belakang untuk mengurangi kepadatan massa. Kemudian menurunkan ketinggian massa agar terbentuk undakan.



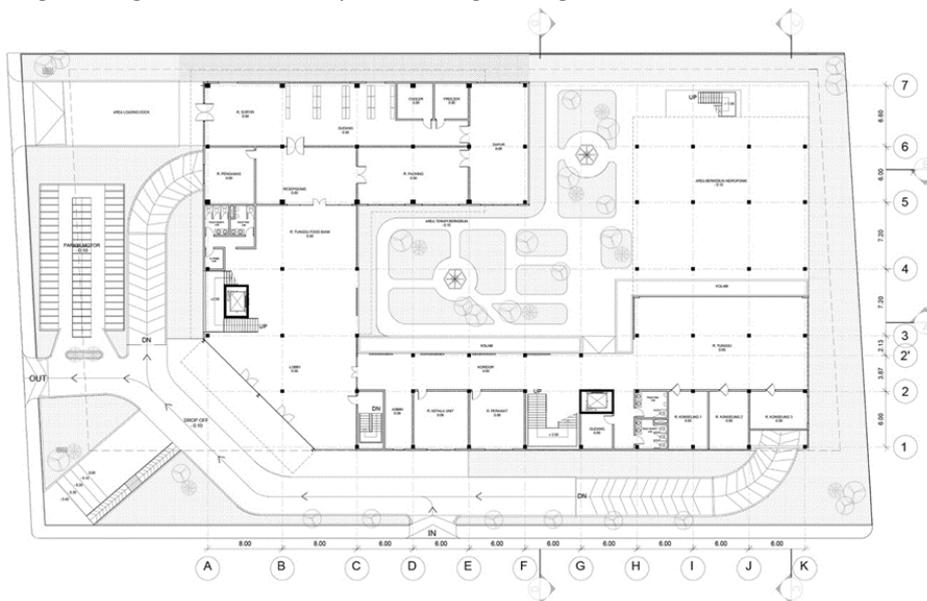
Gambar 6. Transformasi bentuk

Sumber: Penulis, 2020



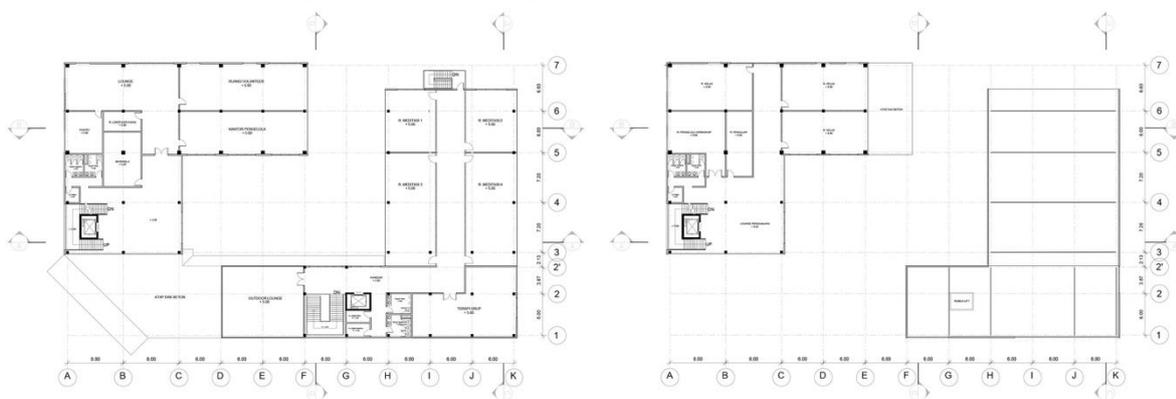
Gambar 7. Zoning
Sumber: Penulis, 2020

Pembagian zona pada massa bangunan, warna ungu merupakan area untuk fungsi utama fasilitas kesehatan mental. Zona kuning yaitu berfungsi sebagai area *food bank*, diletakkan di lantai dasar agar mempermudah distribusi barang dari *loading dock* dan untuk ke penerima bantuan. Zona oranye berfungsi sebagai kelas *workshop* dan ruang serbaguna.



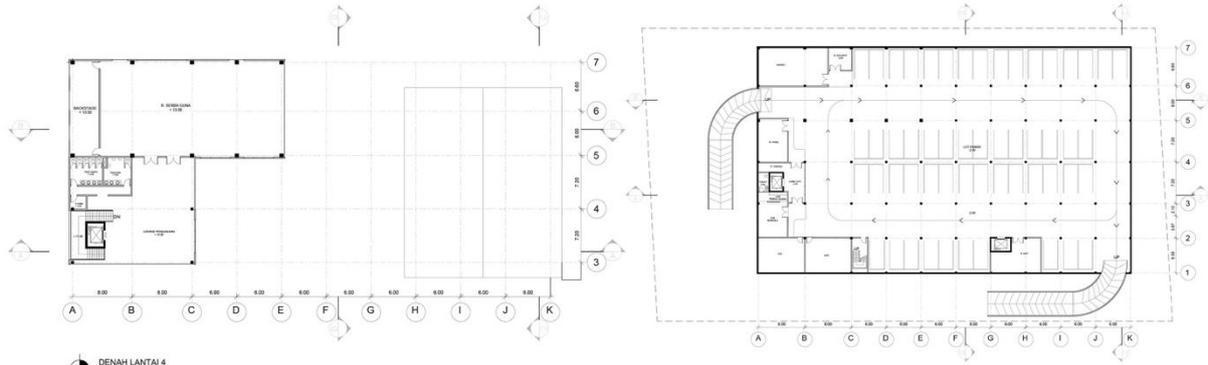
Gambar 8. Denah Lantai Dasar
Sumber: Penulis, 2020

Pada lantai dasar terdapat ruang konsultasi, terapi berkebun, taman hidroponik, area *food bank*, yaitu ruang tunggu, ruang resepsionis, ruang sortir, gudang, dapur, dan ruang *packing*.



Gambar 9. Denah Lantai 2 dan Lantai 3
Sumber: Penulis, 2020

Lantai 2 terdiri dari ruang meditasi, ruang terapi grup, lounge, ruang volunteer dan pengelola *food bank*. Lantai 3 terdiri dari ruang kelas *workshop* dan musholla.



Gambar 10. Denah Lantai 4 dan Denah Basement

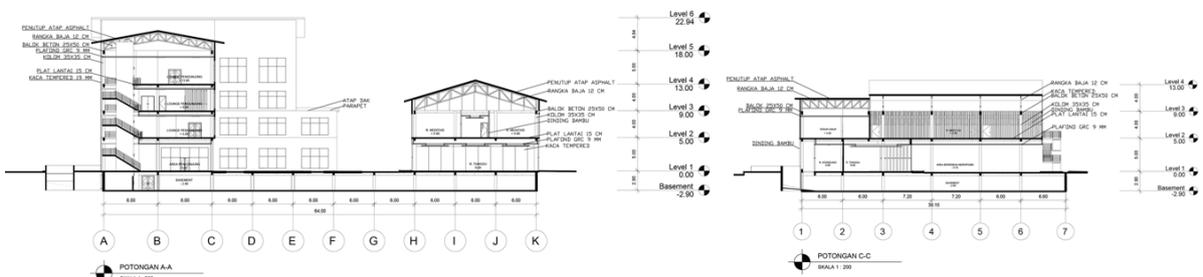
Sumber: Penulis, 2020

Lantai 4 terdiri dari ruang serbaguna, ruang *backstage*, dan lounge. Basement memiliki 54 lot parkir mobil, musholla dan toilet karyawan, ruang security, ruang panel dan genset, serta GWT,STP, dan WTP.



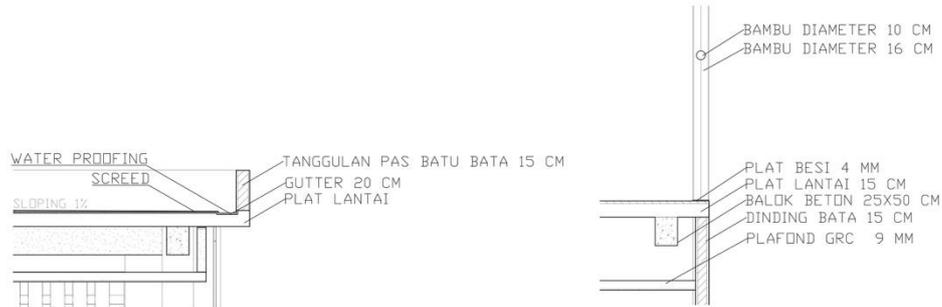
Gambar 11. Tampak Bangunan

Sumber: Penulis, 2020



Gambar 12. Potongan A-A dan C-C

Sumber: Penulis, 2020



Gambar 13. Detail Parapet dan Dinding Bambu
Sumber: Penulis, 2020



Gambar 14. Perspektif Interior (R. Tunggu, Lounge, R. Kelas Workshop)
Sumber: Penulis, 2020

5. KESIMPULAN

Dalam merancang Fasilitas Kesehatan Mental, menggunakan konsep *healing architecture*. Dimana terdapat berbagai unsur-unsur mengolah desain yang dapat digunakan untuk membantu penyintas untuk lebih cepat sembuh atau sebaliknya. Bangunan fasilitas kesehatan mental harus meninggalkan kesan 'rumah sakit jiwa' dan dapat menjadi tempat yang aman (privasi terjaga) sekaligus nyaman agar tujuan *healing* dapat tercapai. Kawasan cengkareng menjadi lokasi yang sesuai karena lokasi tapak memiliki potensi alam yang dapat menunjang proses kesembuhan. Dengan kegiatan utama *personal consultation, gardening, group therapy*, dan meditasi, diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi pengguna fasilitas.



Gambar 15. Perspektif Eksterior
Sumber: Penulis, 2020

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, T. (7 Agustus 2020). Cara Atasi Depresi Bagi Korban PHK Saat Pandemi *COVID-19*. Dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3642482/cara-atasi-depresi-bagi-korban-phk-saat-pandemi-covid-19>
- Asta, D. (16 Agustus 2019). Pengertian dan Perbedaan Gangguan Jiwa dan Gangguan Mental. Dari <https://dosenpsikologi.com/perbedaan-gangguan-jiwa-dan-gangguan-mental>
- Goldberg, J. (6 April 2019). *Types of Mental Illness*. Dari <https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-types-illness#1>
- Mulyati, M. I. (2009). Peran Warna Pada Interior Rumah Sakit Untuk Mencapai Kenyamanan Dalam Kaitannya Penyembuhan Pasien Rawat Inap. 6642-17297-1-SM.
- Norberg-Schulz, C. (1985). *The Concept of Dwelling: on the way to figurative architecture*. New York: Internet Archive
- North Texas Help. *Types of Mental Health Treatment Settings and Levels of Care*. Dari <https://www.northtexashelp.com/mental-health-treatment-settings.html>
- Prawiro, M. (24 September 2019). Arti *Workshop*: Pengertian, Tujuan, Manfaat, dan Jenis-Jenis *Workshop*. Dari <https://www.maxmanroe.com/vid/manajemen/arti-workshop.html>
- Purnamasari, A. (2018). <http://e-journal.uajy.ac.id/11363/4/TA142243.pdf>
- Sutanto, A. (2020). *Peta Metode Design*. Jakarta: Universitas Tarumanagara

