

RUANG KESEJAHTERAAN BERSAMA ANTARA MANUSIA-ANJING DALAM KONTEKS TERAPI PTSD

Vania Amanda¹⁾, Maria Veronica Gandha^{2)*}

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara,
Vania.315200039@stu.untar.ac.id

^{2)*}Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, mariag@ft.untar.ac.id

*Penulis Korespondensi: mariag@ft.untar.ac.id

Masuk: 11-12-2023, revisi: 25-03-2024, diterima untuk diterbitkan: 26-04-2024

Abstrak

Fenomena *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dalam Film *To be of Service* merupakan film dokumenter kisah beberapa veteran militer dengan berbagai luka fisik dan psikologis. Hal ini menjadi sebuah isu bagaimana gangguan ini tidak hanya mempengaruhi diri mereka sendiri tetapi juga orang-orang di sekitarnya. Film ini juga menunjukkan bahwa karakter utama sering dianggap sebagai orang yang aneh dan tidak stabil oleh orang-orang di sekitarnya. Masalah ini mencerminkan bahwa stigma negatif terhadap penderita PTSD sangat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Adanya studi terbaru mengenai *dog therapy* membuktikan bahwa berinteraksi dengan anjing dapat menurunkan kecemasan. Tujuan riset ini adalah untuk membentuk ruang kesejahteraan bersama termasuk dukungan sosial, rasa ikatan, dan perasaan kepercayaan yang terbangun antara penderita PTSD dan anjing. Dalam konteks arsitektur, penelitian ini bukan hanya sekedar desain fisik, tetapi juga mencakup penciptaan kesejahteraan yang menyeluruh dengan memfokuskan ruang empati bagi anjing dan penderita PTSD. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Dalam hal ini, arsitektur adalah tentang merancang kehidupan dan riset ini menjadi upaya untuk merancang ruang yang dapat memperlerat hubungan manusia dan anjing.

Kata kunci: anjing; ptsd; ruang

Abstract

The phenomenon of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) in the film To be of Service is a documentary film about several military veterans with various physical and psychological injuries. This becomes an issue how this disorder not only affects themselves but also the people around them. This film also shows that the main character is often considered a strange and unstable person by the people around him. This problem reflects that the negative stigma towards PTSD sufferers greatly affects a person's psychological condition. Recent studies on dog therapy prove that interacting with dogs can reduce anxiety. The aim of this research is to create a space of shared well-being including social support, a sense of bonding, and feelings of trust that are built between PTSD sufferers and dogs. In an architectural context, this research is not just about physical design, but also includes creating holistic well-being by focusing on empathetic spaces for dogs and PTSD sufferers. This research uses descriptive research methods with a qualitative approach. In this case, architecture is about designing life and this research is an effort to design spaces that can strengthen the relationship between humans and dogs.

Keywords: dog; ptsd; space

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Film *"To be of Service"* (Aronson dan Sayres, 2019) adalah sebuah karya dokumenter yang memaparkan perjalanan sejumlah veteran yang pulang dari medan perang dengan membawa

luka fisik dan psikologis yang mendalam. Para veteran juga menceritakan pengalaman mereka dengan anjing-anjing layanan yang telah menjadi mitra setia mereka dalam proses penyembuhan. Ikatan yang terjalin antara para veteran dan hewan peliharaan ini tidak hanya melukiskan sebuah kisah persahabatan yang mendalam, tetapi juga mengilustrasikan betapa pentingnya hewan-hewan ini dalam pemulihan mereka. Film ini membuka jendela ke dunia di mana seekor anjing bisa menjadi perantara perubahan yang berarti dalam hidup seseorang. Hubungan manusia-anjing ini memberikan gambaran yang mendalam tentang bagaimana interaksi ini dapat menjadi bagian integral dalam proses penyembuhan penderita *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan membantu membentuk ruang yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan bersama (Maoz, et al., 2021).

Film *To be of Service* (Aronson dan Sayres, 2019) adalah sebuah film yang menggambarkan kisah beberapa veteran yang telah kembali dari medan perang dengan berbagai luka fisik dan psikologis. Film ini terutama berfokus pada pengalaman mereka dengan anjing-anjing layanan dan bagaimana hewan-hewan ini secara signifikan meningkatkan kualitas hidup mereka. Ikatan antara para veteran dan anjing-anjing layanan mereka digambarkan sebagai elemen penting dalam proses penyembuhan mereka. Film ini memberikan sudut pandang yang unik tentang bagaimana seekor anjing dapat memengaruhi seseorang.

Masalah stigma terhadap individu yang mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) tetap menjadi perhatian serius dalam masyarakat. Orang dengan PTSD seringkali dianggap sebagai orang yang aneh. Stigma ini bisa membuat orang dengan PTSD semakin terisolasi dan kesulitan mendapatkan bantuan yang diperlukan. Tidak adanya rasa empati dan perhatian terhadap penderita PTSD di masyarakat merupakan salah satu masalah utama yang membuat banyak orang merasa kesepian.

Data dari penelitian menunjukkan adanya manfaat dalam berinteraksi dengan hewan peliharaan untuk mengurangi gejala PTSD dan meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Disebabkan oleh adanya keterlibatan dengan hewan peliharaan, ini bisa meningkatkan kadar oksitosin dalam tubuh untuk mengurangi kecemasan serta tekanan. Disamping itu, anjing memiliki kemampuan untuk memberikan kehadiran yang positif serta menenangkan guna membantu meredakan perasaan sepi dan cemas (Maoz, et al., 2021).

Rumusan Permasalahan

Masalah stigma terhadap penderita *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) perlu dipertimbangkan dengan serius, mengingat bahwa kondisi seorang penderita PTSD dapat semakin buruk jika adanya stigma negatif. Sehingga, penting dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan kebhawarian yang dapat mendukung kesehatan mental khususnya PTSD.

Berdasarkan latar belakang, pertanyaan-pertanyaan yang akan dijawab dalam penulisan jurnal ini melibatkan strategi untuk membantu penderita PTSD mengurangi gejala yang mereka alami. Selain itu, akan dibahas pula faktor-faktor ruang yang dapat mempengaruhi penderita PTSD serta bentuk ruang yang dapat mempererat hubungan antara manusia dan anjing.

Tujuan

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disajikan, dapat disampaikan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan penderita PTSD melalui terapi anjing, mengevaluasi faktor-faktor arsitektur dan desain yang dapat mengurangi gejala PTSD, serta mengevaluasi faktor ruang yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan bersama

2. KAJIAN LITERATUR

Pengertian Arsitektur Empati

Arsitektur dengan pendekatan empati mengintegrasikan elemen-elemen yang mendukung kebutuhan psikologis dan sosial manusia. Konsep desain bangunan ini menempatkan manusia sebagai perhatian utama dengan mempertimbangkan bagaimana tiap komponen bisa memengaruhi emosi dan kesejahteraan mereka. Arsitektur empati memperhatikan partisipasi pengguna dalam proses perancangan sebagai hal yang penting (Sandman, 2021).

Hubungan Empati dengan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Kurangnya empati dalam lingkungan sosial bisa memperburuk kesehatan mental seseorang (Murney, Sapag, Bobbili, & Khenti, 2020). Bila seseorang mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) tapi tidak didukung atau dipahami oleh lingkungannya, mereka akan merasa terasingkan dan kurang aman. Di samping itu, kurangnya perhatian dan pengertian dari masyarakat juga berkontribusi dalam menimbulkan stigma terhadap penderita PTSD, sehingga orang dengan kondisi tersebut seringkali enggan mencari bantuan. Hal tersebut dapat meningkatkan tingkat gejala dan membuat kualitas hidupnya semakin terganggu.

Pengertian *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan yang terjadi setelah terpapar peristiwa traumatis seperti bencana alam, pertengkaran, kekerasan, atau peristiwa lainnya. Gangguan ini tidak hanya berpengaruh terhadap individu seseorang tetapi juga berpengaruh terhadap keluarga dan orang sekitar penderita sehingga menyebabkan masalah medis, sosial, keuangan, dll (Miau, Chen, Wei, Tao, & Lu, 2018). PTSD tidak hanya disebabkan adanya stressor tetapi juga melibatkan faktor lain yang terjadi sebelum dan sesudah trauma.

Gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Gejala yang terjadi setelah seseorang terkena peristiwa traumatis berupa perasaan khawatir, tidak berdaya atau takut (Erlin dan Sari, 2020). Gejala tersebut di alami seseorang setelah mengalami kejadian traumatis. Gangguan tersebut dapat meliputi 3 gejala pokok. Pertama, perasaan terulang kembali peristiwa traumatis (*re-experiencing*) baik dalam mimpi atau bayangan yang muncul secara tiba-tiba (*flashback*) ataupun merasakan perasaan bahwa peristiwa tersebut akan terulang kembali. Kedua, keinginan untuk menghindari semua yang berhubungan dengan peristiwa traumatis (*avoidance*). Penderita PTSD cenderung menghindari merasakan, memikirkan atau mengingat kembali peristiwa traumatis yang dialami. Ketiga, peningkatan kesadaran yang berlebihan (*arousal*), yang di alami selama kurun waktu satu bulan atau lebih. Hal ini menimbulkan kesulitan untuk tidur, sangat sensitif, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi.

Jenis *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Normal Stress Response

Respons stres yang normal adalah reaksi alami dari seseorang yang sedang menghadapi peristiwa pemicu stres seperti penyakit berat, tekanan yang tinggi, atau kecelakaan.

Acute Stress Disorder

Stres akut dapat terjadi pada orang yang mengalami peristiwa yang mengancam jiwa seperti kekerasan, bencana alam, atau risiko kematian. Jika tidak diobati pada tahap ini, maka gangguan stres akut bisa berkembang menjadi PTSD.

Uncomplicated PTSD

Gangguan ini dikaitkan dengan satu peristiwa traumatis besar. Gejala PTSD tanpa komplikasi meliputi *re-experience*, *avoidance*, *flashbacks*, mimpi buruk, mudah tersinggung, dan perubahan suasana hati.

Complex PTSD

PTSD kompleks terjadi akibat berbagai peristiwa traumatis. PTSD kompleks sering terjadi pada kasus pelecehan, kekerasan dalam rumah tangga, atau kehilangan orang terdekat secara mendadak. Meskipun gejalanya sama, pengobatan PTSD kompleks sedikit lebih intens dibandingkan PTSD tanpa komplikasi. Penderita *Complex PTSD* menunjukkan masalah perilaku, seperti impulsif, agresi, penyalahgunaan zat, atau impulsif seksual.

Comorbid PTSD

PTSD komorbiditas adalah seorang penderita PTSD yang mempunyai penyakit mental lainnya. Gangguan yang umumnya menjadi komorbiditas dengan PTSD meliputi depresi, kecemasan, gangguan panik, dan gangguan penggunaan narkoba.

Penanganan

Terdapat dua penanganan yang dapat menjadi solusi bagi penderita *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), yakni terapi psikologi dan farmakologi (Saniti, 2013). Beberapa terapi psikologi untuk PTSD berupa *trauma-focused cognitive-behavioural therapy* (TFCBT) dan *eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR), manajemen stres, terapi suportif, terapi psikodinamik, terapi hewan dan hipnoterapi. Sedangkan secara farmakologi, obat yang dapat diberikan untuk penderita PTSD antara lain golongan *selective serotonin reuptake inhibitor* (SSRIs), golongan *tricyclics* dan *monoamine oxidase inhibitors* (MAOIs).

Cara Penyembuhan

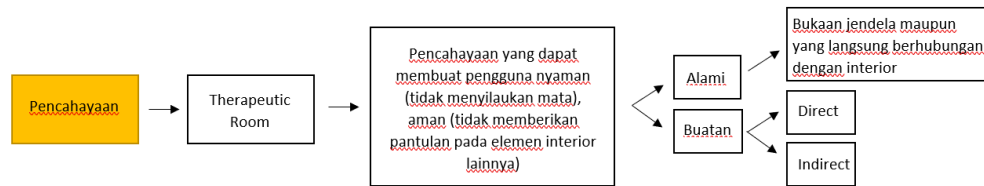
Penyembuhan gangguan mental termasuk *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung pada jenis dan tingkat keparahan gangguan mental yang dialami (Oktamarina, et al., 2022). Beberapa cara yang umum digunakan dalam penyembuhan gangguan mental antara lain terapi psikologis, obat-obatan, terapi elektrokonvulsif (ECT), terapi olahraga dan aktivitas fisik, terapi seni, pet therapy, terapi meditasi dan relaksasi. Penyembuhan gangguan mental membutuhkan waktu dan upaya yang konsisten. Terapi dan dukungan sosial yang tepat dapat membantu pasien mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Faktor Ruang yang Berpengaruh bagi Penderita *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan Anjing

Terdapat beberapa faktor ruang sangat penting dalam perancangan arsitektur untuk membantu memperbaiki kesehatan mental dan kesejahteraan (Toliu dan Huwae, 2022). Sebuah ruang harus mampu membangkitkan perasaan dan emosi positif pada penggunaanya, dalam hal ini adalah penderita PTSD dan anjing. Faktor-faktor yang harus diperhatikan adalah :

Pencahayaan

Pencahayaan yang baik dapat mempengaruhi suasana hati dan energi penghuni ruangan. The Coalition for Health Environment Research (2004) merekomendasikan pencahayaan tidak langsung (*indirect lighting*) yang hangat, karena dapat menciptakan suasana lingkungan yang lebih alami dan menyenangkan. Pencahayaan alami dianggap lebih menguntungkan dibanding pencahayaan buatan bagi kenyamanan psikologis.



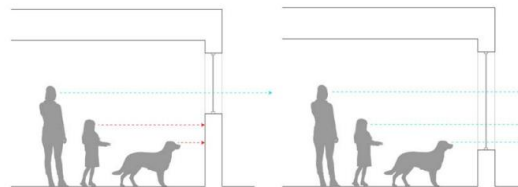
Gambar 1. Konsep pencahayaan yang dapat membuat pengguna nyaman

Sumber: Aspirani, Hadiansyah, & Haristianti, 2020



Gambar 2. Pencahayaan yang nyaman bagi manusia dan anjing

Sumber: Nagel, 2018



Gambar 3. Jendela yang nyaman bagi manusia dan anjing

Sumber: Nagel, 2018

Ventilasi

Ventilasi yang cukup dapat membantu menjaga kualitas udara dalam ruangan dan memperbaiki kesehatan pernapasan

Warna

konsep warna ini memiliki pengaruh penting karena dapat menciptakan suasana ruang yang memiliki kesan kuat, menyenangkan, dan dapat memberi pengaruh emosional terhadap penderita PTSD. Warna-warna cerah dan alami dapat membuat perasaan semangat. Sedangkan, warna-warna kusam seperti abu sebaiknya dihindari karena warna-warna tersebut berhubungan dengan depresi. Bagi anjing, hanya terdapat beberapa warna yang dapat dilihat seperti warna biru dan kuning.

Tekstur

Tekstur dapat menerangkan kehalusan atau kekasaran suatu permukaan. Tekstur juga dapat mencerminkan suasana dalam suatu ruang, seperti tekstur batu akan memberi suasana alami. Tekstur yang ringan, tipis dan halus memberi kesan ruang yang lebih besar, sedangkan tekstur berat dan kasar memberi kesan ruang yang sempit.

Penggunaan material

material alami dapat menciptakan nuansa yang menenangkan dan menyenangkan, sehingga membantu meningkatkan kesejahteraan penghuni ruangan. Bahan yang dipakai akan berpengaruh terhadap pembentukan suasana ruang. Faktor akustik juga harus diperhatikan dalam perancangan. Bunyi-bunyian yang tidak diinginkan dapat memicu stres dan ketidaknyamanan pada penghuni ruangan. Dalam hal arsitektur, faktor-faktor tersebut harus

diintegrasikan dengan baik dalam desain ruang terapeutik, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang positif dan membantu meningkatkan kesejahteraan penghuninya.

Teori Biophilia

Teori Biophilia yang ditulis oleh Erich Fromm (1964), menjelaskan bahwa arah psikologis terhubung dengan segala sesuatu yang hidup, dan ada hubungan alami yang menghubungkan antara manusia dengan organisme hidup lainnya. Bio, yang berarti biologi, berhubungan dengan biologi atau organisme hidup, dan philia yang artinya perasaan positif manusia terhadap habitat tertentu, kegiatan, dan benda-benda di lingkungan alami mereka.



Gambar 4. Contoh ruang yang sesuai dengan Teori Biophilia
Sumber : Cara Green LLC, 2023

Menurut teori biophilia, manusia memiliki kecenderungan alami untuk merasa terhubung dengan alam dan makhluk hidup lainnya, termasuk hewan. Dalam konteks terapi, keberadaan hewan bisa membantu menciptakan lingkungan yang lebih alami, sehingga dapat memicu respons positif dalam tubuh, seperti peningkatan produksi oksitosin dan endorfin. Selain itu, kehadiran hewan juga dapat memberikan dukungan sosial yang penting bagi penderita yang mengalami PTSD. Oleh karena itu, terapi dengan menggunakan hewan dianggap sebagai pelengkap dalam perawatan yang lebih komprehensif sehingga lebih efektif dalam menurunkan stress (Widiyaningsih, et al, 2020).

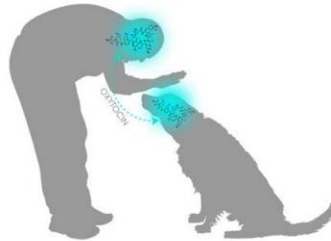
Pengertian *Pet Therapy*

Pet Therapy atau yang dikenal dengan *Animal Assisted Therapy* (AAT) adalah pemanfaatan hewan sebagai modalitas terapi untuk memfasilitasi penyembuhan dan rehabilitasi pasien pada kondisi akut dan kronis. *Pet therapy* termasuk sebuah metode pengobatan alternatif yang menggunakan hewan, khususnya hewan peliharaan, untuk membantu meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang (Widiyaningsih, Yunani, & Jamaluddin, 2020). Terapi ini dilakukan dengan cara berinteraksi atau melakukan kegiatan dengan hewan peliharaan yang dapat membawa efek positif bagi kesehatan manusia, seperti menurunkan tingkat stres, meningkatkan kadar serotonin, dan merangsang aktivitas fisik. Hewan yang paling sering digunakan dalam terapi ini adalah anjing dan kucing, namun juga ada hewan lain seperti kelinci, hamster, burung, dan reptil. Terapi ini telah banyak diterapkan di negara-negara maju dan banyak dijadikan sebagai bagian dari program rehabilitasi atau pengobatan pada orang yang mengalami masalah kesehatan mental.

Manfaat *Pet Therapy*

Pet therapy atau terapi hewan memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Studi menunjukkan bahwa interaksi dengan hewan dapat menurunkan tingkat

kecemasan, stres, depresi, serta meningkatkan perasaan bahagia dan relaksasi. Selain itu, *pet therapy* juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial, serta memperbaiki kemampuan motorik dan kognitif. Terapi ini sangat bermanfaat terutama bagi individu dengan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, PTSD, dan ADHD. Interaksi dengan hewan dapat membantu mengalihkan perhatian dari masalah pribadi dan memberikan perasaan cinta dan dukungan tanpa syarat yang sering kali sulit ditemukan dalam hubungan sosial manusia (Widiyaningsih, Yunani, & Jamaluddin, 2020).



Gambar 5. Meningkatnya kadar oxytocin saat berinteraksi fisik dengan hewan
Sumber: Nagel, 2018

Anjing sebagai *Pet Therapy*

Empati dan Koneksi Emosional yang Kuat

Anjing adalah hewan yang sangat intuitif dan memiliki kemampuan alami untuk merasakan emosi manusia. Mereka dapat memberikan dukungan emosional yang kuat kepada individu dengan PTSD, seperti memberikan perasaan nyaman, keamanan, dan kasih sayang yang sangat dibutuhkan.

Aktivitas Fisik dan Interaksi

Anjing membutuhkan aktivitas fisik dengan manusia. Hal ini dapat memotivasi individu untuk bergerak lebih banyak, berjalan-jalan, atau bermain dengan anjing, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan fisik.

Ketahanan Terhadap Stres

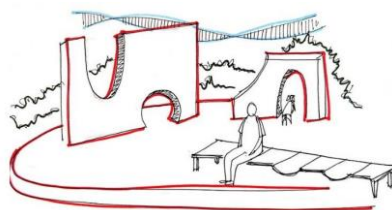
Anjing lebih tahan terhadap situasi stres dan berisik daripada hewan peliharaan lainnya, seperti kucing atau kelinci. Hal ini dapat membuat anjing lebih cocok untuk situasi terapi.

Human-dog Interrelationship

Dog therapy dapat diintegrasikan dengan desain dan arsitektur bangunan untuk menciptakan lingkungan yang lebih baik dan mendukung interaksi antara manusia dan anjing. Beberapa cara bagaimana *dog therapy* dapat dihubungkan dengan arsitektur antara lain:

Ruang Terbuka

Desain ruang terbuka seperti taman atau halaman dapat menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman untuk interaksi antara manusia dan anjing. Selain itu, desain ruang terbuka yang teratur dan teratur dapat membantu menghindari risiko kecelakaan.



Gambar 6. Desain ruang terbuka untuk aktivitas manusia dan anjing
Sumber: Narad & Chaudhari, 2021

Ruang dalam Bangunan

Ruang dalam bangunan seperti ruang tunggu atau ruang terapi dapat dirancang dengan mempertimbangkan kehadiran hewan peliharaan. Desain ruang yang fleksibel dan mudah dibersihkan dapat memudahkan interaksi antara manusia dan anjing.

Material dan Tekstur

Pemilihan material dan tekstur dapat memengaruhi kenyamanan anjing dan manusia. Misalnya, lantai yang mudah dibersihkan dan tidak licin dapat meminimalkan risiko cedera, dan material seperti kayu dapat memberikan rasa hangat dan nyaman bagi hewan peliharaan.

Desain Furniture

Desain furniture yang ergonomis dan aman dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan keselamatan anjing dan manusia. Misalnya, meja dan kursi yang kokoh dan stabil dapat mencegah cedera jika anjing memanjat atau melompat.

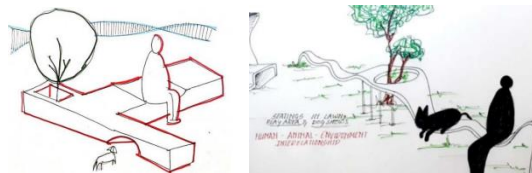


Gambar 7. Tempat duduk untuk manusia dan anjing
Sumber: Narad & Chaudhari, 2021

Dalam arsitektur, *dog therapy* dapat dijadikan sebagai bagian dari konsep desain yang ramah hewan peliharaan sehingga menciptakan lingkungan yang lebih baik dan nyaman bagi manusia dan anjing.



Gambar 8. Taman bermain manusia dan anjing
Sumber: Narad dan Chaudhari, 2021



Gambar 9. Penggabungan tanaman dengan tempat duduk
Sumber: Narad dan Chaudhari, 2021

3. METODE

Metode Penelitian

Berdasarkan teori biophilia, manusia secara alami cenderung terhubung dengan alam dan makhluk hidup lainnya, termasuk hewan. Dalam *dog therapy*, metode deskriptif kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi bagaimana interaksi dengan hewan peliharaan dapat mempengaruhi perasaan seseorang, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan penderita. Hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana terbentuknya sebuah ruang kesejahteraan bersama. Berdasarkan tujuan dan bentuk kerangka

konseptual penelitian, maka strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Dalam menggali data, penelitian ini menggunakan pengumpulan data berupa melakukan perbandingan data dengan studi preseden.

Metode Pengolahan Data

Metode pengolahan data menjelaskan prosedur pengolahan dan analisis data sesuai dengan pendekatan yang dilakukan. Dalam hal ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif, maka metode pengolahan data dilakukan dengan menguraikan data melalui tahap: pemeriksaan data (*editing*), klasifikasi (*classifying*), verifikasi (*verifying*), analisis (*analysing*), dan pembuatan kesimpulan (*concluding*).

4. DISKUSI DAN HASIL

Studi Preseden

Bangunan yang diambil didasarkan pada konteks PTSD, terapi anjing (*Pet Therapy*), dan ruang kesejahteraan bersama antara manusia dan anjing.

Tabel 1. Studi Preseden

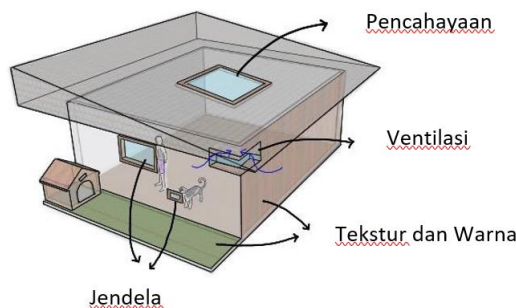
Studi Preseden			
	Sumber: Archello	Sumber: Plainmagazine.com	Sumber: Archdaily
Project Name	<i>Bruno e Cecilia</i>	<i>Dog / Human House in Nakhonpathom</i>	<i>Day Care Centre For People With A Mental Disability</i>
Typology	<i>Pet Therapy Center</i>	<i>A Home Shares Space with a Dog Hotel and Pet Salon</i>	<i>Mental Health Center</i>
Architect	Horizon Studio s.n.c	EKAR Architects	Urbain Architectencollectief
Location	Bozzolo , Italy	Thailand	Belgium
Project Year	2020	2021	2009
about	Bangunan ini dirancang menyatu dengan alam di sekitarnya. kemauan client yang ingin membuat bangunan ini memungkinkan membangun rumah dengan terbuka secara interaksi yang nyaman antara mempertimbangkan kebutuhan maksimal dengan manusia dan hewan terutama anjingnya. Bangunan ini material kayu sebagai untuk tujuan terapi dengan menghasilkan ruang dindingnya sehingga hewan peliharaan kesejahteraan bersama antara terasa kesan alami. manusia dan anjing		
Gambar			
			

Kelebihan	Bangunan ini juga Bangunan ini tidak hanya Desain bangunan memperhatikan privasi pasien memikirkan tentang kebutuhan yang berintegrasi dengan membuat vegetasi manusia tetapi juga kebutuhan dengan alam, disekitar bangunan sehingga anjing sangat di prioritaskan. memiliki sirkulasi mengurangi kebisingan dan Dalam hal ini, hubungan manusia udara yang baik, serta meningkatkan kualitas udara. dan anjing dapat terjalin dan pencahayaan yang menciptakan ruang baik. kesejahteraan bersama.
Kekurangan	Bangunan yang tidak terlalu Beberapa area terkesan gelap Bangunan yang tidak besar dan hanya 1 lantai dan harus menggunakan cahaya terlalu besar dan sehingga tidak dapat buatan karena penggunaan hanya 1 lantai menampung banyak orang. warna yang gelap sehingga tidak dapat menampung banyak orang.
Kesimpulan	Setelah menganalisis tiga bangunan, dapat disimpulkan bahwa elemen arsitektur dan desain yang tepat sangat penting bagi penderita PTSD. Untuk mencapai kesejahteraan bersama bagi penderita PTSD dan anjing diperlukan penggabungan kelebihan bangunan antara ketiga preseden diatas dalam hal privasi, kebisingan, kualitas udara, pencahayaan, ruang yang berintegrasi dengan alam, serta memperhatikan ergonomi bagi manusia dan anjing .

Sumber: penulis, 2023

Faktor Ruang yang Berpengaruh bagi Penderita *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan Anjing

Faktor ruang yang berpengaruh bagi penderita PTSD antara lain adanya pencahayaan alami, ventilasi untuk sirkulasi udara, tekstur yang halus, warna yang alami, dan pemilihan material. Faktor ruang tersebut juga digabung dengan kebutuhan ruang anjing seperti jendela yang sesuai ergonomi tubuh dan rerumputan sebagai ruang luar anjing.



Gambar 10. Contoh Ruang yang berpengaruh bagi penderita PTSD dan Anjing
Sumber: penulis, 2023

Fleksibilitas sebuah ruang juga berpengaruh bagi penderita PTSD. Dalam konteks terapi, fleksibilitas ruang melibatkan penyesuaian lingkungan fisik untuk memenuhi kebutuhan individu yang sedang menjalani terapi. Penggunaan anjing sebagai hewan terapi juga dapat menjadi bagian dari penyesuaian ini dengan menciptakan suatu "ruang kesejahteraan" yang mendukung proses terapi.

Hasil Bentuk dan Wadah dalam Perancangan Kesejahteraan Bersama

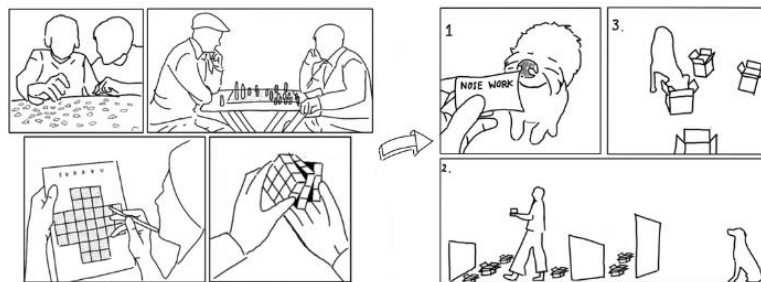
Berdasarkan hasil analisis diatas, berikut adalah beberapa usulan bentuk dan wadah yang dapat dijadikan acuan dalam perancangan untuk mencapai kesejahteraan bersama bagi penderita PTSD dan anjing.

Desain Ruang

Setiap ruang bersama antara penderita PTSD dengan anjing harus di desain berdasarkan kesejahteraan anjing dan penderita PTSD. Ruang bersama berupa ruang interaksi ataupun ruang bersantai harus dipikirkan keruangannya secara pencahayaan, ventilasi, warna, tekstur, penggunaan material, faktor akustik, hingga penempatan furnitur.

Ruang Terapi melalui Permainan Bersama Anjing

Di dalam ruang ini, dapat disediakan stimulasi sensorik untuk terapi kognitif berupa permainan yang interaktif antara penderita PTSD dengan anjing sehingga terbentuk simbiosis mutualisme antara anjing dengan penderita PTSD. Anjing senang dengan bermain dan penderita PTSD mendapatkan terapi dari permainan tersebut. Contoh ide terapi melalui permainan yang dapat dilakukan bersama yaitu *Nosework* dan *Dog Agility*. Permainan *nosework* adalah permainan mengumpulkan suatu benda berbau yang nantinya dicari oleh anjing. Pendekatan ini dapat melatih konsentrasi serta peningkatan memori tidak hanya kepada penderita PTSD tetapi juga bagi anjing.



Gambar 11. Terapi kognitif pada umumnya (sebelah kiri) dan terapi kognitif dalam permainan *nosework* (sebelah kanan)

Sumber: penulis, 2023

Dog Agility mengintegrasikan terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) melalui *Dog Agility* dapat memberikan manfaat tambahan seperti pemusatan perhatian lebih, distraksi positif, serta stimulus sensorik tambahan.



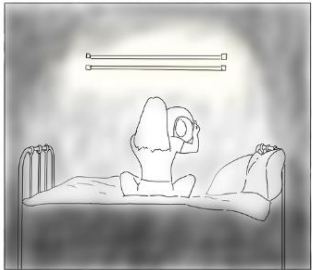
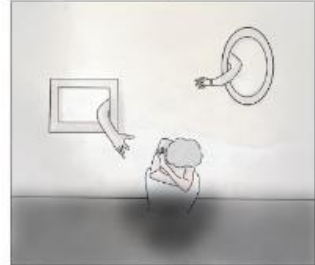
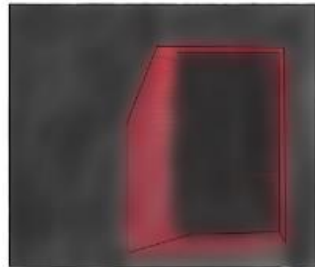
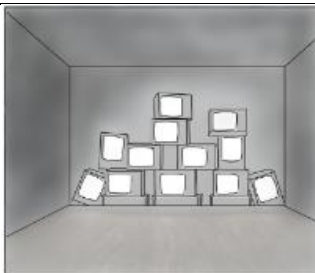
Gambar 12. Terapi EMDR pada umumnya (sebelah kiri) dan terapi EMDR dalam permainan *dog agility* (sebelah kanan)

Sumber: penulis, 2023

Ruang peningkatan empati terhadap penderita PTSD

Untuk meningkatkan empati masyarakat terhadap penderita PTSD, diperlukan sebuah wadah agar masyarakat bisa merasakan bagian dari pengalaman yang terkait dengan PTSD. Ruangan yang dapat membangun empati adalah dengan menggambarkan perasaan atau pengalaman yang sering dirasakan oleh penderita PTSD kedalam sebuah ruang seperti

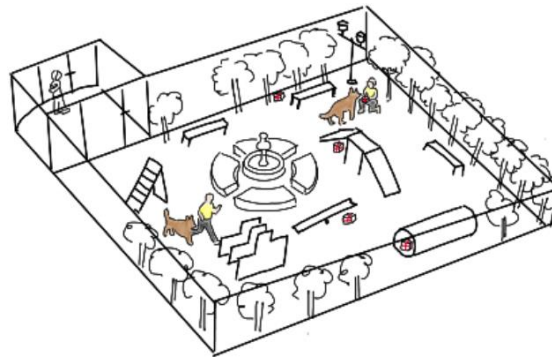
Tabel 2. Ruang peningkatan empati terhadap penderita PTSD

No.	Nama Ruang	Penjelasan	Gambar
1	<i>Flashbacks and Nightmares</i>	Dapat dibuat sebuah ruang seolah-olah pengunjung yang masuk merasakan mimpi buruk dan teringat hal-hal traumatis.	
2	Perasaan berjaga-jaga	Ruang dengan replika dari patung-patung yang menunjuk, menciptakan rasa konstan bahwa ada ancaman di sekitar sehingga seseorang merasa selalu berjaga-jaga	
3	Kehilangan minat	Ruang dengan cermin yang menampilkan replika tangan yang menarik dapat menjadi representasi yang kuat dari perasaan isolasi dan dorongan untuk menjauh dari dunia luar	
4	<i>Avoiding Places</i>	Jalan dengan pintu gelap dan cahaya merah yang menciptakan atmosfer menakutkan. Ini mencerminkan perasaan menghindari tempat yang sering terjadi pada penderita PTSD.	
5	<i>Cannot Concentrate</i>	Ruang ini dirancang sebagai ruang yang sangat berisik dan penuh dengan gangguan. Hal ini bisa mewakili kesulitan dalam berkonsentrasi yang sering dialami oleh penderita PTSD.	

Sumber : penulis, 2023

Ruang yang meningkatkan empati bagi anjing

Permainan *Hunt for Treats* berupa pencarian hadiah bersama anjing dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan dan edukatif bagi masyarakat, sambil meningkatkan empati terhadap anjing.



Gambar 13. *Hunt for Treats*
Sumber: penulis, 2023

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil diskusi, dapat disimpulkan bahwa arsitektur ruang kebersamaan antara anjing dan penderita PTSD muncul sebagai pendekatan yang inovatif dan holistik. Studi ini tidak hanya menghasilkan desain fisik, tetapi menciptakan lingkungan yang mendukung aspek psikologis dan sosial. Melalui konsep ini, ruang kesejahteraan bersama dirancang sebagai wadah untuk mempererat hubungan antara manusia dan anjing, memberikan dukungan sosial, membangun rasa ikatan, dan mengembangkan rasa percaya. Dengan demikian, ruang kebersamaan ini tidak hanya menjadi tempat interaksi, tetapi juga menjadi sarana untuk pemulihan holistik, menciptakan lingkungan yang mendukung perjalanan menuju kesehatan mental yang lebih baik bagi penderita PTSD.

Saran

Mengingat manfaat positif yang terkait dengan *pet therapy*, disarankan agar lebih banyak lembaga dan organisasi kesehatan mempertimbangkan untuk mengintegrasikan program *pet therapy* ke dalam layanan mereka. Selain itu, penting juga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, tidak hanya kepada penderita PTSD tetapi juga terhadap anjing sebagai *therapist*. Disarankan untuk meneliti lebih lanjut terkait pembahasan yang kurang mendalam. Kekurangan dari jurnal ini dapat dijadikan sebagai ide untuk penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Aronson, J., Sayres, J. (Produser), Aronson, J. (Penulis), & Aronson, J. (Sutradara). (2019). *To Be of Service' Review: Veterans Heal With the Help of Dogs* [Gambar Hidup].
- Aspirani, M., Hadiansyah, M. N., & Haristianti, V. (2020). Peran Healing Environment dalam Mencapai Kenyamanan Ruang. *Waca Cipta Ruang*, 6, 61-70. doi:10.34010/wcr.v6i2
- Cara Green LLC. (2023). *Biophilic Design At Home In 5 Easy Steps*. Diambil kembali dari Cara Green Healthy Building Materials: <https://www.caragreen.com/biophilic-design-at-home-in-5-easy-steps/>
- Erlin, F., & Sari, I. Y. (2020, January). Gejala PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) Akibat Bencana Banjir Pada Masyarakat Kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru. *Dinamika Lingkungan Indonesia*, 7, 16-21. doi:10.31258
- Maddox, L. A. (2023). *PTSD And Stress Disorders: 5 Types And How They're Treated*. Diambil kembali dari <https://www.betterhelp.com/advice/ptsd/what-you-should-know-about-each-type-of-ptsd/>
- Maoz, I., Zubedat, S., Dolev, T., Aga-Mizrachi, S., Bloch, B., Michaeli, Y., Avital, A. (2021). Dog training alleviates PTSD symptomatology by emotional and attentional regulation. *European Journal of Psychotraumatology*. doi:10.1080/20008198.2021.1995264

- Miau, X. R., Chen, Q. B., Wei, K., Tao, K. M., & Lu, Z. J. (2018). Posttraumatic stress disorder: from diagnosis to prevention. *Military Medical Research*, 1-7. doi:10.1186/s40779-018-0179-0
- Murney, M. A., Sapag, J. C., Bobbili, S. J., & Khenti, A. (2020, March 14). Stigma and discrimination related to mental health and substance use issues in primary health care in Toronto, Canada: a qualitative study. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 15, 1-13. doi:10.1080/17482631.2020.1744926
- Nagel, S. (2018). *Redefining Shelter: Fostering Human/Canine Relationships Through A New Typology*. Diambil kembali dari https://drum.lib.umd.edu/bitstream/handle/1903/21230/Nagel_umd_0117N_19149.pdf
- Narad, A. V., & Chaudhari, V. J. (2021). Architectural Implications for Dogs. *International Journal of Scientific Research and Management*, 9(4), 636-642. doi:10.18535/ijserm/v9i4.sh02
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, & Apriyani, T. (2022, April). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 01, 116-131. Diambil kembali dari <https://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/view/192>
- Sandman, H. (2021, August). Shouldn't All Architecture Be Designed with Empathy? *Architectural Research in Finland*, 4, 36-55. doi:10.37457/arf.78046
- Saniti, N. A. (2013). Diagnosis dan Manajemen Stress Paska Trauma Pada Penderita Pelecehan Seksual. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2, 954-971. Diambil kembali dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/5614>
- Toliu, F. N., & Huwae, S. (2022, April). Pendekatan Arsitektur Terapeutik Terhadap Ruang Pemulihan Kecemasan Di Kamal, Jakarta Barat. *Jurnal Stupa*, 4, 23-30. doi:10.24912/stupa.v4i1.16862
- Widiyaningsih, Yunani, & Jamaluddin, M. (2020, January 7). Terapi Kecemasan Dengan Animal Assisted Therapy. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 81-85. doi:10.34035/jk.v11i1.420