

Implementasi *Human-centered Design* pada Perancangan Interior *Stress-Relieve and Entertainment Centre* di Surabaya

Evania Tjandra, Diana Thamrin, dan Linggajaya Surya
Program Studi Desain Interior, Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya

E-mail: ethankhodesign@gmail.com ; dianath@petra.ac.id ; linggaholistic@yahoo.co.id

Abstrak— Menurut riset yang telah dikaji oleh WHO (*World Health Organization*), sebanyak 800.000 jiwa bunuh diri setiap tahunnya, yang berarti setiap 40 detik, ada korban yang tewas akibat bunuh diri. Penyakit mental seperti depresi, gangguan kecemasan, dan penyakit lainnya, seringkali disebabkan oleh stres. Walaupun semua orang pasti pernah mengalami stres, apabila bertambah parah kondisinya, akan berdampak negatif terhadap kehidupan, salah satunya bunuh diri. *Brain Rest Area* memiliki tujuan untuk menciptakan suasana dan sistem interior yang dapat membuat penderita stres merasa lebih baik, serta memberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental, agar masyarakat umum dapat berempati terhadap penderita stres. Perancangan *Brain Rest Area* menerapkan metode perancangan *biophilic design* dan *healing environment*, serta memakai metode pendekatan *human-centered design* dan *empathic design*. Dari hasil perancangan, *Brain Rest Area* dapat menjadi sebuah alternatif fasilitas untuk penderita stres, dengan program-program yang membantu penyembuhan stres seperti terapi non-medis (kognitif), yang ada pada *feeling rooms*, *pillow pool*, *clinics*, *volunteer booth*, *meditation*, dan fasilitas-fasilitas lainnya, dengan mengambil konsep *Brain Rest Area*, yaitu mengistirahatkan otak, dengan cara melepaskan penat dan rileks dari penderitanya.

Kata Kunci— stres, kesehatan mental, terapi, *human-centered design*, edukatif

Abstract— According to a research that has been studied by WHO (*World Health Organization*), as many as 800.000 people commit suicide every year, which means that in every 40 seconds, one person dies by committing suicide. Mental illness such as depression, anxiety disorders, and other illnesses are often caused by stress. Even though being stressed is considered normal, if the conditions become worse, it would give negative impacts to the body, and one of them is suicide. *Brain Rest Area* exists with a purpose to create ambiances and interior systems that would help stressed people feel better, and also provide education about the importance of mental health, so the public would be able to empathize with the stressed people. *Brain Rest Area* design applies the *biophilic* and *healing environment* design methods, supported by *human-centered design* and *empathic design* approaches. The result of this design concludes that *Brain Rest Area* can be an alternative facility for the stressed people, supported by the programs that help stress' healing process, such as non-medical (cognitive) therapies in *feeling rooms*, *pillow pools*, *clinics*, *volunteer booths*, *meditation*, and other facilities, with the concept of *Brain Rest Area* itself that focusses on giving a rest to the brain, by relieving fatigue and giving relaxing moments for the stressed people.

Keyword— stress, mental health, therapy, *human-centered design*, educative

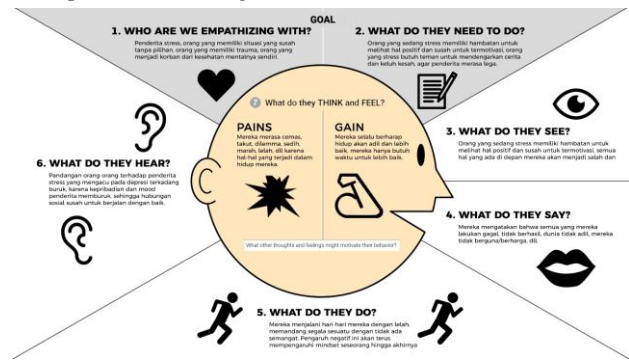
I. PENDAHULUAN

Stres adalah sebuah kondisi dimana seseorang tertekan secara psikologis dan fisiknya, karena menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Stres merupakan cara tubuh menghadapi jenis tekanan, ancaman, dan kondisi serupa. Stres yang bertambah parah, dapat memicu depresi hingga dorongan untuk bunuh diri[1]. Stres dapat disebabkan karena masalah hidup yang tidak dapat diselesaikan dan membebani pikiran seseorang. Hal ini seharusnya dapat dicegah dengan cara menceritakan masalah yang dimiliki oleh penderita stress tersebut kepada orang yang menurutnya dapat diandalkan, atau beberapa kasus dapat dibicarakan dengan tenaga profesional psikolog. Namun, di Indonesia, masyarakat masih tabu dengan penyakit mental. Kebanyakan masyarakat berpikiran bahwa orang yang datang ke psikolog adalah orang yang sudah tidak waras kejiwaannya, padahal sebenarnya tidak. Profesi psikolog sendiri ada untuk membantu pasiennya untuk mencegah atau memperbaiki kondisi mental yang sedang terganggu, sehingga tidak berkelanjutan hingga parah. Perumpamaannya seperti seseorang yang sakit radang tenggorokan pergi ke dokter umum, bukan berarti ia mengidap penyakit yang parah seperti penyakit kanker. Sehubungan dengan itu, kesehatan mental pun sebenarnya sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Desain Interior, Arsitektur, Sipil, Bangunan, dan berbagai profesi lainnya ada untuk memenuhi kebutuhan manusia. Hal ini seringkali dilupakan oleh kebanyakan penyedia jasa, yang menganut konsep estetika adalah nomor satu. Kembali kepada tujuan awal, yaitu desain untuk manusia, atau juga yang disebut dengan *Human-Centered Design*. Dengan menganut konsep bahwa desain yang dirancang bertujuan untuk memberikan kehidupan yang lebih baik untuk penggunanya, maka sebagai desainer, kita dapat memberikan dampak kepada masyarakat sekitar dan membuat desain yang kita rancang menjadi lebih bermakna, seperti menerapkan prinsip-prinsip *healing architecture*, *healing environment*, *accessible design*, dan prinsip lainnya. Hal ini merupakan alasan terbesar penulis mengambil permasalahan ini.

Permasalahan stereotip mengenai kesehatan mental membuat orang yang membutuhkan bantuan psikologis menjadi enggan dan gengsi untuk datang kepada profesional yang bersangkutan. Maka penulis memiliki sebuah ide untuk membuat sebuah pusat hiburan yang memiliki elemen ruang dengan pertimbangan psikologis pada setiap pengunjungnya, dengan harapan pengunjung tersebut dapat menikmati hiburan yang ada dan sekaligus merasa lebih baik secara psikologis ketika datang ke pusat hiburan tersebut, salah satunya dengan menerapkan *Healing Architecture*. Pada pusat hiburan ini, juga akan disisipkan beberapa edukasi mengenai kesehatan mental.

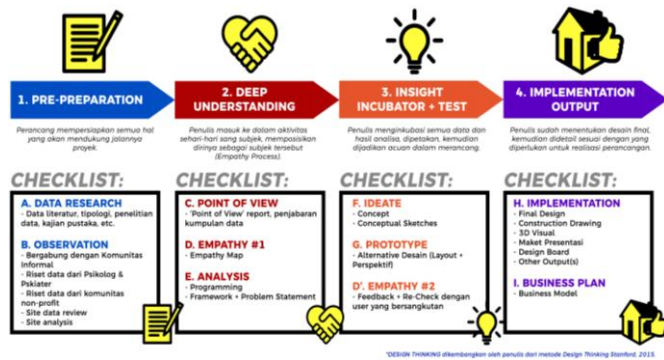
B. Deep Understanding



Gambar. 2. Hasil Empathy Map

Pada tahap ini, sang penulis akan melakukan pendekatan empati kepada penderita stres, yang akan dikemas dalam bentuk *Point of View report* dan *Empathy Map*, yang kemudian hasil dari pendekatan tersebut akan dianalisa dalam bentuk *Programming*, yang akan menghasilkan *problem statement* yang akan membantu dalam pembuatan konsep pada tahap selanjutnya..

II. METODE PERANCANGAN



Gambar. 1. Design Thinking untuk perancangan interior Stress-Relieve and Entertainment Centre di Surabaya.

A. Pre-Preparation

Pada tahap ini, penulis mempersiapkan semua hal yang akan mendukung jalannya proyek, termasuk pengaturan rencana survey, observasi, target yang akan dituju, riset data, mencari site yang cocok, analisis site, dan lainnya. Produk yang ditargetkan dalam *Data Research* berupa data literatur, kajian dan analisa tipologi, penelitian data, kajian pustaka, riset, dan berbagai informasi dan teori yang dapat dicari melalui data tertulis, sedangkan target produk *Observation* yang harus dihasilkan adalah riset data yang didapatkan dari bergabung dengan komunitas informal, riset data dari psikolog dan psikiater, riset data dengan komunitas non-profit yang memiliki kepedulian kepada kesehatan mental. Selain itu, juga ada review data site yang telah dipakai, serta analisis tapak terhadap bangunan tersebut.

C. Insight Incubator + Test

Semua data dan hasil analisa yang telah dipetakan dan dijadikan acuan, diinkubasi oleh penulis untuk menghasilkan desain-desain dan ide-ide kreatif yang dapat menyelesaikan masalah yang telah ditetapkan. Pada target *ideate*, penulis akan menghasilkan konsep utama pada perancangan, dan juga menghasilkan beberapa sketsa konseptual. Penulis juga menghasilkan berbagai percobaan dalam media desain sketsa, 3D modeling, dalam bentuk alternatif desain. Kemudian alternatif-alternatif tersebut akan dipilih, atau digabungkan satu dengan yang lain, agar menjadi desain yang paling ideal, efektif dan efisien. Pada tahap ini, Penulis juga akan mengumpulkan *feedback* dan *re-check* dari pengguna yang bersangkutan, dalam perancangan ini adalah orang-orang yang menderita stres, serta psikolog dan psikiater.

D. Implementation Output

Pada tahap terakhir, penulis sudah menetapkan desain final untuk didetail. Pada tahap ini, penulis juga membuat *business model canvas* agar dapat terlihat manajemen *maintenance* yang ada.

III. KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Stres dan Cara Penyelesaiannya

Stress adalah sebuah kondisi dimana seseorang mengalami tekanan psikologis dan fisik, dan tubuhnya bereaksi dalam menghadapi situasi berbahaya, tekanan, ancaman, dan lain-lain. Sistem saraf seseorang akan melepaskan aliran hormon adrenalin dan kortisol, apabila merasa terancam. Kedua hormon ini menimbulkan beberapa reaksi pada tubuh manusia, seperti jantung yang berdebar cepat, otot tubuh menegang, meningkatnya tekanan darah, dan napas yang makin cepat. Repon stress ini disebut juga sebagai “fight-or-flight”. Apabila kondisi ini berlangsung cukup lama secara

terus-menerus, hal ini dapat membahayakan kondisi mental dan fisik seseorang, seperti penyakit jantung, depresi, gangguan kecemasan, hipertensi, dan komplikasi lainnya. Adanya kondisi seseorang dalam stres tergolong cukup umum. Manusia dengan segala umur dapat mengalami stress. Maka dari itu, penting adanya kesadaran bahwa penyakit mental juga merupakan penyakit yang penting dan harus diobati.[1]

Berikut ini adalah beberapa cara untuk menyembuhkan penderita stress menurut hellosehat.com[1]:

1. Pengobatan melalui Terapi: Beberapa terapi yang dapat digunakan untuk menyembuhkan stres Cognitive Behaviour Therapy (CBT), yaitu terapi dengan mengubah perilaku dan pola pikir, dan juga Evidence-Based Medicine (EBM), yaitu terapi yang berbasis paparan atau bukti. Bisa juga dengan Hypnotherapy, terapi dengan menggunakan alam bawah sadar penderita stres.
2. Pengobatan Medis: dengan resep dari psikiater, beberapa obat yang dipakai untuk meredakan gejala adalah anti-kecemasan, selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs), dan antidepresan.
3. Pengobatan Non-Medis (kognitif): Stres bisa diobati tanpa bantuan profesional, apabila penderitanya mampu untuk disiplin dan berkomitmen untuk sembuh. Beberapa contohnya adalah belajar untuk bersantai, mengontrol konsumsi gizi, istirahat dengan cukup, membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang yang dipercaya, gaya hidup sehat, dan lain-lain.

B. Human-Centered Design

Human-Centered Design adalah salah satu pendekatan kreatif yang berfokus kepada pengguna yang akan memakai atau membutuhkan desain yang dirancang, sehingga prinsip ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pengguna melalui solusi yang baru, khusus untuk pengguna tersebut[2]. Human-Centered Design terdiri dari tiga fase:

1) Fase Inspirasi

Pada fase ini, penulis akan belajar langsung dari pengguna, dengan cara membenamkan diri ke dalam hidup penggunanya, agar dapat memahami pengguna secara mendalam

2) Fase Ideasi

Penulis akan melakukan proses memahami apa yang didapatkan dari pemahamannya terhadap pengguna tersebut, dan mencari peluang desain pada permasalahan yang dihadapi, dan mencari kemungkinan solusi yang ada.

3) Fase Implementasi

Penulis akan mewujudkan solusi dari perancangan tersebut, yang kemudian akan diuji oleh pasar pengguna yang ada.

Pendekatan Human-Centered Design juga memiliki 6 metode, yaitu sebagai berikut:

- a) *Contextual Design*, adalah sebuah pendekatan yang menggunakan pendekatan etnografi, dengan proses yang terstruktur dan terdefinisi. Didukung dengan proses analisis yang mengintegrasikan konsep, produk, dan test dari pengalaman pengguna.

- b) *Lead-User Approach*, adalah sebuah pendekatan yang melihat masalah dan kebutuhan yang belum umum secara produk, sehingga dapat memberikan solusi desain bahkan sebelum masalah tersebut menjadi kasus umum.
- c) *Empathic Design*, adalah pendekatan desain untuk memberikan solusi dalam bentuk desain, dengan cara terlebih dahulu mengetahui perasaan pengguna terhadap sebuah produk yang sudah ada. Analisis yang dilakukan pada pendekatan ini seringkali dapat menciptakan inovasi baru dalam desain, dan memberi solusi terhadap masalah yang bahkan tidak diketahui sang pengguna.
- d) *Participatory Design*, adalah pendekatan desain yang melibatkan semua orang yang terlibat didalam proyek (misal: pengguna, mitra, masyarakat, penduduk lokal, pengunjung) dan menyumbangkan ide dalam segala proses, sehingga desain yang diciptakan efektif. Seringkali dilakukan melalui *Focus Discussion Group*. [3]
- e) *Co-Design*, Sebuah pendekatan desain yang berangkat dari konsep *Participatory design* namun, tidak semua pihak diwajibkan untuk terlibat, hanya beberapa pengguna yang potensial, seperti ahli-ahli yang memahami desain, sehingga kerjasama yang terjalin bersifat kolaboratif dan terstruktur.
- f) *Applied Ethnography*, Tujuan dari metode pendekatan ini adalah untuk memahami kehidupan sehari-harinya sebuah kelompok manusia sebagai fenomena sosial, dengan cara menjadi bagian dari kegiatan mereka sehari-hari.

C. Empathic Design

Empathic Design adalah pendekatan penelitian desain yang diarahkan untuk membangun pemahaman kreatif pengguna dan kehidupan sehari-hari mereka sebagai tujuan utama bagi *New Product Development (NPD)*[4]. Pemahaman kreatif adalah kombinasi dari pemahaman yang kaya, kognitif dan afektif, dan kemampuan untuk menerjemahkan pemahaman ini ke dalam produk dan layanan yang berpusat pada pengguna. Peneliti akan membenamkan diri pada pengguna dan kehidupan sehari-harinya, dan akan timbul inspirasi untuk desain dan empati, atau 'perasaan' untuk pengguna[5], pendekatan ini juga disebut *Experience-Based Design*, yang tercerminkan dari empat prinsip utama, yaitu:

- a) Prinsip pertama, adalah menyeimbangkan rasionalitas dan emosi dalam membangun pemahaman terhadap pengalaman yang dirasakan oleh pengguna.
- b) Prinsip kedua, yaitu kebutuhan untuk membuat kesimpulan yang mengacu kepada empati, mengenai kemungkinan dari masa depan para pengguna.
- c) Prinsip ketiga, melibatkan pengguna sebagai mitra dalam proses *New-Product Development*.
- d) Prinsip keempat, adalah melibatkan anggota tim desain sebagai ahli multidisipliner dalam melakukan riset terhadap pengguna.

D. Healing Environment

Healing environment dalam fasilitas kesehatan didefinisikan sebagai *setting* psikis dan organisasi budaya yang memberikan dukungan pada pasien dan keluarga melalui mengurangi tingkat stress yang disebabkan karena penyakit, hospitalisasi, dan proses penyembuhan[6]. Ada beberapa faktor yang perlu di pertimbangkan untuk menciptakan *healing environment*:

a. *Noise control*: pengaturan tingkat kebisingan dalam suatu ruang. Kebisingan berasal dari detakan kaki, suara pintu, *loudspeaker*, suara orang berbicara, dan lainnya.

b. *Air Quality*: pada suatu institusi kesehatan, ada kebutuhan untuk udara segar, roof garden, hindari gas berbahaya dari material sintetis, termasuk beberapa jenis cat, pergantian udara yang memadai.

c. *Thermal comfort*: kemampuan untuk mengontrol suhu ruangan, kelembapan, dan sirkulasi udara menyesuaikan dengan kebutuhan personal.

d. *Privacy* : kemampuan untuk mengontrol ruangan dari luar, kemampuan untuk mengontrol interaksi sosial dan *view* yang dekat dengan kasur pasien, mengamankan tempat untuk meletakkan barang personal, tempat untuk memamerkan barang personal (foto keluarga, bunga dan sebagainya).

e. *Light*: kamar rawat inap tidak silau, dapat mengatur intensitas cahaya, lampu yang cukup untuk membaca, jendela yang sejajar dengan kasur.

f. *Communication*: dapat mengontak staf dengan mudah, tempat yang nyaman dikunjungi bersama keluarga, menyediakan televisi, radio dan telepon.

g. *Views of nature*: pemandangan ke alam termasuk pohon – pohonan, bunga, gunung atau laut dari kamar pasien atau *lounges*, *indoor landscaping*.

h. *Color*: dalam perancangan untuk penyembuhan, sebisa mungkin menggunakan warna dengan hati – hati untuk menciptakan *mood*, memberikan semangat, dan menciptakan ruangan yang ceria.

i. *Texture*: institusi jenis tekstur pada permukaan dinding, lantai, plafon, furnitur, kain, dan *artwork* yang beragam.

j. *Accommodation for families*: menyediakan tempat untuk anggota keluarga sehingga keluarga merasa disambut. Menyediakan *lounges* dan akses ke *vending machine*, telepon, dan *cafeteria*.

E. Biophilic Design

Menurut Browning, *biophilic design* adalah prinsip desain yang menyediakan kesempatan bagi manusia untuk hidup dan bekerja pada tempat yang sehat, minim tingkat stress, serta menyediakan kehidupan yang sejahtera dengan cara mengintegrasikan desain dengan alam[7]. *Biophilic design* memiliki 14 *pattern* yang akan mendukung terciptanya lingkungan yang mendukung hubungan manusia dengan alam, yaitu:

1. *Visual connection with nature*: Pola pattern biophilic design yang menekankan pada pandangan terhadap elemen-elemen alam baik secara langsung maupun tidak langsung.

2. *Non-visual connection with nature*: Koneksi dengan alam melalui hadirnya stimulasi yang diberikan melalui indera

manusia selain indera pengelihatian yaitu pendengaran, penciuman, peraba dan perasa.

3. *Non-rhythmic sensory stimuli*: Koneksi dengan alam secara acak yang teranalisa secara statistik dan berlangsung sebentar yang berhubungan dengan alam dan kadang tidak disadari oleh individu.

4. *Thermal and airflow variability*: Pola perubahan dalam interior yang berhubungan dengan sistem penghawaan maupun kelembaban udara dalam ruang yang mewakili lingkungan alam.

5. *Presence of water*: Suatu kondisi yang menambah pengalaman ruang melalui melihat, mendengar, maupun berinteraksi dengan hadirnya elemen air dalam ruang.

6. *Dynamic and diffuse lighting*: Pemanfaatan intensitas cahaya dan bayangan yang alami dalam ruang yang berubah secara dinamis dari waktu ke waktu untuk menciptakan kondisi perubahan waktu seperti yang terjadi di alam.

7. *Connection with natural system*: Kesadaran terhadap adanya proses alami, yang selalu berubah dan bersifat musiman serta karakteristik perubahan temporal dari ekosistem yang sehat.

8. *Biomorphic forms and patterns*: Pola ini menekankan pada peniruan bentuk alam atau stilasi dengan model pola atau motif yang berulangulung sebagai bagian dari elemen struktural maupun dekoratif dalam ruang.

9. *Material Connection with Nature*: Pola ini menekankan kepada penggunaan material alami sehingga dapat melakukan eksplorasi karakteristik material alam yang akan mengalami perubahan seiring dengan berjalannya waktu.

10. *Complexity and order*: Pola yang berhubungan dengan ruang dan skala serta penerapan bentuk simetri dan geometris fractal yang berulang.

11. *Prospect*: Pola yang dikarakteristikan pada ruang (*space*) yang memberikan pandangan luas, terbuka dan lapang.

12. *Refuge*: Pola yang dikarakteristikan pada ruang yang memberikan rasa aman dan terlindungi.

13. *Mystery*: Pola yang menekankan pada suasana yang membuat individu kagum akan sensasi yang menakjubkan yang dirasakan oleh panca indera.

14. *Risk & Peril*: Pola yang dikarakteristikan pada ruang (*space*) yang memberikan rasa bahaya atau ancaman namun tetap dapat merasakan rasa aman. Dari masing-masing pattern diatas terapanannya dalam interior sebuah ruang dapat dilakukan pada elemen pembentuk ruang interior yaitu lantai, dinding dan plafon.

F. Color Psychology

Menurut ilmu psikologi, warna mempunyai pengaruh kuat terhadap suasana hati dan emosi manusia, membuat suasana panas atau dingin, provokatif atau simpati, menggairahkan, maupun menenangkan. Warna dideteksi sebagai sebuah sensasi, dihasilkan otak dari cahaya yang masuk melalui mata. Ditinjau dari efeknya terhadap kejiwaan, warna dipilah dalam 2 kategori yaitu golongan warna panas (*warm colors*) dan golongan warna dingin (*cool colors*). Diantara keduanya,

disebut sebagai warna antara atau ‘intermediates’.[6]

Efek psikologis golongan warna panas, seperti merah, jingga, dan kuning memberi pengaruh psikologis panas, menggembarakan, menggairahkan dan merangsang. Golongan warna dingin hijau dan biru memberi pengaruh psikologis menenangkan, damai, sedangkan warna ungu membawa pengaruh menyedihkan. Untuk warna putih memberi pengaruh bersih, terbuka dan terang, warna hitam memberi pengaruh berat, formal, dan tidak menyenangkan[8].

G. Daylighting and Natural Views

Cortisol, dikenal juga sebagai ‘hormon stres’, adalah hormon kortikosteroid yang dihasilkan oleh korteks adrenal. Terlalu banyak atau terlalu sedikit *cortisol* telah terlibat dalam berbagai penyakit mulai dari depresi, kanker, dan AIDS, hingga penyakit Alzheimer[9]. Tubuh kita membutuhkan *Cortisol*, tetapi hanya dalam jumlah yang tepat[10].

Salah satu cara untuk meningkatkan hormon *cortisol* adalah dengan mendapatkan sinar matahari secara langsung dan dapat melihat *view* natural dari arah pandang pasien. Maka dari itu, bangunan harus dirancang tidak hanya sebagai tempat untuk berlindung dan berkegiatan, tetapi juga sebagai tempat penyembuhan.

IV. HASIL PEMBAHASAN

A. Konsep Brain Rest Area

Latar belakang dari konsep yang ditentukan terdiri dari 3 permasalahan yang dihadapi oleh orang yang menderita stres, yaitu sikap skeptis masyarakat mengenai kesehatan mental, gengsi yang dimiliki ketika merasa perlu menemui profesional dibidang kesehatan mental yang mengakibatkan kondisi stres makin parah, dan juga orang merasa bahwa dirinya tidak layak bahagia.

Tiga permasalahan tersebut mendasari sebuah ide untuk membuat sebuah fasilitas dimana seseorang dapat melepaskan semua stres yang dimilikinya, sehingga tidak bertambah parah. Selain itu, tujuan lain dari perancangan ini adalah untuk membuat masyarakat lebih terbuka untuk mengerti pentingnya kesehatan mental, sehingga kesadaran masyarakat dapat membantu orang-orang yang mengalami stres.

Berdasarkan dari penelitian penulis, penulis merangkum enam hal yang dibutuhkan oleh penderita stres untuk sembuh, yaitu:

1. *Support*: penderita penyakit mental perlu untuk istirahat dan melepaskan semua hal yang membuat mereka sedih, dan juga memerlukan orang yang bisa mereka andalkan.

2. *Self-Acceptance*: penderita penyakit mental perlu menerima dan mencintai diri mereka sendiri apa adanya.

3. *Professional Help*: bantuan dari pihak yang profesional di bidangnya juga diperlukan, karena tugas psikolog dan psikiater adalah untuk memberikan kelegaan bagi penderita penyakit mental tersebut.

4. *Letting Go*: penderita penyakit mental harus melepaskan semua permasalahan mereka, atau juga perlu berdamai dengan permasalahan tersebut.

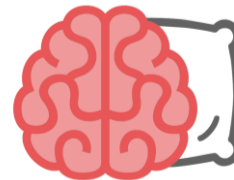
5. *A Friend to Listen*: penderita penyakit mental perlu seseorang untuk mendengarkan mereka dan menjadi

seorang yang bisa membuat mereka merasa nyaman dan tidak sendiri.

6. *Relax*: setiap orang perlu merasa rileks dan nyaman, ketika mereka mengalami situasi masalah yang berat, sehingga mereka tidak stres.

Dari 6 poin diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dibutuhkan oleh seseorang yang mengalami stres adalah rasa nyaman, rileks, kelegaan, dan lain-lain.

Maka dari itu, lahirlah konsep Brain Rest Area. Sebuah ruang untuk penderita stres maupun non-penderita stress dapat merasakan kenyamanan bagi mental mereka, dan dapat meluapkan semua yang mereka ingin lepaskan.



Gambar. 3. Logo dari Brain Rest Area.

B. Aplikasi Konsep

1) Bentuk

Bentuk yang dipakai bersifat dinamis, karena diambil dari stilasi bentuk otak. Dinamis juga memiliki dampak psikologis yang lebih baik kepada penderita stress, karena dinamis lebih cenderung terlihat natural.



Gambar. 4. Diagram Konseptual Layout Brain Rest Area

2) Warna

Warna yang dipakai merupakan warna primer yang *bright* dan pastel, karena warna-warna tersebut akan membuat pengunjung merasa lebih tenang dan rileks, dibandingkan dengan warna-warna yang kontras. Warna yang gelap seperti hitam, hanya menjadi *emphasis* dan untuk bagian-bagian yang bertujuan untuk menarik pengunjung.



Gambar. 5. Color chart dari Brain Rest Area

3) Material

Material yang digunakan pada *Brain Rest Area* memiliki tekstur dan visual yang bersifat natural, seperti kayu dan rumput sintetis, serta beberapa material yang membuat pengunjung merasa rileks dan bersantai, seperti karpet bulu dan asesoris bantal.



Gambar 6. Material chart dari *Brain Rest Area*

C. Implementasi Konsep

1) Layout Ruang



Gambar 7. Layout *Brain Rest Area*

Layout yang dirancang bersifat dinamis, yang dapat dilihat dari pembagian ruang yang telah dirumuskan, dan *wayfinding* dan *signage* yang berupa *LED Arcylic* yang diinstallasi pada lantai. Beberapa pembagian ruang juga dibagi dalam bentukan yang dinamis. Sirkulasi bersifat *one way*, agar semua informasi yang tertera pada elemen interior dapat dilewati oleh pengunjung, tetapi pengunjung tetap boleh memilih untuk mencoba terapi yang mereka inginkan.

2) Elemen Pembentuk Ruang

• Lantai



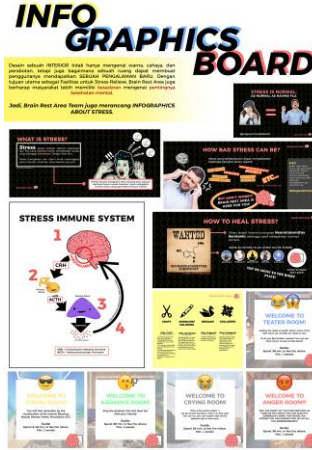
Gambar 8. Rencana Lantai *Brain Rest Area*

Lantai pada perancangan ini didominasi oleh vinyl yang bertekstur kayu, untuk menambah suasana natural terhadap ruangan.

• Dinding

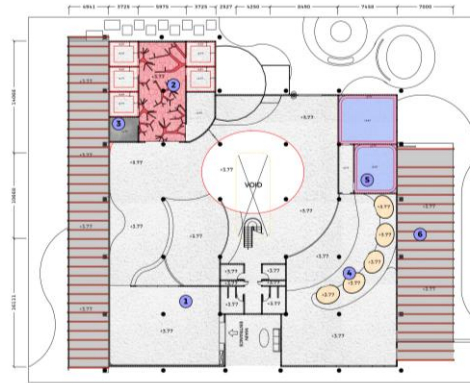
Dinding pada perancangan banyak menggunakan cat dengan warna biru terang, merah terang, dan kuning terang, untuk membuat pengunjung merasa lebih rileks. Selain itu, dinding pada perancangan juga berupa beberapa infografis,

yang dapat membantu pengunjung memahami penyakit mental stres.



Gambar 9. Infografis pada dinding

• Plafon



Gambar 10. Rencana Plafon *Brain Rest Area*

Plafon pada *Brain Rest Area* didominasi oleh material *gypsum board* dengan *finishing semi-glossy*.

3) Elemen Pengisi Ruang



Gambar 11. Perabot meja *custom Fidget Table*

Salah satu elemen perabot *custom* yang ada pada *Brain Rest Area* adalah *Fidget Table*. Pada meja ini terdapat beberapa *fidget*, yaitu mainan yang dapat digerakkan, yang terbukti juga dapat mengurangi tingkat stres seseorang.

4) Sistem Interior

• Sistem Pencahayaan

Sistem pencahayaan pada perancangan ini dominan menggunakan pencahayaan buatan untuk mendukung suasana rileks yang diperuntukkan untuk pengguna.

• Sistem Penghawaan

Perancangan ini menggunakan sistem penghawaan *ceiling-mounted Air Conditioner* pada beberapa titik, yang terletak pada plafon.

- Sistem Akustik

Beberapa ruangan yang memerlukan isolasi suara memakai beberapa sistem akustik pasif, yaitu dengan memberi instalasi keypad suara pada beberapa ruangan.

- Sistem Proteksi Kebakaran

Sistem proteksi kebakaran pada perancangan ini memakai sistem APAR dan *Sprinkler* pada beberapa titik.

- Sistem Keamanan

Sistem keamanan pada perancangan ini memakai *CCTV* pada beberapa spot yang rawan kejahatan, seperti pada area *outdoor cafe, lobby*, dan lain-lain. Pada perancangan ini juga memakai *one way system*, sehingga memudahkan untuk memonitor pengunjung.

D. Desain Akhir.

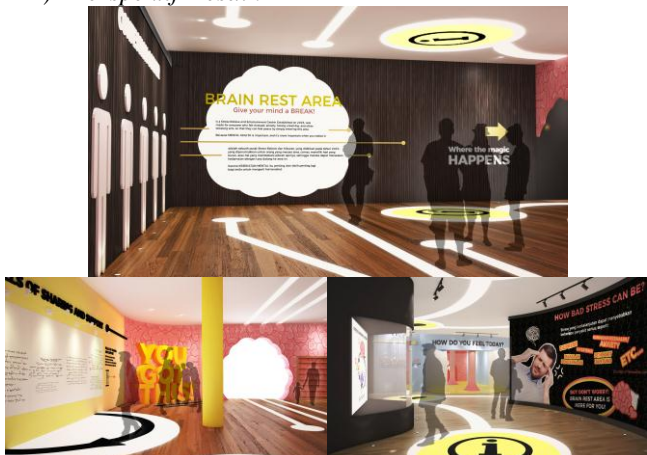
1) Main Entrance



Gambar. 12. Main Entrance Brain Rest Area

Main Entrance Brain Rest Area dirancang dengan desain yang simpel dan tidak rumit, dengan tujuan untuk memberikan suasana menyenangkan dan natural. Terletak LED Screen pada Main Entrance sebagai sumber informasi sebelum masuk.

2) Perspektif Desain



Gambar. 13. Perspektif Entrance, Information Area

Pada saat memasuki *Entrance Brain Rest Area*, pengunjung akan melihat *visual confession area*, yaitu video mengenai beberapa kesaksian orang yang telah mengalami stres dan sudah membaik. Pengunjung juga dapat membaca sejarah dan tujuan didirikannya *Brain Rest Area*. Pengunjung juga dapat berfoto pada instalasi “*YOU GOT THIS*”, dan juga menulis di *Walls of Sharing and Support*. Ketika memasuki ruang lebih dalam, pengunjung akan dapat membaca beberapa informasi singkat mengenai stres.



Gambar. 14. Perspektif Entrance Feeling Rooms, Anger Room, Crying Room, Teater Room, Karaoke Room, Visual Room

Pengunjung diperbolehkan untuk memilih salah satu ruang yang dapat membuat dirinya mengeluarkan emosi yang dipendam. *Anger Room* adalah ruang dimana pengunjung dapat meluapkan kemarahan, kekecewaan, dan perasaan benci pada samsak yang disediakan. *Crying Room* adalah ruang yang menyediakan perabot dan ruang interior yang nyaman, untuk meluapkan perasaan bagi pengunjung yang sedang bersedih. *Teater Room* adalah ruang dimana pengunjung dapat menonton film horror maupun film komedi, untuk mengembalikan mood pengunjung. *Karaoke Room* disediakan untuk dua hingga tiga pengunjung yang ingin melepaskan stres melalui menyanyi. Ada juga *Visual Room*, dimana pengunjung dapat merasakan alam dengan grafis LED.



Gambar. 15. Perspektif Pillow Pool

Pengunjung dapat melepaskan stresnya dengan bermain di dalam *pillow pool*, yang berisi foam-foam empuk untuk relaksasi.



Gambar. 16. Perspektif *Art Therapy*

Pada Area *Art Therapy*, pengunjung dapat melakukan kegiatan seni seperti origami, kerajinan tangan, dan menggambar atau mewarnai. Pengunjung dapat duduk pada karpet dan melakukan kegiatan diatas meja *puzzle* modular.



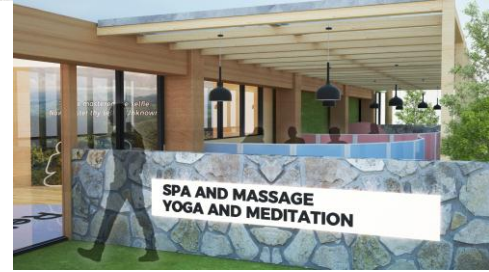
Gambar. 17. Perspektif *Clinics*

Pada *Brain Rest Area* juga terdapat klinik bagi penderita stres yang ingin berkonsultasi. Ruangan ini didesain dengan tujuan memberikan suasana seperti di rumah, sehingga tidak membuat pengunjung merasa sedang ada di ruang terapi pada umumnya.



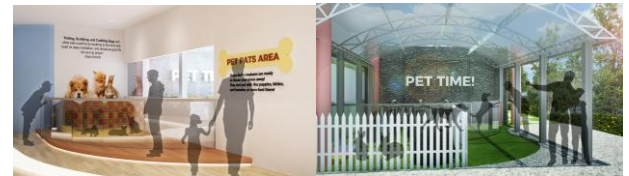
Gambar. 18. Perspektif *Volunteer Area*

Apabila pengunjung ingin bercerita namun tidak ingin ke area klinik, pengunjung dapat bercerita pada *volunteer area* dengan beberapa relawan yang mau membantu mendengarkan cerita pengunjung.



Gambar. 19. Perspektif *Spa and Massage, Yoga and Meditation*

Brain Rest Area juga dilengkapi dengan area untuk spa, pijat, yoga, dan meditasi, yang bersifat *outdoor*, sehingga pengunjung dapat melakukan kegiatan tersebut dan merasakan alam secara langsung.



Gambar. 20. Perspektif *Pet Pats Area Indoor dan Outdoor*

Pada perancangan ini juga terdapat area untuk bermain dengan hewan peliharaan seperti anjing, kucing, dan kelinci. Area terbagi dalam *indoor* dan *outdoor*, hewan kucing pada area *indoor* dan hewan anjing dan kelinci pada area *outdoor*. Bermain dengan hewan peliharaan, telah terbukti dapat membuat keadaan seseorang menjadi lebih baik [8]



Gambar. 21. Perspektif *Outdoor Park*

Pada *Brain Rest Area* juga terdapat area *outdoor park* untuk pengunjung yang ingin sekedar menikmati alam. Pada area ini pengunjung juga dapat bermain dengan ayunan dan berfoto pada instalasi "*BRAIN REST AREA*".



Gambar. 22. Perspektif *Outdoor Cafe*

Pada *Outdoor Cafe*, pengunjung juga dapat menikmati alam selagi menikmati snack maupun minuman teh dan kopi. *Outdoor Cafe* didesain untuk bersantai dan menikmati alam.



Gambar. 23. Perspektif *Conclusion Area*

Sebelum pengunjung meninggalkan *Brain Rest Area*, pengunjung akan melewati *conclusion area*, yang merupakan kesimpulan dari kunjungannya ke *Brain Rest Area*.

V. KESIMPULAN

Menjawab perumusan masalah pertama dari perancangan ini, dapat disimpulkan bahwa prinsip *healing architecture* dan *biophilic design* menjadi acuan utama untuk menyembuhkan keadaan tubuh seseorang baik fisik maupun mental. Selain kedua prinsip tersebut, melalui pendekatan *empathic design* dan *human centered design* juga menjadi kunci utama desainer untuk mendesain sebuah pusat *stress-relieve and entertainment centre*.

Menjawab perumusan masalah kedua dari perancangan ini, melalui beberapa infografis yang di desain dengan warna yang rancang dengan tujuan untuk membuat pengunjung tertarik untuk membaca, perancangan ini juga akan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pengertian dan pentingnya kesadaran terhadap kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan-Nya dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penyusunan Tugas Akhir. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dra. Lanny Herawati, Stefani Sutedjo, S.Psi., MAKP., dan Dr. Harsono Wiradinata, MBA, Sp.KJ. selaku narasumber Psikolog dan Psikiater yang telah membantu proses pendekatan desain penulis. Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Diana Thamrin S.Sn., M.Arch., dan juga Bapak Drs. Linggajaya S. HDII, selaku dosen pembimbing dalam Perancangan Tugas Akhir Interior Stress-Relieve and Entertainment Centre di Surabaya, yang telah membimbing, memberikan masukan, dan membantu penulis dalam semua proses penyusunan tugas akhir.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan jurnal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap akan kritik dan saran dari pembaca agar penulisan jurnal selanjutnya akan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] "Apa itu stress?" *Hello Sehat*. 29 Oktober 2018. 25 Februari 2019. <<https://hellosehat.com/penyakit/stress/>>
- [2] "What is Human-Centered Design?" *Ideo*. 11 April 2015. 23 November 2018. <<http://www.designkit.org/human-centered-design>>
- [3] Thamrin, Diana & Grace Mulyono. "Participatory Design of Portable and Adaptable Furniture Product for Village Traditional Pastry Vendors in Surabaya". *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (2018): 1-2.
- [4] "Empathy Map." *Gamestorming*. 14 Juli 2017. 23 November 2018. <<https://gamestorming.com/empathy-mapping/>>
- [5] Postma, Carolien E., Elly Zwartkruis-Pelgrim, Elke Daemen & Jia Du. "Challenges of Doing Empathic Design: Experiences from Industry". *International Journal of Design* 6.1 (2012): 59-70.
- [6] Sari, Sriti M. "Peran Warna pada Interior Rumah Sakit Berwawasan 'Healing Environment'". *Dimensi Interior* 1.2 (2003): 141-156.
- [7] Febriana, M. Identifikasi Pemahaman *Biophilic Design* dalam Konteks *Desain Interior*. Surabaya: Universitas Kristen Petra. (2016)
- [8] Pile, John F. *Interior Design*. New York: Harry N. Abrams Inc., 1995.
- [9] Kellert, Stephen & Elizabeth F. Callabrese. *The Practice of Biophilic Design*. London: Terrapin Bright LLC, 2015.
- [10] Boubekri, Mohamed. *Daylighting, Architecture and Health*. Elsevier, 2007.