

Sanggar Meditasi di Surabaya

Felix Wibysana Budianto dan Lilianny Sigit Arifin
 Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya
E-mail: budiantofelix@yahoo.co.id ; lili@petra.ac.id



ABSTRAK

Desain Sanggar Meditasi di Surabaya ini didasari oleh adanya prevalensi stres dan depresi pada penduduk kota Surabaya, dan penggunaan meditasi untuk membantu menyelesaikan hal tersebut. Masalah desain utama yang diangkat adalah bagaimana menciptakan suasana hening untuk kegiatan meditasi. Selain itu, untuk melengkapi suasana hening, proyek ini mengangkat masalah desain khusus yakni bagaimana membuat suasana oasis di tengah kota Surabaya. Untuk menyelesaikan masalah-masalah tersebut, pendekatan desain yang digunakan adalah pendekatan simbolis melalui interpretasi suasana oasis yang menghasilkan empat elemen: air, cahaya, tanaman, dan skala yang dimainkan untuk menghasilkan suasana tersebut. Elemen-elemen tersebut digunakan untuk membentuk dan melengkapi ruang. Pendalaman yang dipilih adalah pendalaman karakter ruang untuk mencermati suasana ruang yang berbeda-beda sesuai dengan objek meditasinya. Kekuatan proyek ini ada pada suasana yang dihasilkan. Mulai ketika masuk tapak dari ruang luar, pengguna disambut oleh suasana oasis melalui penggunaan tanaman dan kolam air yang banyak. Penggunaan air dan tanaman tersebut lanjut masuk ke dalam bangunan dan ditambah dengan permainan cahaya dan skala melalui atrium yang besar untuk memperkuat suasana oasis dan menghasilkan rasa lega bagi pengguna ketika masuk. Suasana oasis ini juga lanjut berlangsung ke setiap ruang-ruang meditasi yang

memiliki karakter ruang masing-masing sehingga dapat memperkaya pengalaman meditasi pengguna.

Kata Kunci: Lega, Meditasi, Oasis, Surabaya, Suasana

PENDAHULUAN

Sebuah riset oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yang dilaksanakan pada tahun 2018 menemukan bahwa rata-rata sejumlah 6,3%, atau 1 dari 16 dari penduduk yang berusia 15 tahun ke atas yang berada pada perkotaan menderita depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Prevalensi Depresi dan Gangguan Mental Emosional pada Penduduk Umur ≥ 15 tahun

Tempat Tinggal	Depresi (%)	Gangguan Mental Emosional (%)
Perkotaan	6,3	9,8
Perdesaan	5,8	10
Indonesia	6,1	9,9

Sumber: Laporan Riskesdas 2018, diolah Litbang Kompas/PUT

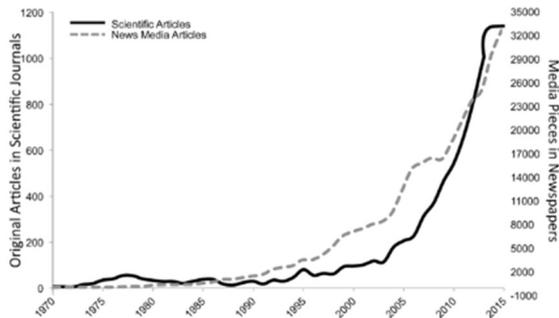
INFOGRAFI: ARJENDRO

Gambar 1. 1. Prevalensi Depresi dan Gangguan Mental Emosional pada Penduduk

Sumber: Laporan Riskesdas 2018, Litbang Kompas

Melihat data dari Badan Pusat Statistik, proyeksi penduduk Surabaya pada tahun 2020 akan berjumlah sebanyak 2.9 juta jiwa, dengan 2.3 juta jiwa berada pada usia 15 tahun dan ke

atas. Jika dikalikan dengan persentase prevalensi depresi sebesar 6,3% atau sekitar 1 dari 16, maka jumlah penderita depresi di Surabaya dapat diasumsikan sebanyak 145 ribu penderita pada tahun 2020.



Gambar 1.2: Grafik popularitas meditasi Barat di AS
Sumber: Van Dam et al (2017)

Salah satu solusi yang sedang ramai - ramainya dibahas adalah meditasi dan mindfulness (Purser, 2013). Secara singkat meditasi merupakan aktivitas formal dimana pelaku berfokus ke dalam diri untuk meningkatkan kesadaran dan kestabilan emosi mereka (Shapiro, 2017). Di lain tangan, mindfulness merupakan kesadaran orang dalam menjalankan aktivitas mereka ("What is mindfulness", n.d).

Rumusan Masalah

Masalah utama proyek rancangan ini adalah membuat suasana hening yang dapat mendukung kegiatan meditasi. Sedangkan masalah khusus yang diangkat adalah bagaimana membuat suasana oasis di tengah keramaian kota Surabaya.

Tujuan Perancangan

1. Menciptakan fasilitas untuk mawadahi berbagai macam kegiatan meditasi dengan suasana yang mendukung.
2. Menghadirkan suasana oasis di tengah kota yang dapat dinikmati oleh pengguna fasilitas dan pengguna daerah sekitar proyek.

Data dan Lokasi Tapak

Lokasi tapak terletak di Jalan Embong Sawo dan Jalan Embong Gayam, Surabaya. Tapak ini dapat diakses dari kedua jalan satu

arah tersebut. Di depan dan belakang tapak merupakan perkantoran, dan samping tapak merupakan daerah perhotelan.



Gambar 1. 3. Situasi tapak
Sumber: maps.google.com

Data Tapak

Lokasi	: Jl. Embong Sawo, Surabaya
Kelurahan	: Embong Kaliasan
Kecamatan	: Genteng
Luas Lahan	: 12860 m ²
Tata Guna Lahan	: Perdagangan dan jasa
KDB	: 50%
KLB	: 200% (50 lantai)
GSB	: 3 meter
Jumlah basemen	: 3 lantai

Pendekatan Perancangan

Untuk memecahkan masalah desain, pendekatan yang dipilih adalah pendekan simbolik dengan melakukan interpretasi oasis yang menghasilkan empat elemen yaitu: air, tanaman, cahaya, dan skala. Air menghasilkan suara yang dapat menjadi white noise yang dapat membantu untuk fokus dan relaksasi (Schiff, L. Kline, H, 2008). Tanaman dapat membantu menghasilkan emosi positif, membantu konsentrasi dan memiliki efek menenangkan (Berman, M.G., 2008). Cahaya memiliki efek untuk membantu meregulasi emosi dan membantu konsentrasi dalam proses belajar (Fernandez, D.C, 2018). Skala menggabungkan ketiga elemen alami tersebut untuk memaksimalkan efek lega.

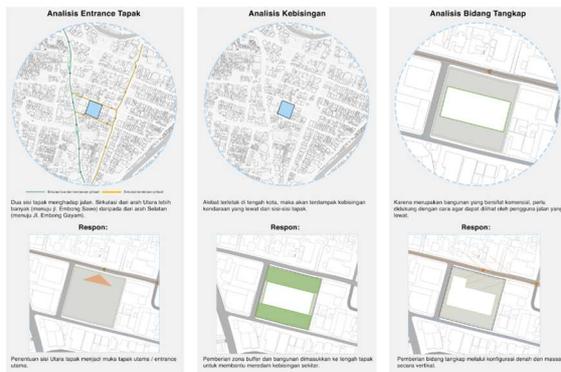


Gambar 1.4: Pendekatan simbolik

Pendekatan rancangan tersebut menjadi dasar dalam memulai rancangan tapak dan bangunan, mulai dari pengolahan tapak, zoning, pengolahan bentuk, sirkulasi, hingga fasad bangunan (gambar 2.2). Dengan demikian, masalah-masalah desain yang diangkat (suasana hening dan suasana oasis) dapat terselesaikan.

DESAIN BANGUNAN

Respon Desain Terhadap Kondisi Tapak



Gambar 2.1 Analisis tapak

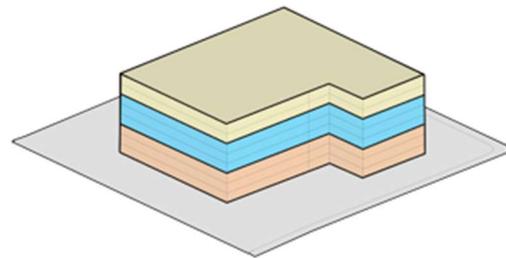
Analisis pertama yang dilakukan adalah penentuan muka tapak. Tapak dapat diakses oleh dua sisi, sehingga untuk penentuan muka tapak perlu melihat arah dan volume kendaraan yang lewat dari kedua sisi. Sisi utara tapak (Jalan Embong Sawo) memiliki volume yang lebih besar dan arah dari daerah perkantoran sehingga ditentukan menjadi muka tapak.

Analisis kedua yang dilakukan adalah analisis kebisingan. Akibat terletak di tengah kota, tapak terdampak oleh kebisingan kendaraan yang lewat. Pemberian zona *buffer* pada sisi utara dan selatan tapak menjadi respon terhadap masalah tersebut.

Analisis bidang tangkap merupakan analisis yang dilakukan selanjutnya. Proyek yang bersifat komersial ini perlu didukung dengan adanya cara untuk menangkap perhatian pengunjung dan pengguna jalan yang lewat.

Sehingga diberikan bidang tangkap melalui konfigurasi denah dan massa secara vertikal.

Transformasi Desain

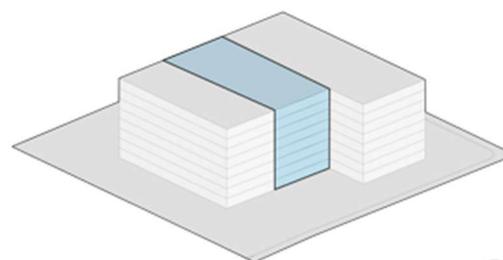


- Zona Non - meditasi
- Zona meditasi psikis
- Zona meditasi fisik

1

Gambar 2.2: Zoning vertikal

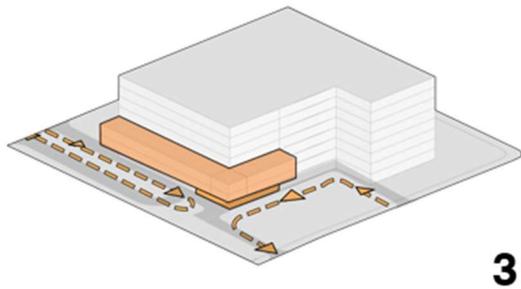
Proses awal transformasi desain diambil dari bentuk dasar hasil analisis tapak yang kemudian ditata secara vertikal. Penataan secara vertikal ini juga merupakan hasil dari zoning secara vertikal, yang dipilih agar dapat memisah area kegiatan-kegiatan yang diwadahi dengan baik. Zona paling bawah merupakan zona non-meditasi, dilanjutkan dengan zona meditasi psikis di tengah, dan zona meditasi fisik di atas. Zona non-meditasi dijadikan sebagai *entrance* dan tempat fasilitas-fasilitas pendukung seperti kafe dan ruang rapat sewa. Zona meditasi psikis diletakkan di atasnya karena sifatnya yang *semi-private* dan butuh ketenangan. Zona meditasi fisik diletakkan di paling atas melihat kebutuhan ruang yang bebas kolom untuk beraktifitas fisik seperti berenang dan bermain squash. Sirkulasi antar zona menggunakan lift, baik untuk pengunjung, maupun untuk barang.



2

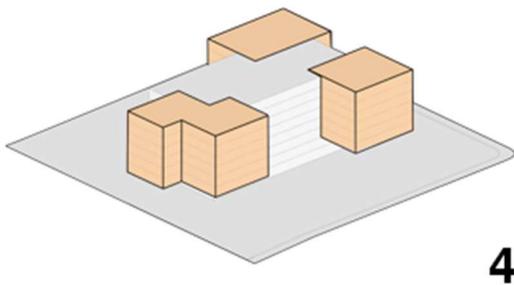
Gambar 2.3: Penentuan atrium

Proses transformasi selanjutnya dilakukan dengan pemberian atrium di tengah bangunan. Pemberian atrium dilakukan untuk memasukkan cahaya dan memberikan kesan yang luas pada bangunan. Pada atrium ini juga diberikan kolam dan tanaman untuk memberikan suasana oasis yang dapat dinikmati oleh pengguna ketika berada di dalam bangunan. Pemberian tanaman ada pada setiap lantai di atrium yang juga berfungsi untuk menghantar pengguna.



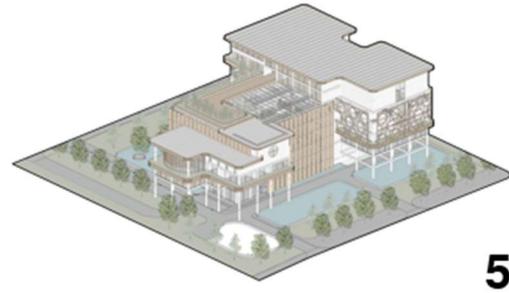
Gambar 2.4: Penentuan *entrance*

Transformasi berikutnya berikutnya adalah pemberian *entrance* pada samping kiri bangunan agar dapat diakses oleh kedua sisi jalan. Pada bagian atas *entrance* tersebut diberi penonjolan yang berfungsi sebagai pelindung dari matahari dan hujan agar dapat menjadi tempat drop-off yang nyaman bagi pengguna.



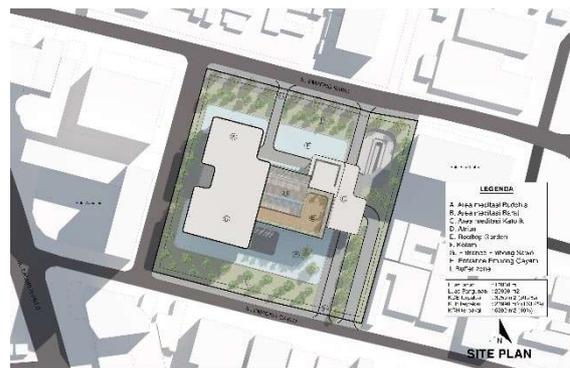
Gambar 2.5: Penonjolan massa

Transformasi dilanjutkan dengan pemberian penonjolan kepada tiga bagian bangunan yang didasari oleh pengelompokan macam meditasi yang ingin diwadahi. Pengelompokan tersebut adalah meditasi Buddhis, meditasi Katolik, dan meditasi barat. Pengelompokan ini dilakukan melihat kebutuhan ruang dan ekspresi karakter ruang yang berbeda antar jenis meditasi.



Gambar 2.6: Bentuk final

Dilanjutkan dengan penyempurnaan bentuk akibat penyesuaian ruangan, kemudian diberikan fasad sebagai pelengkap bangunan. Pada fasad juga diberikan tanaman-tanaman sebagai tambahan yang berfungsi untuk menghasilkan suasana hijau di dalam ruangan dan juga dapat melindungi dari matahari.



Gambar 2.7: Site Plan

Ekspresi dan Tampilan Bangunan



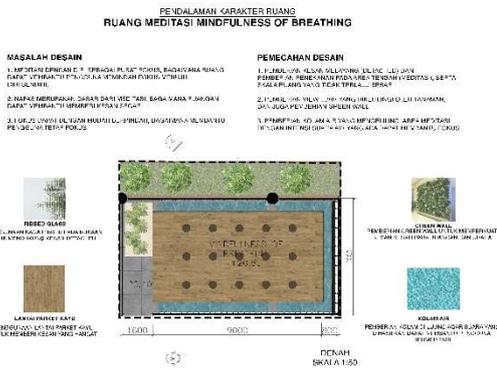
Gambar 2.8: Perspektif mata burung

Ekspresi yang ingin ditampilkan adalah kelegaan melalui permainan tanaman dan air. Nampak dari luar bahwa bangunan ini tidak memenuhi tapak seperti sekitarnya dan memberikan kolam dan tanaman yang banyak untuk memberikan rasa lapang. Penggunaan



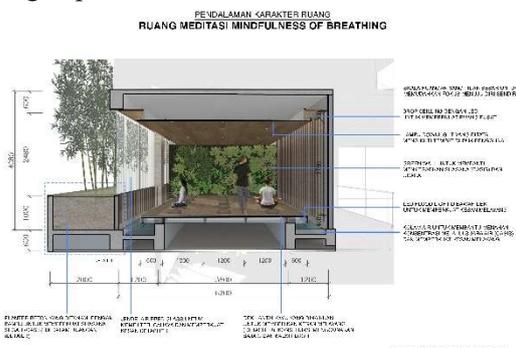
Gambar 2.11: Perspektif ruang adorasi Hati Kudus Yesus

2. Ruang meditasi *mindfulness of breathing*



Gambar 2.12: Denah dan masalah pendalaman ruang *mindfulness of breathing*

Meditasi yang diwadahi pada ruangan ini adalah meditasi Buddhist *mindfulness of breathing*, dimana pusat fokus adalah diri sendiri. Untuk memenuhi keutuhan itu, skala yang lebih kecil diperlukan untuk membantu fokus menuju diri. Sebagai objek utama untuk fokus menuju diri sendiri, aktivitas bernapas digunakan, sehingga perlu didukung dengan menghasilkan kesan segar untuk pengguna. Masalah lain yang keluar juga sama dengan ruangan sebelumnya, yaitu fokus pengguna yang dapat berubah ketika meditasi.



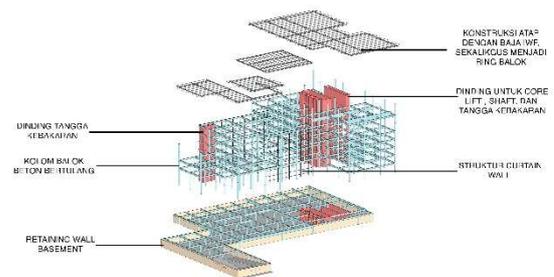
Gambar 2.13: Potongan perspektif pendalaman ruang *mindfulness of breathing*

Skala kecil yang dibutuhkan dihasilkan melalui permainan elevasi dek kayu dan *drop ceiling*. Permainan tersebut juga memberikan fokus ke tengah ruangan dimana pengguna melakukan meditasi sehingga dapat menghantar pengguna fokus menuju diri mereka. Pemberian kesan segar pada ruangan diberikan dengan permainan tanaman melalui *green wall* yang dipasang dalam ruangan, dan tanaman bambu yang ditanam pada fasad bangunan. Penggunaan bambu juga membantu menutupi *view* luar yang merupakan *view* perkantoran. Pada pinggir ruangan diberikan kolam air yang diposisikan dibawah dek kayu. Suara yang dihasilkan ditujukan untuk mempertahankan fokus pengguna dalam bermeditasi. Material yang digunakan adalah material kayu untuk memberikan kesan hangat bagi pengguna.



Gambar 2.14: Perspektif ruang *mindfulness of breathing*

Sistem Struktur



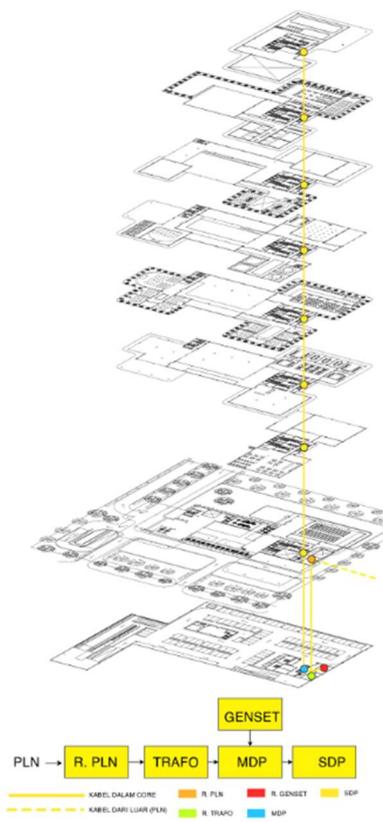
Gambar 2.15: Aksonometri struktur

Sistem struktur yang digunakan adalah sistem kolom balok *rigid frame* dengan material beton bertulang. Modul 8 x 8 meter digunakan untuk daerah atrium, sedangkan untuk daerah meditasi disesuaikan dengan kebutuhan. Struktur atap menggunakan rangka baja IWF dengan material penutup atap metal (*spandek*).

Sistem Utilitas

1. Sistem Utilitas Listrik

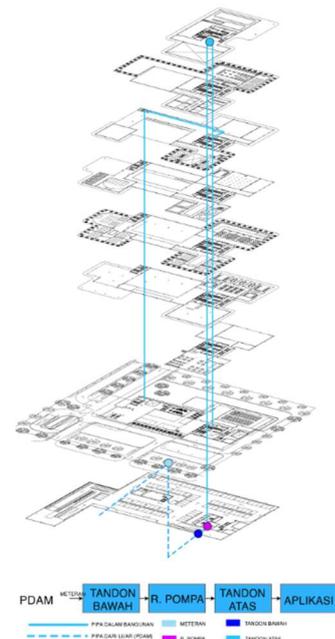
Sistem utilitas listrik dimulai dari listrik yang disalurkan PLN yang diarahkan menuju ruang trafo, yang kemudian disalurkan menuju MDP yang diletakkan di basemen bangunan. MDP kemudian menyalurkan ke titik-titik SDP yang disediakan di setiap lantai dalam bangunan. Ruang genset juga disediakan di basemen untuk mengantisipasi jika ada pemadaman listrik.



Gambar 2.16: Sistem utilitas listrik

2. Sistem Utilitas Air Bersih

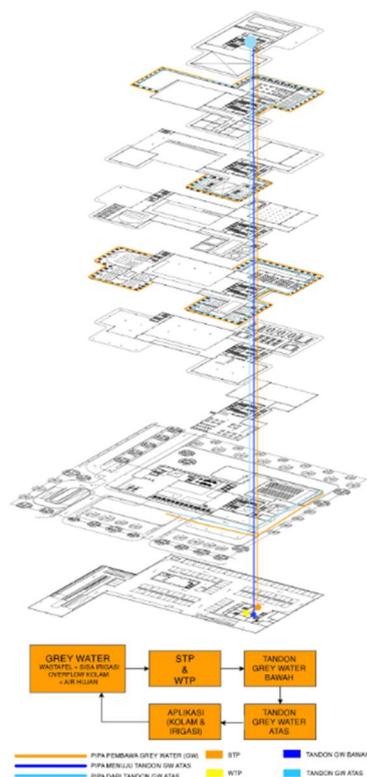
Sistem utilitas air bersih menggunakan sistem *downfeed*. Air yang disalurkan oleh PDAM ditujukan untuk mengisi tandon basemen. Pompa yang ada di basemen kemudian memompa air dari tandon basemen menuju tandon atas. Air dari tandon atas kemudian disalurkan ke ruangan-ruangan yang membutuhkan.



Gambar 2.17: Sistem utilitas air bersih

3. Sistem Utilitas Grey Water

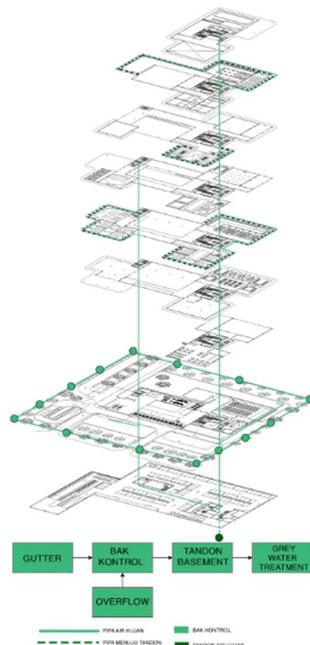
Air dari wastafel, kolam, dan sisa irigasi disalurkan menuju *water treatment plant* yang terletak di basemen untuk diproses. Olahan air yang didapat digunakan lagi untuk mengisi kolam dan mengairi tanaman di *green wall* dan fasad bangunan.



Gambar 2.18: Sistem utilitas grey water

4. Sistem Utilitas Air Hujan

Air hujan disalurkan menuju *gutter* dan *overflow* kolam yang kemudian ditampung ke dalam tandon. Air tersebut kemudian disalurkan menuju *water treatment plant* agar bisa diproses dan digunakan.



Gambar 2.19: Sistem utilitas air hujan

KESIMPULAN

Rancangan “Sanggar Meditasi di Surabaya” ini diharapkan dapat menjadi ide untuk fasilitas meditasi yang memiliki tujuan serupa, terutama di tengah kepadatan kota seperti Surabaya. Pengolahan bangunan yang tidak sekedar memaksimalkan KDB dan KLB ini memungkinkan adanya kesan luas dan lapang, yang sangat terasa ketika berada di tengah kota. Rasa lapang ini juga didukung dengan permainan tanaman, air, dan cahaya, untuk menghasilkan suasana oasis yang ditujukan untuk membuat pengguna merasa lega. Ketika semua ini digabung, suasana yang dihasilkan diharapkan dapat mendukung pengguna dalam menjalankan kegiatan meditasi mereka agar terhindar dari masalah stress dan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science*, 19(12), 1207-1212.

Fernandez DC, Fogerson PM, Lazzerini Ospri L, et al. Light Affects Mood and Learning through Distinct Retina-Brain Pathways. *Cell*. 2018;175(1):71-84.e18. doi:10.1016/j.cell.2018.08.004

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta, Indonesia: Author.

Purser, R. (2013). Beyond McMindfulness. *Huffpost*. Retrieved from https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289

Schiff, L., & Kline, H. (2001, September). Water's Wonders. *Water's Wonders*.

Shapiro, E. (2017) Mindfulness & meditation: what's the difference?. *Medium*. Retrieved from <https://medium.com/thrive-global/mindfulness-meditation-whats-the-difference-852f5ef7ec1a>

What is mindfulness. (n.d.). *Greater Good Magazine*. Retrieved from <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition#what-is-mindfulness>

Van Dam et al. (2017). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589