

# Fasilitas Meditasi Penderita Stres di Jakarta

Titi Wiliana dan Danny Santoso Mintorogo  
 Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra  
 Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya  
 titi.wiliana02@gmail.com ; dannyism@petra.ac.id



Gambar. 1. Perspektif tampak depan bangunan Fasilitas Meditasi Penderita Stres di Jakarta

## ABSTRAK

Fasilitas Meditasi Penderita Stres di Jakarta merupakan fasilitas yang dibuat untuk mewadahi penduduk Jakarta yang mengalami stres, dan meditasi ini sendiri ini dipilih karena secara penelitian terbukti dapat membantu mengurangi stres dan membantu meningkatkan fokus. Hal ini didasari dengan semakin meningkatnya jumlah orang yang mengalami stress di Jakarta. Masalah desain yang ditemukan adalah bagaimana cara mewadahi kegiatan meditasi dengan menjaga sirkulasi/*sequence* agar suasana yang dinikmati dengan indera saat melalui *spatial experience* dapat tercipta. Dipilihlah pendekatan perilaku yaitu pendalaman *sequence* melalui *sensory* dipilih. Pendekatan ini dipilih untuk memperhatikan setiap rangkaian pengalaman dapat diterima oleh pengunjung menggunakan indera mereka, sehingga dapat membantu memberikan relaksasi, fokus, dan mengontrol emosi mereka. Adanya “alam”, pengunjung dibantu diberikan ketenangan, yang diketahui memang berpengaruh besar pada penduduk Jakarta yang mayoritas melihat gedung tinggi di sekitar mereka. Penggunaan material yang bersifat alami, adanya elemen air dan vegetasi, serta

permainan cahaya dapat membantu menstimulasi indera dan memberikan sensasi relaksasi.

Kata Kunci: indera, Jakarta, meditasi, stress

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Penderita stres di Indonesia tiap tahunnya semakin bertambah. Menurut catatan sipil DKI Jakarta, penduduk yang mengalami stress sekitar 14% dari total sekitar 9,5 juta orang (Hidayat,2012). Data yang dikumpulkan oleh *Asian News Network* menyatakan Jakarta sebagai kota yang memiliki tingkat stress tinggi ke-6.

Menurut Direktur Bina Upaya Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan, Eka Viora (2015) menjelaskan bahwa orang yang tinggal didaerah perkotaan cenderung

mengalami stress akibat dari tekanan dan tuntutan kerja. Hal tersebut ditemukan juga pada mahasiswa, dengan akibat yang sama yaitu tuntutan pendidikan. Menurut Kepala Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan, Ratna Mardiyati (2014) sendiri mengatakan bahwa banyak penduduk Jakarta mengalami stress akibat dari terbatasnya ruang publik di Jakarta. PDSKJI (Persatuan Dokter Spesialis Kejiwaan Indonesia) memberikan data bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia mengalami cemas, depresi, dan trauma, dan masalah psikologis paling banyak dialami oleh orang berumur 17-29 tahun serta diatas 60 tahun.



Diagram 1.1.1 (kiri) Kota dengan jumlah orang yang mengalami stress tertinggi dan terendah 2017  
(Sumber: Asian News Network)

Target pengunjung diutamakan adalah orang yang memiliki umur 17-29 tahun, yang merupakan siswa, mahasiswa, dan pekerja kantor, serta diatas 60 tahun, yang merupakan lansia. Target 17-29 tahun sendiri, memiliki kecenderungan mengalami stress tinggi karena adanya tekanan dari pendidikan dan juga pekerjaan, dimana umur tersebut merupakan masa-masa produktivitas tinggi dan banyak hal yang ingin dicapai, "Jadi stres paling tinggi memang dialami mereka yang memasuki masa dewasa muda," kata Tara de Thouars, psikolog asal Indonesia. Umur 60 tahun keatas cenderung mengalami stress karena adanya penyakit yang dihadapi, kehilangan orang yang dicintai dan kurangnya dukungan sosial

Pada tahun 2021 ini sendiri, jumlah orang yang mengalami gangguan jiwa dan mental

semakin naik. Celestinus Eigya selaku Direktur Kesehatan Jiwa dan NAPZA, menyatakan bahwa adanya peningkatan kasus sebanyak 6,8% orang yang mengalami gangguan kecemasan dan 8,5% mengalami depresi. Dari segi ketersediaan jasa dan tenaga kerja medis psikolog, Ikatan Psikolog Indonesia menyatakan bahwa jumlah psikolog yang ada di Indonesia hanya sekitar 2700 orang, artinya 1 psikolog harus melayani sekitar 90.000 jiwa orang di Indonesia, sedangkan WHO menetapkan bahwa 1 tenaga kerja medis psikolog melayani sekitar 30.000 jiwa. Dari pernyataan-pernyataan diatas, jelas bahwa Indonesia terutama Jakarta sebagai kota yang mengalami stress terbanyak ke-6 didunia, sangatlah kurang penanganannya terlebih dari jumlah tenaga medis psikolog atau fasilitas yang dapat membantu stres yang menjadi salah satu penyebab terciptanya gangguan jiwa, masih kurang. Sehingga diperlukannya fasilitas dimana dapat menampung psikolog dan fasilitas yang dapat membantu orang-orang di Indonesia terlebih Jakarta untuk membantu mengatasi stres mereka.

Meditasi merupakan suatu cara yang dapat membantu menghilangkan atau mengurangi stress, dari arti kata meditasi sendiri dapat dipahami dengan arti, pemusatan perhatian atau pemusatan konsentrasi dan perhatian pada suatu objek. Meditasi yang sering diketahui dan dilakukan banyak orang adalah meditasi dengan memfokuskan pikiran pada keluar masuknya nafas. Namun, sering kali orang ditemukan susah dalam melakukan meditasi tersebut, karena mereka kesusahan dalam memfokuskan pikiran mereka. Sebenarnya, meditasi atau pemusatan pikiran ini sendiri dapat dicapai dengan cara lain, yaitu fokus akan objek yang kita rasakan melalui indra kita.

Manusia memiliki panca indera yang digunakan untuk mengetahui kondisi sekitarnya. Panca indera ini sendiri memiliki kaitan eratnya dengan stress yang dirasakan oleh penduduk di Jakarta, selain dari adanya tuntutan, seperti

contoh suara klakson kepadatan Jakarta, bau kantor dan sebagainya. Stress sendiri sebenarnya merupakan hal yang umum terjadi, dan terdapat 2 jenis stress, yaitu stress positif dan negatif. Stress positif memicu orang untuk menjadi lebih baik, lebih bersemangat dalam menyelesaikan suatu masalah, begitu sebaliknya stress negatif, membuat orang merasa tertekan. Stress yang tidak baik ini dapat memicu gangguan mental, dan membuat orang menjadi kurang fokus dan berakhir tidak produktif.

## 1.2 Rumusan Masalah

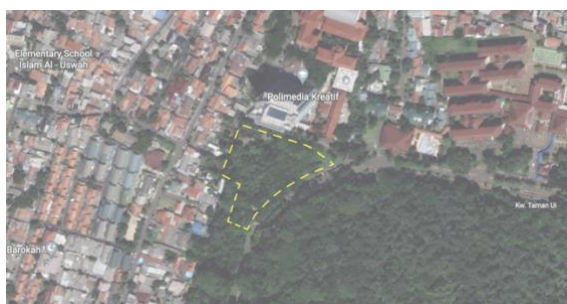
Bagaimana cara mewedahi kegiatan meditasi dengan menjaga sirkulasi/*sequence* agar suasana yang dinikmati dengan indera saat melalui *spatial experience* dapat tercipta. Maka terpilihilah pendekatan perilaku yaitu pendalaman *sequence* melalui *sensory*.

## 1.3 Tujuan Perancangan

Fasilitas dapat memberikan sarana meditasi untuk merelaksasikan pikiran dan memfokuskan pikiran masyarakat yang sedang mengalami stress di Jakarta.

## 2. PERANCANGAN TAPAK

### 2.1 Data dan Lokasi Tapak



Gambar 2.1.1 Lokasi tapak.  
(Sumber: maps.google.com)

Site ini berada pada lahan kosong yang terletak di Jakarta Selatan, tepatnya pada kecamatan Jagakarsa, dengan luasan berkisar 6080m<sup>2</sup>. Berdasarkan peta peruntukan lahan Jakarta, lahan ini memiliki peruntukan fasilitas sosial dan umum.



Gambar 2.1.2 Lokasi tapak eksisting.  
(Sumber: maps.google.com)

### Data Tapak

Nama jalan : Jl. Prof. Dr. Ir. Sutami,  
Jakarta Selatan  
Luas lahan : 10.900 m<sup>2</sup>  
Peruntukan lahan : Fasilitas Sosial  
Garis sempadan bangunan (GSB) : 8  
meter  
Jarak bebas bangunan : 4 meter  
Koefisien dasar bangunan (KDB) : 30%  
Koefisien dasar hijau (KDH) : 45%  
Koefisien luas bangunan (KLB) : 1  
(Sumber: <https://www.tataruang.id/rdrtr-interaktif/>)

### 2.2 Analisa Tapak dan Respon Desain

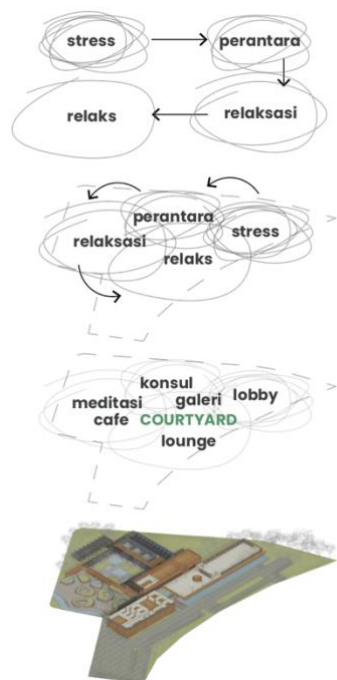
Analisa batasan tapak dan lingkungan sekitar berpengaruh pada penentuan orientasi, zoning, dan fungsi bangunan. Tapak memiliki bentuk cenderung memanjang untuk menekankan pada pendekatan bangunan yang mengarah pada sirkulasi dan *sequence*, dan juga meradius untuk menekankan *courtyard*. Bangunan juga memiliki lingkungan yang asri dan hijau, serta dekat dengan target pengunjung, sehingga lokasi tapak sangat sesuai dengan fungsi bangunan.

## 3. PERANCANGAN BANGUNAN

### 3.1 Zoning dan Trasformasi Desain

Diawali dengan menganalisa proses dasar dari orang yang sedang mengalami stress menuju ke orang yang lebih relaks dari sebelumnya. Pertama orang yang sedang mengalami “stress” menuju suatu keadaan “perantara” dimana orang tersebut menurunkan stresnya secara perlahan dengan cara yang ringan sebelum menuju suatu keadaan atau

melakukan kegiatan “relaksasi”, dan diakhiri dengan keadaan “relaks” itu sendiri



Gambar 3.1.1 Proses zoning tapak.

Dibagilah zoning sesuai dengan tahapan orang yang sedang mengalami stress tadi menuju ke orang yang sudah lebih relaks dari sebelumnya. Terdapat 4 zoning, yaitu zoning stres, zoning perantara, zoning relaksasi, zoning relaks.

Zoning stress, yaitu *lobby*, dimana orang yang datang merupakan orang yang sedang mengalami stres tersebut. Zoning kedua, yaitu zoning perantara, terdapat galeri sebagai ruang untuk pengunjung memfokuskan indera mereka dan relaks sebelum menuju ke fasilitas yang lebih dalam, dan ruang konsultasi sebagai tempat para psikolog untuk membantu dan memberikan ketenangan pada para pengunjung, serta men-diagnosa tingkat stres apa yang sedang dialami oleh pengunjung, sehingga psikolog dapat memberikan metoda meditasi yang mana yang cocok untuk dijalani oleh pengunjung. Zoning ketiga berisikan dari jenis jenis relaksasi yang ada didalam fasilitas meditasi ini, yaitu meditasi “diam” grup, meditasi “diam” *private*, meditasi “diam”

*private hut*, dan meditasi “gerak”/ “*senses room*”. Terakhir adalah zoning relaks, disini terdapat *lounge*, dimana terletak diatas lantai *lobby*, sehingga setelah itu pengunjung dapat turun ke-*lobby*, lalu menuju ke parkir atau *drop off*.

### 3.2 Pendekatan Perancangan

Untuk memecahkan masalah desain, pendekatan yang dipilih adalah pendekatan perilaku dengan pedalaman *sequence* melalui *sensory*. Pendekatan ini dipilih untuk memperhatikan setiap rangkaian pengalaman dapat diterima oleh pengunjung, dari stres menuju relaks, melalui kesadaran dan melalui indera mereka. Proses meditasi sendiri selalu diawali dengan fokus akan memperhatikan pengalaman salah satu indera atau lebih seseorang saat itu (*Understanding the First Person Experience of Walking, Mindfulness Meditation Facilitated by. EEG Modulated Interactive Soundscape*).

### 3.3 Konsep Perancangan

Didasari pendekatan perilaku tersebut, muncullah konsep perancangan desain yaitu fasilitas meditasi yang dapat membantu memusatkan perhatian dan pemikiran pengunjung melalui indera mereka, dan dipilahlah *sensory* sebagai perantaranya. Diambil konsep perancangan yaitu *Mindfulness Awareness*, dimana pengunjung dapat fokus akan hal sekitar melalui indera mereka sebagai bentuk dari meditasi.

### 3.4 Ekspresi Bangunan



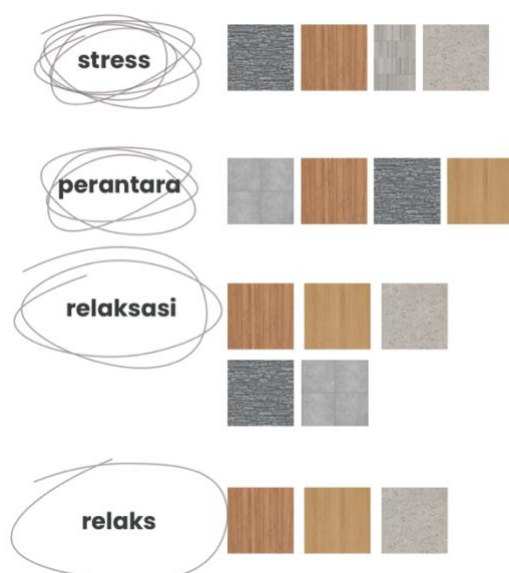
Gambar 3.4.1 Tampak depan bangunan.

Ekspresi yang ingin ditampilkan pada bangunan adalah tertutup, agar orang yang sedang mengalami stres tetap mendapatkan

privasinya walau berada di fasilitas umum. Namun, dalam bangunan terdapat *courtyard* yang tetap mengkoneksikan antar bangunan, sehingga pengunjung dapat tetap merasakan perasaan *secure*. Bangunan memiliki bentuk memanjang, agar dapat menarik perhatian pengunjung, dikarenakan adanya elemen memanjang dan hangat, yang dikarenakan pemilihan material yang sesuai.

#### 4. PEDALAMAN RANCANGAN

Desain Perancangan menggunakan pedalaman perilaku dengan pendekatan *sequence* melalui sensory. Pedalaman ini dirancang ada pada setiap dari ruangan yang ada pada bangunan ini.



Gambar 4.1 Pemilihan material berdasarkan *sequence*

Pedalaman perancangan juga diperhatikan dari segi pemilihan material. Material ditentukan berdasarkan *sequence* penggambaran orang dari yang mengalami stres menuju relaks. Untuk penggambaran stres dipilihlah material yang memiliki banyak corak, sehingga fokus lebih terpecah. Perantara, mulai mengurangi corak pada beberapa bagian material. Relaksasi, penggunaan kombinasi material lebih diperhatikan, mulai dari memperhatikan warna dari material hingga tekstur. Untuk *sequence* terakhir yaitu relaks, material dipilih adalah material yang memiliki warna cenderung hangat.

#### 4.1 Lobby



Gambar 4.1.1 Perspektif Lobby.

Pada lobby 2 indera diprioritaskan disini, yaitu idera lihat dan dengar. Warna kayu yang hangat dipilih agar memberi kesan *welcoming*, namun juga tertutup karena adanya permainan *leveling* (sunken) dan kisi kayu disekitar bangunan. Vegetasi dan air diberikan juga di *lobby* guna memberikan relaksasi tersendiri pada pengunjung. Suara angin sepoi yang melewati dedaunan bambu, serta suara aliran air halus memberikan ketenangan dan relaksasi pada indera dengar.

#### 4.2 Galeri



Gambar 4.2.1 Perspektif Galeri.

Suara aliran air terjun buatan yang halus dan tempat yang tertutup, membuat pengunjung enggan untuk berisik dan cenderung merenung, membuat kesan seperti sedang terpukau dan menenangkan diri dalam gua. Adanya permainan tekstur yaitu, kayu yang bersifat hangat dan halus, dan tekstur batu andesit yang kasar dan dingin, dapat memberikan suatu experience pada indera raba pada pengunjung.

**4.3 Ruang Konsultasi**



Gambar 4.3.1 Perspektif Ruang Konsultasi.

Taman Relaksasi atau *courtyard* yang lapang pada sebelah kiri memberikan kesan lapang dan bebas, untuk memberikan efek pengunjung agar siap dan kesan lega saat akan memasuki maupun keluar dari ruang konsultasi yang bersifat tertutup di sebelah kanan. Suara angin sepoi, dedaunan, aroma air, dan tanah dapat memberikan kesan tenang dan lepas, dan membantu pengunjung merasakan relaks sebelum melakukan relaksasi.

**4.4 Ruang Meditasi “Diam”**

Pada ruang meditasi “diam” grup, dibentuk kesan seperti gua yang terdapat suara air terjun nan tenang yang dapat menjadi fokus.



Gambar 4.4.1 Perspektif ruang meditasi “diam” grup

Ruang “diam” *private*, pemilihan warna monokrom, memberikan fokus dan *highlight* pada vegetasi, serta pemberian kisi kayu yang miring pada sebelah kanan, tetap

memberikan rasa privasi namun dapat tetap melihat view dengan lapang.



Gambar 4.4.2 Perspektif ruang meditasi “diam” *private*

Ruang “diam” *private hut*, yang membuat berbeda adalah disini pengunjung mendapatkan. Privasi yang lebih, pengunjung juga dibawa seakan menyusuri hutan bambu.



Gambar 4.4.3 Perspektif ruang meditasi “diam” *private hut*

**4.5 Ruang Meditasi “Gerak”**



Gambar 4.5.1 Perspektif ruang meditasi “gerak”

Meditasi dilakukan sesambil beraktifitas dengan lebih memperhatikan sekitar melalui indera yang ada, dimana terdapat pot-pot besar yang berbentuk organik memberikan suasana dan pengalaman yang berbeda pada setiap sudut. Setiap dari pot memiliki tanaman yang berbeda-beda dengan telah memperhatikan jenis tanaman yang dapat memberikan relaksasi dan ketenangan, ada juga pot yang berisikan air yang memberikan suara aliran air yang menenangkan. Sehingga pengunjung dapat mengeksplor visual tanaman, bau tanaman, bentuk tanaman seperti apa yang dapat memberikan relaksasi pada mereka.

4.6 Cafe



Gambar 4.6.1 Perspektif cafe

Café ada sebagai pelengkap dari semua indera yaitu Material kayu dipilih untuk memberikan kesan warm, dan warna coklat kekuningan juga dipilih untuk membantu meningkatkan selera makan pada pengunjung

4.7 Lounge

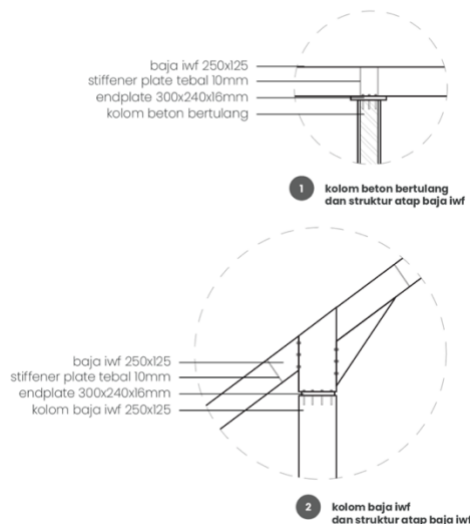


Gambar 4.7.1 Perspektif lounge

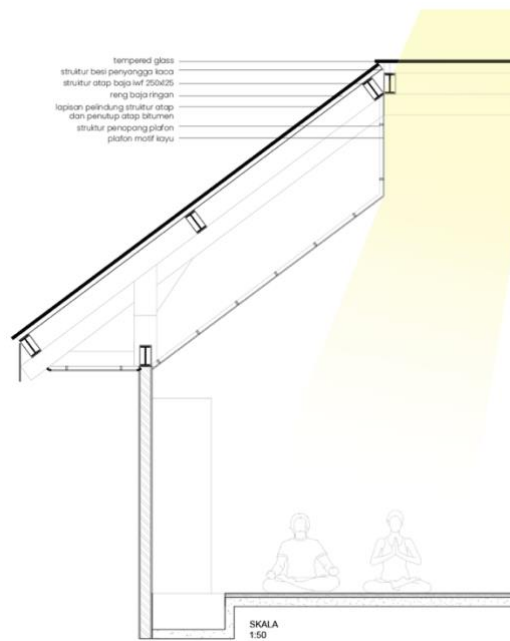
Pemilihan material yang hangat yaitu kayu sangat dominan di ruangan ini, serta view yang lapang juga berguna untuk memberikan kesan lapang dan lega.

5. SISTEM STRUKTUR

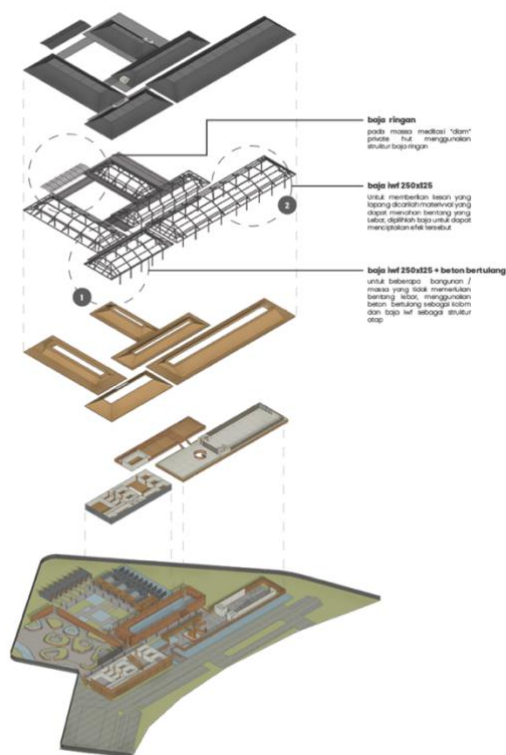
Struktur yang digunakan dibangun ini terdapat 2, beton bertulang serta baja iwf 125x250. Penggunaan kolom baja sendiri dikarenakan adanya ruang serbaguna serta memberikan kesan lapang dikarenakan baja dapat menahan bentang yang cukup lebar. Adanya penggunaan skylight pada atap sendiri juga menggunakan struktur baja.



Gambar 5.1 Detail sistem struktur

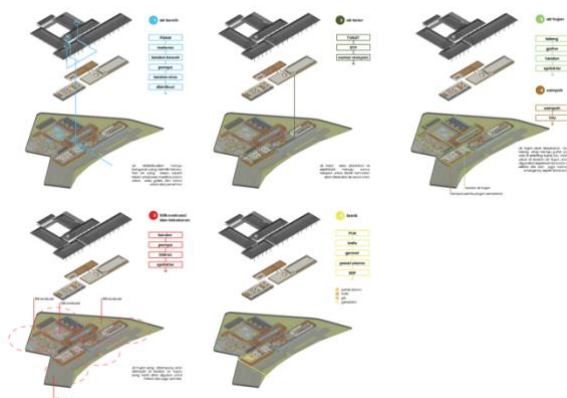


Gambar 5.2 Detail struktur atap skylight



Gambar 5.3 Sistem struktur bangunan

## 6. SISTEM UTILITAS



Gambar 6.1 Sistem utilitas bangunan

Sistem utilitas air bersih menggunakan sistem *upfeed* dari tandon atas yang diletakkan di setiap atap bangunan yang memiliki kebutuhan air yang cukup besar,

## 7. KESIMPULAN

Rancangan “Fasilitas Meditasi Penderita Stres di Jakarta” ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi penderita stress terutama masyarakat kota metropolitan seperti Jakarta, untuk bermeditasi dengan beberapa cara dan

metode. Melalui desain fasilitas yang berfokus pada pengalaman indera, diharapkan dapat menjadi suatu pengalaman dan pengetahuan yang baru untuk membantu meningkatkan fokus dan relaksasi khususnya untuk mengontrol emosi yaitu stress yang dialami masyarakat Jakarta.

## DAFTAR REFERENSI

- Indonesia, S. N. (2004). *Tata cara perencanaan lingkungan perumahan di perkotaan*. SNI 03-1733-2004. Badan Standardisasi Nasional. Jakarta.
- Tingkat Stress Warga DKI Tinggi, Anies: Jangan Anggap Sepele. (2018, April 7). <https://www.tribunnews.com/Metropolitan/2018/04/07/Tingkat-Stress-Warga-Dki-Tinggi-Anies-Jangan-Anggap-Sepele>.
- Malego, D. M. (2020). *Psychological Impact of Architectural design in meditation center*. Issuu. [https://issuu.com/dibeshmalego/docs/psychological\\_impact\\_final](https://issuu.com/dibeshmalego/docs/psychological_impact_final)
- Chauhan, J. (2018). *Design For Senses*. Issuu. [https://issuu.com/jayeshchauhan/docs/design\\_for\\_senses\\_final\\_draft](https://issuu.com/jayeshchauhan/docs/design_for_senses_final_draft)
- Pangau dkk. (2014). *Autism Center di Manado*. <https://media.neliti.com/media/publications/63505-ID-none.pdf>
- Spence, C. (2020). *Senses of Place: Architectural Design for The Multisensory Mind*. <https://cognitiveresearchjournal.springeropen.com/track/pdf/10.1186/s41235-020-00243-4.pdf>
- Augustin, S. (2009). *Place Advantage*. New York: John Wiley & Sons.