

# FASILITAS MEDITASI DI SURABAYA

Devi Oktavia Purnomo dan Dr. Ir. Maria I. Hidayatun, M.A.  
 Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra  
 Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya  
 E-mail: devi.oktavia27@gmail.com; mariaih@petra.ac.id



Gambar. 1. Area depan 'penerima' Fasilitas Meditasi di Surabaya

## ABSTRAK

Fasilitas Meditasi di Surabaya ini merupakan fasilitas yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan meditasi yang bukan hanya bagian dari suatu agama tertentu namun sebagai alternative penyegaran psikologis / *stress healing* dan membantu meringankan penyakit fisik. Rencana pengembangan Unit Pelayanan (UP) Kertajaya sejak tahun 2007 sebagai kawasan strategis ekonomi mendukung keberadaan fasilitas ini untuk mengurangi efek stress akibat bekerja. Fasilitas meditasi ini diharapkan akan menjadi ikon penyegaran psikologis di tengah padatnya kawasan bisnis dan pendidikan di kota Surabaya. Fasilitas yang direncanakan meliputi fasilitas umum (area penerima dan resto), fasilitas penginapan (asrama dan cottage), fasilitas meditasi (kelas dan training) *indoor* dan *outdoor* bagi umum dan program eksklusif. Metode pendekatan yang dipakai adalah pendekatan simbolik. Hal ini dilakukan agar tujuan memperkenalkan meditasi pada masyarakat dapat tercapai melalui bangunan yang mencerminkan proses meditasi. Tidak hanya melalui bentuk bangunan, proses juga ditunjukkan melalui tatanan massa dan fasad bangunan. Selain itu, dipilih pendalaman karakter ruang untuk mendukung kegiatan meditasi, diharapkan peserta meditasi dapat lebih mudah mencapai ketenangan dan suasana 'hening' sejak awal memasuki ruang latihan.

Kata Kunci: Fasilitas, meditasi, penyegaran, psikologis, stress healing.

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini telah mengalami perkembangan pesat. Kemajuan tersebut membawa perubahan bagi kehidupan manusia, termasuk bagi masyarakat kota Surabaya. Perkembangannya memberi dampak negatif dan positif bagi masyarakat. Dampak negatif misalnya, masalah pekerjaan, sekolah, ketidak-puasan dan kegelisahan menjadi sumber yang mengganggu keseimbangan hidup. Tidak hanya itu, permasalahan eksternal misalnya, aktivitas dan pekerjaan manusia yang terlalu padat dapat menimbulkan tekanan yang berujung stres. Stress yang berlanjut dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti, memburuknya penyakit jantung, penyebab *migraine*, dan menurunnya daya tahan tubuh sampai kanker. Stress juga menyebabkan hipertensi, problem pencernaan, sembelit, jantung berdebar, insomnia, impotensi, pengerasan pembuluh darah, stroke, kegilaan dan bunuh diri. (Wilson, 2003, hlm.10)

Dampak tersebut membuat manusia berusaha menemukan kembali kesimbangannya. Kesanggupan untuk memelihara keseimbangan psikologis ini adalah daya utama dalam mempertahankan ketahanan mental (*mental resilience*), apa dan betapapun *stressor* yang bermunculan yang melanda manusia (Hassan, 2000). Manusia akan mengupayakan berbagai cara untuk memelihara keseimbangan tersebut. Salah satu upaya yang banyak diminati saat ini adalah dengan cara melakukan meditasi atau samadhi untuk mencari ketenangan batin dan penyegaran psikologis. Selain

itu, disebutkan juga dalam salah satu penelitian (Kesumandari, Maret 29, 2010) bahwa meditasi sebagai upaya penyembuhan penyakit yang efektif. Seperti yang dialami Titiek Puspa, "Sampai saat ini, Titiek sudah menjalani delapan dari 13 kali meditasi yang harus dijalani. Efeknya, setelah menjalani meditasi, Titiek mengaku perutnya yang seringkali sakit jika menunduk, kini sudah tidak lagi. Begitu juga apabila ia ingin ke toilet, ia harus minum pencahar, kini sudah lebih lancar. Bahkan, penglihatannya yang sempat buram, sudah bisa melihat terang. Dalam sehari, Titik meditasi sebanyak dua kali, siang dua jam, dan malam tiga jam. Meditasi malam dilakukan setelah pukul enam sore.

Di Surabaya, tempat meditasi hanya terbatas di Kuil / Vihara-Vihara, yang merupakan tempat ibadah. Sedangkan, peminat meditasi selain agama Buddha merasa tidak nyaman ketika memasuki tempat tersebut. Selain itu, tempat meditasi juga terdapat di ruko yang merupakan pusat pendidikan agama Buddha / Buddhist Education Center (BEC). Namun, tempat meditasi tersebut berada di pinggir jalan raya dan fungsi ruangnya pun berubah-ubah. Sehingga penggunaan sebagai tempat meditasi kurang fleksibel dan mendukung kegiatan meditasi.



Gambar 1. 1. Ruang Meditasi di BEC  
Sumber: dokumen pribadi

Untuk mewujudkan tempat yang mendukung meditasi sebagai alternatif penyegaran psikologis, diperlukan adanya fasilitas tersebut. Fasilitas ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi masyarakat yang ingin belajar meditasi, melakukan penyegaran, melatih mental untuk menghadapi stress dan berkumpulnya komunitas meditasi tertentu. Fasilitas meditasi akan disiapkan senyaman mungkin sesuai kebutuhan fungsi, sehingga pengguna dapat mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik dan penyegaran dapat berjalan sukses.

**B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diangkat dalam desain proyek Fasilitas Meditasi di Surabaya adalah bagaimana merancang sebuah fasilitas meditasi yang mampu memperkenalkan kegiatan meditasi melalui bentuk bangunan dan mendukung meditasi mencapai kondisi 'hening'.

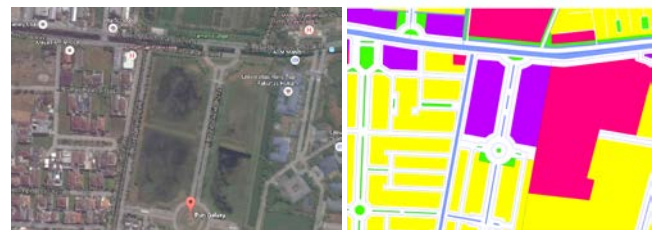
**C. Tujuan Perancangan**

Tujuan perancangan proyek ini adalah

1. Menyediakan wadah bagi masyarakat untuk melakukan penyegaran dan belajar meditasi oleh peserta individu, grup atau komunitas.
2. Memberikan ketenangan psikologis sehingga stress, ketegangan dan kejenuhan dapat berkurang, penyembuhan penyakit juga lebih cepat.

**D. Data dan Lokasi Tapak**

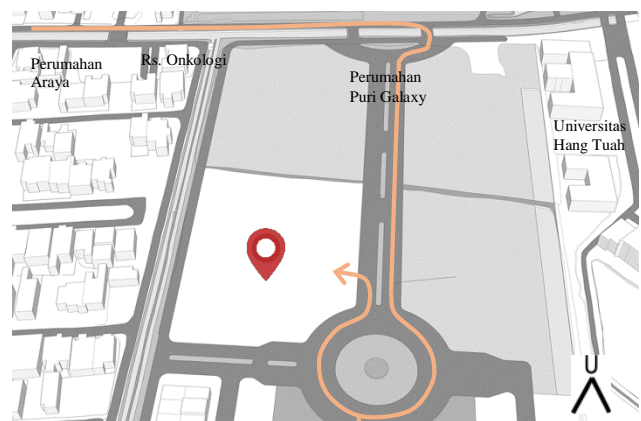
Tapak berlokasi di Jalan Puri Sukolilo Raya, Surabaya Timur. Jalan utama menuju tapak yaitu melalui Jalan Prof. Dr. Ir. Soekarno, menggunakan kendaraan pribadi atau umum. Berada di dekat sekolah dan rumah sakit onkologi karena fasilitas ini dapat mengembangkan konsentrasi, membantu meringankan beban stress dari sekolah, dan meringankan penyakit berat. Berada diantara area perumahan kelas menengah keatas (Araya dan Puri Galaxy), merupakan area berkembang, jauh dari polusi jalan raya, tenang tidak bising, lingkungan sekitar terpelihara, suhu sejuk (cocok untuk aktivitas di luar ruangan), dekat Rumah Sakit Onkologi, RSIA Putri, ITS, Universitas Hang Tuah, SD Vita, dan SD Petra 5.



Sumber: google earth, DCKTR

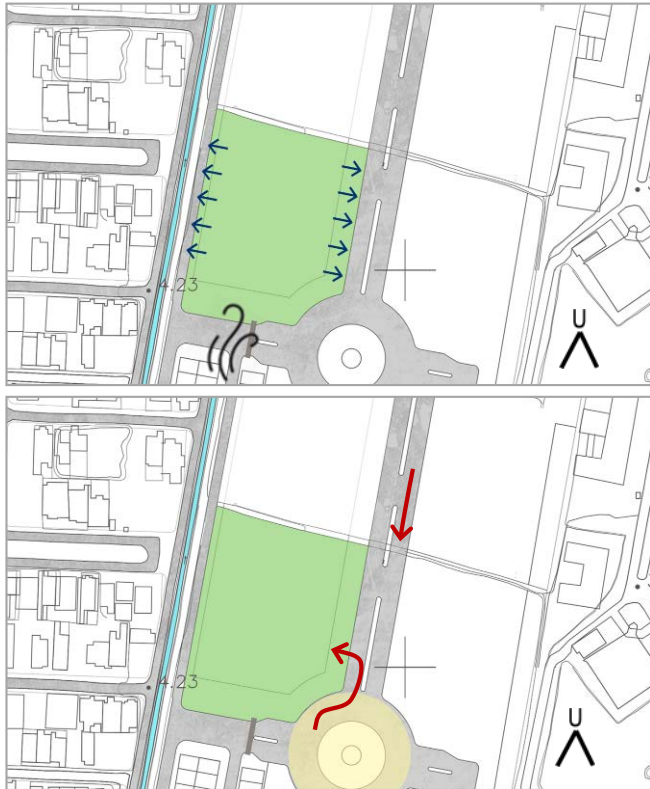
**Data Tapak**

Luas Lahan	: ± 17.692m <sup>2</sup>
KDB	: 50-60%
KLB	: maksimum 200%
GSB	: 6-10 meter
UP	: Kertajaya
Kecamatan	: Sukolilo
Kelurahan	: Keputih
Tata Guna Lahan	: Perdagangan dan Jasa



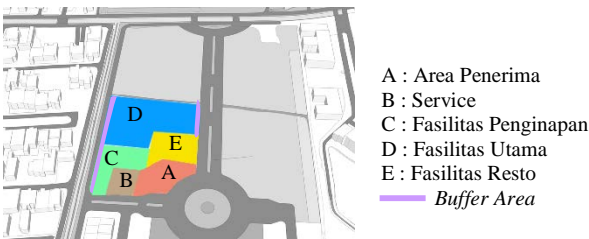
Gambar. 1.2. Peta Lokasi Tapak





Gambar. 1.3. Analisa Tapak

Jalan menuju tapak dapat dicapai setelah gerbang perumahan dan bunderan kompleks bagi pengunjung dari penghuni kompleks. Melihat batas administratif, tapak dikelilingi oleh 3 jalan, maka zoning tapak :

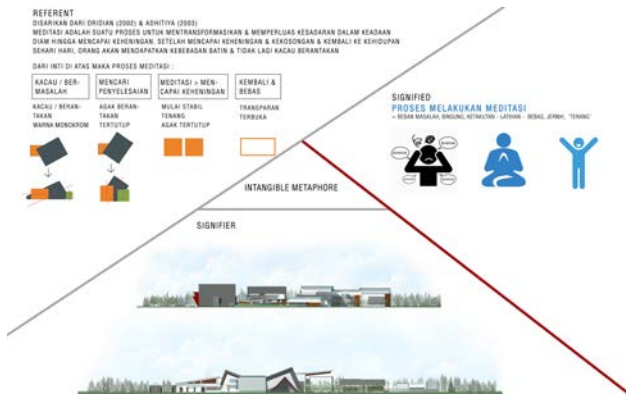


Gambar. 1.4. Pembagian Sisi Tapak Berdasarkan Analisa

**DESAIN BANGUNAN**

**A. Proses Perancangan**

Sesuai dengan masalah desain, yaitu bagaimana memperkenalkan meditasi melalui bentuk bangunan dan suasana ruang, maka menggunakan pendekatan perancangan simbolik. Pendekatan simbolik akan menggambarkan proses meditasi dengan menggunakan *channel intangible metaphor*.



Gambar. 2.1. Segitiga Semiotika

Secara umum proses meditasi adalah dari bermasalah kemudian dengan bermeditasi akan menjadi segar kembali. Dengan referen yang disarikan dari Oridian (2002) & Adhiya (2003), meditasi adalah suatu proses untuk mentransformasikan & memperluas kesadaran dalam keadaan diam hingga mencapai keheningan. setelah mencapai keheningan & kekosongan & kembali ke kehidupan sehari hari, orang akan mendapatkan kebebasan batin & tidak lagi kacau berantakan, maka diambil 4 tahapan yang disesuaikan dengan fungsi massa :

proses	fungsi
bermasalah	entrance
	service
mencari penyelesaian	penginapan
meditasi	meditasi
kembali & bebas	resto

Gambar. 2.2. Tahapan Proses & Fungsinya

4 tahapan proses itu juga akan terlihat dalam tatanan massa yang sesuai dengan jadwal meditasi yang dianjurkan, sehingga peserta meditasi dapat berjalan urut dan tepat.

JADWAL YANG DIANJURKAN	
03:00 – 04:00	Bangun Pagi/Meditasi Jalan.
04:00 – 05:00	Meditasi Duduk Bersama
05:00 – 06:00	Meditasi Jalan
06:00 – 07:00	Makan Pagi
07:00 – 08:00	Mandi dan Meditasi jalan
08:00 – 09:00	Meditasi Duduk
09:00 – 10:00	Meditasi Jalan
10:00 – 11:00	Meditasi Duduk
11:00 – 12:00	Makan Siang
12:00 – 13:00	Meditasi Jalan
13:00 – 14:00	Meditasi Duduk Bersama
14:00 – 15:00	Meditasi Jalan
15:00 – 17:00	Interview Dhamma Talk (Lihat Schedule)
17:00 – 18:00	Mandi/Minum Sore/Meditasi Jalan
21:00	Istirahat
Retreat hari pertama dan terakhir bersifat variable dan tidak harus mengikuti jadwal ini.	

Gambar. 2.3. Jadwal Meditasi Yang Dianjurkan (www.samaghi-phala.or.id)

Peletakkan massa juga berdasarkan analisa tapak yang telah dibuat dengan memikirkan kriteria kebutuhan fungsi bangunan agar kegiatan yang berlangsung tidak terganggu dengan pengaruh lingkungan luar.

zona	fasilitas	zoning
bermasalah	entrance	mudah di capai, dekat jalan utama (kebisingan tinggi)
	service	mudah di capai, dekat jalan samping
mencari penyelesaian	penginapan	terletak di sisi jalan belakang yang cenderung memiliki kebisingan tidak terlalu ramai
meditasi	meditasi	terletak di sisi ujung site yang lebih tenang
kembali & bebas	resto	dekat entrance dan mudah dicapai

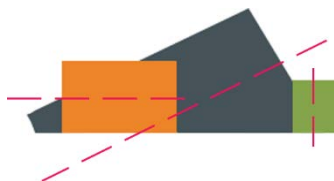
Gambar. 2.4. Kriteria Tatanan Massa

**B. Transformasi bentuk**

Bentukan dimulai dari bentuk dasar kotak karena kotak bersifat statis seperti kegiatan meditasi yang hanya duduk diam dengan penataan yang sesuai dengan proses meditasi. Terdapat 6 massa bangunan yang terdiri dari 2 massa utama dan 3 massa pendukung. Massa utama merupakan massa untuk

kegiatan meditasi indoor. Massa pendukung merupakan fasilitas pelengkap meditasi seperti hunian, tempat makan, massa penerima dan service.

a. Massa penerima merupakan bagian dari tahapan 'masalah', sebagai awal dari proses meditasi dengan karakter yang masih banyak masalah. Pada bagian ini digambarkan dengan 3 bagian yang terdiri dari 'pikiran normal dan masalah yang mengganggu'. Masalah di sini memiliki bentuk tidak tegak lurus dan saling menembus sehingga menghasilkan bentuk yang berantakan dan dengan fasad monokrom.



Gambar. 2.5. Bentuk Massa Penerima

b. Massa service, masih bagian dari tahapan 'bermasalah', memiliki bentuk yang hampir sama dengan massa penerima namun lebih sederhana karena menyesuaikan dengan fungsi servisnya.

c. Massa penginapan, massa ini adalah bagian dari proses 'mencari penyelesaian'. Pada bagian ini massa masih terdiri dari beberapa bagian, bagian yang lurus dan miring. Namun, bagian miring tersebut mulai tegak yang menggambarkan masalah itu tetap ada, belum dapat diselesaikan, masih berantakan dan agak tertutup namun mulai normal.



Gambar. 2.6. Bentuk Massa Penginapan

d. Massa meditasi, massa ini merupakan massa utama yang merupakan bagian dari proses 'meditasi'. Massa ini menggambarkan bentuk yang mulai stabil dengan bentuk tegak lurus dan kotak-kotak karena masalah mulai dapat dikendalikan dan suasana diri juga mulai terbuka terhadap alam dan lingkungan sekitar.



Gambar. 2.7. Bentuk Massa Meditasi

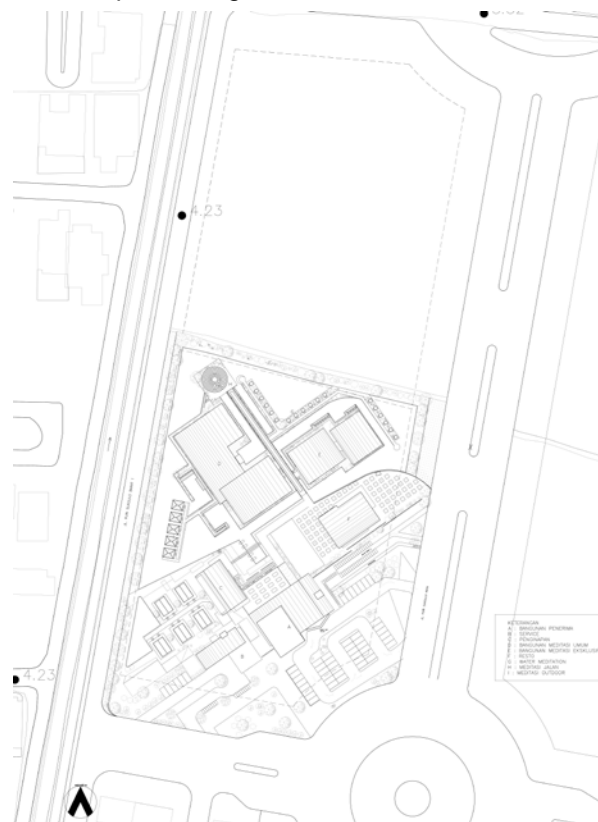
e. Massa resto, massa ini merupakan proses terakhir sebagai efek dari meditasi yang telah kembali segar dan merasa terbebas dari masalah yang susah diselesaikan. Kesan bebas didapat dari fasad yang dominan transparan, sehingga terlihat bebas tak bersekat.



Gambar. 2.8. Bentuk Massa Resto

C. Perancangan Tapak dan Bangunan

Dari analisa tapak, bentukan dan penataan massa, maka hasil perancangan :



Gambar. 2.9. Site Plan

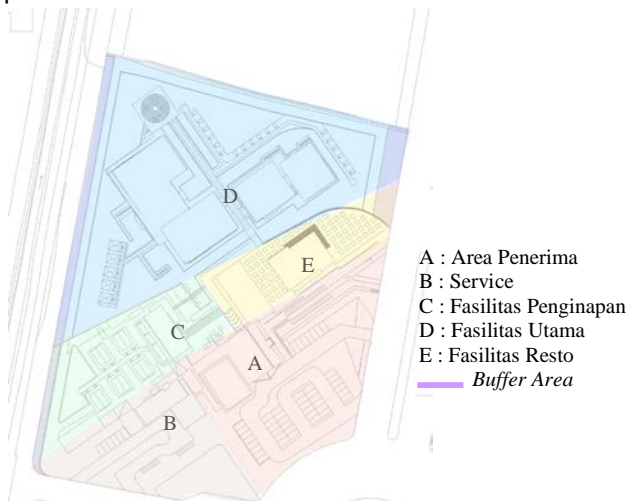


Gambar. 2.10. Perspektif Bird Eye

D. Pembagian Zoning

Fasilitas Meditasi ini terdiri dari 6 massa dengan jumlah lantai, 2 lantai. Tiap massa memiliki zoning yang berbeda. Massa pertama sebagai zona umum meliputi *massa service* dan *massa penerima* yang terdiri dari 2 lantai dengan pengguna peserta, pengantar, atau pengunjung lepas yang ingin berkonsultasi dan mendaftar sesi latihan atau sekedar berkunjung. *Zona penginapan*, massa ini terdiri dari 2 lantai asrama dan 5 massa cottage yang terdiri dari 10 kamar individual. Fasilitas penginapan ini ditujukan untuk peserta individu maupun grup/komunitas yang ikut pelatihan meditasi / retreat. *Zona meditasi* sebagai fasilitas utama terdiri dari 2 massa. Massa pertama merupakan massa untuk meditasi umum yang terdiri dari 2 lantai. Pada massa ini menampung kegiatan meditasi dengan berbagai cara (jalan, bersila, tidur, gerak) untuk peserta grup dan individu serta ruang kelas untuk teori dan sharing. Pada massa kedua merupakan massa untuk meditasi program eksklusif yang ditujukan untuk wanita hamil, anak dan remaja. *Massa resto* sebagai zona

public karena penggunaanya tidak hanya peserta meditasi namun juga pengantar yang menunggu peserta meditasi.



Gambar. 2.11. Pembagian Zoning Per Massa 2D



Gambar. 2.12. Pembagian Zoning Per Massa 3D

Alat transportasi vertikal yang disediakan pada proyek ini hanya tangga umum karena bangunan hanya terdiri dari 2 lantai dan 1 lantai. Untuk pengguna difabel ruang latihan diletakkan di lantai satu agar memudahkan pergerakan.

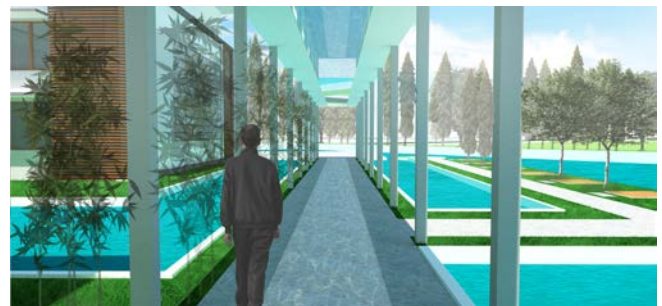
**E. Desain Eksterior dan Fasilitas Bangunan**

Material yang digunakan untuk desain eksterior adalah kayu. Kayu dipilih karena dapat memberikan kesan 'welcome' dan hangat sehingga membuat pengunjung dapat merasakan step awal relaksasi sebelum memasuki keadaan hening. Kayu digunakan sebagai kisi-kisi horizontal untuk menghalau matahari dan memperlancar sirkulasi udara.

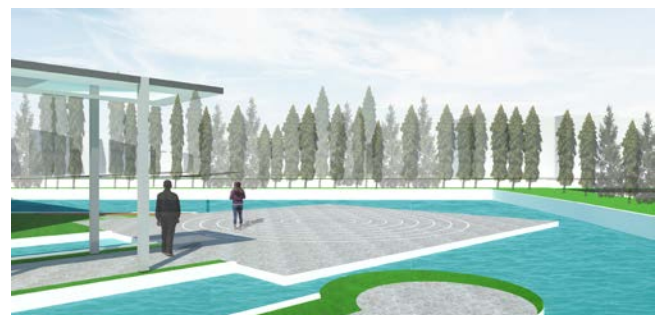


Gambar. 2.13. Tampak Site Tenggara Dan Timur Laut

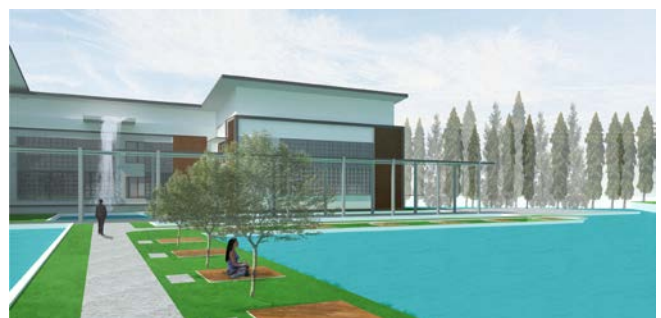
Fasilitas meditasi ini bersifat terbuka untuk semua pengunjung, sehingga fasilitas ini menyediakan tempat-tempat meditasi yang sesuai kebutuhan pengunjung. Selain ruang meditasi jalan, bersila, tidur dan gerak yang terletak dalam bangunan, juga disediakan tempat meditasi outdoor. Area meditasi outdoor ini terletak di zona meditasi yang meliputi gazebo untuk meditasi personal, meditasi labirin sebagai bentuk dari meditasi jalan, *water meditation*, dan ujung-ujung taman yang dapat digunakan untuk meditasi dengan dikelilingi oleh air. Tujuannya, agar relaksasi dapat tercapai melalui ketenangan saat melihat air. Area meditasi outdoor ini juga dikelilingi pohon sebagai *buffer*, pemberi udara segar dan menambah kesan alami untuk menunjang meditasi.



Gambar. 2.14. Perspektif Path Menuju Area Meditasi Outdoor



Gambar. 2.15. Perspektif Meditasi Labirin



Gambar. 2.16. Perspektif Water Meditation

**F. Pendalaman Desain**

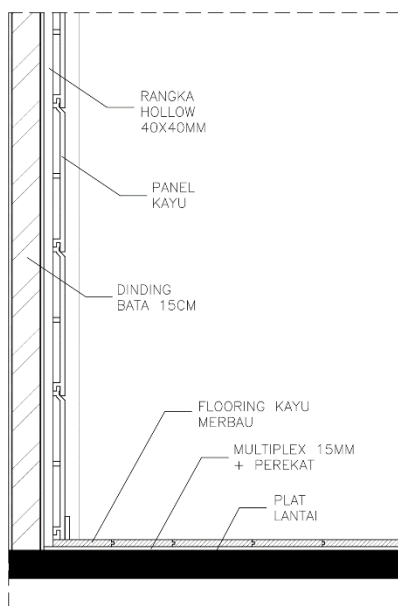
Pendalaman yang dipilih adalah karakter ruang, untuk mendesain suasana ruang meditasi bersila. Dalam pendalaman ini akan menunjukkan karakter ruang yang diusahakan dapat membantu membawa peserta meditasi memasuki keadaan hening. Sesuai dengan konsep proses meditasi, ruang meditasi ini terletak di zona meditasi / penyelesaian masalah sehingga karakter ruang yang diinginkan dari ruang meditasi adalah alami, tenang, santai, hangat, dan private agar dapat membuat pengunjung merasa

tenang & relaks agar mudah mencapai keadaan meditatif untuk meringankan stresnya.



Gambar. 2.17. Perspektif Ruang Meditasi Bersila

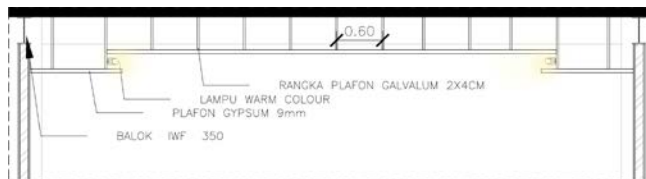
Elemen yang menjadi fokus utama di dalam ruang meditasi adalah penggunaan material, agar ketika memasuki ruang meditasi pengunjung langsung dapat merasa nyaman agar lebih mudah mencapai keheningan. Oleh karena itu, material ruang meditasi didominasi penggunaan kayu. Kayu digunakan pada lantai dan dinding. Kayu dipilih karena merupakan unsur yang baik untuk menciptakan ruang meditasi (seperti ruang meditasi di china & jepang), karena warna gelap pada kayu memberi suasana nyaman dan santai sehingga dapat membantu orang untuk menenangkan diri / relaksasi. Penggunaan kayu juga memberi kesan alami sehingga peserta dapat lebih 'dekat dengan alam' dan perlahan beban pikiran akan jadi ringan.



Gambar. 2.18. Potongan dinding dan Lantai Ruang Meditasi Bersila

Selain material, tingkat pencahayaan juga ikut mempengaruhi kenyamanan saat bermeditasi. Saat siang hari, ruang meditasi memanfaatkan pencahayaan alami. Pencahayaan alami dibutuhkan karena sinar matahari yang masuk melalui celah kisi-kisi dapat menghasilkan bayangan, selain itu, bayangan dapat menjadi objek meditasi bagi peserta meditasi visual dengan mata terbuka. Saat malam hari, pencahayaan yang dibutuhkan adalah pencahayaan yang tidak menyebabkan silau, karena setelah memejamkan mata untuk waktu yang lama, ketika membuka mata akan

terasa silau jika pencahayaan terlalu terang. Oleh karena itu, ruang meditasi ini menggunakan indirect light. Warna lampu pun menggunakan warna putih hangat untuk menimbulkan kesan ruang yang hangat, tenang dan tidak silau.



Gambar. 2.19. Potongan Indirect Light

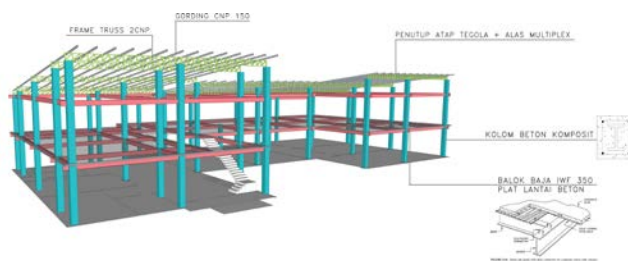
Ruang meditasi ini didesain memiliki sedikit ornamen-ornamen yang tidak terlalu penting. Karena, penggunaan elemen yang tidak terlalu penting akan membuat pengguna merasa 'sumpek' dan mengganggu konsentrasi sehingga perabot dalam ruang ini juga minimal. Penggunaan matras pun menggunakan bentuk kotak dan ditata secara permanen agar lebih teratur dengan jarak yang sudah disesuaikan dengan studi ruang agar ketika ada peserta yang lewat tidak mengganggu peserta yang sedang bermeditasi. Sebagai pendukung, ditambahkan jejeran batang bamboo di sisi samping ruang. Batang bamboo ini sebagai unsur alami yang dapat dijadikan objek meditasi bagi peserta meditasi visual dengan mata terbuka.

### G. Sistem Struktur

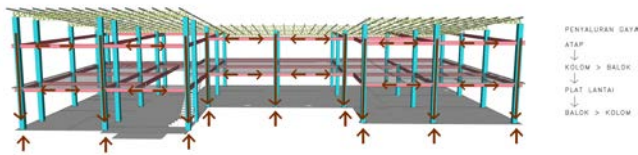
Sistem struktur bangunan yang digunakan pada fasilitas ini ada dua macam, yaitu sistem struktur rangka dan space frame, menggunakan struktur baja. Sistem struktur rangka digunakan pada hampir keseluruhan massa, sedangkan sistem struktur space frame digunakan khusus pada massa penerima karena memiliki dinding yang juga menjadi atapnya.

Sistem struktur rangka menggunakan modul struktur yang berbeda-beda tiap massa, tergantung pada studi ruang. Pada fasilitas utama, struktur rangka menggunakan modul 8 x 8 meter dengan sistem komposit. Penggunaan struktur beton komposit ini bertujuan untuk memperluas ruang dengan memperkecil ukuran kolom namun dengan struktur yang tetap kuat. Lapisan beton pada system komposit juga dimanfaatkan sebagai *fireproofing*.

Rangka atap berupa steel truss karena ada beberapa ruang yang bebas kolom menyebabkan bentangan terjauhnya mencapai 16 meter sehingga lebih efektif menggunakan steel truss.



Gambar. 2.20. Skematik Sistem Struktur (1)

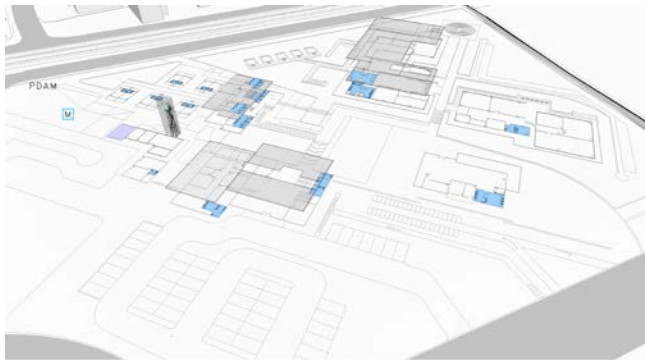


Gambar. 2.21. Skematik Sistem Struktur (2)

H. Sistem Utilitas

a. Air bersih

Suplai air bersih berasal dari PDAM dengan sistem downfeed menuju tandon bawah kemudian dipompa menuju tandon atas kemudian didistribusikan menuju seluruh massa dengan pompa booster. Pompa booster digunakan karena jarak tandon atas ke toilet terjauh mencapai 90m. Pada reflecting pool, menggunakan air rawa (site berada di lahan rawa) dengan kedalaman 30 cm yang dibersihkan dengan filter secara berkala. Terdapat 2 filter di sisi barat dan timur tapak untuk me-filter reflecting pool yang ada di zona meditasi.



Gambar. 2.22. Sistem Air Bersih

b. Air kotor dan kotoran

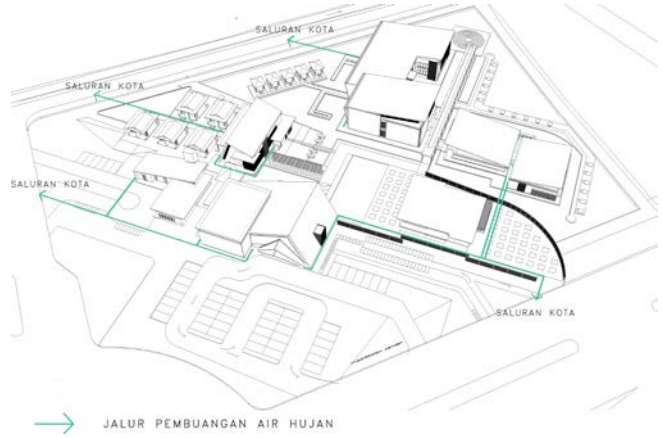
Air kotor dan kotoran dari toilet dialirkan melalui pipa menerus menuju septictank kemudian berakhir di sumur resapan. Tiap massa di fasilitas ini memiliki septictank sendiri, namun ada beberapa massa yang menggunakan septic tank bersama. Pemisahan septic tank ini karena fasilitas ini terdiri dari banyak massa dengan jarak yang cukup jauh. Untuk massa yang berdekatan menggunakan septictank bersama.



Gambar. 2.23. Sistem Air Kotor

c. Air Hujan

Sistem utilitas air hujan menyediakan talang air hujan selebar ±40 cm dan akan diarahkan menuju bak kontrol di sekeliling massa melalui pipa yang dimasukkan ke dalam dinding bangunan. Penutup atap menggunakan tegola dengan kemiringan atap yang berbeda-beda tiap massa.



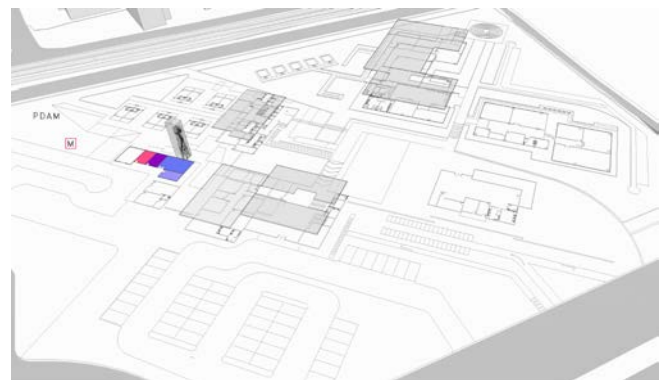
Gambar. 2.24. Sistem Air Hujan

I. Sistem Penghawaan

Sistem penghawaan pada bangunan ini menggunakan penghawaan pasif. Seluruh area fasilitas kecuali bangunan service menggunakan sistem AC *Multisplit*. Penggunaan AC multisplit ini untuk menyesuaikan fungsi dan kebutuhan karena massa fasilitas ini maksimal terdiri dari 2 lantai. Untuk 1 unit outdoor AC multisplit dapat menampung hingga 5 unit AC indoor. Unit-unit outdoor akan diletakkan di ruang perlengkapan / di ruang khusus outdoor ac dengan kisi-kisi. Pada massa service menggunakan penghawaan aktif melalui *cross ventilation*.

J. Sistem Listrik

Listrik dari PLN didistribusikan melalui trafo menuju panel pusat / MDP kemudian didistribusikan ke SDP yang terletak di tiap lantai di dalam gudang / ruang perlengkapan. Ketika supply listrik dari PLN terhenti, listrik digantikan dengan kerja genset.



Gambar. 2.25. Sistem Listrik

**K. Sistem Kebakaran**

Dalam keadaan darurat, karena fasilitas ini terdiri dari bangunan 2 lantai, pengunjung dapat turun melalui tangga umum kemudian berkumpul di ruang terbuka yang terletak di tengah tapak. Ketika kebakaran terjadi, pemadaman dapat dilakukan oleh sprinkler yang berjarak ± 6 meter antar titik di plafon dan hydrant yang terletak di sudut terjangkau dengan jumlah ± 2 buah tiap lantai tiap massa.



Gambar. 2.26. Denah Sprinkler & Hydrant Massa Meditasi Umum Lt.2

**KESIMPULAN**

Desain perancangan fasilitas yang diutamakan untuk orang stress dan lelah secara psikologis ini diharapkan dapat menjawab serta memenuhi kebutuhan mereka. Selain itu, keberadaan fasilitas ini diharapkan dapat memberi dampak positif bagi lingkungan karena banyaknya ruang terbuka hijau. Pembagian zoning dan penempatan massa diatur berdasarkan urutan proses meditasi. Karakter setiap ruang di-desain berdasarkan karakter pengguna pada proses tersebut. Pemilihan material, ruang luar, dan bentuk detail arsitektural, dirancang berdasarkan konsep, analisa site, dan kebutuhan kegiatan meditasi untuk membantu mencapai ‘suasana hening’. Sehingga secara tidak langsung dapat dikatakan bahwa, desain perancangan Fasilitas Meditasi di Surabaya ini merupakan bangunan yang ramah terhadap pengunjung yang memiliki beban pikiran dan lelah secara psikologis.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ada, M. (1999). *Meditasi Kesehatan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.  
 Adhitya. (2003). *Delapan Tahapan Menuju Yoga*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.  
 Boa, K. (1990). *Cults, World Religions and the Occult*. Colorado Springs: Cook Communications Ministries.

Effendi, T. (2005). *Meditasi Jalan Menuju Kesembuhan Lahir Batin*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.  
 Galbraith, P. (1997). *Meditasi : Hidup Indah Tanpa Stres*. Yogyakarta: Futih Printika.  
 Hassan, F. (2000). *Urbanisme dan Ketahanan Mental, dalam Tantangan Psikologi Menghadapi Milenium Baru*. Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi UGM.  
 Kesumandari, T. (2010, Maret 29). *Titiek Puspa : Sembuh dari Kanker Setelah Meditasi*. Retrieved from <http://www.samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/titiek-puspa-sem-buh-dari-kanker-setelah-meditasi/>  
 Lawson, B. (2005). *How Designers Think (4th ed.)*. Burlington: Architectural Press.  
 Mahathera, V. K. (2002). *Benefit of Meditation*. Diskusi Dhamma (p. 4). Bogor: Dhamma Study Group.  
 Neufert, E. (2000). *Architects' Data (third ed.)*. Oxford: Blackwell Science.  
 O'riordan, R. N. (2002). *Seni Penyembuhan Alami Rahasia Penyembuhan melalui Energi Ilahi*. (S. Al-Kumayi, Trans.) Jakarta: PT. Gugus Press.  
 Prabowo, H. (2007). *Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Stated of Conciousness*. 99.  
 Pratama, G. (2012, Januari 12). *Meditasi : Kesembuhan, Kedamaian, Keheningan*. Retrieved from <http://gedeprema.blogdetik.com/2012/01/13/meditasi-kesembuhan-kedamaian-keheningan/>.  
 Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2002). *Control Your Life : Aplikasi Manajemen Diri dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.  
 Reddy, K. (2010). *Super Healthy Kids: A Parent's Guide to Maharishi Ayurveda*. Iowa: Maharishi University of Management Press.  
 Riyanti, Dwi, B., Prabowo, H., & Puspitawati. (1996). *Psikologi Umum I*. Depok: Universitas Gunadarma.  
 Soegoro, R. (2002). *Meditasi Triloka : Hidup Dalam Suprakesadaran*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.  
 Soegoro, R. (2002). *Meditasi Triloka : Jalan Menuju Tuhan*. Jakarta: PT. Elex Komputindo.  
 Sukmono, R. J. (2011). *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. Jakarta: Visimedia.  
 Suryani, L. K. (1996). *Meditasi Mencapai Hidup Bahagia*. Denpasar: Bali Post.  
 Vieten, C., & Astin, J. (2008). *Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: results of a pilot study*. *Arch Womens Ment Health*, 11.  
 Wilson, P. (2003). *Teknik Hening : Meditasi tanpa Mistik*. (G. Y. Widjajanti, Trans.) Jakarta: Erlangga.  
 Yoseph de Chiara, J. C. (1973). *Time Saver Standard*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.

<http://www.tm.org/>  
<http://www.tm-women.org/benefits-moms-pregnancy.html>  
<http://www.tm-women.org/benefits-moms-childrens-meditation.html>  
[http:// www.osho.com/](http://www.osho.com/)  
<http://jdebuddha.org>  
<http://ebuild.in/osho-commune-pune-hafeez-contractor>