

Pengurangan *Trigger* Depresi pada Mahasiswa Melalui Pendekatan *Healing Architecture* yang Diterapkan dalam *Student Housing*

Adriel Sachio Purba dan Purwanita Setijanti
Departemen Arsitektur, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS)
e-mail: p.setijanti@gmail.com

Abstrak—Proses mahasiswa dalam menempuh pendidikan dimulai dari bagaimana proses adaptasi mahasiswa di lingkungan baru, dan juga bagaimana adaptasi untuk berinteraksi dengan orang baru. Hal ini dapat menjadi munculnya *trigger* timbulnya depresi pada kalangan mahasiswa, dimana selain menghadapi tantangan di perkuliahan, juga di lingkungan sekitar. Lokasi hunian mahasiswa dalam menempuh pendidikan juga menjadi faktor penting mahasiswa dalam bertahan selama proses pendidikan di kampus, oleh sebab itu perlu adanya bantuan eksternal bagi mahasiswa untuk mengurangi *trigger* penyebab munculnya depresi yang dapat dimulai dari lokasi hunian, dimana mahasiswa dapat melakukan interaksi sosial secara berkala dimulai dari lokasi hunian terkhusus *student housing*. Melalui pendekatan *healing architecture* yang menargetkan psikis, diharapkan mahasiswa dapat terbantu untuk mengurangi *trigger* munculnya depresi dan juga membantu mahasiswa selama proses pendidikan di perkuliahan.

Kata Kunci—Depresi, *Healing Architecture*, Interaksi, Mahasiswa, *Trigger*.

I. PENDAHULUAN

DEPRESI pada mahasiswa merupakan hal yang dapat terjadi dikarenakan proses pendewasaan dan tuntutan untuk beradaptasi dengan orang baru di lingkungan baru, menciptakan pemicu munculnya gejala depresi bagi mahasiswa. Depresi adalah suatu gangguan keadaan tonus perasaan yang secara umum ditandai oleh rasa kesedihan, apati, pesimisme, dan kesepian [1].

Mahasiswa pada konteks terbagi menjadi 2, yakni mahasiswa *undergraduate* dan *postgraduate*, dimana kedua jenis mahasiswa memiliki kecenderungan yang berbeda, dimana mahasiswa *undergraduate* cenderung bersifat *communal*, sedangkan mahasiswa *postgraduate* cenderung *family-oriented*.

Perbedaan kegiatan dan juga sistem dan tata cara pembelajaran di kampus turut andil mengambil peran dalam memicu munculnya depresi terkhususnya bagi mahasiswa baru, selain itu mahasiswa terkhususnya mahasiswa perantauan harus mampu mengatur hidupnya sendiri tanpa adanya bantuan dan pengawasan orangtua yang menambah pemicu depresi, ada pula faktor gender dimana perempuan cenderung lebih sulit mendapatkan kesempatan untuk berkuliah diluar area sekitar rumah, dibandingkan dengan laki-laki yang mayoritas diizinkan untuk merantau untuk menempuh pendidikan di perkuliahan.

Beban tugas mahasiswa di perkuliahan tentunya berbeda-beda sesuai dengan jurusan yang dipilih, selain perlunya fokus dan rajin mengikuti kelas di perkuliahan, tentu



Gambar 1. Lokasi Siteplan.

OHE: *Optimal Healing Environments*

WELLNESS
Achieving balance and wholeness
in body, mind, and spirit

EFFICIENCY
Providing
quick, accessible care

SUSTAINABILITY
Environmentally friendly
architecture



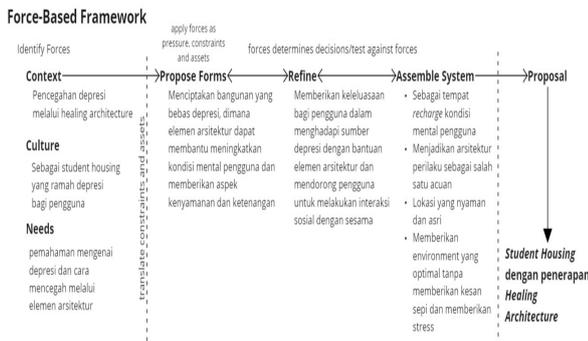
Gambar 2. *Optimal Healing Environment*.

menambah teman baru di kampus dapat membantu mahasiswa dalam menjalani kelas dan juga pengerjaan tugas dan belajar bersama yang dapat membantu nilai akademik mahasiswa, selain dari kegiatan kelas di kampus, adapula kegiatan di luar kampus seperti magang dan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti mahasiswa baik secara sukarela maupun dikarenakan tuntutan kampus.

II. METODE PERANCANGAN

A. Analisis Tapak

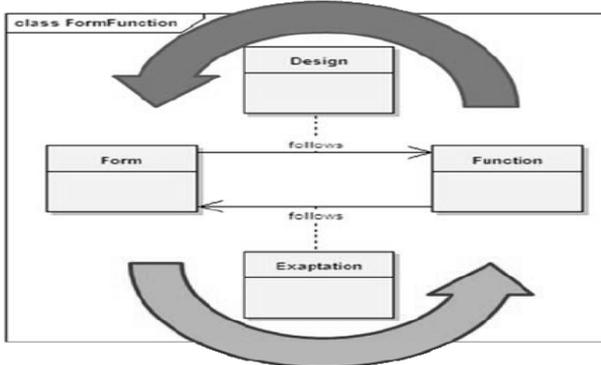
Lokasi terletak di Bumi Marina Emas Timur, Kelurahan Keputih, Kecamatan Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur (Gambar 1). Pemilihan lokasi tapak dikarenakan letaknya yang dekat dengan area kampus dan juga area esensial lainnya seperti tempat makan, ATM, *laundry*, toko peralatan alat tulis dan kantor, *hangout area*, dan lainnya.



Gambar 6. Force-Based Framework.



Gambar 3. Monash University Student Housing.



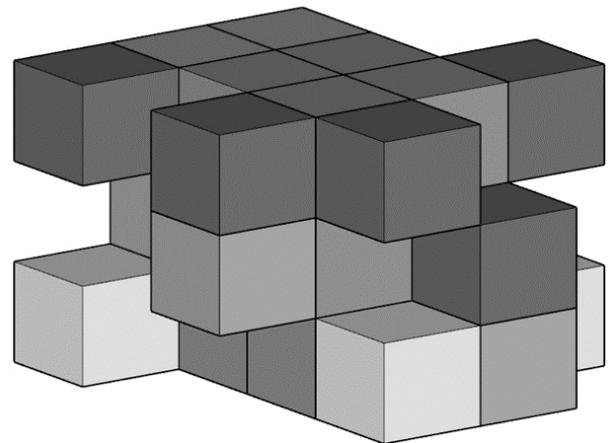
Gambar 7. Form Follow Function.



Gambar 4. Tietgen Dormitory.



Gambar 8. The Basket Apartments Student Housing.



Gambar 5. Transformasi Massa Bangunan.

Kecamatan Sukolilo termasuk wilayah geografis Kota Surabaya yang merupakan bagian dari wilayah Surabaya Timur, dengan ketinggian ± 5 meter diatas permukaan laut, dengan batas wilayah:

1. Sebelah Utara : Kecamatan Mulyorejo
2. Sebelah Timur : Selat Madura
3. Sebelah Selatan : Kecamatan Rungkut dan Tenggilis Mejoyo
4. Sebelah Barat : Kecamatan Gubeng Luas wilayah seluruh Kecamatan Sukolilo ± 23,66 km², terbagi menjadi 7 kelurahan.

B. Pendekatan Desain

Healing architecture adalah sebuah konsep desain dimana arsitektur turut serta dalam proses penyembuhan pengguna. Arsitektur melalui desain dapat mendukung proses penyembuhan dengan bantuan aspek psikologis dan fisik pengguna melalui kenyamanan fasilitas yang dapat menstimulasi kesadaran positif pengguna seperti memperbanyak hubungan dengan alam, budaya dan orang

disekitarnya. Selain itu perizinan privasi, menghindari kekerasan fisik, memberikan stimulant yang beragam dan bermakna, menyediakan waktu rel aksasi, interaksi, dan juga menyeimbangkan konstansi dan fleksibilitas serta indah [2].

Pendekatan healing architecture merupakan pendekatan yang berfokus pada tiga aspek, yakni pada Gambar 2.

1) People

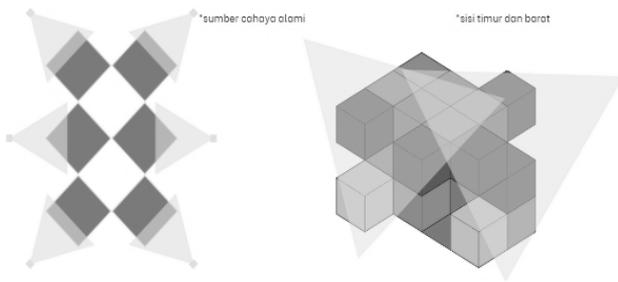
Manusia menjadi peran utama dalam beradaptasi pada bangunan dengan lingkungan sekitar dan terjadinya interaksi sosial

2) Process

Proses penyembuhan kondisi mental manusia melalui proses psikis dan fisik menggunakan elemen arsitektur yang terdapat pada bangunan untuk memberikan kesan nyaman dan tenang

3) Place

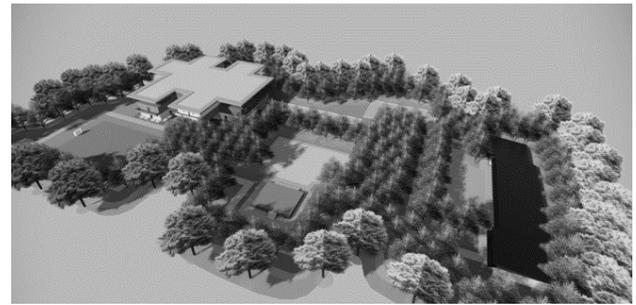
Penerapan yang dilakukan pada bangunan, yakni outdoor dan indoor melalui pengaplikasian elemen arsitektur.



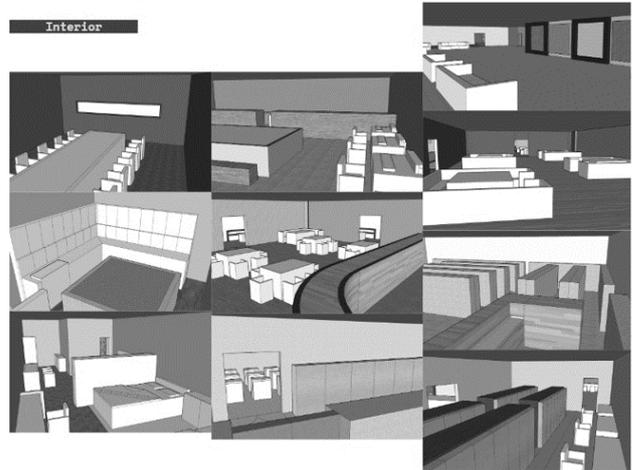
Gambar 9. Pencahayaan.



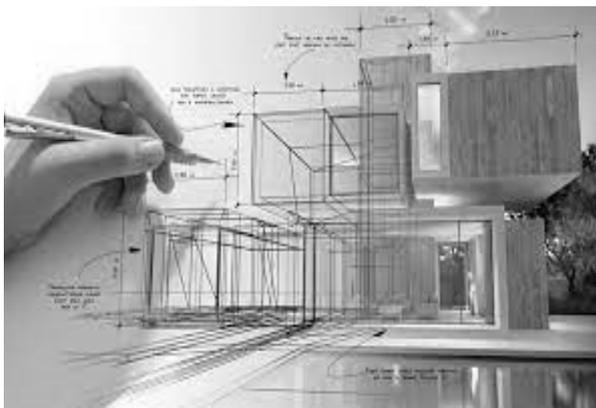
Gambar 10. Peran Warna.



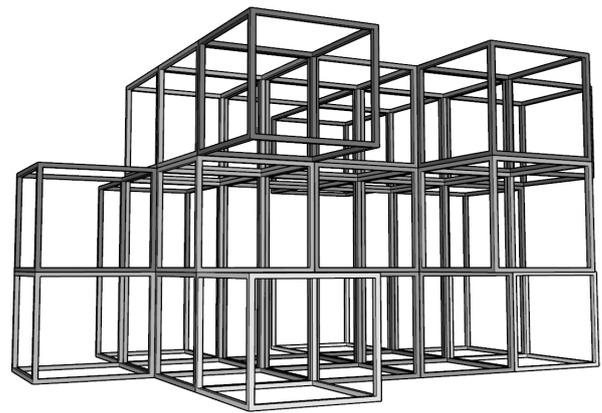
Gambar 12. Layout.



Gambar 13. Interior Bangunan.



Gambar 11. Seni dalam Arsitektur.



Gambar 14. Struktur Bangunan.

C. Framework Rancangan

Framework yang digunakan pada perancangan adalah *Force-Based Framework* yang merupakan kerangka mendesain yang mengacu pada faktor diluar bangunan atau lingkungan sekitar (Gambar 3). Faktor luar tersebut dapat berupa data peraturan, dan faktor yang berasal dari konteks perancangan, untuk *force* yang digunakan adalah *mental health (culture)* masyarakat di sekitar Bumi Marina Emas [3]. Dimana ide perancangan merupakan student housing yang bebas depresi dengan menggunakan pendekatan *healing architecture*.

D. Kajian Teori

Form follows function mempunyai arti ruang yang direncanakan sesuai dengan fungsinya, segala hal dalam perancangan bangunan mengikuti kegunaannya, dan perancangan bangunan ditujukan untuk memenuhi kebutuhan manusia dapat dilihat pada Gambar 4.

E. Kajian Preseden

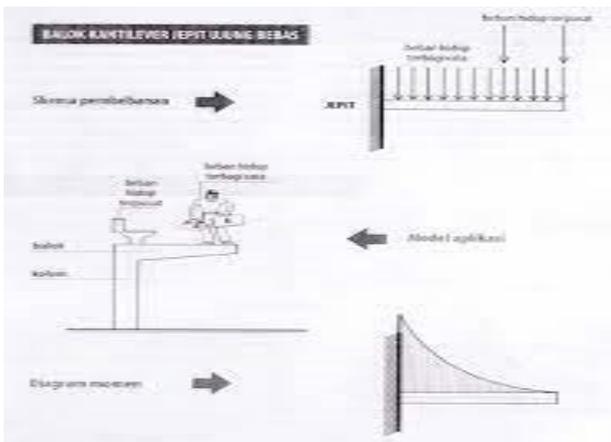
Terdapat 3 bangunan yang merupakan *student housing* yang digunakan sebagai referensi :

1. *The Basket Apartments Student Housing in Paris, France* (Gambar 5)
2. *Monash University Student Housing in Canberra, Australia* (Gambar 6).
3. *Tietgen Dormitory in Copenhagen, Denmark* (Gambar 7).

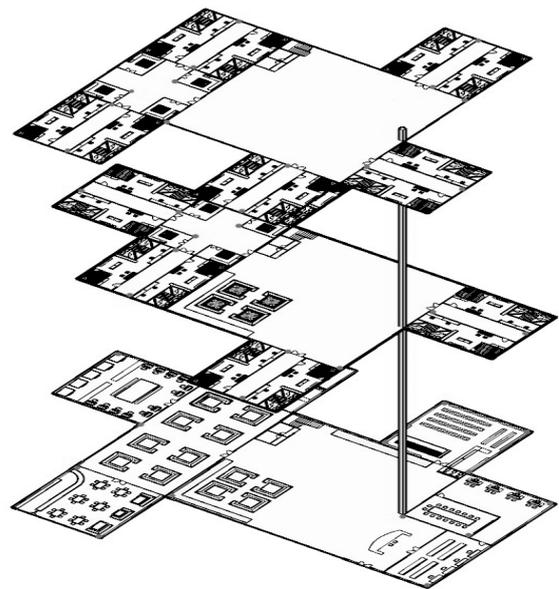
Ketiga bangunan ini memiliki kesamaan yakni merupakan bangunan *student housing* dimana memiliki suatu ruang communal yang digunakan sebagai wadah untuk mendorong pengguna untuk menciptakan interaksi antar sesama pengguna dan pemandangan yang indah.

F. Kriteria Desain

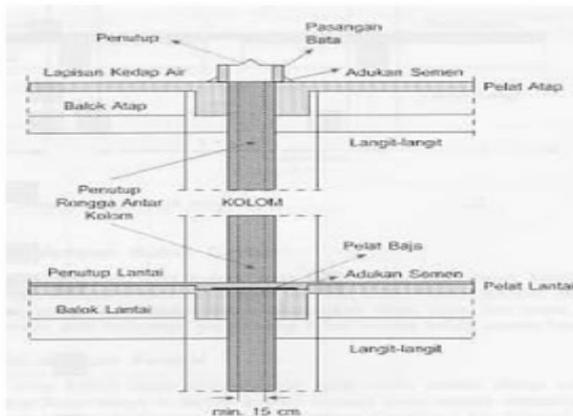
Kriteria disusun berdasarkan hal seperti analisa tapak, kajian teori, kajian preseden, dan metode perancangan. Fungsi obyek merupakan sebuah rancangan arsitektur bertipologi asrama yang mampu membantu pengguna



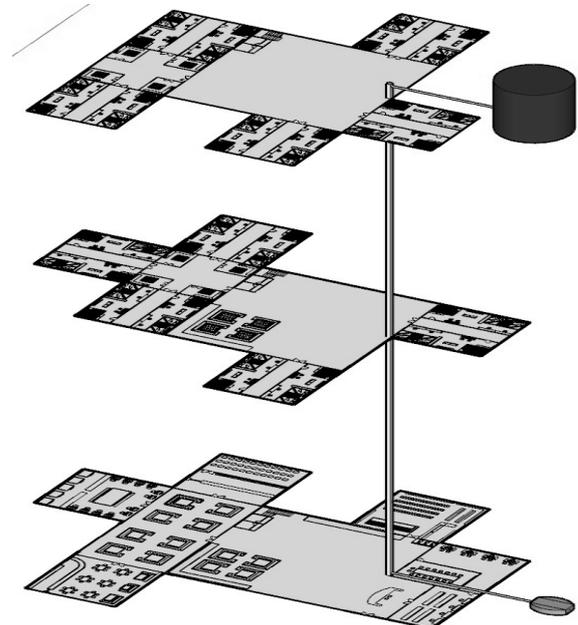
Gambar 17. Kantilever.



Gambar 15. Utilitas CCTV.



Gambar 18. Dilatasi.



Gambar 16. Utilitas Air Bersih.



Gambar 19. Material Bangunan.

mengurangi pemicu munculnya depresi dan juga mendorong pengguna untuk melakukan interaksi sosial dengan pengguna lain dengan adanya elemen-elemen arsitektur yang dipakai pada *healing architecture*.

III. HASIL DAN EKSPLORASI DESAIN

A. Konsep Desain

1) Transformasi Massa Bangunan

Obyek rancang menggunakan pola *duplicate*, dimana menggunakan bentuk kubus yang kemudian dimultiplikasi dan menciptakan suatu pola bentuk baru (Gambar 8), obyek rancang diharapkan terkena paparan sinar matahari dengan merata dan dilalui oleh sirkulasi angin (Gambar 9). Bentuk bangunan mengelilingi *communal space* dan terdapat balkon dan *green roof* di sisi terluar bangunan. Bentuk obyek rancangan juga menimbulkan kesan unik dimana posisi tiap kubus yang unik merepresentasikan pengguna yang berbeda-beda pula, dan perbedaan menciptakan estetika, namun

semua kubus tersebut menempel dengan struktur *core* yang merepresentasikan bahwa meskipun ada perbedaan semua tetap bisa bersatu dengan perbedaannya masing-masing.

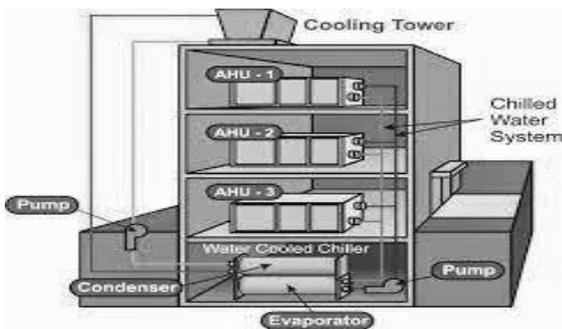
2) Elemen – Elemen Healing Architecture

Terdapat beberapa elemen yang perlu diperhatikan dalam pendekatan *healing architecture*, yakni:

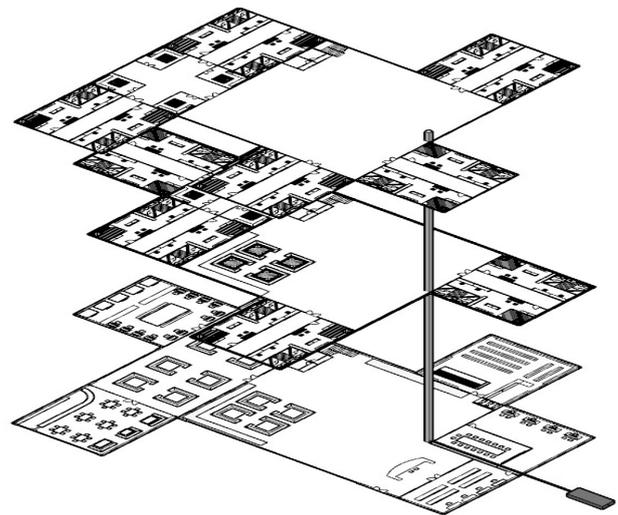
a. Pencahayaan

Terdapat 2 sumber cahaya, alami (sinar matahari) dan buatan (lampu), cahaya alami dapat diperoleh melalui bukaan di dinding (jendela) atau dari langit – langit. Manfaat pencahayaan alami terutama yang berkaitan dengan keadaan mental seseorang adalah untuk mengurangi kecemasan psikologis (kelelahan mental) dan untuk mempromosikan emosi positif seseorang (*Journal of Green Building*, 2008). Sementara cahaya buatan disarankan menggunakan lampu pijar yang memberikan kesan hangat dan nyaman, kurangi penggunaan *fluorescent/neon white* dikarenakan bisa memicu lelah dan alergi stress (Aripin, 2006).

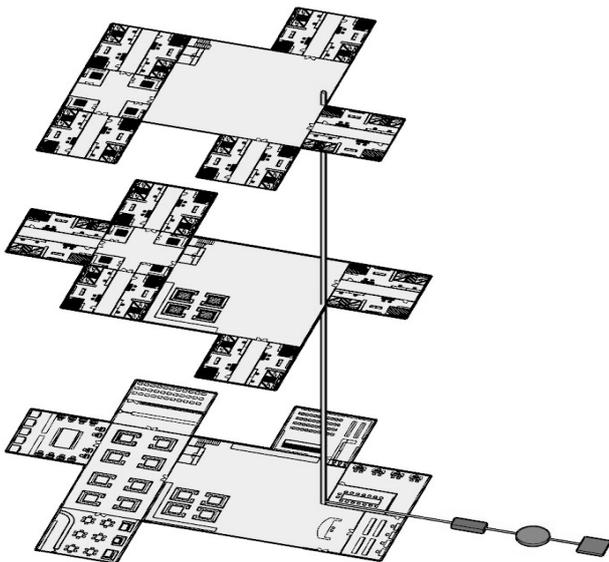
b. Warna



Gambar 20. Utilitas Air Conditioner.



Gambar 21. Utilitas Kelistrikan.



Gambar 21. Utilitas Air Limbah.



Gambar 22. Fasilitas Publik.

Warna yang muncul pada tubuh manusia secara psikologis sangat sensitif terhadap warna, setiap warna memiliki efek berbeda ketika merancang bangunan berkonsep *healing architecture*. Biasanya warna yang digunakan untuk menciptakan kondisi yang terkesan lembut dan dekat dengan elemen alami (Gambar 10).

c. View

Estetika ruangan dapat mempengaruhi persepsi, estetika ruangan dapat dibuat dengan menggabungkan pemandangan alam ke dalam ruangan. Akses ke alam diperlukan untuk merangsang kesehatan dan mengurangi stress, dan perlunya memperluas pandangan penghuni dari dalam ke luar dan ke taman *Suara*

Suara atau irama musik yang didengar telinga manusia dapat mempengaruhi fungsi anatomi tubuh, sumber suara dapat dibagi menjadi 2; suara alami yang dapat menenangkan dan menciptakan perasaan damai seperti suara air atau angin, dan musik yang mampu mengatur hormon yang mempengaruhi kondisi mental seseorang. Dalam praktek psikiatri, musik tidak hanya bertindak sebagai obat, tetapi juga meningkatkan kualitas kepribadian.

d. Aroma

Aroma dapat diserap oleh indra penciuman untuk melestarikan bagian otak, misalnya aroma bunga segar yang diletakkan di dalam ruangan.

e. Seni

Seni dapat meningkatkan kualitas lingkungan, seni juga dapat mengurangi stress seseorang melalui visualisasi visual dan juga memiliki sikap positif terhadap kesehatan pasien (Gambar 11).

f. Tekstur

Tekstur adalah selain sebagai sarana terapi sentuh juga berperan dalam meningkatkan kualitas permukaan serta cahaya yang menimpa permukaan bentuk. Keberadaan tekstur juga dipengaruhi oleh material yang dipilih, pemilihan material tertentu dapat menimbulkan efek psikologis pada bangunan. Misalnya kayu yang terkesan hangat, batu alam yang terkesan sederhana hingga kaca yang terkesan ringan.

B. Eksplorasi Formal

Obyek rancang merupakan bangunan 3 lantai sebagai massa utama bangunan, dan bangunan 1 lantai yang berdampingan, massa bangunan dikelilingi oleh area ruang terbuka hijau, terdapat pula *jogging track* yang mengelilingi kedua massa bangunan dan juga lapangan dengan panggung untuk *event* maupun area berkumpul, dan hampir keseluruhan *siteplan* dipenuhi oleh vegetasi (Gambar 12).

1) Konsep Bangunan

Obyek rancang memiliki bentuk yang berfokus pada *communal space* sebagai inti dari bangunan, yang melambangkan tujuan utama untuk memicu terjadinya interaksi sosial dan juga fasilitas publik disekeliling *communal space* pada lantai dasar, sedangkan untuk lantai 2 dan 3 dikelilingi oleh kamar pengguna dan *pantry*.

Peran warna juga merupakan hal yang penting pada obyek rancang dimana bertujuan untuk memberikan pilihan bagi calon pengguna untuk memilih kamar sesuai preferensi warna yang diinginkan, kamar pada obyek rancang dapat menampung 2 orang sehingga meskipun pengguna berada di dalam kamar tetap dapat berinteraksi namun juga memiliki

privasi masing – masing, dan juga terdapat balkon bersama pada tiap kamar yang dapat digunakan bagi pengguna.

2) Ruang Luar

Obyek rancang berada di area yang memberikan batas imajiner untuk tiap area, dimana bangunan untuk mahasiswa *undergraduate* dan *postgraduate* terlihat dari kesan bangunan untuk mahasiswa *undergraduate* lebih terbuka dan mudah diakses dibandingkan dengan bangunan untuk mahasiswa *postgraduate*. Selain itu, terdapat area lapangan terbuka di antara kedua area bangunan sebagai area untuk kegiatan yang dapat dilakukan bersama baik mahasiswa *undergraduate* maupun mahasiswa *postgraduate*. Di sepanjang jalan pada *siteplan* terdapat vegetasi yang berfungsi selain menambah kenyamanan juga memberikan kenyamanan bagi pengguna.

Terdapat *jogging track* yang mengelilingi *siteplan* yang dapat digunakan bagi pengguna dan juga publik, dikarenakan area *siteplan* dibatasi oleh vegetasi sebagai *barrier* sehingga tetap memberikan privasi bagi penghuni *student housing*. Terdapat area parkir khusus kendaraan roda dua dan roda empat yang diposisikan di area yang strategis untuk diakses pengguna, baik mahasiswa *undergraduate* maupun mahasiswa *postgraduate*.

3) Interior

Interior rancangan pada obyek rancang memiliki konsep keterbukaan dan kebersamaan, hal ini dikarenakan tujuan untuk menciptakan interaksi sosial antar pengguna. Selain itu, obyek rancang menyediakan berbagai fasilitas publik yang dapat digunakan untuk mempermudah aktivitas sehari – hari pengguna (Gambar 13).

C. Eksplorasi Teknis

1) Sistem Struktur

Pada obyek rancang, struktur yang digunakan adalah *core* dengan *frame* untuk menampung beban bangunan, menjadikan ruang *communal space* sebagai *core* struktur dikarenakan letaknya yang berada di pusat bangunan dan memiliki cakupan area yang paling luas (Gambar 14). Dikarenakan adanya variasi abstrak lantai di tiap level ketinggian bangunan, perlu adanya penggunaan sistem struktur kantilever dan dilatasi.

a. Kantilever

Penggunaan elemen structural yang kaku, yang ditancapkan pada salah satu ujungnya, disambungkan ke bagian penyangga (vertikal) yang menonjol (Gambar 15).

b. Dilatasi

Penyambungan atau pemisahan pada bangunan umumnya dikarenakan adanya perbedaan sistem struktur, sehingga pada saat terjadi beban (gaya vertikal dan horizontal) tidak akan menimbulkan keretakan atau putusnya sistem struktur (Gambar 16).

2) Material

Pada obyek rancang, pemilihan material untuk *enclosure* bangunan harus memprioritaskan aspek kenyamanan dan rasa tenang bagi pengguna dikarenakan pertimbangan menggunakan pendekatan *healing architecture*. Dinding menggunakan material seperti beton dan variasi kaca, untuk lantai menggunakan material keramik dan untuk plafon menggunakan material PVC yang ringan dan juga tahan panas (Gambar 17).

3) Utilitas

Pada obyek rancang, utilitas merupakan bagian esensial pada bangunan yang berfungsi untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan.

a. CCTV

Berfungsi untuk memantau aktivitas pada area student housing dan mengurangi risiko terjadinya tindak kriminal seperti pencurian maupun perusakan properti (Gambar 18).

b. Pasokan Air Bersih

Berfungsi pada kehidupan sehari-hari bagi pengguna untuk mandi, mencuci dan lainnya (Gambar 19).

c. Air Conditioner

Berfungsi untuk memfilter dan memperlancar sirkulasi udara dan temperature control di dalam bangunan (Gambar 20).

d. Pengelola Air Limbah

Berfungsi untuk mencegah air limbah mengkontaminasi air bersih serta tidak merusak lingkungan sekitar (Gambar 21).

e. Kelistrikan

Berfungsi untuk mendukung peralatan elektronik yang digunakan di dalam *student housing* (Gambar 22).

4) Fasilitas Umum

Pada obyek rancang, fasilitas umum merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa sebagai pengguna dan memberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari – hari (Gambar 23).

a. Administrasi

Tempat bagi pengurus student housing untuk mengerjakan urusan administrasi dan maintenance pada student housing, serta bagi pengguna dalam urusan penyewaan kamar dan maintenance properti.

b. Ruang Servis

Tempat yang disediakan untuk membantu pengguna dalam melaksanakan aktivitas seperti laundry, fotocopy, belanja kebutuhan sehari – hari dan lainnya.

c. Hangout Area

Area *communal space* selain sebagai ruang interaksi dengan sesama, dapat berfungsi sebagai istirahat dan bersantai dengan adanya fasilitas *coffee shop*. Selain itu level lantai di *communal space* mengindikasikan jenis ruang di dalamnya, dimana lantai dasar digunakan sebagai *public space*, sedangkan lantai atas digunakan sebagai ruang diskusi yang memerlukan suasana lebih tenang.

IV. KESIMPULAN

Permasalahan yang dialami bagi mahasiswa merupakan proses kehidupan dari remaja menuju dewasa, namun semua orang menanggapinya dengan berbagai tanggapan, dan kemunculan depresi merupakan salah satu rintangan yang mungkin terjadi, selain pentingnya kesadaran akan pentingnya untuk memperhatikan *mental health*, perlu adanya inisiatif melalui arsitektur untuk menciptakan kondisi ruangan yang membantu mahasiswa menghindari dan mengurangi pemicu dari depresi sehingga memberikan kondisi kondusif.

Melalui pendekatan *healing architecture*, obyek perancangan diharapkan dapat membantu mahasiswa menghindari pemicu depresi dan juga meningkatkan *awareness* akan pentingnya menjaga *mental health* dan gejala

awal depresi, pemanfaatan *communal space* pada *student housing* diharapkan dapat membantu mahasiswa sebagai pengguna mendorong niat untuk melakukan interaksi sosial dengan sesama pengguna, dengan adanya interaksi sosial dengan sesama mahasiswa dapat menceritakan keluhan dan juga meningkatkan nilai akademik dengan melakukan kegiatan seperti belajar bersama dan juga adanya tambahan *view* memberikan *treatment* tambahan bagi pengguna dalam mengurangi *trigger* munculnya depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. J. C. M. F. M. Cole S, *Mental & Behavior Disorder, In Behavioral Medicine in Primary Care*, 2nd ed. New York: McGraw-Hill Medical, 2003.
- [2] B. Schaller, "Architectural Healing Environments," Syracuse University, New York, 2012.
- [3] Philip D. Plowright, *Revealing Architectural Design Methods, Framework and Tools*, 1st ed. London: Routledge, 2014. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315852454>.