

# Healing Architecture pada Ruang Publik sebagai Pereda Stress Masyarakat Jakarta

Natasha Ayu Haryani dan Wahyu Setyawan

Departemen Arsitektur, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS)

e-mail: wahyu\_s@arch.its.ac.id

**Abstrak**—Jakarta merupakan kota yang berkembang pesat, infrastruktur yang terus berkembang, memicu kepadatan kota yang terus meningkat, seakan tidak menyisakan tempat bagi penduduknya untuk bernafas. Kondisi ini memicu banyak permasalahan urban yang baru, yaitu stress. Terdapat kaitan erat antara ruang dan kesehatan psikologis manusia, bagaimana arsitektur dapat berperan dalam membantu proses penyembuhan kondisi tertentu melalui stimuli yang memicu pelepasan hormon dari otak manusia. Sehingga, dibutuhkan sebuah wadah yang dapat diakses seluruh lapisan masyarakat untuk membantu meredakan stress. Dengan menghadirkan sebuah arsitektur yang berfungsi sebagai ruang publik, diharapkan menjadi langkah yang tepat. Dengan menggunakan pendekatan healing garden oleh Roger Ulrich dipadukan dengan nilai-nilai di dalam buku healing spaces oleh Esther Sternberg, desain akan menekankan konektivitas antara bangunan serta suasana alami baik secara langsung dan tidak langsung. Berbentuk taman kota, desain akan dapat mewadahi beberapa aktivitas dengan suasana tertentu yang dinilai dapat membantu penyembuhan dari sisi psikologis atau pengobatan non medis masyarakat Jakarta.

**Kata Kunci**—Healing Gardens, Urban Stress, Natural Environment, Ruang Publik.

## I. PENDAHULUAN

JAKARTA merupakan kota yang kepadatannya terus meningkat setiap tahunnya, menjadikan Jakarta menjadi kota yang sibuk, bising, ramai, & kompetitif. Ruang terbuka hijau semakin berkurang, digantikan dengan gedung-gedung pencakar langit serta rumah-rumah penduduk, jalan-jalan dipenuhi oleh kendaraan bermotor. Akibat modernisasi serta globalisasi yang terjadi, terjadilah perubahan social dari masyarakat kompleks menjadi multi kompleks. Ini menimbulkan kecenderungan masyarakat menjadi sulit untuk beradaptasi. Maka, timbulah kebingungan, kecemasan, dan konflik lainnya baik secara eksternal maupun internal yang berpengaruh terhadap tindakan atau perilaku yang menyimpang. Secara tidak langsung, kondisi ini memicu banyak permasalahan urban yang baru, dalam hal ini merupakan masalah kesehatan psikologis masyarakat perkotaan, yaitu depresi atau stress. Penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI memperlihatkan bahwa prevalensi tertinggi untuk gangguan jiwa berat di provinsi DKI Jakarta mencapai 2.03 (190.000 jiwa)

Adapun beberapa poin mengenai fakta-fakta yang didapatkan melalui survei kuisioner yang dilakukan kepada

222 warga Jakarta serta studi pustaka yang dilakukan penulis, mengantarkan penulis kepada suatu solusi yaitu menciptakan ruang publik non komersil yang mewadahi aktivitas seluruh lapisan masyarakat Jakarta yang ingin melepas penat, dengan lingkungan yang di rancang sedemikian rupa. Ruang publik akan diletakkan di bilangan sudirman [lihat gambar 1] yang merupakan salah satu pusat aktivitas di Jakarta dengan batasan lahan perkantoran serta memiliki potensi mudah dijangkau karena mudah diakses baik bagi pejalan kaki, pengguna kendaraan pribadi, maupun kendaraan umum. [lihat gambar 2].



Gambar 1. Lahan Eksisting.

Sumber: Google Maps



Gambar 2. Noda Transportasi busway & MRT di depan lahan.

Sumber: Google Maps

*Urban Escape* merupakan sebuah ruang publik yang terletak di salah satu pusat kota Jakarta, dibilangan sudirman. Arsitektur ini menitikberatkan fokus dalam menciptakan lingkungan fisik yang baik, bersifat *psychological supportive* sehingga membantu menyembuhkan penderita stress, yaitu warga Jakarta itu sendiri. Peranan bangunan adalah membantu penyembuhan dari sisi psikologis atau pengobatan non medis

yang menggunakan pendekatan prinsip-prinsip desain yang diterapkan pada objek.

**A. Metoda Perancangan**

Di dalam menerapkan kriteria yang telah ditentukan, penulis menggunakan metode untuk mempermudah pengaplikasian mengenai healing architecture terhadap objek rancang yang berupa ruang publik dengan cara mengutamakan hubungan antara user dengan user, dan user dengan lingkungannya yang memiliki atau mengadaptasi karakteristik elemen alami di dalamnya. Sehingga ketika user masuk ke dalam site, akan menimbulkan perasaan *Sense of awareness*, *Sense of support*, dan *Sense of control* yang berfungsi sebagai *healing process* di dalam site [1].

**B. Pendekatan Healing garden**

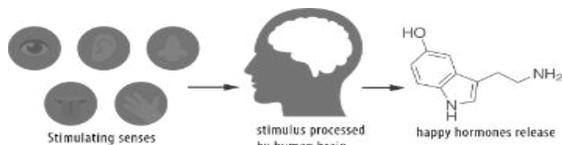
Berbeda dengan therapeutic garden atau enabling garden, healing garden tidak di rancang spesifik untuk pengguna tertentu. Menurut Iare Cooper Marcus and Marni Barnes, tujuan utama healing garden adalah: meredakan gejala, menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan serta perasaan senang. Adapun kriteria healing garden menurut Ulrich (1999) adalah sebagai berikut: *Opportunity to move and exercise, Make choices & seek privacy, Positive distractions from nature, Visibility, Accessibility, Familiarity, Quietness, Comfort*, dan *Unambiguously positive art* [2]. Kriteria tersebut akan diolah lebih lanjut sehingga menjadi pedoman dalam memunculkan konsep-konsep yang akan diterapkan.

**C. Pendekatan Brain pharmaceuticals**

Banyak studi ilmiah yang telah membuktikan bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan untuk “menyembuhkan diri” dengan cara menghasilkan “obat” dari dalam tubuh, yaitu otak manusia yang melepaskan senyawa kimia yang disebut juga dengan *brain pharmaceuticals*. Senyawa kimia yang kerap kita sebut dengan hormon bahagia, diantaranya adalah dopamin, endorpin, oksitosin dan serotonin. [lihat gambar 3] Di dalam objek arsitektur, akan dihadirkan factor yang memicu otak untuk menghasilkan hormon-hormon baik tersebut sehingga akan berdampak juga pada kinerja tubuh seseorang yang pada akhirnya akan membantu pada penurunan tingkat stress.

**D. Metoda Desain Tapak**

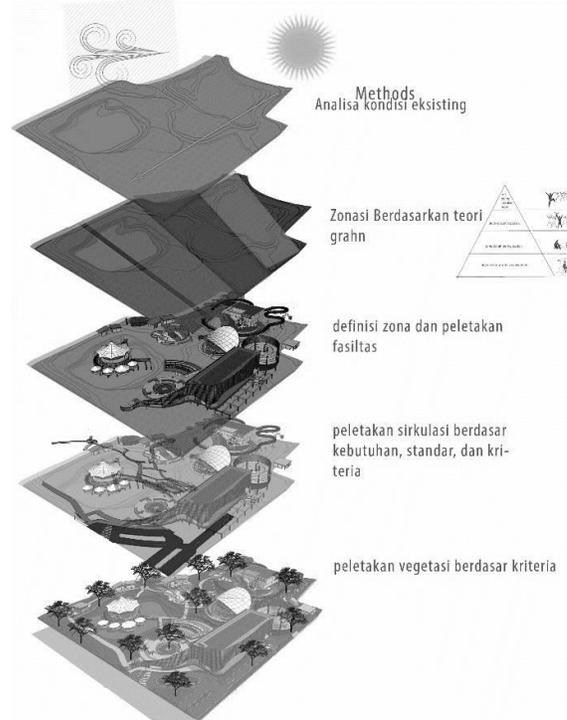
Metoda yang digunakan di dalam perancangan tapak adalah dengan menggunakan segitiga kekuatan mental oleh Grahn sebagai pedoman [lihat gambar 4]. Setelah dilakukan analisa tapak, zonasi dibuat sesuai dengan kriteria yang diadaptasi dari teori Grahn. Lalu fasilitas yang akan diwadahi diletakkan di zona yang telah di tetapkan. Lalu setelah diletakkan fasilitas, sirkulasi dibuat sesuai dengan kriteria, dan langkah terakhir merupakan meletakkan vegetasi yang telah memiliki fungsi di masing-masing area. [lihat gambar 5].



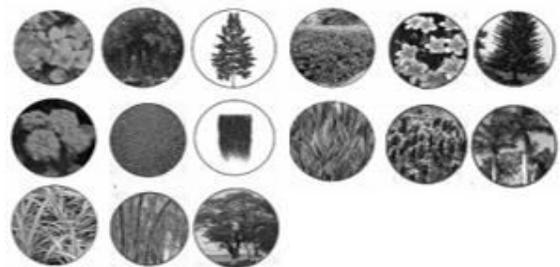
Gambar 3. Skema stimulasi indera terhadap pelepasan hormone.  
Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar 4. Segitiga kekuatan mental.  
Sumber: Google



Gambar 5. Tahapan olah tapak.  
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 6. Jenis-jenis vegetasi di dalam urban escape.  
Sumber: Dokumentasi pribadi

**II. HASIL DAN EKSPLORASI**

Objek rancang merupakan objek yang dapat menampung berbagai macam aktivitas masyarakat Kota Jakarta yang dinilai mampu membantu meredakan stress berdasarkan studi lapangan dan pustaka. Arsitektur yang dihadirkan merupakan implementasi dari pendekatan yang digunakan, mulai dari bentuk, zonasi, sirkulasi, maupun detail mengenai pengalaman suasana di setiap fasilitas yang dihadirkan.



Penerapan *healing environment* merupakan salah satu konsep pembentuk lingkungan perawatan yang memadukan aspek fisik serta psikologis pasien di dalamnya yang bertujuan untuk mempercepat proses penyembuhan [3]. *Healing* pada arsitektur diterapkan sebagai suatu elemen yang mendukung serta membantu proses penyembuhan, bukan sebagai pemeran utama dalam proses penyembuhan. Di dalamnya merupakan integrasi antara indera, Psikologis, dan alam.

Implementasi konsep *healing environments* pada rancangan:

a) Konsep Vegetasi (restorative landscape).

Elemen alami berupa vegetasi memiliki peran yang cukup penting di dalam objek sebagai salah satu pendukung proses healing. Peran-peran tersebut diantaranya adalah sebagai berikut: Pereduksi polutan, penghasil oksigen, Control visual, dan Pembentuk karakter suasana, penghasil aroma. [lihat gambar 7]

b) Konsep Material

Material di dalam objek hanya menggunakan beberapa material yang bernuansa alam dan memiliki warna yang tidak mencolok. Material yang digunakan adalah batu alam, parket kayu, WPC, Elastocrete, beton ekspos dan cladding

c) Konsep struktur

Objek menggunakan sistem struktur *rigid frame* yang akan digunakan di bangunan- bangunan berfungsi sebagai servis. Digunakan pula struktur baja yang mendukung bentang lebar. Sedangkan atap beberapa massa menggunakan sistem struktur membran, [lihat gambar 9] karena bentuknya yang unik, organis, sustainable dan terkesan harmonis dengan konsep alami.

d) Konsep Zonasi

Zona di dalam objek dibagi berdasarkan teori kekuatan mental oleh grahn, memungkinkan pengunjung diberikan keleluasan memilih zona yang paling cocok untuk melepas penat sejenak. Akses utama diletakan di area depan menghadap ke jalan raya dan akses pengelola melalui area kantor. [lihat gambar 8]

e) Mewadahi aktivitas

Berdasarkan olahan studi yang telah dilakukan, objek menyediakan beberapa fasilitas yang mewadahi aktivitas, sehingga di dalam site di bagi menjadi beberapa fasilitas utama yaitu, food court, reading rooms, jogging track, contemplative corner [lihat gambar 11, meditation lawn,

playground [lihat gambar 10] skywalk [lihat gambar 12] dan amphitheater. dan fasilitas pendukung seperti area parker, kantor, dan area servis lainnya [lihat gambar 13]

f) Sirkulasi

Alur sirkulasi menggunakan alur sirkulasi curvilinear yang ditandai dengan bentukan garis lengkung berliku. Sirkulasi ini dibuat karena peka terhadap kondisi alam, karena di dalam site terdapat permainan kontur. Selain itu digunakan sistem curvilinear pula agar sudut pandang visual pengunjung berbeda. Jalan di dalam site merupakan jalan setapak yang mengecil ke arah belakang site karena kriteria dari zonasi yang dituntut untuk semakin hening.

### III. KESIMPULAN

Dengan menciptakan sebuah ruang yang dirancang sesuai dengan kriteria yang memerhatikan aspek kenyamanan manusia berdasar studi lapangan dan studi pustaka yang cukup valid, yaitu penerapan nilai-nilai pada desain yang merupakan desain yang berbasis alam serta mewadahi aktivitas yang memicu pelepasan hormon bahagia, maka tidak menutup kemungkinan bahwa hadirnya arsitektur dapat amat sangat berperan bagi proses penyembuhan gejala stress dari segi

Ruang publik menjadi pilihan yang tepat dimana merupakan ruang yang dapat di jangkau oleh berbagai kalangan di suatu wilayah. Karena di dalam konteks sebuah kota, peran ruang publik yang baik sangat penting bagi penduduknya. Ketika ruang public dapat berperan sebagai Pereda stress, maka akan berdampak baik secara jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kondisi penduduk. Dengan demikian, maka arsitektur dapat menjalankan fungsinya yang erat kaitanya dengan kesejahteraan manusia.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] G. S. Brown, *Landscape and urban design for health and well being*. 2015.
- [2] E. Sternberg, *Healing spaces: the science of place and well being*. 2009.
- [3] J. L. Beggs, "Healing through Architecture," 2015. [Online]. Available: [https://uwspace.uwaterloo.ca/bitstream/10012/9591/3/Beggs\\_Jennifer\\_Updated.pdf](https://uwspace.uwaterloo.ca/bitstream/10012/9591/3/Beggs_Jennifer_Updated.pdf).