

HEALING ENVIRONMENT DALAM PENGENDALIAN KESEHATAN MENTAL

Ni Luh Nadia Anggaraini¹, Ngurah Gede Dwi Mahadipta², I Gusti Ngurah Bagus Kusuma Putra³

¹Mahasiswa Program Studi Desain Interior, Institut Desain dan Bisnis Bali

^{2,3}Program Studi Desain Interior, Institut Desain dan Bisnis Bali

e-mail: nadiaanggaraini08@gmail.com¹, dwimahadipta@idbbali.ac.id², kusuma.putra@idbbali.ac.id³

Received : November, 2023

Accepted : November, 2023

Published : Desember 2023

ABSTRACT

Mental health is a condition when the mind is in a state of peace and calm so that it can use one's abilities or potential to the fullest in facing life's challenges and establishing positive relationships with others. Mental health is an important aspect of realizing comprehensive health. This is because mental health is just as important as physical health. However, until now there are still many who have not paid attention or attached importance to mental health because mental health issues are often associated with crazy pain, inappropriate behavior, behavior unable to control themselves, disorders that are difficult and cannot be cured. Not only the lack of concern from individuals but until now there is still a lack of attention and facilities from the government in dealing with patients with mental health disorders. The design of a self-control and emotional control service center in mental health this time aims to create a service center with diverse recovery facilities so that it can be tailored to the needs. In this design, it will raise a Balinese theme which will be combined with the concept of Healing Environment. The choice of the concept theme is to show the beauty and warmth of the Balinese ethnic building design which will be combined with natural, sensory and psychological diversity which aims to create a place that is comfortable, calm and still has a natural atmosphere around it. The selection of the concept theme is also in accordance with people who want tranquility and self-comfort.

Keywords: Mental Health, Facilities, Nature, Healing Environment, Services

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi ketika batin berada dalam keadaan tenang dan tenteram sehingga dapat menggunakan kemampuan atau potensi diri secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Hal tersebut dikarenakan kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Namun hingga saat ini masih banyak yang belum memperhatikan atau mementingkan kesehatan mental dikarenakan isu kesehatan mental sering dikaitkan dengan sakit gila, perilaku tidak patut, perilaku tidak mampu mengendalikan diri, gangguan yang kumat-kumatan dan tidak bisa sembuh. Tidak hanya kurangnya kepedulian dari individu namun hingga saat ini masih kurangnya perhatian dan fasilitas dari pemerintah dalam menangani pasien penderita gangguan kesehatan mental. Perancangan pusat pelayanan pengendalian diri dan emosional dalam kesehatan mental kali ini bertujuan untuk menciptakan sebuah pusat pelayanan dengan fasilitas pemulihan yang beragam sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Pada perancangan kali ini akan mengangkat sebuah tema Balinese yang akan dipadukan dengan konsep Healing Environment. Pemilihan tema konsep tersebut yaitu ingin menunjukkan keindahan dan kehangatan dari desain bangunan etnik bali yang akan dipadukan dengan keragaman alam, indra dan psikologis yang bertujuan untuk menciptakan sebuah tempat yang nyaman, tenang dan masih memiliki suasana alami disekitarnya. Pemilihan tema konsep tersebut juga sesuai dengan orang-orang yang menginginkan ketenangan dan kenyamanan diri.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Fasilitas, Alam, Healing Environment, Pelayanan

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi ketika batin berada dalam keadaan tenang dan damai sehingga memungkinkan untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain disekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup serta menjalin hubungan positif dengan orang lain (Kementrian Kesehatan, 2018). Sebaliknya, seseorang dengan kondisi mental yang buruk akan sulit mengendalikan emosi, stres, serta tidak dapat berpikir, merasa, bertindak, dan membuat keputusan dengan tepat. Bahkan, seseorang dengan mental yang buruk pun cenderung memiliki hubungan yang tidak baik dengan orang di sekitarnya atau kerap menarik diri dari kehidupan sosialnya. Kesehatan mental seseorang dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu. Hal ini tergantung pada banyak faktor yang akan ditemui atau dialami selama menjalani kehidupan. Umumnya, perubahan mental ini terjadi ketika dihadapi dengan tuntutan atau beban yang melebihi sumber daya dan kemampuan. (Ihda Fadila, 2022).

Kesehatan mental menjadi masalah yang belum dapat sepenuhnya diselesaikan, baik tingkat global maupun nasional. Banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seperti faktor genetik, perubahan hormon, hingga pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga maupun tekanan hidup. Gejala yang timbul yaitu mudah marah, merasa putus asa, rendah diri, merasa cemas dan khawatir yang berlebihan. Kesadaran akan kesehatan mental perlu disadari setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negatif yang terjadi (Humas Sardjito, 2022). –Indonesia saat ini memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa. Ditambah lagi sampai saat ini belum semua provinsi mempunyai rumah sakit jiwa dan terbatasnya sumber daya manusia profesional untuk tenaga kesehatan jiwa sehingga tidak semua orang dengan masalah gangguan jiwa mendapatkan pengobatan yang seharusnya (Kementrian Kesehatan, 2021). Masalah kesehatan mental di Indonesia juga terkendala stigma dan diskriminasi. Hal tersebut dikarenakan isu kesehatan mental sering dikaitkan dengan sakit gila, perilaku tidak patut, perilaku tidak mampu mengendalikan diri, gangguan yang kumat-kumatan dan tidak bisa sembuh.

Sejauh ini pentingnya menjaga kesehatan mental menjadi salah satu ujung tombak untuk keberhasilan diri. Setelah lelah menghadapi kerasnya dunia dengan *pressure* yang terlalu tinggi hendaknya kita memberikan reward kepada diri kita sendiri sebagai bentuk apresiasi. Dalam hal ini seni mencintai diri sendiri perlu dimainkan. *Self reward* akan menimbulkan *euphoria* yang bisa menghilangkan stres maupun depresi. Opini-opini mengenai diri sendiri, entah itu positif maupun negatif, hendaknya bisa dijadikan motivasi untuk terus mengembangkan potensi diri (Humas Sardjito, 2022).

Banyaknya permasalahan yang terjadi akibat tidak adanya kepedulian terhadap kesehatan mental, membuat tergeraknya niat untuk menyediakan sebuah wadah dalam menuangkan isi hati dan pikiran melalui pendekatan dan rasa saling percaya satu dengan yang lainnya sehingga menciptakan suasana terbuka untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapi sehingga dapat mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri serta menghilangkan perasaan ketidakpercayaan diri yang berlebihan. Adanya perancangan pusat pelayanan pengendalian diri dan emosional dalam kesehatan mental berupaya untuk memberikan sebuah fasilitas pemulihan yang beragam dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan pasien. Pada perancangan kali ini akan mengangkat tema Balinese yang dipadukan dengan konsep Healing Environment.

Tema *Balinese* merupakan sebuah tema interior etnik yang bertujuan untuk menunjukkan suasana elemen estetika dari bangunan Bali. Tema *Balinese* dikenal dengan gayanya yang menggunakan material alami, simple dan menggunakan tone warna yang tidak terlalu mencolok. Sedangkan konsep *Healing Environment* merupakan sebuah konsep perancangan yang memadukan unsur alam, indra dan psikologis menjadi satu kesatuan. Secara tidak langsung konsep *Healing Environment* dapat mendukung proses penyembuhan (Lidayana, 2013). Hal tersebut dikarenakan lingkungan yang ada dapat dinikmati oleh manusia melalui lima panca indera. Dari lima panca indera tersebut kemudian diproses di otak yang selanjutnya akan mempengaruhi psikologis, emosi serta fisik seseorang (Jurnal Politeknik Negeri Samarinda, 2020). Pemilihan tema konsep ini bertujuan untuk menciptakan ruang lingkup yang aman dan nyaman bagi pengguna ruang.

METODE DESAIN

Perancangan Pusat Pelayanan Pengendalian Diri dan Emosional Dalam Kesehatan Mental ini menggunakan metode Glass Box, dimana Glass Box merupakan suatu metode yang digunakan sebagai perbandingan yang terukur sesuai dengan fakta dan telah di analisis secara mendalam serta sistematis. Metode ini dapat dengan mudah dipahami karena terdapat hubungan sebab akibat sehingga memudahkan solusi terhadap desain yang dihasilkan. Adapun tiga tahapan dalam proses perancangan dengan metode ini, yaitu input, process dan output.

METODE PENGUMPULAN DATA

Dalam proses pengumpulan data pada perancangan digunakan dua metode pengumpulan data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diambil melalui analisis langsung seperti wawancara dan data kuesioner. Sedangkan data sekunder merupakan data yang didapatkan melalui sumber literatur tervalidasi seperti artikel dan jurnal ilmiah. Data primer dan sekunder yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis secara terstruktur dengan menggunakan dua metode utama yaitu metode analisis kualitatif dan metode analisis kuantitatif.

METODE ANALISIS DATA

Pada metode analisis data secara umum dibagi menjadi dua, yaitu metode analisis data kualitatif dan metode analisa kuantitatif. Metode analisis data kualitatif merupakan data yang bersifat deskriptif, tidak terstruktur, dan biasanya berupa kata-kata. Dalam perancangan ini menggunakan data kualitatif berupa civitas, aktivitas dan kebutuhan ruang. Metode analisis data kuantitatif yaitu metode analisa yang dilakukan untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan analisa presentase.

METODE SINTESA

Pada perancangan Pusat Pelayanan Pengendalian Diri dan Emosional Dalam Kesehatan Mental ini metode yang akan digunakan adalah metode pragmatik. Metode pragmatik merupakan metode yang menentukan sebuah tema dan konsep dari permasalahan yang ada dan bagaimana cara memecahkan masalah itu sendiri. Pada metode ini ada beberapa proses seperti transformasi, pembuatan skematik, dan yang terakhir adalah mendapatkan konsep dan tema untuk perancangan.

Penggunaan metode ini dirasa mampu membantu dalam proses desain yang dapat mewujudkan tujuan dari perancangan kali ini. Perancangan ini bertujuan untuk menghadirkan sebuah fasilitas dan pelayanan pemulihan dengan beberapa pilihan terapi yang disesuaikan dengan kebutuhan. Perancangan ini dirancang melalui pendekatan terhadap alam serta desain etnik khas dari bangunan Bali. Sehingga dapat memberikan kesan yang aman, nyaman dan tenang bagi civitas.

PROSES DESAIN

Dalam perancangan ini proses desain meliputi input, proses dan output. Input merupakan proses mencari data yang sesuai untuk mewujudkan perancangan sebuah fasilitas dan pelayanan penyembuhan dengan mencari beberapa data terkait dengan masalah yang terjadi dan proses terapi yang diperlukan. Pada tahap Proses, data yang telah diperoleh akan dianalisis dan mencari pendekatan dari teori-teori yang sudah dijabarkan. Kemudian tahap terakhir dari proses desain ini adalah output yaitu memunculkan konseptual, design layout, denah, section, tampak, 3D modeling, maket, furniture, fasad bangunan dan interior bangunan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi Site

Pada pemilihan site perancangan kali ini dipilih berdasarkan dari analisa suasana yang diperlukan bagi para civitas agar dapat membantu dalam mengoptimalkan hasil dari perancangan. Lokasi site yang dipilih yaitu berada di Desa Sayan, Ubud tepatnya pada Kayu Manis Suite Ubud Private Villa. Site terpilih memiliki luas 700 m². Pemilihan site di Desa Sayan, Ubud dikarenakan kondisi site yang masih menyatu dengan alam dan suasana yang menenangkan, sehingga sesuai dengan perancangan fasilitas yang akan didesain. Desa Sayan, Ubud termasuk lokasi yang mudah untuk diakses dan memiliki potensi wisatawan yang cukup bagus.



Gambar 1 Peta Lokasi Site Terpilih
(Sumber : Google Earth, 2022)

Analisa Kondisi Eksisting

Pada sub-bab ini akan dijabarkan mengenai kondisi ruang dari site perancangan. Beberapa jenis ruang pada site, yaitu :

1. Fasad



Gambar 2 Fasad Site Eksisting
(Sumber : Google Image, 2022)

Pada area fasad bangunan sudah menerapkan desain khas dari bangunan Bali yaitu pada desain atap, plafond dan beberapa ruang yang terbuat *open space* atau terbuka. Desain bangunan yang cenderung alami, simple namun terlihat menenangkan.

2. Lobby



Gambar 3 Lobby Site Eksisting
(Sumber : Google Image, 2022)

Pada area lobi menampilkan suasana ruang yang hangat dikarenakan penggunaan material alami yang dipadukan dengan warna-warna natural dan pencahayaan yang memberi kesan hangat pada ruang. Pada area lobi didesain dengan terbuka, sehingga sirkulasi udara alami dapat masuk secara merata.

3. Bedroom



Gambar 4 Bedroom Site Eksisting

(Sumber : Google Image, 2022)

Pada area kamar tidur didesain dengan dinding kaca sehingga dapat melihat secara langsung pemandangan yang ada, dengan begitu secara tidak langsung dapat memberikan kesan relaksasi pada pengguna. Desain kamar tidur juga menerapkan konsep Balinese dimana pada desain ceiling dibuat ekspose yang memberi kesan arsitektur Bali. Pada lantai hanya dengan finishing cement polish yang mampu memberi kesan alami pada ruang.

4. Bathroom



Gambar 5 Bathroom Site Eksisting

(Sumber : Google Image, 2022)

Pada area kamar mandi didesain dengan terbuka sehingga memberi kesan menyatu dengan alam. Ceiling didesain dengan ekspose dan lantai difinishing dengan cement polish. Namun finishing cement polish hanya pada area toilet dan bathtub, pada area shower didesain dengan semi tertutup dengan dinding kaca dan dinding batu alam. Sedangkan pada lantai menggunakan material keramik batu alam.

5. Dining Area



Gambar 6 Dining Area Site Eksisting

(Sumber : Google Image, 2022)

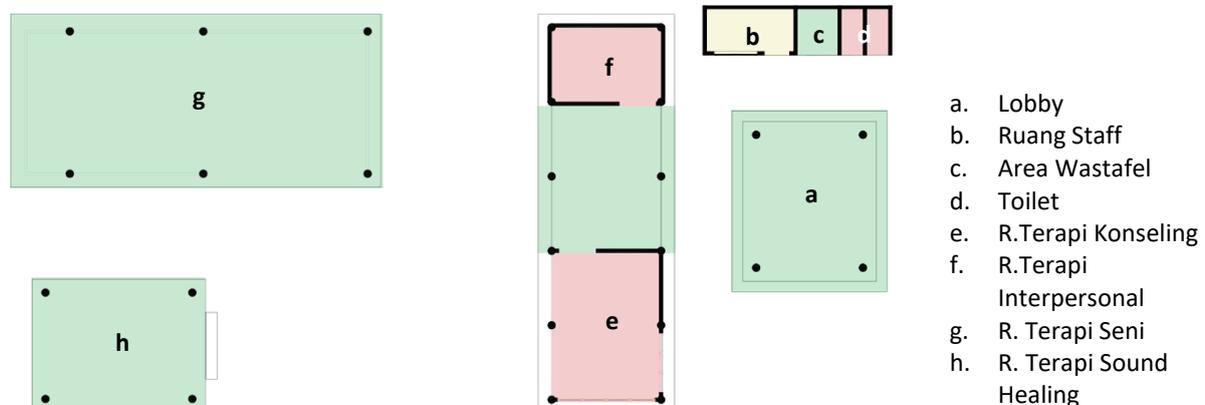
Pada area ruang makan didesain seperti bangunan bale bali yang memiliki desain terbuka sehingga udara alami dapat masuk dengan maksimal. Bentuk bangunan ruang makan sangat seimbang dengan suasana alam yang ada pada area eksisting, sehingga dapat memberikan kesan yang nyaman bagi civitas.

ANALISA AREA RE-DESIGN

Pada sub-bab ini akan dijabarkan mengenai area yang akan di re-desain dari segi fungsi, material, warna dan pola. Adapun beberapa material yang akan dirubah dikarenakan kurang baik atau kurang sesuai dengan desain yang akan dirancang.

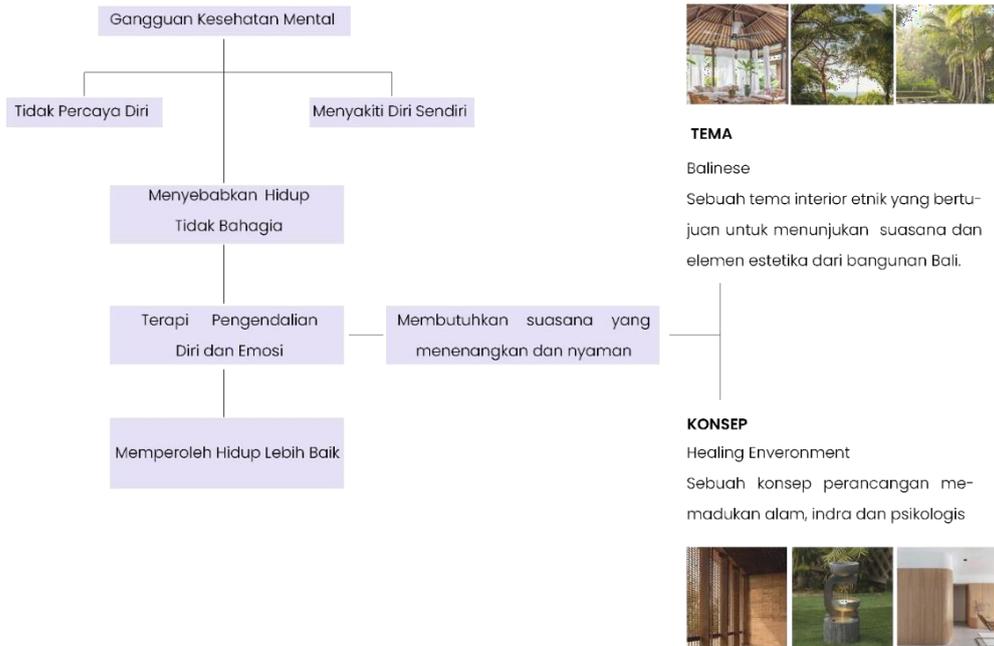
Area Re-Design	Keterangan
Fungsi Ruang	1. Ruang Tidur Menjadi : Ruang Terapi Konseling 2. Kamar Mandi Menjadi : Ruang Terapi Interpersonal 3. Ruang Makan Menjadi : Ruang Terapi Seni
Material	- Pada perubahan fungsi ruang tidur akan mengubah material lantai. Hal tersebut dikarenakan lantai dengan finishing cement polished tidak baik bagi penderita gangguan kesehatan mental dikarenakan dapat memberi kesan dingin dan mencekam. - Pada perubahan fungsi kamar mandi akan ditambahkan dinding sehingga menjadi ruang tertutup dan didesain dengan bentuk dinding yang dinamis. Pada lantai akan disesuaikan materialnya yaitu menggunakan finishing cement polished.
Warna	Perubahan pada warna tidak begitu banyak karena warna material yang digunakan sudah terkesan alami.
Pola	Pada site eksisting tidak ada pola khusus yang diterapkan sehingga adanya penambahan pola dinamis agar disesuaikan dengan konsep yang diangkat.

ZONASI RUANG



TEMA DAN KONSEP

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, terdapat perancangan sebuah pusat pelayanan pengendalian diri dan emosional dengan pemilihan tema dan konsep yang disesuaikan. Tema yang diangkat pada perancangan yaitu *Balinese*. Tema *Balinese* merupakan sebuah tema interior etnik yang bertujuan untuk menunjukkan suasana dan elemen estetika dari bangunan Bali. Tema *Balinese* akan dipadukan dengan konsep *Healing Environment*. Konsep *Healing Environment* merupakan sebuah konsep perancangan yang memadukan alam, indra dan psikologi. Pemilihan tema konsep ini bertujuan untuk menciptakan ruang lingkup yang aman dan nyaman bagi pengguna ruang.



Implementasi Desain





KESIMPULAN

Dari hasil perancangan diatas dapat disimpulkan bahwa :

1. Perancangan pusat pelayanan pengendalian diri dan emosional dalam kesehatan mental mengangkat sebuah tema perancangan Balinese yang dipadukan dengan konsep Healing Environment disesuaikan dengan kebutuhan psikologis bagi pengguna agar dapat memberi kesan yang nyaman dan menenangkan selama melakukan aktivitas. Desain dinding semi terbuka dan penggunaan material kaca, elemen lantai dari kayu dan terrazzo, elemen ceiling dengan desain ekspose, serta elemen pelengkap ruang yang diaplikasikan berupa lukisan dan air mancur dalam ruang.
2. Perancangan pusat pelayanan pengendalian diri dan emosional dalam kesehatan mental bertujuan untuk menciptakan sarana pemulihan dengan suasana baru dan terapi yang beragam. Konsep perancangan yang dipadukan dengan suasana alam dapat memberikan kesan lingkungan yang menenangkan, nyaman dan dapat membantu dalam menetralsir energi negatif pada tubuh. Pengaplikasian konsep pada perancangan dapat dilihat dari pemilihan furniture, material, pencahayaan serta penghawaan pada desain.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan. 2018. "Pengertian Kesehatan Mental", <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental/>,
- Sardjito.2022. " Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental " <https://sardjito.co.id/2022/08/31/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental/>,
- Kementrian Kesehatan Mental. 2021. " Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja.
- Lidayana. 2013. "Konsep Healing Environment" <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jtsuntan/article/view/4619>,
- Ngurah Gede Dwi Mahadipta. 2021. "Perancangan Interior River Club Di Sayan, Ubud" https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=Qyxf8d4AAAAJ&citationforview=Qyxf8d4AAAAJ:eQOLeE2rZwMC