

DESAIN HUNIAN YANG MENDUKUNG TERCAPAINYA KESADARAN BATIN UNTUK MEMINIMALKAN DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI COVID-19

Kartiansmara Lilih Purnaumbara^{1*}

¹UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

*kartiansmara.purnaumbara@uin-suka.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 memberikan beragam dampak negatif kepada masyarakat luas. Selain kesehatan fisik, salah satu dampak yang dirasakan adalah peningkatan permasalahan kesehatan mental, terutama gangguan kecemasan. Dalam ilmu psikologi, salah satu penanganan pasien dengan gangguan kecemasan adalah melalui pelatihan agar pasien memiliki *mindfulness*/kesadaran batin dan kemudian mampu menghadapi gangguan kecemasan yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah merumuskan prinsip dasar desain hunian yang mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin sebagai respon desain arsitektural terhadap pandemi COVID-19 dan meminimalkan dampak negatif pandemi COVID-19, baik melalui pendekatan yang bersifat preventif, maupun restoratif. Penelitian dilakukan melalui metode kajian literatur baik buku maupun hasil penelitian melalui jurnal ilmiah yang sudah dipublikasikan sebelumnya, untuk kemudian dielaborasi dan dieliminasi untuk menemukan prinsip desain yang bersifat operasional dalam ranah arsitektur. Hasil dari elaborasi tersebut adalah penerapan elemen desain untuk menciptakan stimulus positif, tata ruang yang fleksibel secara fungsi, dan tata ruang yang transisional dengan mengarahkan pengguna untuk merasakan beragam suasana ruang dalam perjalanannya

Kata-kunci: COVID-19; Kesadaran Batin; Kesehatan Mental; Prinsip Desain

HOUSE DESIGN PRINCIPLE TO HELPS THE DWELLERS ACHIEVE MINDFULNESS TO MINIMIZE COVID-19'S PSYCHOLOGICAL IMPACT.

ABSTRACT

Pandemic COVID-19 causing various negative impact towards the society. Not only physical health problems, mental health problems are also significantly increased during pandemic, while anxiety disorder appears to be frontliners among all of mental health problem during pandemic. In an anxiety disorder treatment, psychologist are familiar with series of training to help patient achieve mindfulness, and as a result, help patient to deal with the anxiety disorder. The research purposes are to formulate basic house design principles to helps the dwellers achieve mindfulness, as an architectural design response to deal with COVID-19 pandemic, and minimize COVID-19's negative impact through preventive and restorative measure. This research are being conducted through literature review method, through a wide-ranging literature from a book and research report that already been published in a scientific journal. The principles are then being examined through a elimination process to formulate an operational design principle in architecture. The result from the elaboration conclude that house design must apply a certain design element to create positive stimulus and engage the senses of the dwellers, the spatial arrangement should be functionally flexible, and the spatial arrangement of the house are also need to be sequentially arranged to make the dweller experience various spatial experience provided by the house design.

Keywords: COVID-19; Design Principle; Mental health; Mindfulness

PENDAHULUAN

Pandemi yang disebabkan oleh Virus Corona atau dikenal sebagai COVID-19 terjadi sejak tahun 2019 membawa dampak di seluruh penjuru dunia. Selain menjadi masalah kesehatan fisik, pandemi ini juga membawa dampak secara tidak langsung kepada permasalahan ekonomi, sosial, budaya, dan berbagai aspek hidup masyarakat. Menurunnya kesehatan psikologis, adalah salah satu permasalahan yang muncul yang juga merupakan salah satu komplikasi permasalahan yang muncul akibat pandemi COVID-19 (Banerjee, 2020). Gangguan kesehatan psikologis yang muncul karena pandemi berupa gangguan stres pasca trauma seperti munculnya kebingungan, gelisah, ketakutan akan tertular infeksi virus, kecemasan, insomnia, dan rasa tidak berdaya (Brooks, 2020).

Di Amerika, berdasarkan data yang dihimpun oleh *Crisis Text Line*, terjadi peningkatan pembicaraan mengenai pandemi COVID-19 sebanyak 49 kali lebih besar daripada periode-periode sebelumnya. Hal ini kemudian berimbas kepada peningkatan konseling daring sebanyak 80% untuk mengatasi gangguan psikologis, 34%-nya adalah kasus gangguan kecemasan yang semakin buruk, gangguan psikosomatik, serangan panik, dan gangguan psikologi lainnya (Filbin, 2020). Data senada juga dirangkum oleh Kaiser Family Foundation, bahwa pandemi dan adanya anjuran gerakan *Stay at Home* yang mengikutinya menimbulkan dampak 7% lebih besarnya efek negatif terhadap kondisi kesehatan psikologis masyarakat di Amerika (Panchal, 2021).

Dalam konteks Indonesia, penelitian terhadap kesehatan mental pada saat pandemi pernah diselenggarakan terhadap tenaga medis dan khalayak umum. Mayoritas responden tenaga kesehatan mengalami gejala gangguan kecemasan sebanyak 57.6 % (Hanggoro, Suwarni, Selviana, & Mawardi, 2020). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) merilis hasil survei yang dilakukan secara daring terhadap 1552 responden. Dari hasil survei tersebut, ada tiga masalah psikologi yang dihadapi masyarakat pada saat pandemi COVID-19 ini, yaitu cemas, depresi, dan trauma. Responden paling banyak mengalami gangguan kecemasan sebanyak 63%. Lebih jauh lagi, dari 80% responden yang mengalami masalah kesehatan mental dikarenakan stres pasca trauma karena pernah mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan karena COVID-19. Sebanyak 46% responden mengalami trauma berat, sedangkan 33% responden lain mengalami trauma sedang (Winurini, 2020).

Gangguan kecemasan berasal dari persepsi akan sebuah peristiwa yang tidak bisa dikendalikan oleh seorang individu (Shin & Newman, 2019). Dalam konteks ini, yang dibahas adalah munculnya ketidakpastian karena pandemi COVID-19 yang relatif baru dan informasinya terus berkembang secara pesat dari waktu ke waktu, hal ini menyebabkan kebingungan dalam masyarakat yang berimbas kepada naiknya gangguan psikologi kecemasan pada saat pandemi COVID-19. Hal ini semakin rumit dengan tingginya tingkat disinformasi dalam masa pandemi COVID-19. Dalam artikel yang dirilis oleh Kompas, Masyarakat Anti Fitnah Indonesia (Mafindo) menyebutkan ada 34% dari konten *hoax* yang muncul sepanjang 2021 adalah *hoax* yang berkaitan dengan COVID-19 (Sarwindaningrum, dkk., 2021), hal ini juga berimbas kepada meningkatnya kebingungan yang memicu meningkatnya kecemasan di masyarakat.

Tidak hanya sampai di permasalahan psikologis, pengaruh kondisi psikologi yang terpengaruh oleh trauma juga memiliki dampak terhadap fisik manusia, yakni memiliki efek pada respon imun dan kerentanan terhadap infeksi. Hal ini dikarenakan berpengaruh terhadap hormon kortisol dan mengganggu sistem kekebalan terhadap bakteri dan virus (Larasati, 2016). Dalam sebuah penelitian lain, ditemukan bahwa ada hubungan signifikan antara respon imun dengan tingkat ke kambuhan demam tifoid yang disebabkan oleh infeksi (Mayasari & Pratiwi, 2009). Apabila diletakkan dalam konteks pandemi COVID-19, maka menurunnya kondisi psikologis membuat tubuh manusia rentan terhadap infeksi akan meningkatkan risiko peningkatan penderita COVID-19.

Dalam penanganan gangguan psikologis kecemasan, dalam kurun dekade terakhir ini psikolog klinis dan dokter banyak menggunakan teknik pelatihan *mindfulness* untuk menangani pasien dengan ragam gangguan, mulai dari depresi, kecemasan, hingga sakit kronis (Baer, 2003). Frasa pelatihan *mindfulness* diterjemahkan menjadi pelatihan kesadaran batin. *Mindfulness*/kesadaran batin sendiri memiliki akar definisi dari epistemologi Buddha, dan definisi tradisional sangat berkaitan dengan meditasi Buddha (Porter, Bramham, & Thomas, 2017). Secara tradisional, *mindfulness*/kesadaran batin berarti praktik melihat hal sesuai dengan hakikatnya sesuai dengan kondisinya kini (Gunaratana, 2002). Praktik *mindfulness*/kesadaran batin ini bertujuan untuk menciptakan pikiran yang jernih, tenang, dan memiliki fokus untuk mencapai mental yang terlatih dan murni, sehingga berujung kepada hilangnya penderitaan dikarenakan penyangkalan ataupun delusi diri (Bodhi, 1984).

Pendekatan lain yang lebih relevan secara operasional mengenai *mindfulness*/kesadaran batin adalah pendekatan sekuler, yakni praktik untuk meningkatkan kesadaran diri melalui cara-cara khusus untuk yang sesuai dengan tujuan, berfokus pada satu waktu kini, dan tanpa melibatkan perasaan menghakimi (Zinn, 2005). Definisi lain dikemukakan oleh Eleanor Rosch adalah sebuah kondisi psikis yang bisa hadir pada sebuah momen kesadaran, yang terjadi dalam waktu kini, berfokus pada objek tertentu yang ada di hadapannya, dan dengan fokus yang jelas (2007). Terlepas dari beragamnya definisi, ada tiga elemen penting yang dianggap sebagai elemen kunci untuk menghadirkan *mindfulness*/kesadaran batin baik secara tradisional maupun sekuler, yakni (1) Menimbulkan fokus pada masa kini, tempat ini, dan kondisi kini. (2) Harus menimbulkan perhatian atau fokus terhadap fenomena internal (dari dalam diri) dan eksternal (lingkungan sekitar), baik melalui stimulus internal (perasaan, sensasi, pikiran) dan stimulus eksternal (pemandangan, suara, bau, dan berbagai stimulus lainnya). (3) Stimulus harus bisa diperhatikan seksama, dan diterima apa adanya (Hyland, Lee, & Mills, 2015).

Pengaruh *mindfulness*/kesadaran batin dalam kesehatan tidak hanya berhenti pada kondisi psikologis semata, penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa *mindfulness*/kesadaran batin meningkatkan tenaga dan meningkatkan sistem imunitas dalam sebuah kondisi yang penuh tekanan pada ruang kerja (Malarkey, Jarjoura, & Klatt, 2013). Praktik *mindfulness*/kesadaran batin sudah teruji memiliki keterkaitan erat dengan menurunnya tingkat gangguan kecemasan (Davidson & Kabat-Zinn, 2004). Hal ini kemudian juga dibuktikan melalui metode yang lebih saintifik, yakni menggunakan pemindaian MRI oleh peneliti lain. Melalui hasil pindai MRI, diketahui bahwa grup yang memiliki latar belakang pelatihan *mindfulness*/kesadaran batin memiliki ketahanan

terhadap stimulus emosi negatif (Farb, et al., 2010). Pemindaian MRI juga dikaji oleh Modino, dengan hasil senada yang disimpulkan oleh Farb, yaitu objek yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi memiliki respon yang lebih tenang dalam merespon stimulus negatif (Modinos, Ormel, & Aleman, 2010).

Setelah mengetahui permasalahan dan efek positif yang dihasilkan dari praktik *mindfulness*/kesadaran batin terhadap kondisi tubuh manusia, maka penulis merasa perlu untuk merumuskan prinsip desain rumah yang mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin. Hal ini dengan mempertimbangkan tiga elemen kunci untuk menghadirkan kesadaran diri yang dikemukakan oleh Hyland, penulis menilai bahwa rumah/hunian sebagai objek arsitektur terdekat yang dimiliki oleh manusia merupakan salah satu media yang bisa digunakan untuk mendukung pencapaian *mindfulness*/kesadaran batin dikarenakan pada masa pandemi ini mayoritas khalayak didorong untuk meminimalkan aktivitas di luar rumah. Berdasarkan data yang dirangkum oleh *ourworldindata.org*, di seluruh dunia ada peningkatan jumlah jam aktivitas di rumah sebanyak 20% hingga 60% dari awal munculnya pandemi COVID-19. Sedangkan secara spesifik, di Indonesia terjadi peningkatan jam aktivitas di rumah sebanyak 20% hingga 40% sejak pandemi COVID-19 (*ourworldindata.org*, 2021). Perumusan prinsip desain ini bertujuan untuk merumuskan dasar pengembangan desain rumah/hunian yang responsif terhadap pandemi COVID-19 dan meminimalkan dampak negatif psikologis yang dipicu oleh pandemi COVID-19, baik melalui pendekatan yang bersifat preventif, maupun restoratif.

Dalam penelitian terdahulu, kajian mengenai *mindfulness*/kesadaran batin mulai banyak dibahas. Kawai (2018) dan Lazarin (2014) membahas *mindfulness*/kesadaran batin dalam kerangka desain ruang dan lanskap arsitektur Jepang dalam pendekatan yang lebih tradisional. Sedangkan pendekatan lebih empiris juga dilakukan melalui studi mengenai integrasi elemen alami berupa vegetasi dan suara ke dalam ruang hidup manusia dan pengaruhnya terhadap psikologi manusia dibahas oleh Yin (2020), Li (2016), Alvarsson (2010), Oyetola (2013), Salingaros (2015), Zinn (2005), dan Brown dan Ryan (2003). Pembahasan dari sudut pandang tata ruang untuk mencapai *mindfulness*/kesadaran batin dibahas oleh Porter, Braham, dan Thomas (2017) dan Kawai (2018). Berbagai penelitian tersebut menyimpulkan mengenai prinsip-prinsip desain yang tidak mengikat dalam fungsi arsitektur tertentu.

Mengingat meningkatnya intensitas rumah sebagai ruang aktivitas pasca pandemi COVID-19, penelitian ini secara spesifik berfokus pada elemen-elemen desain hunian, dengan mengelaborasi berbagai penelitian di atas untuk diaplikasikan dalam elemen ruang dalam dan ruang luar rumah. Sehingga berbagai penelitian terdahulu kemudian akan diletakkan dalam kerangka ruang sebuah hunian, yaitu ruang dalam dan ruang luar. Dengan demikian, akan didapatkan prinsip desain yang secara spesifik bisa diaplikasikan dalam hunian/rumah.

METODE

Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian kajian literatur. Literatur yang dijadikan dasar pengkajian adalah artikel-artikel ilmiah dan buku referensi yang

memuat tentang kajian *mindfulness*/kesadaran batin, pemulihan gangguan psikologi, dan kesehatan baik yang ada dalam ranah ilmu arsitektur maupun kesehatan secara umum. Kajian dari berbagai sumber tersebut kemudian dikaji dan di-elaborasi untuk menemukan faktor-faktor apa saja yang mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin baik melalui pendekatan tradisional maupun sekuler. Faktor tersebut kemudian dieliminasi melalui kerangka operasional arsitektur. Komponen desain arsitektur berupa ruang luar dan ruang dalam digunakan sebagai konfigurasi kerangka operasional agar bisa menemukan elemen-elemen kunci yang bisa didukung pencapaiannya melalui intervensi arsitektur, untuk kemudian dirumuskan menjadi prinsip-prinsip desain usulan yang dilakukan terhadap elemen kunci tersebut.

HASIL DAN DISKUSI

Untuk merumuskan prinsip desain rumah yang membentuk *mindfulness*/kesadaran batin, penulis membandingkan berbagai teori dan temuan dalam penelitian yang telah lalu. Kemudian teori dan temuan tersebut dielaborasi dalam konfigurasi prinsip desain yang diharapkan bisa diaplikasikan secara praktis dalam sebuah desain hunian.

Dalam sebuah desain arsitektur, ruang luar dan ruang dalam adalah ruang tempat manusia beraktivitas. Maka dari itu, temuan-temuan dari peneliti tersebut diletakkan dalam kerangka prinsip desain ruang dalam dan ruang luar untuk kemudian ditemukan prinsip desain dari masing-masing ruang tersebut. Dari hasil elaborasi tersebut, ditemukan prinsip-prinsip desain yang bersifat operatif untuk bisa diaplikasikan maupun diteliti pada penelitian yang lebih lanjut.

Prinsip Desain untuk membantu tercapainya *mindfulness*/ kesadaran batin.

Dalam pendekatan tradisional yang dekat dengan akar Buddhis, pengintegrasian vegetasi dalam hunian/arsitektur memegang banyak fungsi filosofis dan praktis yang penting dalam pencapaian *mindfulness*/kesadaran batin. Arsitektur Jepang memiliki sebuah konsep *Utsuroi*, yang secara sederhana bisa dimaknai sebagai “perubahan yang berkala”. Elemen alam yang selalu bertumbuh, berkembang, dan berubah dari waktu-ke waktu secara filosofis dimaknai bahwa realitas sejatinya adalah sementara dan akan hilang/berubah dari waktu ke waktu. Setiap waktu, elemen vegetasi alami akan menimbulkan bayangan yang berbeda, berpengaruh terhadap persepsi seseorang terhadap ruang dia berada, memperkuat fokus terhadap masa kini, dan pemaknaan perubahan ini dipercaya akan membawa individu mencapai *mindfulness*/kesadaran batin (Kawai, 2018).

Pengintegrasian vegetasi sebagai elemen desain, baik untuk ruang dalam maupun ruang terbuka sebuah hunian memiliki dampak positif bagi kesehatan psikis manusia. Dalam sebuah ruang dalam, biofilia sebagai salah satu pendekatan pengintegrasian elemen alami dengan ruang hidup manusia meningkatkan kemampuan restoratif psikologi manusia dalam menangani gangguan kecemasan dan menurunkan tekanan darah. Sedangkan pada ruang hijau yang ada di ruang terbuka apabila memiliki akses visual yang mencukupi bagi pengguna bisa mendukung pemulihan gangguan kecemasan (Yin, et al., 2020). Sejalan dengan temuan tersebut, *view* ke ruang hijau dalam ruang hidup manusia meningkatkan kualitas kerja pengguna, dan meningkatkan pemulihan gangguan stres dan bahkan

meminimalkan efek negatif *stressor* pada pengguna (Li & C.Sullivan, 2016). Tidak hanya secara visual, penelitian lain menyimpulkan bahwa suara yang ditimbulkan oleh alam (pohon, burung, air, dan berbagai suara lain) dalam durasi lama memiliki andil dalam mempercepat pemulihan pasca stres dan gangguan kecemasan (Alvarsson, et al., 2010).

Berdasarkan temuan di atas, bisa disimpulkan bahwa desain hunian yang mengintegrasikan elemen vegetasi, baik melalui pendekatan tradisional dan filosofis dinilai mampu memberikan kontribusi positif bagi pengguna, yaitu dengan mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin. Elemen vegetasi apabila dilihat melalui kacamata penciptaan *mindfulness*/kesadaran batin secara tradisional misalnya, dilihat sebagai elemen yang mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin melalui penanda terhadap ruang dan waktu kini, untuk kemudian mendorong pengguna untuk berfokus pada waktu kini. Sedangkan melalui kacamata yang lebih sekuler, vegetasi memiliki fungsi sebagai elemen visual yang menenangkan. Vegetasi bahkan juga berfungsi untuk menciptakan elemen suara yang memiliki dampak positif pada pemulihan kondisi psikis, sebagai stimulus yang bisa digunakan dalam pencapaian *mindfulness*/kesadaran batin (Zinn, 2005). Tumbuh-tumbuhan yang dipilih pun harus memiliki fungsi yang menggugah sebagai stimulus bagi indra pengguna, yaitu harus memiliki ragam tekstur, aroma, warna, dan bahkan harus memiliki suara yang khas ketika tertiuap angin (Oyetola, et al., 2013).

Stimulus multi-sensori sangat erat kaitannya dengan *mindfulness*/kesadaran batin. Stimulus multi-sensori berguna untuk membantu manusia menyadari mengenai keberadaannya, menjadi sarana mencapai kesadaran batin, dan pada akhirnya meminimalkan gangguan kecemasan. Dalam pendekatan *mindfulness*/kesadaran batin tradisional, untuk mencapai kesadaran batin pada arsitektur jepang mengenal istilah *michiyuki*, yaitu sebuah pengingat bahwa kita (manusia) selalu bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Penerjemahan *michiyuki* dalam konteks multi-sensori adalah penggunaan material yang khas, penataan detail material yang unik dan merangsang adanya perhatian seksama dari penghuni. Sebagai contoh adalah desain jalur pejalan kaki di Arsitektur Jepang yang didesain modular sesuai dengan jangkauan langkah manusia, menyebabkan pengguna 'dipaksa' untuk lebih berhati-hati dalam berjalan, memperhatikan sekitar, fokus pada apa yang ada di depannya, ketimbang berjalan cepat tanpa sadar apa yang ada di sekitarnya (gambar 1) (Kawai, 2018).

Sejalan dengan Porter, Bramham, & Thomas (2017), Salingaros (2015) menilai aplikasi desain *biophilia* bisa mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin. *Biophilia* memiliki delapan kunci kualitas ruang untuk mencapai terciptanya ruang yang mendukung pemulihan, yaitu (a) Cahaya, (b) Warna, (c) Gravitasi, (d) Terbentuknya pola fraktal (e) Pola Lengkung (f) Kaya detail (g) Memiliki Elemen Air (h) Integrasi tanaman/elemen alami. Delapan kunci tersebut berfungsi sebagai stimulus multi-sensori bagi pengguna yang ada di sekitarnya, dan dipercaya mampu memberikan dampak positif bagi psikologi manusia.



Gambar 1. Jejalur manusia di Ritsurin Garden yang didesain modular sesuai langkah manusia, untuk memperlambat langkah dan mendorong pengguna lebih memperhatikan langkah yang dibuat (Sumber: <https://www.pikist.com/free-photo-sqfuz>)

Selain itu, detail bisa juga dimanfaatkan untuk membentuk sensasi gelap-terang yang diciptakan oleh bayangan. Dalam arsitektur Jepang, dikenal istilah *Yūgen*, yang berarti sensasi kegelapan dan misteri. *Yūgen* adalah elemen yang bisa juga diaplikasikan untuk memberikan sensasi misteri dari alur sirkulasi yang sudah berjalan harmonis, dan berfungsi untuk menciptakan suasana yang bersifat transendental (Lazarin, 2014). Pemanfaatan elemen bayangan / gelap-terang ini dinilai meningkatkan fokus terhadap kondisi sekitar ketimbang sebuah ruangan yang memiliki pencahayaan merata (gambar 2).

Pendekatan tradisional ini juga sejalan dengan pendekatan sekuler *mindfulness*/kesadaran batin, dimana untuk mencapai kesadaran tinggi yang tinggi manusia harus memiliki kesempatan untuk memperhatikan segala sesuatu dengan seksama baik fenomena eksternal maupun internal (Brown & Ryan, 2003; Dane, 2011). Dalam mendesain fitur detail desain dalam hunian, yang perlu dijadikan pertimbangan adalah peran fitur detail tersebut sebagai media untuk mendukung pencapaian *mindfulness*/kesadaran batin. Fitur detail desain disarankan memiliki elemen yang menimbulkan sensasi yang beragam sebagai stimulus, mendorong penghuni untuk fokus pada kondisi kini (Zinn, 2005). Pada studi yang dilakukan pada fasilitas kesehatan, kombinasi dari pemandangan alamiah dari jendela, cahaya alami, suara alami, bahkan sekedar gambar bernuansa alam mampu memberikan distraksi positif bagi pasien, dan pada akhirnya memberikan meningkatkan kesehatan psikis pasien (Ulrich, et al., 1991).

Apabila dielaborasi dengan penggunaan vegetasi yang telah dibahas pada poin sebelumnya, pengalaman multi-sensori bisa dibentuk dengan penggunaan vegetasi dengan menciptakan elemen suara yang memiliki dampak positif pada pemulihan kondisi psikis, sebagai stimulus yang bisa digunakan dalam pencapaian *mindfulness*/kesadaran batin (Zinn, 2005). Selain itu, vegetasi juga memiliki fungsi yang menggugah sebagai stimulus bagi indra pengguna, yaitu harus memiliki ragam tekstur, aroma, warna, dan bahkan harus memiliki suara yang khas ketika tertiuap angin (Oyetola, et al., 2013) (gambar 3).



Gambar 2. Aplikasi Desain Kisi-Kisi Skylight untuk menciptakan bayangan yang berbeda sesuai dengan waktu, sebagai stimulus untuk memperkuat impresi waktu kini
(Sumber: Hikari House, Pranala Associates, 2021)



Gambar 3. Aplikasi Detail Teknis Kabut Buatan dan reflective pond dalam desain hunian untuk menurunkan suhu 3 derajat, sekaligus meningkatkan pengalaman multi-sensori.
(Sumber: Bea House, Antony Liu, 2008)

Tata Ruang Dalam Menyediakan Ruang Untuk Fokus Terhadap Kondisi Sekitar

Untuk mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin kondisi ruang sekitar harus memiliki kondisi tertentu yang harus terpenuhi. Elemen pendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin adalah terdengarnya stimulus suara yang menenangkan, suhu, dan pencahayaan, maka ruang yang sebaiknya mendukung agar stimulus terhadap kondisi sekitar lebih terasa. Disarankan memiliki ruangan yang terpisah dari aktivitas reguler, atau bisa juga melalui ruang biasa yang penataannya didesain cukup fleksibel ketika akan digunakan sebagai ruang pribadi, baik ruang pribadi yang digunakan untuk sebuah kelompok maupun individu (Porter, et al., 2017). Dalam banyak kasus hunian di Indonesia, pendekatan ini lebih mudah diaplikasikan dengan luasan hunian yang minim dikarenakan memanfaatkan fleksibilitas spasial ruang yang sudah ada.

Dalam pendekatan yang lebih tradisional, pencapaian *mindfulness*/kesadaran batin pada biara Buddha pada arsitektur jepang bisa dicapai melalui penataan ruang yang lebih spesifik. Dalam mencapai suatu objek arsitektur tertentu, pengguna dibawa untuk melewati ruang yang memiliki kualitas ruang dan tata lanskap tertentu untuk memicu fokus terhadap kondisi sekitar (Porter, et al., 2017). Serangkaian ruang ini dikategorikan oleh Dr. Yoko

Kawai sebagai *Utsuroi* dalam konteks spasial. Rangkaian ruang ini mendorong manusia untuk bergerak dari satu titik ke titik lain, mengalami perubahan ruang dan membuat manusia melihat sebuah objek melalui berbagai perspektif terhadap satu objek yang sama, baik objek arsitektur (monumen, rumah, taman, ruang, dsb.) maupun non arsitektur. Perbedaan perspektif ini dipercaya membantu manusia dalam memahami tempat dia berada dan mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin melalui terminologi *moving-self/michiyuki* (Kawai, 2018).

Prinsip Desain untuk mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin untuk meminimalkan dampak negatif psikologis COVID-19

Kemudian berdasarkan kajian dari peneliti-peneliti di atas, penulis merangkum elemen pendukung terciptanya *mindfulness*/kesadaran batin dalam tabel 1. Berdasarkan tabel 1, bisa diketahui elemen-elemen pendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin berdasarkan kajian-kajian yang telah lampau dan aplikasinya dalam arsitektur. Prinsip-prinsip desain tersebut kemudian dielaborasi menjadi tiga prinsip operasional yang secara umum mencakup keseluruhan temuan tersebut.

Tabel 1. Tabel Elemen Pendukung tercapainya Kesadaran Batin dan aplikasinya dalam desain arsitektur

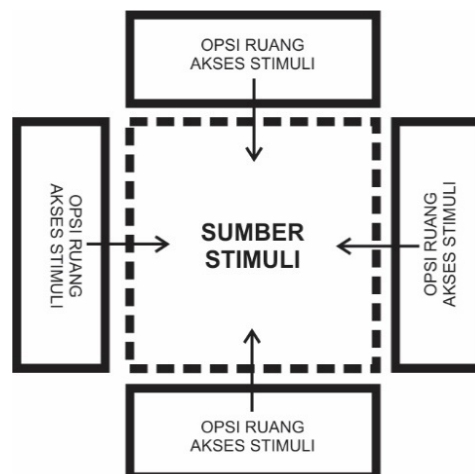
TEORI MENGENAI ELEMEN PENDUKUNG TERCAPAINYA <i>MINDFULNESS</i>	APLIKASI DALAM DESAIN		
		RUANG LUAR	RUANG DALAM
Kawai (Kawai, 2018)	Menerapkan <i>utsuroi</i> dan <i>michiyuki</i> melalui elemen lanskap	●	
Yin (Yin, et al., 2020)	Harus memiliki elemen vegetasi yang mudah dilihat dan disentuh	●	●
Li & Sullivan (Li & C.Sullivan, 2016)	Memiliki taman dan mudah dilihat untuk meminimalkan efek <i>stressor</i>	●	●
Alvarson (Alvarsson, et al., 2010)	Memiliki elemen alam untuk menghasilkan stimulus suara untuk membantu pemulihan pasca stres dan trauma	●	●
Zinn (Zinn, 2005)	Memiliki elemen alam untuk menghasilkan stimulus suara untuk membantu pemulihan pasca stres dan trauma	●	●
Oyetola (Oyetola, et al., 2013)	Memiliki ragam vegetasi khas, baik secara tampilan, warna, dan tekstur	●	●
Lazarin (Lazarin, 2014)	Mengaplikasikan <i>Yūgen</i>	●	●
Ulrich (Ulrich, et al., 1991)	Kombinasi dari pemandangan alamiah dari jendela, cahaya alami, suara alami, bahkan sekedar gambar bernuansa alam mampu memberikan distraksi positif bagi pasien, dan pada akhirnya memberikan meningkatkan kesehatan psikis pasien	●	
Brown & Ryan (Brown & Ryan, 2003)	Mengaplikasikan detail arsitektur sebagai pencipta stimulus	●	●
Dane (Dane 2011)	Mengaplikasikan detail arsitektur sebagai pencipta stimulus	●	●
Porter, Braham, Thomas (Porter, et al., 2017)	Perlu adanya penataan ruang khusus untuk mendukung penghuni mencapai <i>mindfulness</i> .		●
Salingaros (Salingaros, 2015)	Prinsip desain biofilik bisa berfungsi sebagai multi-sensori	●	●

a. Memiliki elemen pencipta stimulus positif bagi pengguna dan memiliki ruang cukup di sekeliling objek sumber stimulus untuk mempermudah akses terhadap stimulus

Ruang tersebut harus memiliki akses secara visual maupun fisik untuk mempermudah stimulus sentuhan apabila diperlukan. Fungsi dan bentuk ruang yang digunakan untuk mengakses/merasakan stimulus bisa bermacam-macam, tergantung dengan sumber stimulus yang ada dalam desain hunian. Misal, penggunaan ruangan teras yang didekatkan dengan taman sebagai sumber stimulus visual, suara, dan bau (gambar 4). Sumber stimulus yang digunakan bisa beragam bentuknya, seperti kolam, taman, sebaran gravel, maupun berbagai elemen lanskap/arsitektur yang bisa disentuh atau dilihat. Sumber stimulus disarankan bisa diakses secara visual melalui minimal satu sudut pandang, dan akan lebih baik apabila sumber stimulus bisa diakses secara visual melalui lebih dari satu sudut pandang (gambar 5).



Gambar 4. Taman berupa sumber stimulus dan ruang teras untuk mengakses stimulus di sekeliling taman (Sumber: GPH House, Wiyoga Nurdiansyah, 2021)



Gambar 5. Tipologi Usulan Tata Ruang Sumber Stimulus dan Opsi Ruang Akses Stimulus (Sumber: Ilustrasi Pribadi, 2021)

b. Memiliki fleksibilitas fungsi dan tata ruang

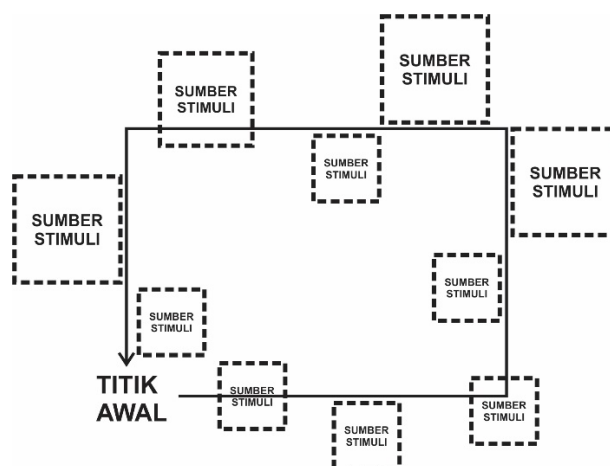
Dalam kasus banyak hunian di Indonesia yang memiliki hunian dengan luas yang terbatas, fleksibilitas tata ruang menjadi penting untuk memastikan aktivitas reguler tetap berjalan. Dengan demikian, hunian bisa dimanfaatkan menjadi ruang tenang dalam kondisi-kondisi tertentu saja.

Pemanfaatan ruang yang fleksibel secara spasial temporal menjadi penting untuk dipertimbangkan dikarenakan minimnya luas lahan hunian yang ada di Indonesia. Hal ini mampu menjadi solusi untuk pengaplikasian pada rumah dengan skala luas lahan kecil/ sedang, dan membuat pencapaian *mindfulness*/kesadaran batin bagi pengguna rumah dengan skala sedang/kecil lebih mudah dilaksanakan.

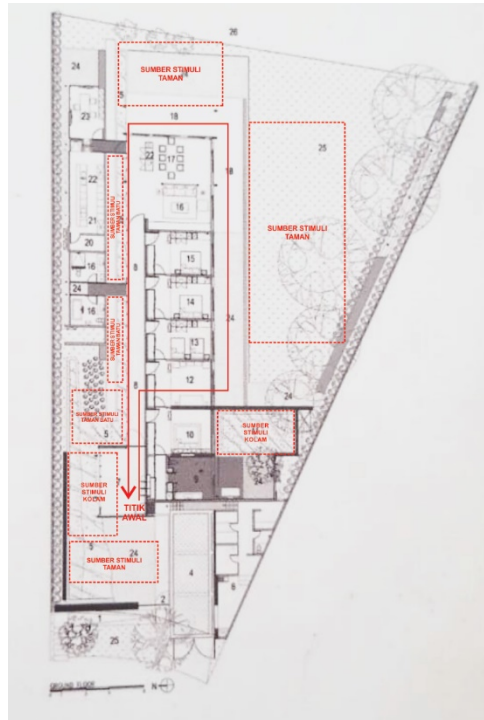
c. Hunian memiliki alur sirkulasi untuk berjalan secara menerus dengan menawarkan ragam suasana ruang dalam transisinya.

Jejalur manusia dari sekeliling hunian, dalam hunian, hingga kemudian keluar hunian harus didesain bisa dilakukan menerus dan memberikan suasana berbeda pada setiap sekuen yang dilewatinya (gambar 6). Suasana ruang dibentuk oleh berbagai elemen desain yang bersifat sebagai stimulus bagi pengguna (cahaya, suara, skala, dsb.). Semakin banyak ragam stimulus yang disediakan, semakin besar kemungkinan tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin.

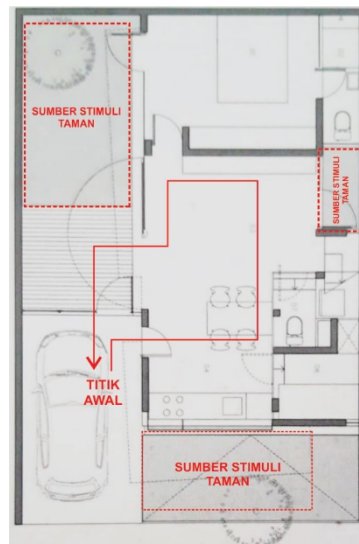
Dalam aplikasinya, tipologi pada Gambar 6 bisa disesuaikan dengan bentukan lahan dan kebutuhan arsitektur. Pada kasus hunian dengan skala luas pada *Bea House* (gambar 7) misalnya, luas lahan dan luas bangunan berpengaruh terhadap semakin beragamnya opsi stimulus yang bisa didesain oleh arsitek. Pada *Bea House*, sumber stimulus berupa taman, ruang terbuka, taman batu, dan kolam. Sedangkan pada kasus rumah kecil *D-Munition House* (gambar 8), stimulus yang didesain berupa hanya berupa taman dan taman kering sebagai tempat stimulus taman dan cahaya.



Gambar 6 Tipologi Pola Sirkulasi Terhadap Sumber Stimulus (Sumber: Ilustrasi Pribadi, 2021)



Gambar 7. Aplikasi Tipologi dalam Kasus Rumah dengan Ukuran Besar, studi kasus Bea House
(Sumber: Antony Liu, 2008)



Gambar 8. Aplikasi Tipologi Sirkulasi dan Sumber Stimulus dalam Kasus Hunian dengan Ukuran Kecil, studi kasus
D-Munition House
(Sumber: SUB Architect, 2005)

KESIMPULAN

Berdasarkan elaborasi dari kajian literatur dan hasil penelitian sebelumnya, Penulis merumuskan prinsip desain yang mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin dalam sebuah hunian dalam meminimalkan gangguan kecemasan yang meningkat pada masa pandemi COVID-19, yaitu (1) Pengintegrasian vegetasi dalam desain hunian, (2) Detail desain yang memperkuat impresi multi-sensori, (3) Tata Ruang yang mendukung

pengguna untuk fokus pada ruang sekitarnya. Ruang arsitektur mampu mendukung, namun tidak menjamin secara utuh tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin, dikarenakan *mindfulness*/kesadaran batin bisa dicapai dengan pembiasaan dan latihan yang terus-menerus dan sangat berkaitan dengan aspek psikologi dan kesehatan pendukung lainnya. Dengan demikian, dalam penelitian lanjutan perlu untuk diteliti dalam metode yang lebih kuantitatif dan bersifat multidisipliner untuk menguji seberapa besar pengaruh penataan spasial hunian dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologi masyarakat dalam pandemi COVID-19 secara lebih terukur

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, a. M. (2010). Stress Recovery during Exposure to Nature Sound and Environmental Noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1036-1046.
- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness* training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 125-143.
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 102014.
- Bodhi, B. (1984). *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. India: Buddhist Publication Society.
- Brooks, S. K. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 912-920.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: *Mindfulness* and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 822-848.
- Dane, E. (2011). Paying Attention to *Mindfulness* and Its Effects on Task Performance in the Workplace. *Journal of Management* 37, 997-1018.
- Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2004). Alterations in Brain and Immune Function Produced by *Mindfulness* Meditation: Three Caveats: Response. *Psychosomatic Medicine*, 149-152.
- Farb, N. A., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding One's Emotions: *Mindfulness* Training Alters the Neural Expression of Sadness. *Emotion*, 25-33.

- Filbin, B. (2020, Maret). *Crisis Text Line*. Retrieved 2020, from <https://www.crisistextline.org/>: <https://www.crisistextline.org/data/bobs-notes-on-covid-19-mental-health-data-on-the-pandemic/>
- Gunaratana, B. G. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Hanggoro, A. Y., Suwarni, L., Selviana, & Mawardi. (2020). Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan: A Studi Cross-Sectional di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13-17.
- Hyland, P. K., Lee, R. A., & Mills, M. J. (2015). *Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance*. *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice*, 576-602.
- Kawai, D. Y. (2018, Mei 31). Designing *Mindfulness*: Spatial Concepts in Traditional Japanese Architecture. (J. S. Talk, Interviewer)
- Larasati, R. (2016). Pengaruh Stres pada Kesehatan Jaringan Periodontal. *Jurnal Skala Husada*, 81-89.
- Lazarin, M. (2014). *Phenomenology of Japanese: En (edge, connection, destiny)*. *STUDIA PHAENOMENOLOGICA*, 133-159.
- Li, D., & C.Sullivan, W. (2016). *Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue*. *Landscape and Urban Planning*, 149-158.
- Malarkey, W. B., Jarjoura, D., & Klatt, M. (2013). *Workplace Based mindfulness practice inflammation: A randomized trial*. *Brain, Behavior, and Immunity*, 145-154.
- Mayasari, D., & Pratiwi, A. (2009). Hubungan Respon Imun Dan Stres Dengan Tingkat Kekambuhan Demam Tifoid Pada Masyarakat Di Wilayah Puskesmas Colomadu Karanganyar. *Berita Ilmu Keperawatan*, 13-18.
- Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). *Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 369-377.
- ourworldindata.org. (2021, April 25). *Our World in Data*. Retrieved from Our World in Data: <https://ourworldindata.org/grapher/changes-residential-duration-covid?time=2021-04-25>
- Oyetola, S. A., Adebisi, G., Onuwe, J., & Salihu. (2013). Reducing Stress Levels through Landscape; A Study of Senior. *IOSR Journal Of Environmental Science, Toxicology And Food Technology (IOSR-JESTFT)*, 10-17.

- Panchal, N. (2021, Februari Rabu). *Kaiser Family Foundation*. Retrieved from Kaiser Family Foundation Web Site: <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>
- Porter, N., Bramham, J., & Thomas, M. (2017). *Mindfulness and design: creating spaces for well being*. *Creative Practices for Improving Health and Social Inclusion*, 199-207.
- Rosch, E. (2007). *More than Mindfulness: When You Have a Tiger by the Tail, Let it Eat You*. *Psychological Inquiry*, 258-265.
- Ulrich, R. S., F.Simons, R., D.Losito, B., EvelynFiorito, A.Miles, M., & MichaelZelson. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 201-230.
- Salingaros, N. (2015). *Biophilia and Healing Environments*. Terrapin Bright Green.
- Sarwindaningrum, I., Yogatama, B. K., Rahayu, K. Y., Wisanggeni, S. P., & Susilo, H. (2021, Maret Selasa). *Kompas*. Retrieved from Kompas: <https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2021/03/02/hoaks-merajalela-di-masa-pandemi/>
- Shin, K. E., & Newman, M. G. (2019). *Self- and other-perceptions of interpersonal problems: Effects of generalized anxiety, social anxiety, and depression*. *Journal of Anxiety Disorders*, 1-10.
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *INFOSingkat*, 13-18.
- Yin, J., Yuan, J., Arfaei, N., Catalano, P. J., Allen, J. G., & Spengler, J. D. (2020). Effects of Biophilic indoor environment on stress and anxiety recovery: A between Subjects Experiment in Virtual Reality. *Environment International* , 1-9.
- Zinn, J. K. (2005). *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.