

Perancangan Interior Arsitektur Pusat Terapi Hutan di Lembang

Editha Natania

Desain Interior, School of Design, Universitas Pelita Harapan
en80011@student.uph.edu

Phebe Valencia

Desain Interior, School of Design, Universitas Pelita Harapan
phebe.valencia@uph.edu

ABSTRAK

Gangguan psikologi *Anxiety disorder* adalah rasa cemas berlebihann yang disebabkan oleh banyak faktor diantaranya penumpukan stress, tuntutan tanggung jawab dan juga kehidupan perkotaan yang sibuk dan berjalan dengan cepat. Penderita *anxiety disorder* biasanya memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari masyarakat yang mengakibatkan perasaan terisolasi yang berujung pada depresi. Dampak dari depresi terparah adalah bunuh diri dimana angka bunuh diri di Indonesia mencapai 9,000 kasus pertahunnya dengan sebagian besar terjadi di kota-kota besar di Indonesia. Pemilihan lokasi untuk proyek ini adalah Bandung yang merupakan kota pendidikan kedua di Indonesia dimana pelajar memiliki tuntutan tanggung jawab yang tinggi. Bentuk terapi yang dapat dilakukan untuk pemeliharaan mental pasien *anxiety disorder* adalah terapi *mindfulness* yang merupakan akar dari *forest bathing* yang pertama kali dilakukan di Jepang. Suasana hutan disebut sebagai *healing environment* (ruang *outdoor* yang dikelilingi oleh aroma pepohonan, suara aliran air dan dedaunan dan juga warna-warna *earth tone* yang mengelilingi) dimana dapat secara signifikan menurunkan denyut jantung dan tekanan dara seseorang yang menciptakan perasaan rileks. Sehingga yang menjadi fokus pada Perancangan Interior Arsitektur ini berpusat pada menciptakan *healing environment* di kawasan Lembang, Bandung. Dari hasil analisa terkait, ide dasar untuk mendesain suatu *healing environment* dengan menggunakan pendekatan desain berkelanjutan dimana pemilihan material, sirkulasi ruang, penggunaan warna, akustik dan suasana menjadi penting. Yang menjadi penting adalah Perancangan Interior Arsitektur Pusat Terapi Hutan ini dapat memfasilitasi kebutuhan pengguna untuk berharmoni dengan alam.

Kata Kunci: terapi hutan, *anxiety disorder*, *healing environment*, Bandung, pelajar

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gangguan psikologi *Anxiety disorder* adalah rasa cemas yang berlebihan yang disebabkan oleh banyak faktor, termasuk akibat sibuknya dan padatnya kehidupan di perkotaan. Penumpukan stress dan juga tuntutan tanggung jawab pekerjaan dapat menjadi penyebab seseorang akhirnya mengidap *anxiety disorder*. *Anxiety disorder* ini memiliki gejala yang dapat dikenali, diantaranya adalah rasa cemas

berlebihan bahkan dalam situasi normal. Penderita juga dapat merasakan sakit kepala, mual, berkeringat, sulit tidur dan juga kehilangan konsentrasi. Dari semua gejala tersebut nantinya dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari penderita. *Anxiety disorder* ini juga dapat mengganggu relasi penderita dengan keluarga, teman atau kerabat lainnya dimana hal ini akan mendorong rasa terisolasi. Rasa terisolasi ini dapat memicu gangguan mental lainnya yang lebih berat yaitu depresi. Dari hasil research menyatakan 85% dari pengidap *anxiety disorder* ini akhirnya mengalami depresi berat. Dampak dari depresi itu sendiri dapat berujung pada bunuh diri. Untuk angka bunuh diri di Indonesia sendiri mencapai 9,000 kasus bunuh diri di setiap tahunnya. (Mayo Clinic Staffs 2020)

Jepang merupakan salah negara maju dimana kehidupan perkotaannya begitu sibuk tetapi juga merupakan negara yang memiliki tingkat bunuh diri tertinggi. Dikarenakan hal itu akhirnya pada tahun 1982 program "*forest bathing*" ini pertama kali dijalankan di Jepang. Dari hasil percobaan yang dilakukan tersebut orang-orang akan mengambil waktu sejenak untuk dikelilingi oleh pepohonan dalam suasana yang sunyi dan Jepang. Hasil studi menyatakan hutan dapat menurunkan denyut jantung dan juga tekanan darah seseorang. (Forest Therapy Institute 2020)

Identifikasi dan Rumusan Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

- a. Dampak hutan terhadap psikologi manusia untuk *Forest bathing*.
- b. Kegiatan yang dilakukan dalam terapi hutan.

Berdasarkan batasan masalah yang penulis sebut, maka rumusan permasalahannya adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana dampak elemen hutan pada keadaan psikologi manusia dapat mempengaruhi terapi *Forest bathing*?
- b. Bagaimana mewujudkan elemen hutan yang berdampak pada psikologi manusia ke dalam sebuah rancangan interior arsitektur sebagai pusat terapi *Forest bathing* melalui penggunaan materialnya?
- c. Bagaimana merancang pusat terapi *Forest bathing* dengan mewujudkan elemen hutan dengan jalur sirkulasi pada suatu ruang?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan jawaban atau sasaran yang ingin dicapai penulis dalam sebuah penelitian. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui dampak dari elemen hutan terhadap keadaan psikologi manusia dalam terapi *Forest bathing*.
- b. Merancang pusat terapi *Forest bathing* berdasarkan elemen hutan yang berdampak pada psikologi manusia yang kemudian diwujudkan dalam penggunaan materialnya?
- c. Merancang pusat terapi *Forest bathing* yang mewujudkan elemen hutan dengan jalur sirkulasi pada suatu ruang?

KAJIAN TEORI

Anxiety disorder

Anxiety disorder merupakan gangguan mental yang dikenali dengan masalah kecemasan menjadi symptom utama. Kecemasan merupakan hal umum yang dirasakan oleh semua orang, walaupun demikian, tidak semua orang yang memiliki kecemasan dapat dikatakan sebagai penderita *anxiety disorder*. Gangguan mental ini berkaitan dengan gangguan kesehatan secara fisik, efek samping dari penggunaan obat dan juga gangguan psikis lainnya. Gangguan psikologis ini menjadi serius karena *anxiety disorder* dapat mengganggu aktivitas penderitanya selama berada di tempat kerja, sekolah maupun di rumah dengan keluarganya. *Anxiety disorder* dapat mengakibatkan seorang individu untuk mengalami kesulitan, rasa putus asa, dan menurunkan kualitas hidup seseorang yang dimana nantinya hal ini akan berpengaruh pada gangguan mental lainnya seperti *bipolar*, *schizophrenia*, dan juga depresi. (Mayo Clinic Staffs 2020)

Forest bathing

Terapi hutan atau yang lebih sering dikenal dengan sebutan *forest bathing* ini sebenarnya berasal dari Jepang, dari kaya *Shinrin-yoku*. Kegiatan ini lebih dari sekedar berjalan didalam hutan melainkan seseorang yang melakukan kegiatan ini meresapi atmosfer dan suasana hutan melalui semua indera yang dimiliki oleh seseorang. (Hansen 2017) Walaupun demikian, kegiatan ini juga bukan bentuk olahraga *hiking* atau *jogging*. Dalam terapi ini seseorang akan merasakan kepekaan seluruh indera untuk menangkap keadaan sekitarnya selama berada di dalam hutan. (Yuko 2009)

Banyak orang yang tinggal diperkotaan melakukan terapi hutan ini sebagai bentuk pendekatan dan harmoni dalam kehidupan masyarakat kota modern dan lingkungan hutan telah digambarkan sebagai “mesin kesehatan yang hebat” karena lingkungan hutan yang tenang dan terapeutik.

Terapi hutan ini menggabungkan unsur meditasi dan relaksasi dimana peserta dapat merasakan ketenangan dan refleksi terhadap diri sendiri dimana hal ini menunjukkan penurunan yang signifikan pada stress yang dirasakan oleh seseorang, penurunan kecemasan dan peningkatan suasana hati seseorang. (Shin 2015)

Healing environment

Healing environment adalah suatu keadaan atau suasana ruang yang memberikan dukungan secara psikis kepada pengguna melalui pengurangan stress. Dalam mewujudkan *healing environment* tingkat kebisingan, pencahayaan, penggunaan warna dan elemen interior lainnya sangat penting untuk dipertimbangkan. (Tjandra 2019)

Elemen Hutan pada Psikologi seseorang

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, lingkungan hutan dapat memiliki pengaruh terhadap keadaan psikologis seseorang. Dari kualitas udara, dimana hutan di penuh dengan pepohonan dan tumbuh-tumbuhan yang dapat menyaring

polutan yang ada di udara, berada diruang yang dikelilingi pepohonan memiliki kualitas udara yang lebih tinggi karena tinggi akan oksigen. Warna pada suatu ruang juga dapat mempengaruhi emosi dan keadaan psikologis seseorang. Pepohonan juga didominasi oleh penggunaan warna hijau daun dimana warna hijau dapat memberikan pengaruh psikologis yang menenangkan dan damai. (Suda 2006)

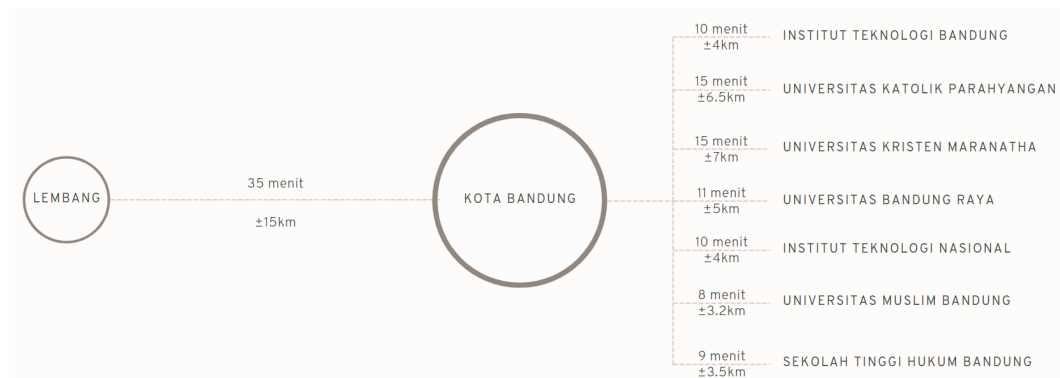
METODOLOGI

Pendekatan yang digunakan dalam mewujudkan perancangan ini yaitu pendekatan Green Design Emphasis and Psychology. Metode penelitian lainnya yang dilakukan adalah wawancara terhadap 2 narasumber berbeda yaitu Psikolog dan juga penderita *anxiety disorder* dimana pertanyaan wawancara lebih difokuskan untuk mengetahui apa yang menjadi kebutuhan penderita dalam aspek interior ruang. Dari hasil wawancara dengan kedua narasumber dapat disimpulkan bahwa elemen alam dan juga suasana yang tenang terhadap pengguna dapat membuat mental pengguna menjadi lebih nyaman dan aman.

PEMBAHASAN

Potensi Site Terpilih

Untuk lokasi proyek yang terpilih adalah Cikole, Lembang, Bandung. Pemilihan lokasi ini dilatar belakangi dengan pertimbangan target user untuk proyek ini yaitu pelajar dan masyarakat perkotaan. Daerah Lembang, Bandung merupakan area hijau yang terletak strategis di jalan penghubung antara kota Bandung dan Subang. Selain itu lokasinya juga masih berdekatan dengan kota-kota besar di Indonesia (JaBoDeTaBek) sehingga mudah untuk diakses oleh banyak masyarakat perkotaan. Selain berdekatan dengan kota-kota besar, area ini juga berdekatan dengan beberapa universitas yang dimana dapat menjadi potensi pengguna untuk proyek ini.



Gambar 1. Diagram daftar universitas dekat dengan site proyek

Bangunan Terpilih

Untuk bangunan terpilih yang akan digunakan untuk proyek Perancangan Interior Arsitektur Terapi Hutan di Cikole, Lembang, Bandung ini adalah bangunan **Ulaman Eco Retreat**. Arsitektur ini terletak dikawasan Tabanan, Bali dimana bangunan ini memiliki fungsi asli yaitu sebagai pusat peristirahatan kesehatan. Bangunan ini

berdiri ditengah-tengah area hijau yang berdekatan dengan sawah dan terdapat sungai pada salah satu sisi bangunannya.

Untuk material yang digunakan juga sepenuhnya menggunakan material yang berkelanjutan yaitu material lokal bamboo yang dipanen dari hasil pembangunan *resort* tersebut. Karena material yang digunakan ini sepenuhnya menggunakan material yang didapat dari area sekitar maka desain bangunan ini juga dikenal dengan bangunan *zero-carbon*.



Gambar 2. Ulaman Eco Retreat

Target dan Karakteristik Pengguna

Proyek ini fokus menargetkan untuk individu yang menderita gangguan mental *anxiety disorder*, depresi, kesepian dan juga masyarakat yang memiliki jadwal yang sibuk terutama adalah masyarakat perkotaan yang jarang untuk memiliki waktu untuk mengistirahatkan mentalnya. Secara spesifik, target pengguna untuk proyek ini adalah pekerja kantoran yang berusia 25-55 tahun yang memiliki kecenderungan untuk terikat dengan jam kerja kantor dan juga tuntutan pekerjaan yang tinggi dikantor. Target user lainnya adalah mahasiswa perguruan tinggi yang berusia 18-24 tahun karena mahasiswa ini mengalami tekanan persaingan nilai dan juga tuntutan tugas serta waktu kuliah yang tidak menentu dan juga tuntutan dan ekspektasi dari orang tua. Target user yang terakhir adalah remaja berusia 14-17 tahun dimana pada masa-masa ini atau usia ini para remaja mengalami emosi yang kurang stabil ditambah lagi dengan tuntutan sekolah, ekspektasi dari orang tua dan juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

Konsep Desain

Konsep dari desain yang ingin diwujudkan pada Perancangan Interior Arsitektur Terapi Hutan di Lembang, Bandung adalah untuk menciptakan sebuah *healing environment* dengan memaksimalkan pemanfaatan potensi lanskap hutan dan penggunaan material lokal, yang berfokus pada terapi hutan sebagai salah satu bentuk pemeliharaan kesehatan mental pengguna. Menciptakan suatu ruang yang berfungsi untuk digunakan sebagai tempat beristirahat sejenak atau 'escape' bagi pengguna yang memberikan perasaan nyaman dan tenang.

Concept Statement: healing environment, material lokal, lanskap hutan

SIMPULAN & REKOMENDASI

Dari Penelitian mengenai Perancangan Interior Arsitektur Pusat Terapi Hutan, dapat mengetahui bagaimana elemen hutan pada suatu ruangan dapat memberikan pengaruh lebih terhadap kesehatan psikologi seseorang ketika berada di dalam ruangan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Mayo Clinic Staffs, "Anxiety disorders", diakses dari <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>, pada 2 Oktober 2020 pukul 22.16
- Redaksi Halodoc, "Engga Disangka, Anxiety disorder Lebih Bahaya dari Depresi", diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/enggak-disangka-anxiety-disorder-lebih-bahaya-dari-depresi>, pada 2 Oktober 2020 pukul 22.25
- Infodatin, "Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri", dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia, hlm 3.
- Park, Bum Jin, Mei 2009. "The Physiological Effects of Shinrin-yoku: Evidence from Field Experiments in 24 Forests Across Japan". Environmental Health and Preventive Medicine 15, Article no. 18. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12199-009-0086-9>. 2 Oktober 2020
- Shin, Won Sop. Oktober 2015. "Forest Policy and Forest Healing in The Republic of Korea". Minister of Korea Forest Service. <https://www.infom.org/news/2015/10/10.html>. 2 Oktober 2020
- Suda R, Yamaguchi M, Hatakeyama E, Kikuchi T, Miyazaki Y, Sato M. 2006. "Physiological Effects in Humans Induced by The Visual Stimulation of Room Interiors with Different Wood Quantities." The Japan Wood Research Society 2006
- T, Yuko. "Trends in research related to Shinrin-yoku or forest bathing in Japan". Environmental Health and Preventive Medicine. Article number 27 (2010). 9 July 2009
- Poung Sik Yeoun, Rhi Wha Yoo, Chang Seob Shin. "Forest Experience and Psychological Health Benefits: The State of The Art and Future Prospect in Korea". Environmental Health and Preventive Medicine, 21 October 2009.
- Hansen, Margaret M., Jones, Reo., Tocchini, Kirsten. "Shinrin-yoku (Forest bathing) and Nature Therapy: A State-of-The-Art Review". International Journal of Environmental Research and Public Health, 28 July 2017
- Tjandra, Evania., Thamrin, Diana., Surya, Linggajaya. "Implementasi Human-Centered Design pada Perancangan Interior Stress-Relieve and Entertainment Centre di Surabaya" Jurnal Intra Vol. 7 No, 2. 2019
- Hartig, Terry., Mitchell, Richard., Vries, Sjerp de., Frumkin, Howard. "Nature and Health" Annual Review of Public Health. Vol. 35:207-229, January 2014
- Birren, Faber. "Color Psychology and Color Therapy (New York: University Books Inc., 1961)