

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jakarta adalah kota yang terbagi menjadi enam (6) kotamadya yaitu Jakarta Pusat, Jakarta Barat, Jakarta Selatan, Jakarta Timur, Jakarta Utara, dan Kep. Seribu. Gaya hidup masyarakat Jakarta menunjukkan perbedaan yang cukup terasa mengingat Jakarta dengan segala fasilitasnya sudah menjadi pusat bisnis selain sebagai ibu kota Indonesia. Kesibukan, kemacetan lalu lintas serta fasilitas hiburan menjadi pelengkap keseharian masyarakat Jakarta. Beberapa kalangan maupun komunitas memiliki respon yang berbeda terhadap kondisi kehidupan mereka.

Gaya hidup masyarakat Jakarta saat ini didukung perkembangan kemajuan informasi dalam teknologi dan ilmu pengetahuan. Semua individu seakan-akan berlomba untuk mencapai suatu posisi tertentu dalam gaya hidup mereka, dan mereka berusaha mencapai status sosial yang tinggi. Hal ini sering digambarkan sebagai kehidupan masyarakat di kota metropolitan.

Banyak individu yang berusaha menyesuaikan diri terhadap rutinitas masyarakat kota Jakarta, baik dalam cara bersikap, berperilaku, dan berelasi dengan masyarakat di lingkungan mereka. Beberapa bisa menyesuaikan diri dengan baik, tetapi ada juga yang mencoba untuk menyeimbangkan kehidupan mereka sebagai upaya untuk menjaga kesehatan jiwa yang tertekan. Kesehatan jiwa menjadi gaya hidup baru bagi mereka yang kurang berhasil menyesuaikan diri dengan kekerasan hidup di ibukota, mereka menjalani gaya hidup di ibukota dengan cara mencerminkan satu sikap untuk mengutamakan kesehatan dan kebahagiaan hidup. Gaya hidup masyarakat ini mencerminkan sikap untuk menyeimbangkan kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Khususnya kesehatan rohani, gangguan jiwa yang paling banyak diderita oleh individu saat ini adalah stres (Nining, 2008).

Stres adalah gangguan kejiwaan yang dialami oleh individu yang merasa tertekan, bobot stres sangat beragam tergantung pada tingkat kesulitan dan ketahanan kejiwaan seseorang. Stres dalam kondisi ringan adalah respon tubuh yang mengalami beban pekerjaan yang berlebihan, ketika seorang individu tidak sanggup mengatasi stres, maka individu tersebut mengalami gangguan dalam menjalankan pekerjaan (Hawari,2011). Secara umum individu yang berhadapan dengan stres akan mengalami perasaan ketakutan, tekanan, khawatir, cemas hingga marah (Ekasari,2009).

Takut adalah tanggapan emosi terhadap suatu ancaman dan kegelisahan, yaitu suatu keadaan psikologis yang terdiri dari komponen emosional dan komponen perilaku. Ketakutan dirincikan menjadi beberapa jenis contohnya adalah cemas, fobia dan trauma. Ketakutan seperti *anxiety* atau cemas, fobia dan trauma dapat berdampak besar pada fisik dan emosional manusia. Horney seorang neo-Freudian menuliskan mengenai ketakutan, bahwa ketakutan adalah sebuah reaksi terhadap situasi tertentu yang berbahaya.

Kecemasan sendiri mempunyai tiga jenis dan tidak semua jenis kecemasan diciptakan sama dan ketiga jenis kecemasan tidak berasal dari sumber yang sama. Freud mengidentifikasi ketika jenis kecemasan yang pertama, yaitu kecemasan moral yang melanggar prinsip moral diri sendiri, dan jenis kedua, kecemasan neurotik adalah kekhawatiran yang tidak didasari dan kehilangan kendali, jenis terakhir adalah kecemasan realitas yaitu ketakutan pada peristiwa dunia nyata, penyebab kecemasan ini biasanya mudah teridentifikasi. Misalnya seorang mungkin takut kegelapan saat berada disuatu ruang yang gelap.

Fobia adalah sebuah reaksi yang tidak proporsional. Upaya untuk menghindari dan menangani fobia yaitu dengan mengetahui bagaimana cara untuk melewatinya, fobia menjadi sebuah perlawanan bahaya yang menimbulkan kecemasan yang tersembunyi dan subjektif, dengan demikian tampaknya tidak rasional dari ancaman yang mendasari kecemasan tersebut dengan kenyataannya.

Trauma didefinisikan sebagai sebuah respon terhadap peristiwa yang sangat mengganggu atau menyedihkan yang membuat kemampuan seorang individu dalam mengatasinya, trauma menyebabkan perasaan tidak berdaya,

kemampuan untuk merasakan berbagai pengalaman dan emosi hingga mengurangi rasa kehadiran diri. Peristiwa trauma tidak perlu mengalami pengalaman seperti bencana alam, perang, atau serangan pribadi untuk dapat memengaruhi seseorang yang memiliki trauma. Trauma adalah kondisi subyektif yang lebih dapat ditentukan dari bentuk penanggapannya dari pada pemicunya.

Stack menjelaskan ketakutan menciptakan ketegangan yang memotivasi penderitanya mengambil tindakan untuk memperbaiki, menghilangkan ancaman fisik dan untuk melarikan diri. Mengambil contoh di era-modern ini, kebanyakan manusia dalam budaya yang diliputi oleh ketakutan, dan ketakutan itu mengambil alih sebagian besar hidup. Keyakinan manusia bahkan tidak mengetahuinya, ini sebagian karena dalam budaya dan era-modern ini, manusia cenderung mengenakan “rasa takut” dan menggantikannya menjadi kata “stres” yang lebih dapat diterima secara sosial.

Dalam ilmu sosial, ketakutan adalah sebuah lambang kelemahan, sesuatu yang dipendam. Tetapi rasa takut seharusnya tidak menimbulkan rasa malu atau bentuk untuk memendam, namun perlu menjadi pusat perhatian sehingga dapat membiarkan ketakutan itu menjadi titik fokus dari semua yang membutuhkan penyembuhan dalam hidup manusia dan membebaskan diri dari ketakutan itu.

Ketakutan dan stres yang terakumulasi terus menerus tanpa disadari akan memberikan dampak yang negatif yang bereaksi pada fisik dan psikis seseorang (Saravan & Wilks, 2014). Terapi alternatif seperti meditasi merupakan salah satu penanganan yang dapat diterapkan untuk mengatasi stres dan ketakutan. Meditasi adalah metode atau teknik latihan yang digunakan untuk melatih perhatian agar dapat meningkatkan kesadaran yang akan membawa proses mental lebih terkontrol secara sadar (Walsh, 1983). Esensi dari meditasi adalah untuk usaha membatasi kesadaran pada suatu objek yang tidak berubah pada waktu tertentu. (Ornstein, 1986). Saat melakukan meditasi, ketakutan dan ketegangan akan dinetralkan dan susunan syaraf manusia akan menjadi lebih teratur, sehingga biokimia dalam tubuh menjadi seimbang (Arifin, 2018).

Christina Polychroni dan Georgios Argeratos adalah pendiri dari *holistic awareness centre* di New York, Amerika Serikat. Mereka mendirikan fasilitas dan

gerakan ini dengan tujuan menawarkan sebuah alternatif penyembuhan untuk masyarakat yang merasakan tekanan dalam kehidupannya. *Hollistic awareness* ini melatih kembali pikiran manusia dan gerakan positif sehingga individu dapat menjalani kehidupan kembali sepenuhnya tanpa ada penyakit emosional dan fisik, penerapan metode *hollistic awareness* ini diaplikasikan dalam terapi alternatif seperti Hipnoterapi, terapi yang menggunakan metode hipnosis adalah keadaan kesadaran dan perhatian tertinggi dimana seorang psikoterapi digunakan sebagai ahli yang menangani individu yang merasa tertekan secara psikis untuk mencapai keseimbangan dalam hidupnya (Axelrad, 2017).

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Desain Interior dapat membantu metode *holistic awareness* untuk mengatasi tekanan psikis bagi hidup individu?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penulisan ini adalah: Bagaimana elemen dan kekuatan desain interior dapat memanfaatkan kekuatan ilmu psikologi dalam perancangan ini.

1.4 Manfaat penelitian

Membuka wacana desain untuk memahami bagaimana peran Desain Interior dalam upaya membantu masyarakat yang ingin terbebas dari tekanan psikis dalam kehidupan.

1.5 Batasan Perancangan Interior

A. Batasan Area Perancangan Interior

Batasan area dalam bangunan yang terpisah, bangunan depan dan bangunan belakang tersambung area transisi luar ruangan sebagai penyambung kedua fasilitas bangunan. Dalam perancangan Interior, ruang dan fasilitas yang akan dirancang meliputi:

1. Ruang pameran
2. Ruang *Lobby*
3. Ruang Seminar
4. Ruang Hipnoterapi
5. Ruang Transisi *Outdoor*
6. Ruang Transisi *Indoor*
7. Ruang Meditasi

C. Batasan Lokasi Perancangan Interior

Penelitian dilakukan pada batas lokasi di Jakarta Selatan, daerah pemukiman dan berbagai macam komunitas berkumpul, menjadi lokasi perancangan penulis.

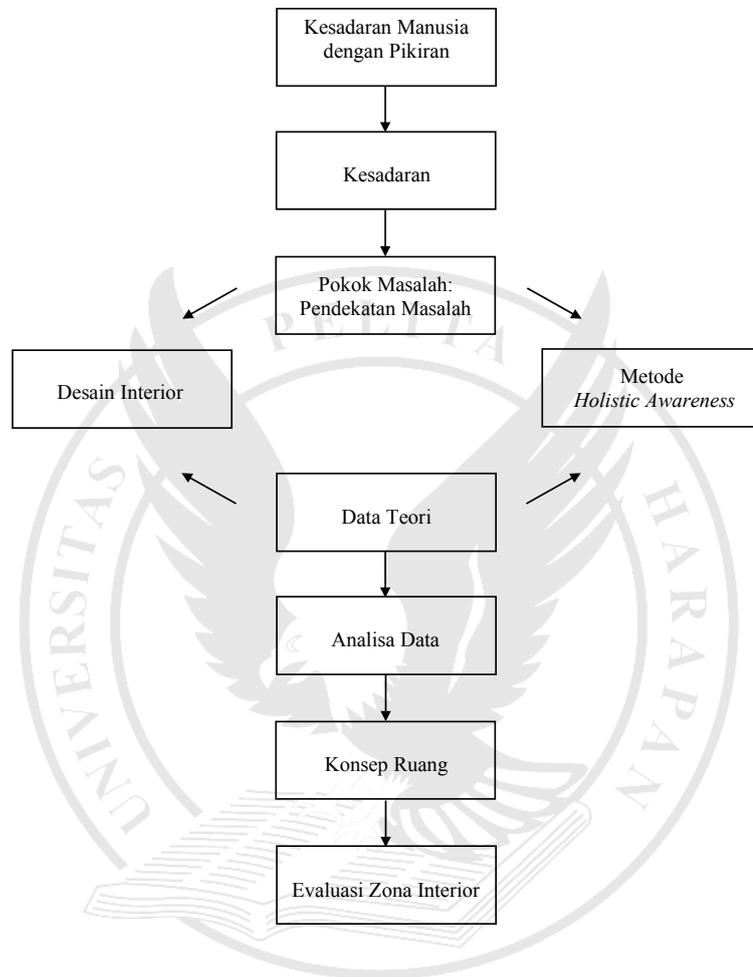
D. Batasan Target Pengguna Perancangan Interior

Dalam perancangan interior, penulis membatasi target pengguna sebagai kalangan yang mencari upaya untuk menyeimbangkan hidupnya dan terhindar dari tekanan kehidupan ibukota, khususnya individu yang masih sehat secara kejiwaan dan terus menjaga kesehatan kejiwaannya melalui terapi.

1.6 Metodologi Perancangan Interior

Dalam perancangan Interior ini penulis melakukan penelitian dan pengamatan yang didukung sumber pengetahuan dan informasi terkait, seperti terapi, meditasi dan melakukan survei lokasi.

1.7 Alur Pikir Perancangan Interior



Gambar 1.1 Skema alur pikir perancangan

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

1.8 Sistematika Penulisan

Bab 1 meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, batasan perancangan berupa area dan fasilitas, batasan lokasi penelitian dan metode pengumpulan data dan alur pikir perancangan interior.

Bab 2 meliputi tinjauan literatur mengenai, kesadaran, meditasi, terapi eksistensial, terapi seni.

Bab 3 meliputi tinjauan data hasil survei dan obeservasi lokasi. Data-data tersebut akan dianalisis menjadi beberapa pertimbangan konsep desain dalam perancangan interior.

Bab 4 meliputi analisis dari permasalahan dalam perancangan fasilitas pemulihan analisis dari implementasi desain menjadi pertimbangan bagi penulis.

Bab 5 meliputi kesimpulan dari perancangan interior fasilitas pemulihan, dan penggunaan fasilitas bagi pengguna maupun diri penulis sendiri.

