

Prinsip desain hunian yang mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin untuk meminimalisir dampak psikologis pandemi COVID-19

Kartiansmara Lilih P.,^{a,1*}

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

1 lilih.umbara@gmail.com*;

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima Revisi Dipublikasikan	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 <i>mindfulness</i> /kesadaran batin dan kemudian mampu menghadapi gangguan kecemasan yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah merumuskan prinsip dasar desain hunian yang mendukung tercapainya <i>mindfulness</i> /kesadaran batin sebagai respon desain arsitektural terhadap pandemi COVID-19 dan meminimalisir 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 dieliminir untuk menemukan prinsip desain yang bersifat operasional dalam ranah arsitektur.
Kata kunci: Kesadaran batin Kesehatan mental Prinsip desain COVID-19	
Key word: Mindfulness Mental health Design principle COVID-19	ABSTRACT House Design Principle to helps the dwellers achieve <i>mindfulness</i> to minimize COVID-19's psychological impact. 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 <i>mindfulness</i> , 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 <i>mindfulness</i> , 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.

Copyright © 2018 Universitas Widya Mataram Yogyakarta. All Right Reserved

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 pascatrauma 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 psikosomatis, 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 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 diperumit 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 hoaks yang muncul sepanjang 2021 adalah hoaks yang berkaitan dengan COVID-19 (Sarwindaningrum, Yogatama, Rahayu, Wisanggeni, & Susilo, 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 kekambuhan 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 resiko 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 (Rosch, 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 stimuli internal (perasaan, sensasi, pikiran) dan stimuli eksternal (pemandangan, suara, bau, dan berbagai stimuli lainnya). (3) Stimuli 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 stimuli 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 stimuli 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 meminimalisir aktivitas diluar 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 meminimalisir dampak negatif psikologis yang dipicu oleh pandemi COVID-19, baik melalui pendekatan yang bersifat preventif, maupun restoratif.

Metode

Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian kajian literatur. Literatur yang dijadikan dasar review 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 dielaborasi untuk menemukan faktor-faktor apa saja yang mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin baik melalui pendekatan tradisional maupun sekuler. Faktor tersebut kemudian dieliminir melalui kerangka operasional arsitektur. Arsitektur digunakan sebagai kerangka operasional agar bisa menemukan faktor-faktor khusus yang bisa didukung pencapaiannya melalui intervensi arsitektur, untuk kemudian dirumuskan menjadi prinsip-prinsip desain usulan yang dilakukan terhadap faktor-faktor tersebut.

Hasil dan pembahasan

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 menjadi prinsip desain yang diharapkan bisa diaplikasikan atau diteliti lebih lanjut pada penelitian lain. Dari hasil elaborasi tersebut, ditemukan prinsip-prinsip desain yang bersifat operatif untuk bisa diaplikasikan maupun diteliti pada penelitian yang lebih lanjut.

1. Pengintegrasian vegetasi dalam desain hunian.

Dalam pendekatan tradisional yang dekat dengan akar Buddhist, 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 realita 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 meminimalisir 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, Wiens, & Nilsson, 2010).

Berdasarkan temuan diatas, 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 kaca mata 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 kaca mata 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 stimuli 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 tertiuip angin (Oyetola, Adebisi, Onuwe, & Salihu, 2013). Secara lebih luas, mengenai stimuli sangat berkaitan dengan prinsip desain kedua yang akan dibahas selanjutnya.

2. Desain mengaplikasikan fitur detail desain yang memperkuat sensasi multi-sensori.

Dalam pendekatan *mindfulness/kesadaran batin* tradisional, 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 (Kawai, 2018).



Gambar 1 Jejalur manusia di Ritsurin Garden yang didesain modular sesuai langkah manusia, untuk memperlambat langkah dan mendorong pengguna lebih memperhatikan langkah yang dibuat (<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.

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 stimuli, 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 (S.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 stimuli 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 tertiuip angin (Oyetola, Adebisi, Onuwe, & Salihu, 2013).



Gambar 2 Aplikasi Desain Kisi-Kisi Skylight untuk menciptakan bayangan yang berbeda sesuai dengan waktu, sebagai stimuli untuk memperkuat impresi waktu kini (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. (Bea House, Antony Liu, 2008)

3. Tata ruang 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 stimuli suara yang menenangkan, suhu, dan pencahayaan, maka ruang yang sebaiknya mendukung agar stimuli 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, Bramham, & Thomas, 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.

Sejalan dengan Porter, Bramham, & Thomas (2017), Salingaros (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 hidup.

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 lansekap tertentu untuk memicu fokus terhadap kondisi sekitar (Porter, Bramham, & Thomas, 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 arsitektural (monument, rumah, taman, ruang, dsb) maupun non arsitektural. Perbedaan perspektif ini dipercaya membantu manusia dalam memahami tempat dia berada dan mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin melalui terminologi *moving-self/michiyuki* (Kawai, 2018).

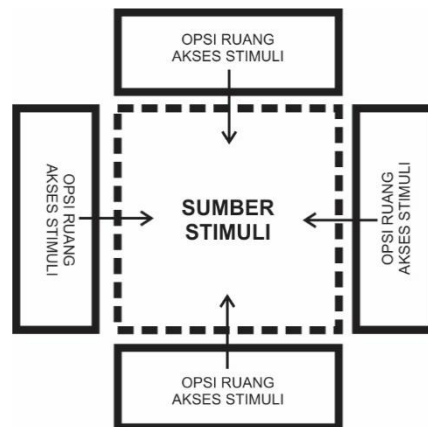
Berdasarkan elaborasi terhadap kajian diatas, penulis menyimpulkan tata ruang dalam sebuah hunian yang mendukung pencapaian *mindfulness*/kesadaran batin harus memenuhi prinsip berikut:

- a. Memiliki ruang cukup di sekeliling objek sumber stimuli untuk mempermudah akses terhadap stimuli.

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



Gambar 4 Taman berupa sumber stimuli, dan ruang terasan untuk mengakses stimuli di sekeliling taman (GPH House, Wiyoga Nurdiansyah, 2021)



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

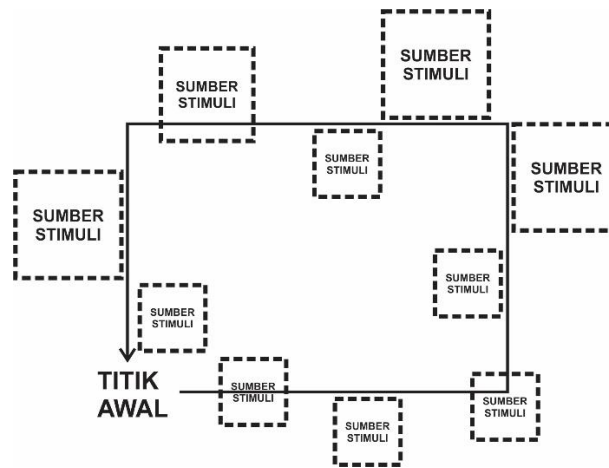
b. Memiliki fleksibilitas fungsi dan tata ruang

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.

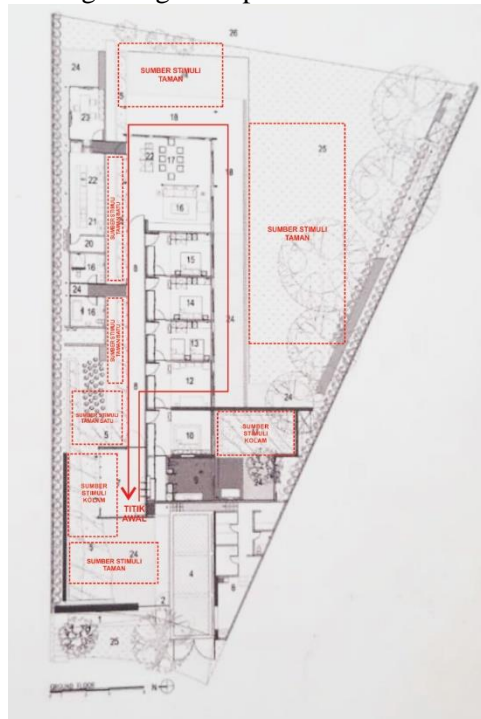
c. Hunian memiliki alur sirkulasi untuk berjalan secara menerus dengan menawarkan ragam suasana ruang dalam transisinya.

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

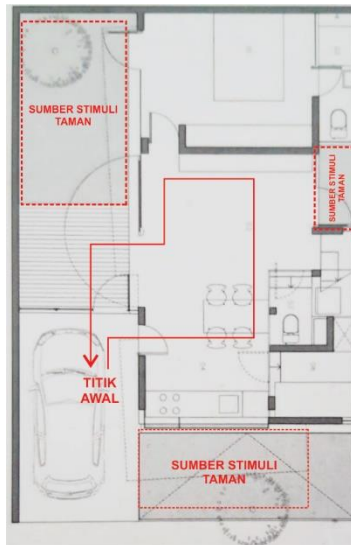


Gambar 6 Tipologi Pola Sirkulasi Terhadap Sumber Stimuli

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 stimuli berupa taman, ruang terbuka, taman batu, dan kolam. Sedangkan pada kasus rumah kecil D-Munition House (Gambar 8), stimuli yang didesain berupa hanya berupa taman dan taman kering sebagai tempat stimuli taman dan cahaya.



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



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

Simpulan

Berdasarkan elaborasi dari kajian literatur dan hasil penelitian sebelumnya, Penulis merumuskan prinsip desain yang mendukung tercapainya *mindfulness*/kesadaran batin dalam sebuah hunian dalam meminimalisir 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 arsitektural 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 terukur dan bersifat multi-disipliner untuk menguji seberapa besar pengaruh penataan spasial hunian dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologi masyarakat dalam pandemi COVID-19 secara lebih terukur.

Referensi

- 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., Onuwa, 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.
- S.Ulrich, R., 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.