

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permasalahan kesehatan mental masih kerap menjadi perbincangan di seluruh dunia. Manusia masih cenderung mengabaikan permasalahan kesehatan mental, tetapi kestabilan dan mental yang sehat merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki seseorang, untuk melangsungkan aktivitas sebagai umat manusia. Permasalahan mental manusia dapat dibedakan menjadi dua, yaitu gangguan mental emosional dengan masalah kejiwaan yang bersifat ringan dengan penderita yang disebut ODMK (orang dengan masalah kejiwaan) dan gangguan jiwa berat atau psikotik dengan penderita disebut ODGJ (orang dengan gangguan jiwa) dimana individu tidak dapat membedakan realita dan ilusi, serta tidak dapat mengendalikan diri sendiri. Meskipun penderita gangguan mental emosional masih pada dasarnya masih dapat beraktivitas, permasalahan kesehatan mental tersebut jika dibiarkan dan tidak mendapat penanganan yang serius dapat berubah menjadi gangguan jiwa berat, dimana mampu mempengaruhi keberlangsungan hidup dan produktivitas (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

WHO (2017) mengatakan depresi dan kecemasan merupakan permasalahan gangguan mental dengan angka prevalensi paling tinggi. Di Indonesia, angka tersebut meningkat sebanyak 6% menjadi 9.8% pada tahun 2018. Sedangkan angka penderita depresi terhitung sebesar 6.1%. Dalam kasus ini, Jawa Barat menjadi salah satu provinsi dengan kasus tertinggi di Pulau Jawa dan menduduki peringkat ke-9 di seluruh Indonesia, terhitung sebesar 7.8% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Artinya, terdapat 2,310,000 orang di Jawa Barat yang mengalami gangguan mental emosional dari total sebanyak 11,315,500 orang di seluruh Indonesia.¹

Kawasan perkotaan urban ternyata memberikan dampak secara psikologis terhadap manusia. Berdasarkan studi, lingkungan kawasan perkotaan urban memiliki resiko 40% lebih besar untuk mengalami stress dan depresi, 20% lebih besar untuk mengalami permasalahan kecemasan dan dua kali lipat resiko penyakit schizophrania (gangguan jiwa berat).² Dalam hal ini, Kota Bandung adalah kota metropolitan terbesar ketiga di Indonesia yang merupakan ibukota Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan jumlah penduduknya merupakan kota terpadat ketiga di Indonesia. Riskesdas Jawa Barat pada 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2013) menunjukkan Kota

¹ 11 Juta Orang Indonesia Alami Depresi
<https://www.liputan6.com/health/read/4085312/11-juta-orang-indonesia-indonesia-alami-depresi>

² How The City Affects Mental Health
<https://www.urbandesignmentalhealth.com/how-the-city-affects-mental-health.html#>

Bandung memiliki prevalensi penderita gangguan mental emosional sebesar 3%. Sedangkan pada tahun 2018 ((Kementerian Kesehatan RI, 2018), Kota Bandung mengalami peningkatan prevalensi penderita gangguan mental emosional menjadi sebesar 13.58% ditambah dengan prevalensi penderita depresi sebesar 7.74%. Tidak lama ini di Kota Bandung, permasalahan ini diperburuk dengan adanya Pandemi COVID-19. Penyebab depresi dan gangguan mental di tengah pandemi ini juga diperperah dengan meningkatnya penggunaan gawai (peningkatan sebesar 19.3%) yang berpotensi besar menyebabkan stress dan depresi. Sedangkan kunjungan penderita cemas dan depresi terhitung mengalami kenaikan sebesar 14% pada September 2020 dibandingkan tahun lalu.³

Penyebab masalah gangguan mental sebenarnya tidak hanya akibat masalah psikologis seperti trauma, masalah psikis, atau stress berat yang tidak dikendalikan, namun juga adanya gangguan penyesuaian lingkungan, fisik dan psikis, dimana pola dan gaya hidup tidak sehat, faktor fisik dan fisiologis tubuh, tidak berolahraga, dan lingkungan sosial yang dapat menjadi faktor penyebab. Terlebih, konsep kesehatan mental dan penanganannya ternyata perlu memandang dimensi yang lebih luas lagi, tidak hanya secara psikis, tetapi secara *holistic*. Pada psikologis, konsep holisme atau *holistic* menjelaskan bawah adanya kesatuan antara unsur jiwa dan tubuh merupakan satu hal menyeluruh yang saling berpengaruh (Suhartini *et al.*, 2019). Secara medis, konsep *holistic* adalah bentuk penyembuhan yang memperhatikan keutuhan seseorang secara *body-mind-spirit* (jasmani, mental, dan spiritual). Keutuhan tersebut diperlukan karena konsep *body-mind-spirit* membentuk keseimbangan tubuh manusia yang saling berkaitan, sehingga jika salah satu unsur mengalami masalah atau ketidakseimbangan maka dapat mempengaruhi unsur yang lainnya.⁴ Konsep holistik mengutamakan keutuhan pada manusia dimana jasmani, mental, dan spiritual saling berpengaruh satu sama lain dalam unsur yang membentuk kesatuan manusia yang utuh, yang berarti untuk mencapai keadaan mental yang sehat diperlukan juga keadaan sosial, jasmani, fisiologis, dan spiritual yang mendukung.

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa menjelaskan bahwa upaya dalam penanggulangan permasalahan kesehatan jiwa dilaksanakan secara promotif (kepedulian dan mengurangi citra negatif), preventif (pencegahan kasus), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (pelayanan yang memulihkan). Kasus yang terjadi di lingkungan masyarakat menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental masih dianggap sebagai pembicaraan yang jarang

³ Mari Jaga Kesehatan Jiwa di Tengah Pandemi COVID-19

<https://pikobar.jabarprov.go.id/articles/mari-jaga-kesehatan-jiwa-di-tengah-pandemi-covid-19-artcl.kg0bg2fch06nste08ew>

⁴ Holistic Medicine

<https://www.webmd.com/balance/guide/what-is-holistic-medicine#1>

disinggung dan diabaikan karena kerap dikaitkan dengan hal non-medis dan supranatural dan stigma negatif jika seseorang berkunjung ke psikiater atau psikolog (Pusdatin RI, 2019). Wali Kota Bandung juga menjelaskan, bahwa gangguan gangguan mental masih belum dikenali dengan baik oleh masyarakat, padahal jika diabaikan terus-menerus dapat menyebabkan ancaman terhadap hidup seseorang. Beliau juga menegaskan, seluruh sektor yang terlibat dalam penanganan kasus gangguan jiwa juga diharapkan untuk tidak condong pada upaya kuratif saja, tetapi perlu upaya secara promotif dan preventif.⁵ Terlebih lagi ditemukan bahwa upaya penanganan kesehatan mental yang paling sering dan dominan dilaksanakan di fasilitas kesehatan jiwa adalah upaya kuratif saja (Idaiani & Riyadi, 2018).

Berdasarkan fenomena dan penjelasan tersebut, diperlukan sesuatu yang dapat mendukung upaya promotif dan preventif pada penanganan permasalahan gangguan kejiwaan. Upaya promotif diperlukan untuk memperkenalkan dan untuk mengurangi citra negatif mengenai kepedulian kesehatan jiwa. Sedangkan upaya preventif adalah bergerak untuk mencegah dan mengurangi kasus terjadinya gangguan jiwa. Pengemasan kegiatan promotif dan preventif tersebut dalam dilaksanakan dengan konsep *wellness*, yang merupakan kegiatan aktif dengan memperhatikan 6 dimensi yang berkaitan seperti fisik, mental, sosial, spiritual, emosi, dan lingkungan untuk menciptakan keadaan sehat secara *holistic*. Kelanjutan dari kegiatan *wellness* ini berdampak kepada aktivitas yang dapat mencegah penyakit (secara mental dan fisik) serta meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup.⁶ WHO (2004) sendiri menjelaskan bahwa intervensi dalam pencegahan dan promosi masalah gangguan mental dapat dilaksanakan melalui pengaturan nutrisi seseorang, peran komunitas, edukasi, dan kegiatan yang berkaitan dengan *stress prevention and relaxation* seperti olahraga dan terapi relaksasi yang dimana intervensi yang dikatakan sebelumnya adalah salah satu produk dari kegiatan *wellness*. Sedangkan sektor yang dapat dilibatkan mulai dari bisnis, rekreasi, edukasi, administrasi, kesehatan, budaya, dan komunitas sosial (Vic Health, 1999).

Proyek *Holistic Wellness Center* disini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut yang berfokus kepada aktivitas kesehatan secara *holistic* yang juga memperhatikan hubungan secara sosial dengan aktivitas fisik, pengembangan diri, relaksasi, dan pengobatan alternatif melalui olahraga, yoga, dan meditasi, pengaturan pola hidup sehat, pijat relaksasi, dan kegiatan lainnya yang memiliki dampak kepada penciptaan kesehatan secara menyeluruh, baik emosional, fisik,

⁵ Asrama Sejiwa, Upaya Atasi Gangguan Kejiwaan di Babakan Sari Bandung
<https://humas.bandung.go.id/layanan/asmara-sejiwa-upaya-atasi-gangguan-kejiwaan-di-babakan-sari>

⁶ What is Wellness/
<https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>

dan spiritual pada manusia. *Holistic Wellness Center* ini juga dapat berdampak mulai dari promosi, prevensi, dan bahkan hingga kuratif karena aktivitas yang terjadi mampu memberikan dampak terhadap penyakit secara fisik dan mental serta menciptakan *mindfulness* (peningkatan kesehatan secara mental dan secara fisik).⁷

Fungsi bangunan di Bandung yang menawarkan aktivitas *wellness* mungkin sudah beberapa kali dijumpai, tetapi fungsi bangunan tersebut hanya berfokus pada relaksasi melalui pijatan dan salon kecantikan. Selain itu fungsi tersebut didominasi pada daerah Bandung selatan, yang merupakan daerah perkotaan padat. Sedangkan proyek mengusulkan lokasi di Bandung utara, yang memiliki kepadatan yang lebih rendah yang dapat memberi ketenangan yang mampu mendukung fungsi dan kegiatan yang terjadi. Selain itu dengan memanfaatkan penataan lanskap dan potensi alam yang berada di Bandung utara baik dari view, vegetasi, atau simulasi unsur alam lainnya mampu memberikan konsep healing dan kesejahteraan pada psikologis manusia (Cleveland, 2014).

Perancangan bangunan menggunakan filosofi Arsitektur Tradisional Jepang. Pada dasarnya Arsitektur Tradisional Jepang memiliki beberapa filosofi dan pendekatan yang *buildable* yang dapat mempengaruhi keadaan pikiran dan jiwa manusia melalui simulasi sensori secara sentuhan, pandangan, pendengaran, dan penciuman pada pengalaman ruang yang dirasakan manusia yang dapat menciptakan *mindfulness* pada seseorang untuk mendukung keadaan tenang pada psikologis, sehat secara mental, dan meningkatkan spiritualitas pada manusia. Pendekatan perancangan desain dengan filosofi tersebut dapat dikerucutkan dengan pendekatan perancangan melalui Arsitektur *Zen*. Pendekatan Arsitektur *Zen* juga memiliki beberapa filosofi dan prinsip yang dapat diaplikasikan ke dalam desain yang mampu mempengaruhi unsur spiritualitas, ketenangan pikiran, keadaan psikologis, melalui simulasi secara fisik yang dapat dirasakan manusia serta penciptaan keindahan dan kenyamanan visual, dan juga suasana ruang yang dirasakan. Pendekatan dalam perancangan ini mempengaruhi bagaimana konsep spasial dan ruang dapat dirasakan oleh manusia dengan menggabungkan keindahan dan prinsip estetika dari alam, kesederhanaan, material yang apa adanya, permainan warna, pembayangan, dan cahaya yang memberikan simulasi dan makna tersendiri bagi pengguna yang merasakan yang dimana setiap simulasi dan perencanaan desain dalam Arsitektur *Zen* tersebut dapat memberikan dampak

⁷ The 8 Pillars of Holistic Wellness

<https://alexandrapiedoux.medium.com/the-8-pillars-of-holistic-wellness-what-it-truly-means-to-be-well-b0d0b8e55bd1>

terhadap pengurangan rasa stress, menambah ketenangan, meningkatkan kebahagiaan, spiritualitas, dan rasa positif pada manusia.

1.2. Pernyataan Masalah

Permasalahan desain dari proyek fungsi bangunan Pusat Kesehatan Holistik di Bandung dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan pendekatan Arsitektur *Zen* yang dapat memberikan pengaruh terhadap fisik, psikis, dan spiritualitas manusia pada *Holistic Wellness Center*?
2. Bagaimana perancangan desain yang dapat memberikan dampak positif secara fisik dan psikologis melalui upaya promotif dan preventif pada *Holistic Wellness Center*?
3. Bagaimana penerapan desain terhadap potensi atau keadaan alami pada *site* dan lingkungan sekitar yang dapat dimanfaatkan untuk kinerja *Holistic Wellness Center*?

1.3. Tujuan

Tujuan dari proyek ini adalah untuk menciptakan sebuah desain yang mampu mengurangi tingkat beban psikologis pada pengguna terutama pada tingkat depresi, stres, atau kecemasan melalui upaya promotif dan preventif pada kesehatan mental melalui sebuah fungsi bangunan yang menerapkan Arsitektur *Zen* yang mampu menciptakan desain yang memberikan dampak kepada psikologis, fisik, dan spiritualitas manusia.

1.4. Orisinalitas

Tabel 1: Orisinalitas Proyek
Sumber: Data Pribadi

No.	Judul Proyek	Topik/Pendekatan	Penulis
1.	Pusat Meditasi Yoga dengan Penerapan Arsitektur Zen di Surabaya	Arsitektur Zen	Agus Ikin Andi, 2018
2.	Perancangan Pusat Kebugaran dan Relaksasi di Kota Baru Parahyangan	Therapeutic Space	Alexandra Rosario P.P, 2015
Proyek yang diajukan			
1.	Holistic Wellness Center dengan Pendekatan Arsitektur Zen di Bandung	Arsitektur Zen	Edwin Wijaya, 2020

Proyek yang diajukan merupakan *Holistic Wellness Center* yang merupakan bentuk dari tempat untuk kesehatan secara fisik dan psikologis dengan melibatkan beberapa aspek seperti fisik, sosial, mental, emosional, spiritual, dan lingkungan. Secara fungsi bangunan, proyek yang diajukan memiliki kemiripan dengan proyek nomor 2, yaitu Pusat Kebugaran dan Relaksasi. Tetapi fungsi pada proyek tersebut lebih berfokus dan berdampak kepada dimensi fisik manusia

dan kurang memberikan dampak terhadap psikologis dan spiritualitas manusia. Sedangkan terhadap proyek nomor 1, fungsi bangunan yang pada proyek tersebut adalah Pusat Meditasi dan Yoga, yang berfokus kepada kegiatan meditasi dan yoga saja. Meskipun aktivitas yang ditampung hampir sama, proyek yang diusulkan yaitu *Holistic Wellness Center* melibatkan dimensi lain yang tidak ada pada proyek yang lain, seperti kegiatan dengan alam dan pengecekan kesehatan secara medis. Sedangkan, secara pendekatan proyek yang diajukan menggunakan *Arsitektur Zen*. Pendekatan yang dipilih memiliki kesamaan dengan proyek nomor 1, tetapi pendekatan yang terpilih pada proyek tersebut berfokus untuk menciptakan keheningan dari permasalahan kepadatan kota yang menjadi masalah, sedangkan pada proyek yang diusulkan, *Arsitektur Zen* berperan sebagai perantara untuk menghubungkan manusia dengan alam untuk memberikan dampak kepada psikis dan fisik, serta menciptakan kesan spiritualitas untuk mendukung kegiatan yang berlangsung. Sedangkan pada proyek nomor 2, pendekatan yang dipilih adalah *Therapeutic Spaces* yang bertujuan untuk menciptakan suasana yang tenang dan nyaman seperti berada di rumah, meningkatkan suasana untuk mendukung interaksi sosial yang baik dengan menggabungkan unsur alam untuk menjawab masalah kebisingan dan akustika juga.

