

TUGAS AKHIR

PUSAT PELATIHAN MEDITASI KESEHATAN MENTAL

DENGAN PENERAPAN SPASIAL KONTEMPLATIF MELALUI PENDEKATAN SEMIOTIKA PRAGMATIS



disusun oleh :

ELVIN JANITRA

61160104

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA**

2023

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elvin Janitra
NIM : 61160104
Program studi : Arsitektur
Fakultas : Arsitektur dan Desain
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

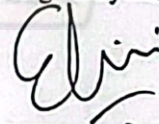
“Pusat Pelatihan Meditasi Kesehatan Mental dengan Penerapan Spasial Kontemplatif melalui Pendekatan Semiotika Pragmatis”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 10 Juli 2023

Yang menyatakan



ELVIN JANITRA
NIM.61160104

TUGAS AKHIR

PUSAT PELATIHAN MEDITASI KESEHATAN MENTAL

DENGAN PENCAPAIAN SPASIAL KONTEMPLATIF MELALUI PENDEKATAN SEMIOTIKA PRAGMATIS

Mental Health Meditation Center with Contemplative Spatial Implementation through Pragmatic Semiotics Approach



The World has become too complex, pulling our attention in multiple directions at all times. The Contemplation Center is a refuge from overstimulation, it is a place to unplug, focus, and find peace. The Spatial approach are constructed of a natural palette of colors materials and apertures control light and views to expand or narrow focus and also the transition of the space called sequence is one of the most important part to present the contemplative space.

Svabhāva

means
"own-being" or "own-becoming"
It is the intrinsic nature, essential nature or essence of beings.

CONTEMPLATION CENTRE

HALAMAN PERSETUJUAN

**PUSAT PELATIHAN MEDITASI KESEHATAN MENTAL
DENGAN PENERAPAN SPASIAL KONTEMPLATIF MELALUI PENDEKATAN SEMIOTIKA PRAGMATIS**

Diajukan kepada Program Studi Arsitektur Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Kristen Duta Wacana – Yogyakarta
, sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Arsitektur disusun oleh :

ELVIN JANITRA

61160104

Diperiksa di

: Yogyakarta

Tanggal

: 03 Juli 2023

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



Dr.-Ing. Gregorius Sri Wuryanto P. U., S.T., M.Arch.



Ir. Eko Agus Prawoto, M.Arch., IAI

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr.-Ing. Sita Yulastuti Amijaya, S.T., M.Eng.

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pusat Pelatihan Meditasi Kesehatan Mental Dengan Penerapan Spasial Kontemplatif melalui Pendekatan Semiotika Pragmatis
Nama Mahasiswa : ELVIN JANITRA
NIM : 61160104
Mata Kuliah : Tugas Akhir Kode : DA8888
Semester : Ganjil / Genap Tahun : 2022/2023
Program Studi : Arsitektur Fakultas : Fakultas Arsitektur dan Desain
Universitas : Universitas Kristen Duta Wacana

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Program Studi Arsitektur Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Kristen Duta Wacana – Yogyakarta dan dinyatakan **DITERIMA** untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Arsitektur pada tanggal : **27 Juni 2023**

Yogyakarta, 10 Juli 2023

Dosen Pembimbing 1



Dr.-Ing. Gregorius Sri Wuryanto P. U., S.T., M.Arch.

Dosen Pembimbing 2



Ir. Eko Agus Prawoto, M.Arch., IAI

Dosen Penguji 1



Linda Octavia, S.T., M.T., IAI.

Dosen Penguji 2



Stefani Natalia Sabatini, S.T., M.T.

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir :

PUSAT PELATIHAN MEDITASI KESEHATAN MENTAL DENGAN PENERAPAN SPASIAL KONTEPLATIF MELALUI PENDEKATAN SEMIOTIKA PRAGMATIS

adalah benar-benar hasil karya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam skripsi ini pada catatan kaki dan Daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti saya melakukan duplikasi atau plagiasi sebagian atau seluruhnya dari Tugas Akhir ini, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta.

Yogyakarta, 03 Juli 2023



Elvin Janitra

61160104

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir berjudul “Pusat Pelatihan Meditasi Kesehatan Mental dengan Penerapan Spasial Kontemplatif melalui Pendekatan Semiotika Pragmatis” ini dengan baik dan lancar.

Dalam Proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi, namun pada akhirnya dapat dilalui berkat adanya dukungan dari berbagai pihak dalam bentuk doa, bimbingan, bantuan, materil dll. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan yang Maha Esa yang senantiasa memberkati dan menyertai penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Kedua Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
3. Bapak Dr.-Ing. Gregorius Sri Wuryanto P. U., S.T., M.Arch. selaku dosen pembimbing 1 yang selalu berkenan memberikan arahan dan pemahaman serta solusi pada setiap permasalahan dan kesulitan dalam pengerjaan Tugas Akhir.
4. Bapak Ir. Eko Agus Prawoto, M.Arch., IAI selaku dosen pembimbing 2 yang selalu berkenan memberi arahan, semangat dan pemahaman prinsip serta esensi dalam menghadapi permasalahan dalam pengerjaan Tugas Akhir.
5. Bapak Dr. – Ing., Ir. Paulus Bawole, MIP. selaku dosen penguji 1 yang telah memberi banyak masukan dan wawasan untuk proses selanjutnya.
6. Ibu Stefani Natalia Sabatini, S.T., M.T. selaku dosen penguji 2 yang banyak menjelaskan mengenai hal-hal detail yang berguna untuk proses selanjutnya
7. Ibu Dr.-Ing. Sita Yuliasuti Amijaya, S.T., M.Eng. selaku Ketua Program Studi yang telah memberi dukungan dalam proses menjalani Tugas Akhir.
8. Christian Nindyaputra Octarino, S.T., M.sc. selaku Koordinator Tugas Akhir
9. Bapak Adimas Kristiadi, S.T., M.Sc. selaku dosen wali penulis yang telah memberikan dukungan penuh dalam proses pengerjaan Tugas Akhir.
10. Bapak/Ibu dosen Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
11. Teman-teman dan sahabat Arsitektur UKDW 16 yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini

Dalam tugas akhir ini penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam pelaksanaan tugas akhir, sehingga penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk kedepannya. Atas perhatiannya, saya ucapkan Terima Kasih.

Yogyakarta, 03 Juli 2023



Elvin Janitra

DAFTAR ISI

HALAMAN AWAL

Halaman Judul.....	
Halaman Persetujuan.....	II
Lembar Pengesahan.....	III
Pernyataan Keaslian.....	IV
Kata Pengantar.....	V
Daftar Isi.....	VI
Abstrak.....	VII
Abstract (English).....	VIII

BAB 3. KAJIAN LOKASI

Kriteria Pemilihan Site.....	14
Alternatif Pemilihan Site.....	14
Pemilihan Site.....	14
Profil Site.....	14
Regulasi Site.....	15
Konteks Site.....	16

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka.....	34
---------------------	----

BAB 1. PENDAHULUAN

Kerangka Berpikir.....	01
Arti Judul.....	01
Latar Belakang.....	01
Fenomena Permasalahan.....	03
Pendekatan Permasalahan.....	03
Pendekatan Solusi.....	03
Pendekatan Desain.....	03
Rumusan Masalah.....	03
Tujuan.....	03
Metode.....	03

BAB 4. PROGRAM RUANG

Performasi Ruang.....	21
Kebutuhan Ruang.....	22
Besaran Ruang.....	22
Hubungan Ruang.....	23
Rekapitulasi Besaran Ruang.....	26

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

Studi Literatur.....	04
Studi Preseden.....	10
Kesimpulan Literatur dan Preseden.....	13

BAB 5. KONSEP

Konsep Zonasi.....	28
Transformasi Tipologi.....	29
Konsep Struktur.....	30
Konsep Lanskap.....	31
Konsep Spasial.....	32
Penerapan Konsep.....	33

Pusat Pelatihan Meditasi Kesehatan Mental
Dengan Penerapan Spasial Kontemplatif melalui Pendekatan Semiotika Pragmatis

Elvin Janitra

**Prodi Arsitektur, Fakultas Arsitektur dan Desain, Universitas Kristen Duta Wacana,
Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 5-25, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55224
Email: elvinjanitra@gmail.com**

ABSTRAK

Isu Kesehatan mental menjadi permasalahan kesehatan yang menarik perhatian dunia saat ini, WHO menjelaskan bahwa depresi dan kecemasan menjadi permasalahan kesehatan mental dengan prevalensi yang tertinggi di Indonesia. Penyebab gangguan tersebut dapat disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengelola stres dan depresi. Penanganan stres dan depresi dapat dilakukan dengan upaya penyembuhan melalui praktik ber-meditasi, karena pada dasarnya kesehatan manusia perlu dipandang secara holistik, dimana terdapat koneksi antara unsur jasmani, mental, dan spiritual yang memiliki relevansi satu dengan lainnya. Permasalahan tersebut mengarahkan kepada pentingnya sarana/fasilitas seperti Pusat Pelatihan Meditasi yang berfokus pada kesehatan secara holistik sebagai upaya terapi untuk penyembuhan stress dan depresi.

Arsitektur memiliki peran yang dapat berdampak secara positif kepada manusia baik secara psikis, fisik hingga spiritual penggunaannya. Pendekatan Arsitektur Semiotika Pragmatis yang diaplikasikan melalui simulasi secara fisik (tangible) dan non-fisik (in-tangible) yang dapat ter-stimulan melalui aspek sensorik, persepsi, perasaan hingga emosi penggunaannya. Penerapan transisi/sekuen pada spasial memfokuskan pada penciptaan lingkungan yang kondusif untuk berkontemplasi. Spasial yang terbentuk pada Pusat Pelatihan Meditasi ini diharapkan dapat menciptakan ketenangan & kedamaian pada penggunaannya yang bertujuan untuk memberikan pengalaman holistic mendalam yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental seseorang.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Upaya Terapi, Kesehatan Holistik, Semiotika Pragmatis, Kontemplasi

**Mental Health Meditation Training Center
with Contemplative Spatial Implementation through Pragmatic Semiotics Approach**

Elvin Janitra

Architecture Study Program, Faculty of Architecture and Design, Duta Wacana Christian University,

Dr. Wahidin Sudirohusodo St. No. 5-25, Kec. Gondokusuman, Yogyakarta City,

Special Region of Yogyakarta 55224, Indonesia

Email: elvinjanitra@gmail.com

ABSTRACT

The issue of mental health is a health problem that is currently attracting the world's attention, WHO explains that depression and anxiety are mental health problems with the highest prevalence in Indonesia. The causes of these disorders can be caused by a person's inability to manage stress and depression. Handling stress and depression can be done by healing efforts through the practice of meditation, because basically human health needs to be viewed holistically, where there are connections between physical, mental and spiritual elements that have relevance to one another. These problems point to the importance of facilities/facilities such as the Meditation Training Center which focuses on health holistically as a therapeutic effort to cure stress and depression.

Architecture has a role that can have a positive impact on humans both psychologically, physically and spiritually. The Architectural Semiotics Pragmatic approach is applied through physical (tangible) and non-physical (in-tangible) simulations which can be stimulated through the sensory aspects, perceptions, feelings and emotions of the users. The application of spatial transitions/sequences focuses on creating a conducive environment for contemplation. Spatial formed at the Meditation Training Center is expected to create calm & peace for its users which aims to provide a deep holistic experience that can improve one's mental well-being.

Keywords : Mental Health, Therapeutic Effort, Holistic Health, Semiotics Pragmatic, Contemplation

KERANGKA BERPIKIR

Latar Belakang

- GANGGUAN KESEHATAN MENTAL**
Di Provinsi Sumatera Utara, mengalami peningkatan prevalensi depresi signifikan terdapat 1,17 juta jiwa di Sumatera Utara yang mengalami depresi (SUMBER DATA : RISKESDAS KEMENTERIAN KESEHATAN, 2018 & BPS, 2021)
- UPAYA PENANGANAN**
'Upaya Penanganan Praktis' yang dapat mendukung proses pemulihan gangguan kesehatan mental seseorang dengan metode terapi melalui pelatihan meditasi
- FASILITAS PELATIHAN MEDITASI**
Sarana yang difokuskan untuk mendukung proses pemulihan kesehatan mental dengan metode terapi melalui pelatihan meditasi



GANGGUAN KESEHATAN MENTAL
'GEJALA DEPRESIF' EPISODE RINGAN & SEDANG

DIBUTUHKAN UPAYA PENANGANAN PRAKTIS

How?

TERAPI KESEHATAN "HOLISTIK"

Strategi Self-Therapy "PELATIHAN MEDITASI"

PENCAPAIAN SPASIAL "KONTEMLATIF"

(Keadaan Batin yang Hening saat Ber-Meditasi)

Needs?

PENDEKATAN "SEMIOTIKA PRAGMATIS"

- SPASIAL MEMBERIKAN PENGARUH POSITIF TERHADAP BODY-MIND-SOUL PENGGUNA
- SPASIAL BERFUNGSI SEBAGAI HEALING SPACE YANG DAPAT MEREDUKSI TINGKAT DEPRESI SESEORANG MELALUI PERSEPSI PENGGUNA TERHADAP RUANG YANG TERPERSEPSIKAN

Fenomena

- DAMPAK PSIKOSOSIAL AKIBAT KERJA**
 - Di Provinsi Sumatera Utara, terjadi perubahan 'psikososial' yang berdampak pada kondisi kejiwaan pekerja yang berefek pada tingginya angka prevalensi depresi karena kondisi lingkungan kerja yang buruk.
- UPAYA PENANGANAN : SELF-THERAPY UNTUK PEKERJA**
 - Pekerja yang melakukan relaksasi dengan meditasi diharapkan dapat men-transfer kemampuan dalam membangkitkan perasaan rileks ke dalam lingkungan pekerjaan sehingga dapat memberikan kontribusi positif ke perusahaan.
- KUALITAS SPASIAL FASILITAS PELATIHAN MEDITASI**
 - Sarana Pelatihan Meditasi yang di temui tidak aksesibel untuk umum, lokasi yang jauh dari kota & belum difokuskan untuk pemulihan kesehatan mental (OBSERVASI TERHADAP BEBERAPA FASILITAS MEDITASI DI KOTA MEDAN)
 - Kualitas Ruang Sarana Pelatihan Meditasi yang di temui tidak memiliki akustika ruang untuk meminimalisir kebisingan, Material yang kurang menstimuli sensorik pengguna, Minim elemen alamiah pada ruang, Pengguna tidak merasakan pengalaman ruang yang dapat menciptakan suasana yang hening ketika meditasi (SUMBER : WAWANCARA TERHADAP BEBERAPA PRAKTIKI MEDITASI DI KOTA MEDAN)

Rumusan Permasalahan

FUNGSIONAL

- Bagaimana mengoptimalkan fungsi sarana yang dapat mendukung proses self-therapy melalui metode pelatihan meditasi agar penggunaannya dapat berkontemplasi / keadaan hening ketika bermeditasi?
- Bagaimana Program dan Kriteria ruang yang dapat efektif mengakomodasi aktivitas pelatihan meditasi dalam mencapai mindfulness/keadaan batin Sadar?

ARSITEKTURAL

- Bagaimana mengintegrasikan konsep pencapaian spasial kontemplatif dengan pendekatan semiotika pragmatis pada sarana pusat pelatihan meditasi?
- Bagaimana penerapan ruang yang ter-persepsikan melalui aspek tangible (fisik) dan in-tangible (non-fisik) pada spasial?

DATA PRIMER

- WAWANCARA Terhadap Praktisi**
 - Mengetahui secara umum kondisi psikis atau suasana jiwa seorang yang pernah mengalami episode depresi (ringan-sedang) untuk mengetahui kebutuhan akan upaya penanganan yang "efektif dan praktis"
- OBSERVASI Terhadap Tipologi**
 - Standarisasi ruang untuk self-therapy: meditasi
 - Kebutuhan ruang pada sarana meditasi
 - Program pelatihan meditasi yang di terapkan untuk pelatihan kesadaran/batin (mindfulness)
 - Mengalami & Mencoba bermeditasi di lokasi observasi untuk mengetahui kondisi ruang
- OBSERVASI Terhadap ALTERNATIF SITE**
Mengetahui :
 - Kebisingan (DB)
 - Cahaya Alami (LUX)
 - Arah Angin
 - Aksesibilitas
 - Eksisting Site
 - Potensi Site
 - Topografi
 - Batasan Site
- SIMULASI Terhadap SITE TERPILIH**
SUNCALC & ANDREW MARSH
Mengetahui : Arah Pembayangan Pada Site terpilih

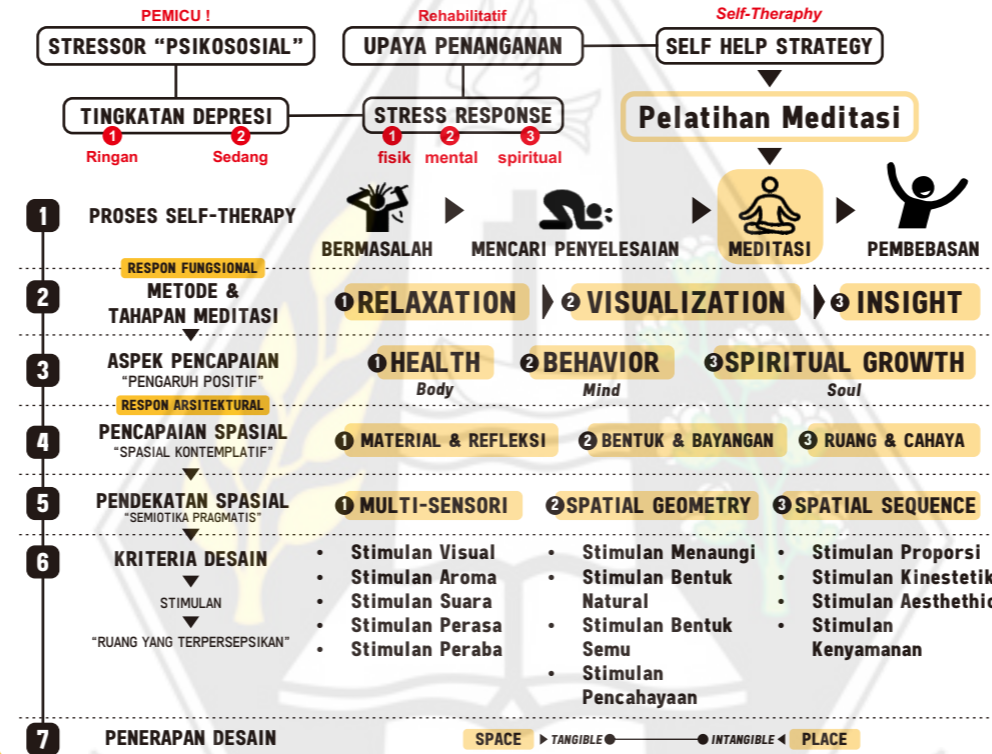
METODE

DATA SEKUNDER

- RTRW Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021-2041**
Mengetahui rencana tata ruang untuk Fungsi Pemanfaatan Ruang, KLB, KDB, KDH & GSB
- UU No. 18 Kesehatan Jiwa Tahun 2014**
Mengetahui Upaya Penanggulangan Permasalahan Kesehatan Jiwa
- Literatur Jurnal**
 - Episode & Gejala Depresi
 - Psikososial: Stres Akibat Kerja
 - Pendekatan Semiotika Arsitektur : Prinsip 'Pragmatis'
 - Metode Self-Therapy Melalui Meditasi oleh : Kristina Day
 - Meditation Sequence by : "Abyasa Ashram"
 - Kriteria & Aspek Pencapaian Ruang Kontemplatif Menurut : "Kelik Hendro Basuki"

Metode Pengumpulan Data

Pendekatan Ide & Solusi



ARSITEKTURAL

- Pencapaian Spasial Kontemplatif**
 - Prinsip Perancangan Spasial Kontemplatif
 - Integrasi Desain/Kesimpulan
- Pendekatan : Semiotika Pragmatis**
 - Prinsip Penerapan Pada Spasial
 - Ruang Terpersepsikan
- Elemen Ruang Terpersepsikan**
- Kesimpulan Tinjauan Fungsional & Arsitektural**

STUDI PRESEDEN

- Meditation Centre @Stanford University**
Mengetahui : Penerapan Stimulan Multi-Sensori pada Sarana Pelatihan Meditasi
- Waterside Buddhist Shrine**
Mengetahui : Penerapan Stimulan Spatial Geometry yang selaras dengan kondisi eksisting site
- Sancaklar Mosque**
Mengetahui : Penerapan Stimulan Spatial Sequence pada spasial yang menghadirkan ketenangan

TEORITIS

- Tinjauan Gangguan Kesehatan Mental**
 - Kategori Gangguan Kesehatan Mental
 - Tahapan Terjadinya Gangguan Kesehatan Mental
 - Klasifikasi & Episode Depresi
- Upaya Gangguan Kesehatan Mental**
 - Metode Self-therapy: Mindfulness
 - Teknik-teknik Pelatihan Meditasi
- Sarana Pusat Pelatihan Meditasi**
 - Fungsi Sarana Pusat Meditasi
 - Standarisasi Sarana Pelatihan Meditasi

Analisis

ANALISIS SITE

- Profil Kawasan & Alternatif Site**
Konteks kawasan & alternatif site
- Pedomoman Pemilihan Site**
Menentukan site terpilih berdasarkan Aspek Perancangan
- Profil Site Terpilih**
Peraturan/Regulasi, Aksesibilitas menuju site, kondisi lingkungan site dan batasan site

ANALISIS PENCAPAIAN SPASIAL

Pencapaian Spasial Kontemplatif

- STIMULAN MULTI-SENSORI MELALUI MATERIAL & REFLEKSI
- STIMULAN SPATIAL GEOMETRY MELALUI BENTUK & BAYANGAN
- STIMULAN SPATIAL SEQUENCE MELALUI RUANG & CAHAYA

ANALISIS KONTEKS SITE

- Iklm & Lingkungan**
Pencahayaannya, Penghawaan & Orientasi
- Kebisingan & Angin**
Zonasi, Penataan Massa & Penataan Vegetasi
- Orientasi & Sirkulasi**
Penataan massa & konektivitas bangunan
- Lanskap**
Pemilihan vegetasi, Penataan Air & Material
- Relasi Tipologi Terhadap Konteks**
Penataan & bentuk massa, sistem utilitas, sistem struktur dan program ruang

KESIMPULAN RESPON FUNGSIONAL & ARSITEKTURAL

Program Ruang

STRATEGI RUANG TER-PERSEPSIKAN MELALUI PROSES SELF-THERAPY (4 FASE) SEBAGAI IMPLEMENTASI SEMIOTIKA PRAGMATIS PADA PROGRAM RUANG



Ide Desain

STRATEGI PENCAPAIAN SPASIAL "KONTEMLATIF"

- KONSEP ZONASI**
 - Transformasi Zonasi
 - Zonasi Sekuen Pelatihan Meditasi
 - Zonasi Ruang Dalam & Ruang Luar
 - Zonasi Sirkulasi dan Orientasi Aktivitas
 - Zonasi Solid-Void
- KONSEP FISIK**
 - Transformasi Tipologi
 - Transformasi Massa
 - Solid-Void Massa
- KONSEP STRUKTUR**
 - Gagasan Struktur & Material
 - Penerapan Struktur & Material
- KONSEP LANSKAP**
Pengolahan Tatahan Air & Pemanfaatan Kembali dengan Bio-Retention System & Bio-Filter melalui lanskap terasering
- KONSEP PENCAPAIAN SPASIAL KONTEMLATIF**
 - Pencapaian Spasial Melalui Stimulan Multi-Sensory pada Hall Meditasi Relaxation
 - Pencapaian Spasial Melalui Stimulan Spatial Geometry pada Hall Meditasi Visualization
 - Pencapaian Spasial Melalui Stimulan Spatial Sequence pada Hall Meditasi Insight

BAB I PENDAHULUAN



Latar Belakang

- 1 GANGGUAN KESEHATAN MENTAL
- 2 UPAYA PENANGANAN
- 3 FASILITAS PELATIHAN MEDITASI

PENCAPAIAN SPASIAL
"KONTEMPLATIF"
(Keadaan Batin yang Hening saat Ber-Meditasi)

PENDEKATAN "SEMIOTIKA PRAGMATIS"

Fenomena

- 1 DAMPAK PSIKOSOSIAL : AKIBAT KERJA
- 2 UPAYA PENANGANAN : SELF-THERAPY UNTUK PEKERJA
- 3 KUALITAS SPASIAL FASILITAS SARANA MEDITASI

Pendekatan Ide & Solusi

PENDEKATAN PERMASALAHAN

PENDEKATAN DESAIN

Goals !

MINDFULNESS

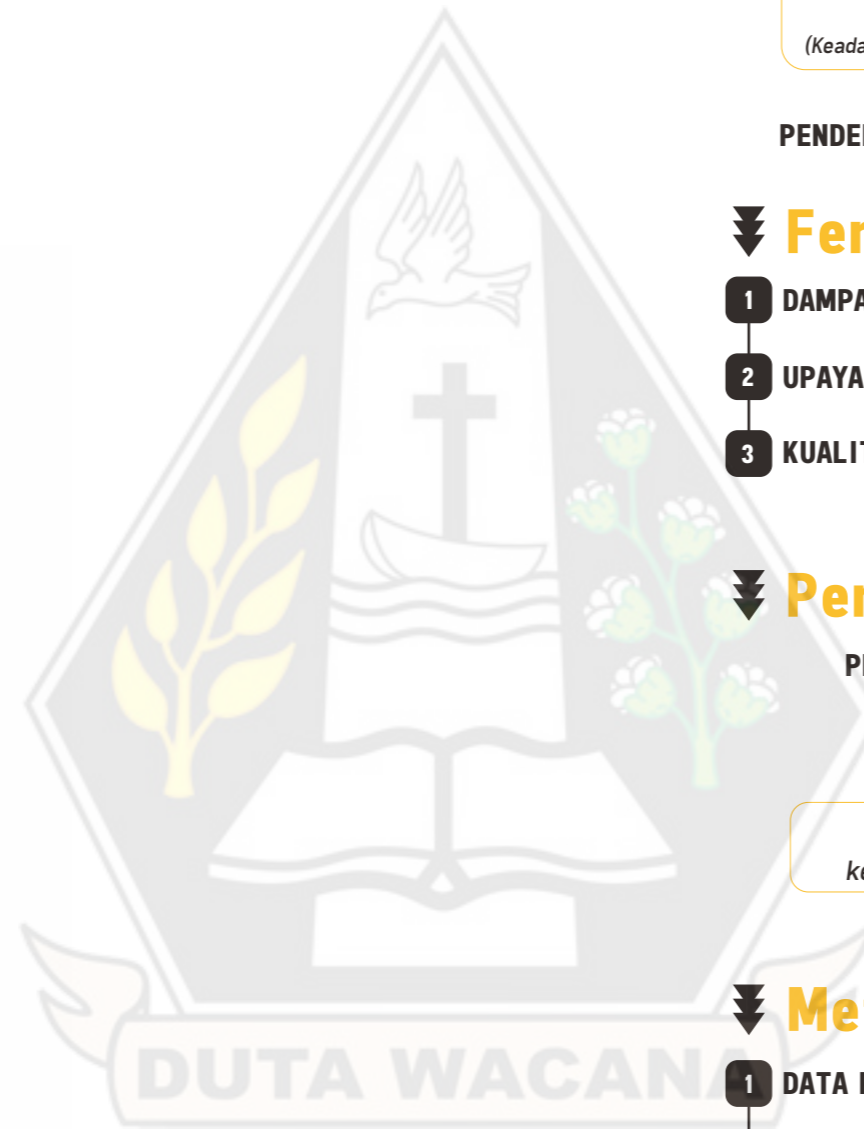
keadaan batin yang Sadar/Eling

Metode Pengumpulan Data

- 1 DATA PRIMER
- 2 DATA SEKUNDER

Rumusan Masalah

- 1 FUNGSIONAL
- 2 ARSITEKTURAL



PENDAHULUAN

Arti Judul



PUSAT PELATIHAN MEDITASI

Pusat kegiatan pelatihan, baik belajar dan berpraktik serta sebagai tempat untuk memperkenalkan manfaat dari melakukan aktivitas meditasi. (SUMBER: Anggara & Andy, 2013)



KESEHATAN MENTAL

Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (SUMBER: Kemenkes RI, 2013)



PENCAPAIAN SPASIAL-KONTEMPLATIF

Tempat/wadah manusia untuk berdiam diri dalam keheningan, pencarian akan suatu kebenaran hakiki serta perenungan akan suatu kejadian/fenomena yang dapat mengusik sisi emosional manusia (SUMBER: Kelik Hendro Basuki, 2019).



PENDEKATAN SEMIOTIKA PRAGMATIS

Menyuguhkan hubungan antara tanda-tanda dengan para pemakainya. Menurut Charles Morris, simbol berperan ganda, sehingga berisikan seluruh faktor psikologis dan sosiologis yang sekaligus berperan serta sebagai tujuan dan sasaran. (SUMBER: Chairil, Amiuza & Ridjal, 2015).

Kesimpulan

Peningkatan Kesehatan Mental

NEEDS

Upaya Penanganan Praktis

Peningkatan Kualitas Kesadaran Mental/Batin/Jiwa Melalui Metode *Self-Therapy* : Pelatihan Meditasi

PENCAPAIAN SPASIAL "KONTEMPLATIF"
(Mendukung Keadaan Batin yang Hening saat Ber-Meditasi)

PENDEKATAN "SEMIOTIKA PRAGMATIS"
(Pengaruh Tanda Terhadap Psikologis melalui Persepsi)

Ruang Ter-persepsikan

Spasial Memberikan Pengaruh Positif yang berfungsi sebagai *Healing Space* yang dapat mereduksi tingkat stres seseorang dari hasil persepsi pengguna

Latar Belakang

1 GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa

- Kondisi dimana seorang individu tidak mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut sulit untuk menyadari kemampuan sendiri, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan tidak mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Stres Menurut WHO (World Health Organization)

- Stress adalah reaksi/respon tubuh terhadap **stressor psikososial** (tekanan mental/beban kehidupan). Ketidakesesuaian antara pengetahuan dan kemampuan ataupun ketidakesesuaian antara permintaan dan tekanan dapat dikatakan sebagai **stress**.

2 STIGMA NEGATIF TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL



- Stigma masih menyelimuti isu kejiwaan di Indonesia karena sebagian besar masyarakat Indonesia masih mempercayai gangguan kesehatan jiwa disebabkan oleh hal yang irrasional maupun supranatural, dengan adanya stigma ini masyarakat menanganinya dengan berbagai upaya yang kurang tepat dan hasilnya tidak memberikan hasil penyembuhan yang efektif.

3 TINGKAT GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

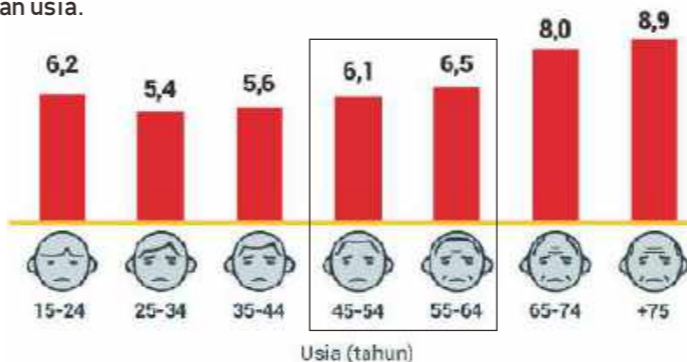
Dalam kurun waktu (1990-2017) Gangguan depresi tetap menduduki urutan pertama dalam 3 dekade.



(SUMBER: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) Tahun 2017 Via Pusdatin Kemenkes RI, 2018)

4 GANGGUAN DEPRESI DAPAT DIALAMI OLEH SEMUA KELOMPOK USIA

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dan semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia.

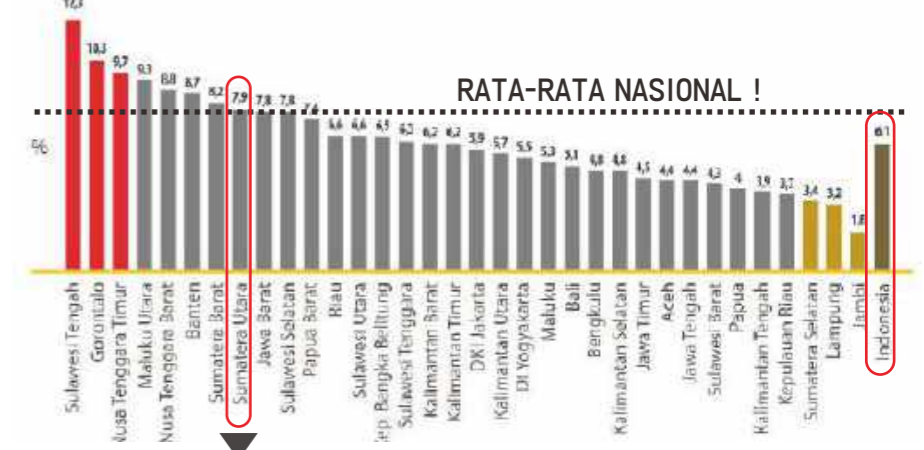


(SUMBER: Riskesdas Kemenkes RI, 2018)

5 PREVALENSI DEPRESI PADA PENDUDUK UMUR 15 TAHUN KEATAS

(SUMBER: Riskesdas Kemenkes RI, 2018)

- Prevalensi depresi sebesar 6,1% (Riskesdas Nasional Kemenkes RI, 2018) dari populasi 272,68 juta jiwa pada tahun 2021 (BPS, 2021) artinya ada sekitar 16,36 juta jiwa yang mengalami depresi.

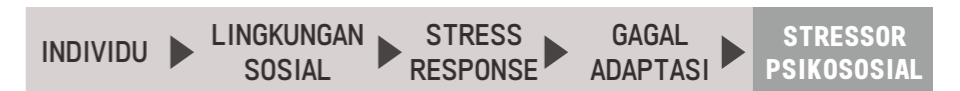


- Di Provinsi Sumatera Utara mengalami peningkatan prevalensi yang signifikan yaitu dengan prevalensi depresi sebesar 7,9 %, terhitung populasi tahun 2021 sebesar 14,93 juta jiwa (BPS, 2021) artinya terdapat 1,17 juta jiwa di Sumatera Utara yang mengalami depresi.

6 FAKTOR PENYEBAB GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

(SUMBER: Riskesdas Kemenkes RI, 2018)

- Stressor psikososial** adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan penyesuaian diri (adaptasi) untuk menanggulangi stressor (tekanan mental) yang timbul. Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasinya sehingga menimbulkan gangguan kejiwaan.



Deteksi Dini Penyebab Stres Psikososial

- Penyakit Kronis
 - Keluarga tidak harmonis
 - Korban Kekerasan
 - Pekerjaan yang penuh tekanan
 - Penderita disabilitas
- Situasi Khusus :**
- Bencana alam
 - Bencana sosial
 - Perubahan Iklim
 - Wabah Penyakit, dsb.

Potensi Timbulnya Stres Karena Pekerjaan

- Menurut Hurrel dalam Munandar (2001) salah satu faktor penyebab stress kerja adalah beban kerja, faktor-faktor pekerjaan yang dapat menimbulkan stress adalah dalam kategori faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan adalah fisik dan tugas, tugas mencakup beban kerja, kerja malam dan penghayatan dari resiko dan bahaya.
- Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik secara fisik, mental dan emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah yang merupakan gejala-gejala stress

Kasus Stres Karena Pekerjaan

- Data terbaru Labour Force Survey (LSC) yang dirilis Health Safety Executive (HSE) menunjukkan, selama periode 2018/2019 terdapat **602.000 kasus stress terkait pekerjaan, depresi atau kecemasan**.
- Dengan tingkat prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja (HSE, 2019). Angka ini meningkat dibanding periode sebelumnya 2017/2018 dimana jumlah kasus stress terkait pekerjaan, depresi dan kecemasan sebanyak 595.000 kasus, dengan tingkat prevalensi yang hampir sama (Parlinda, 2020).

6 LANDASAN UPAYA PENANGANAN KESEHATAN MENTAL

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa

Promotif — kepedulian dan mengurangi citra negatif

Preventif — pencegahan kasus

Kuratif — upaya dengan intervensi medis (pemberian obat)

Urgensi! **Rehabilitatif** — upaya pemulihan fungsi personal dan sosial seseorang dan dapat tetap menjalankan prosedur kuratif untuk

DIBUTUHKAN UPAYA PENANGANAN PRAKTIS

Melalui Upaya Pemulihan

- Upaya penanganan kesehatan mental ditemukan dilapangan bahwa **upaya penanganan masih kurang efektif** yang paling sering dan dominan dilaksanakan di fasilitas kesehatan jiwa adalah upaya kuratif saja dengan pemberian obat anti depresan (Idaiani & Riyadi, 2018).



Urgensi Upaya Penanganan Kesehatan Mental

(SUMBER: Direktorat Jendral P2P, 2019)

Hasil Riset menunjukkan angka penanggulangan masalah kesehatan mental berdasarkan jumlah ketersediaan fasilitas di beberapa Provinsi masih **berada di bawah rata-rata nasional** termasuk di Provinsi Sumatera Utara. Kurangnya fasilitas dan perhatian terhadap kesehatan mental di Indonesia mempengaruhi tingginya angka depresi di Indonesia (Pusdatin RI, 2019).

7 UPAYA PRAKTIS : METODE SELF-THERAPY MELALUI MEDITASI

- Dalam ilmu psikologi, salah satu penanganan pasien dengan gangguan mental adalah melalui pelatihan agar pasien memiliki **mindfulness/kesadaran batin** dan kemudian mampu menghadapi gangguan mental yang ada.

SUMBER : Oridian (2002) & Adhitiya (2003)

Self Help Strategy

Holistic Medicine
(Body-mind-spirit)

Self-Therapy

Pelatihan Meditasi

Goals

MINDFULNESS

keadaan batin yang Sadar/Eling

- Konsep penyembuhan holistik** adalah bentuk penyembuhan yang memperhatikan keutuhan seseorang secara *body-mind-spirit* (jasmani-mental-spiritual) untuk mencapai keadaan mental yang sehat.

SUMBER : (Christyaji, 2022)

- Manfaat Meditasi** : Beberapa penelitian selama empat dekade yang dilakukan terhadap mahasiswa, dewasa, masyarakat dan populasi klinis, telah memberikan bukti bahwa **meditasi mengurangi gejala kesehatan mental mal-adaptif**, termasuk reaksi terhadap masalah seperti, stress dan kecemasan serta **meningkatkan kesejahteraan psikologis**.

SUMBER : (Baer, 2003; Brown, Ryan & Creswell, 2007); Murphy & Donovan, 2007)

- Pengaruh **mindfulness/kesadaran batin** : berefek positif dalam meningkatkan tenaga dan meningkatkan sistem imunitas dalam sebuah kondisi yang penuh tekanan pada ruang kerja. (SUMBER : (Malarkey, Jarjoura, & Klatt, 2013).

8 METODE PELATIHAN MEDITASI



- Meditasi adalah suatu proses untuk mentransformasikan & memperluas kesadaran dalam keadaan diam hingga mencapai keheningan, setelah mencapai keheningan & kekosongan & kembali ke kehidupan sehari hari, orang akan mendapatkan kebebasan batin & tidak lagi kacau berantakan.

SUMBER : Oridian (2002) & Adhitiya (2003)

Abhaya Ashram
Yoga the Old Fashioned Way, Where Yoga still means Union of the individual self and the universal Self
"MEDITATION SEQUENCE"

- Sekuen meditasi memberikan gambaran aktivitas yang dilakukan sebelum melakukan pelatihan meditasi

Preparation -> Stretching -> Relaxation Practice -> Breathing Practice -> Meditation

Metode Pelatihan Meditasi oleh praktisi : Kristina Day (Spiritual Life and Energy Coach)
"MEDITATION STAGE"

- Tahapan Meditasi bersumber dari praktisi *self-therapy*, setiap tahapan meditasi memiliki jenis pelatihan meditasi yang berbeda dan akan mengerucut pada kebutuhan suasana ruang yang berbeda.

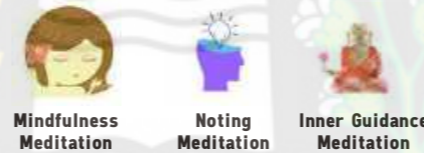
1 RELAXATION



2 VISUALIZATION



3 INSIGHT



3 ASPEK PENCAPAIAN BER-MEDITASI

- Pencapaian atau manfaat dalam melakukan meditasi mengerucut pada 3 aspek pemulihan seseorang secara menyeluruh / holistik (*body-mind-soul*)

RELAXATION MEDITATION VISUALIZATION MEDITATION INSIGHT MEDITATION

1 HEALTH

Body

Kesehatan Fisiologis

2 BEHAVIOR

Mind

Kesehatan Psikologis

3 SPIRITUAL GROWTH

Soul

Spiritualitas/Kualitas Batin

9 PENCAPAIAN SPASIAL KONTEMPLATIF UNTUK MENDUKUNG MEDITASI

- Tempat/wadah manusia untuk berdiam diri dalam keheningan, pencarian akan suatu kebenaran hakiki serta perenungan akan suatu kejadian/fenomena yang mengusik sisi emosional seseorang

4 ASPEK PENCAPAIAN RUANG KONTEMPLATIF
SUMBER : Purwoko (2017)

1 ORIENTASI & VIEW

- Bentuk & Skala
- Letak bukaan & view panorama alam

2 SETTING CAHAYA

- Cahaya alami
- Pencahaya satu arah menghindari silau (*glare*)
- Warna alam yang hangat (*Artificial Setting*)

WADAH MENCAPAI KEHENINGAN

RUANG ANTARA/ PENYEIMBANG

MINDFULNESS

Peningkatan Konsentrasi

3 WARNA & TEKSTUR

- Warna soft (lembut)
- Material yang lembut/tidak kasar, meningkatkan kenyamanan dan keamanan pengguna

4 UNSUR ORNAMENT

- Penerapan unsur alam pada struktur
- Setting Vegetasi
- Setting Kolam Reflektif

10 PENDEKATAN SPASIAL SEMIOTIKA PRAGMATIS

- Semiotika Pragmatis** : Sistem tanda (sebagai pengaruh) arsitektur terhadap penggunaannya, meliputi aspek bentuk fisik, ukuran, proporsi, jarak antar bagian, material, warna, dsb. sebagai suatu sistem tanda yang dapat di-interpretasikan (mempunyai arti dan nilai) dan memancing reaksi tertentu (melalui persepsi)



PERSEPSI

STIMULAN

Kriteria MULTI-SENSORI

- Penggunaan detail material yang memiliki ragam tekstur, aroma, warna pada elemen lansekap/arsitekural yang bisa disentuh atau dilihat.
- Penataan Elemen detail akustika respon : suara yang khas seperti ketika tertiuip angin, ketika orang berjalan, hingga ketika berbicara tidak memantul yang malah menimbulkan kebisingan (*Oyetola, Adebisi, Onuwe, & Salihu, 2013*)
- View 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*).
- Memiliki ruang cukup di sekeliling objek sumber stimuli untuk mempermudah akses terhadap stimuli (aspek zonasi)
- 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.

Kriteria GEOMETRY

- Koneksi dengan ruang alam melalui elemen air, batu, kayu, tanah
- Penerapan bentuk alam sebagai ruang antara pada spasial
- Penerapan bentuk alam yang menghasilkan geometris yang dinamis
- Penerapan bentuk spasial pada area outdoor hingga area indoor sehingga dapat dirasakan pengguna
- Karakteristik alam seperti menerapkan banyak bukaan pada ruang sehingga dapat berinteraksi dengan eksiting site

Kriteria SEQUENCE

- Penataan massa dapat memberikan sensasi gelap-terang yang diciptakan oleh pembayangan. Dalam arsitektur Jepang, dikenal istilah *Yūgen* (sensasi kegelapan dan misteri)
- Alur sirkulasi yang ditata secara harmonis (cahaya, suara, skala, dsb.) berfungsi untuk menawarkan ragam suasana ruang melalui transisinya. (*Lazarin, 2014*).
- Bangunan harus jujur dan tampil secara natural, menampilkan konstruksi dan material apa adanya
- bentuk, massa, dengan skala besar dibandingkan dengan manusia akan memiliki efek mengintimidasi tidak terasa menekan tapi merangkul
- ornamennya harus meniru bentuk dan garis dari alam seperti struktur & bentuk bangunan yang meniru prinsip dari alam
- Meminimalisir penggunaan material produksi massal yang dapat mengurangi kadar keterampilan bangunan

SPACE

TANGIBLE (FISIK)

"ELEMEN RUANG"

PENERAPAN DESAIN

Ruang Ter-persepsikan

Spasial Memberikan Pengaruh Positif yang berfungsi sebagai *Healing Space* yang dapat **mereduksi tingkat stres** seseorang dari hasil persepsi pengguna

PLACE

INTANGIBLE (NON-FISIK)

"KUALITAS RUANG"

BAB II TINJAUAN PUSTAKA



Teoritis

- 1 Tinjauan Gangguan Kesehatan Mental
- 2 Upaya Gangguan Kesehatan Mental
- 3 Sarana Pusat Pelatihan Meditasi

Arsitektural

- 1 Pencapaian Spasial Kontemplatif
- 2 Pendekatan : Semiotika Pragmatis
- 3 Elemen Ruang Terpersepsikan
- 4 Kesimpulan Tinjauan Fungsional & Arsitektural

Studi Preseden

- 1 Meditation Centre @Stanford University



- 2 Waterside Buddhist Shrine



- 3 Sancaklar Mosque



- 4 Kesimpulan Studi Presenden Berdasarkan Aspek Pencapaian Spasial Kontemplatif

Fenomena

1 PSIKOSOSIAL AKIBAT KERJA (SUMBER: Sutari Tarigan, 2021)

Stressor Akibat Kerja Berhubungan langsung dengan **sistem tugas, volume pekerjaan, lingkungan tempat kerja** atau sebagai akibat ketidak-keharmonisan hubungan dengan individu lain di tempat kerja serta faktor-faktor budaya organisasi tempat kerja.

Muncul Gejala Psikis dan Fisik "stres akibat kerja" menyebabkan **timbulnya sejumlah gejala-gejala mental dan fisik** akibat adanya kondisi-kondisi yang mengancam di tempat kerja.

Upaya Penanganan Tidak Tepat Tetapi biasanya para pekerja cenderung memilih cara-cara yang dapat mengatasi masalah dalam jangka pendek, karena berupaya untuk melarikan diri dari situasi-situasi yang kurang menyenangkan.

Dampak Negatif Stres Kerja Pada jangka panjang akan mengakibatkan **menurunnya penampilan diri di tempat kerja**, minum alkohol berlebihan dan seringkali tidak masuk kerja dengan alasan sakit.

Kerugian Akibat Stres Kerja Dalam kaitannya dengan pekerjaan, semua dampak dari stres tersebut akan menjurus pada **menurunnya performansi, efisiensi dan produktivitas kerja**.

Potensi Stres Karena Pekerjaan Di Indonesia yang memiliki jumlah angkatan kerja mencapai 120,4 juta orang pada tahun 2018, atau bertambah sebesar 1,0 juta orang dibandingkan tahun 2017, memiliki **potensi kerugian yang sangat besar** sebagai dampak dari stress kerja.

Potensi Stres Karena Pekerjaan Di Provinsi Sumatera Utara

Terhadap Karyawan Perusahaan Tahun 2021
(SUMBER: Riset oleh Sutari Tarigan di PT. HILTON SUMATERA, 2021)

- Stress Akibat kerja dengan persentase 73.2% dimana angka ini menjadi **urgensi permasalahan stres akibat kerja**

3 Faktor sebagai Pemicu Utama :

- Beban Kerja Tinggi** (Masalah Personal)
- Lingkungan Kerja Buruk** (Masalah Arsitektural & Fungsional)
- Komunikasi Buruk** (Masalah Sosial)

Lingkungan Kerja yang tidak nyaman mempengaruhi suasana hati seseorang dapat menyebabkan stres pada pekerja.

Urgensi

Membutuhkan Ruang Alternatif untuk sekedar keluar sementara dari rutinitas sebagai Ruang Penyeimbang

2 KLASIFIKASI PENGGUNA YANG MENGALAMI EPISODE DEPRESIF

- EPISODE Depresi Ringan**

Ciri-ciri :

 - Dapat Melakukan Aktivitas Secara Umum
 - Sedikit Kesulitan dalam pekerjaan & Sosial

Kebutuhan akan Kondisi : Memungkinkan untuk dapat melakukan aktivitas di ruang publik seperti kegiatan-kegiatan yang sifatnya dilakukan secara komunal
- EPISODE Depresi Sedang**

Ciri-ciri :

 - Sedikit Sulit Melakukan Aktivitas Secara Umum
 - Kesulitan dalam pekerjaan & Sosial

Kebutuhan akan Kondisi : Memiliki keterbatasan untuk dapat melakukan aktivitas di ruang publik, cenderung akan merasa kurang nyaman jika berada di keramaian

2 UPAYA PENANGANAN UNTUK PEKERJA

Manfaat Meditasi Untuk Pekerja

SUMBER : Oridian (2002) & Adhitiya (2003)

- Dengan melakukan relaksasi, karyawan dapat membangkitkan **perasaan rileks dan nyaman**. Pekerja yang melakukan relaksasi diharapkan dapat men-transfer kemampuan dalam **membangkitkan perasaan rileks ke dalam lingkungan pekerjaan** di mana mereka mengalami situasi stres.

Untuk Dapat **Menimbulkan fokus** seseorang akan kondisi lingkungan yang diciptakan, Spatial harus dapat membantu menimbulkan perhatian atau fokus terhadap fenomena internal (dari dalam diri) dan eksternal (lingkungan sekitar)

Melalui Proses Stimuli :

- Stimuli internal (perasaan, sensasi, pikiran)
- Stimuli eksternal (pemandangan, suara, bau, dan berbagai stimuli lainnya). SUMBER : (Hyland, Lee, & Mills, 2015)

3 KONDISI TIPOLOGI SARANA PELATIHAN MEDITASI DI SUMATERA UTARA

SUMBER : Observasi tempat meditasi dan wawancara terhadap praktisi meditasi, 2022



LOKASI

Jarak dan waktu tempuh yang lama menjadi kendala orang untuk datang




AKSESIBILITAS

Akses yang terbatas karena umumnya terletak di rumah ibadah tertentu



FUNGSI

Belum ada sarana meditasi yang difokuskan untuk pemulihan kesehatan mental



KUALITAS RUANG

- Tidak memiliki akustika ruang khusus untuk meminimalisir kebisingan yang dapat mengganggu fokus pengguna
- Aplikasi Material yang kurang menstimuli sensorik pengguna sehingga pengguna kurang nyaman dan aman
- Minim elemen alamiah seperti penghawaan, pencahayaan dan view ke ruang luar
- Pengguna tidak merasakan pengalaman ruang yang dapat menciptakan suasana yang hening ketika meditasi

Pendekatan Ide Solusi

PENDEKATAN PERMASALAHAN

PEMUCU !

STRESSOR "PSIKOSOSIAL"

TINGKATAN DEPRESI

1 Ringan 2 Sedang

1 fisik 2 mental 3 spiritual

STRESS RESPONSE

UPAYA PENANGANAN

Rehabilitatif

SELF HELP STRATEGY

Self-Therapy

Pelatihan Meditasi

MINDFULNESS

keadaan batin yang Sadar/Eling

Goals !

PENDEKATAN DESAIN

1 PROSES SELF-THERAPY

BERMASALAH → Mencari Penyelesaian → **MEDITASI** → PEMBEBASAN

RESPON FUNGSIONAL

2 METODE & TAHAPAN MEDITASI

1 RELAXATION 2 VISUALIZATION 3 INSIGHT

ASPEK PENCAPAIAN "PENGARUH POSITIF"

1 HEALTH 2 BEHAVIOR 3 SPIRITUAL GROWTH

Body Mind Soul

RESPON ARSITEKTURAL

4 PENCAPAIAN SPASIAL "SPASIAL KONTEMPLATIF"

1 MATERIAL & REFLEKSI 2 BENTUK & BAYANGAN 3 RUANG & CAHAYA

5 PENDEKATAN SPASIAL "SEMIOTIKA PRAGMATIS"

1 MULTI-SENSORI 2 SPATIAL GEOMETRY 3 SPATIAL SEQUENCE

6 KRITERIA DESAIN

STIMULAN

"RUANG YANG TERPERSEPSIKAN"

- Stimulan Visual : Reflection-Pool
- Stimulan Aroma : Organic Material & Vegetasi
- Stimulan Suara : White-noise effect
- Stimulan Perasa : Arah Angin
- Stimulan Peraba : Composite Material
- Stimulan Menaungi : CAVE/GOA
- Stimulan Bentuk Natural : Multi-Level & Vegetasi
- Stimulan Bentuk Semu : Pembayangan
- Stimulan Pencahayaan : Gelap-Terang
- Stimulan Kinestetik : Gerakan Cahaya
- Stimulan Proporsi : Skala Monumental
- Stimulan Kinestetik : Contemplation Pathway
- Stimulan Aesthetic : Elemen Air & Vegetasi
- Stimulan Kenyamanan : Penghawaan & Pencahayaan

7 PENERAPAN DESAIN

SPACE → TANGIBLE • • INTANGIBLE ← PLACE

DATA PRIMER < Metode Pengumpulan Data > DATA SEKUNDER

- WAWANCARA Terhadap Penderita & Praktisi**
Mengetahui secara umum kondisi psikis atau suasana jiwa seorang yang pernah mengalami depresi (ringan-sedang) dengan cara berdialog untuk mengetahui kebutuhan akan standarisasi penanganan yang efektif
- OBSERVASI Terhadap TIPOLOGI**
 - Standarisasi ruang untuk self-therapy : meditasi
 - Kebutuhan ruang pada sarana meditasi
 - Program pelatihan meditasi yang di terapkan secara untuk pelatihan kesadaran/batin
 - Mengalami langsung kondisi eksisting sarana meditasi untuk mengetahui tingkat kenyamanan ruang meditasi dari kebisingan
- OBSERVASI Terhadap ALTERNATIF SITE**
Mengetahui :
 - Kebisingan (DB)
 - Cahaya Alami (LUX)
 - Eksisting Site
 - Potensi Site
 - Topografi
 - Batasan
 - Keadaan Sosial & Budaya Setempat
- RTRW Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021-2041**
Mengetahui rencana tata ruang untuk fungsi pelayanan kesehatan dan sosial
- UU No. 18 Kesehatan Jiwa Tahun 2014**
Mengetahui Upaya Penanggulangan Permasalahan Kesehatan Jiwa
- PERPRES No. 61 Penetapan (KSN) Tahun 2011**
Mengetahui rencana dan arah pengembangan dan aksesibilitas kawasan di sekitar site
- Literatur Jurnal**
 - Episode & Gejala Depresi
 - Psikososial : Stres Akibat Kerja
 - Pendekatan Semiotika Arsitektur : Prinsip Pragmatis
 - Metode Self-Therapy Melalui Meditasi oleh : Kristina Day
 - Sequence Meditation by : "Abyasa Ashram"
 - Kriteria Pencapaian Ruang Kontemplatif

Rumusan Masalah

FUNGSIONAL

- Bagaimana mengoptimalkan fungsi sarana yang dapat mendukung proses self-therapy melalui metode pelatihan meditasi agar penggunaanya dapat berkontemplasi dalam keadaan hening ketika bermeditasi?
- Bagaimana Program dan Kriteria ruang yang dapat efektif untuk mengakomodasi aktivitas pelatihan meditasi dalam mencapai mindfulness/keadaan batin Sadar?

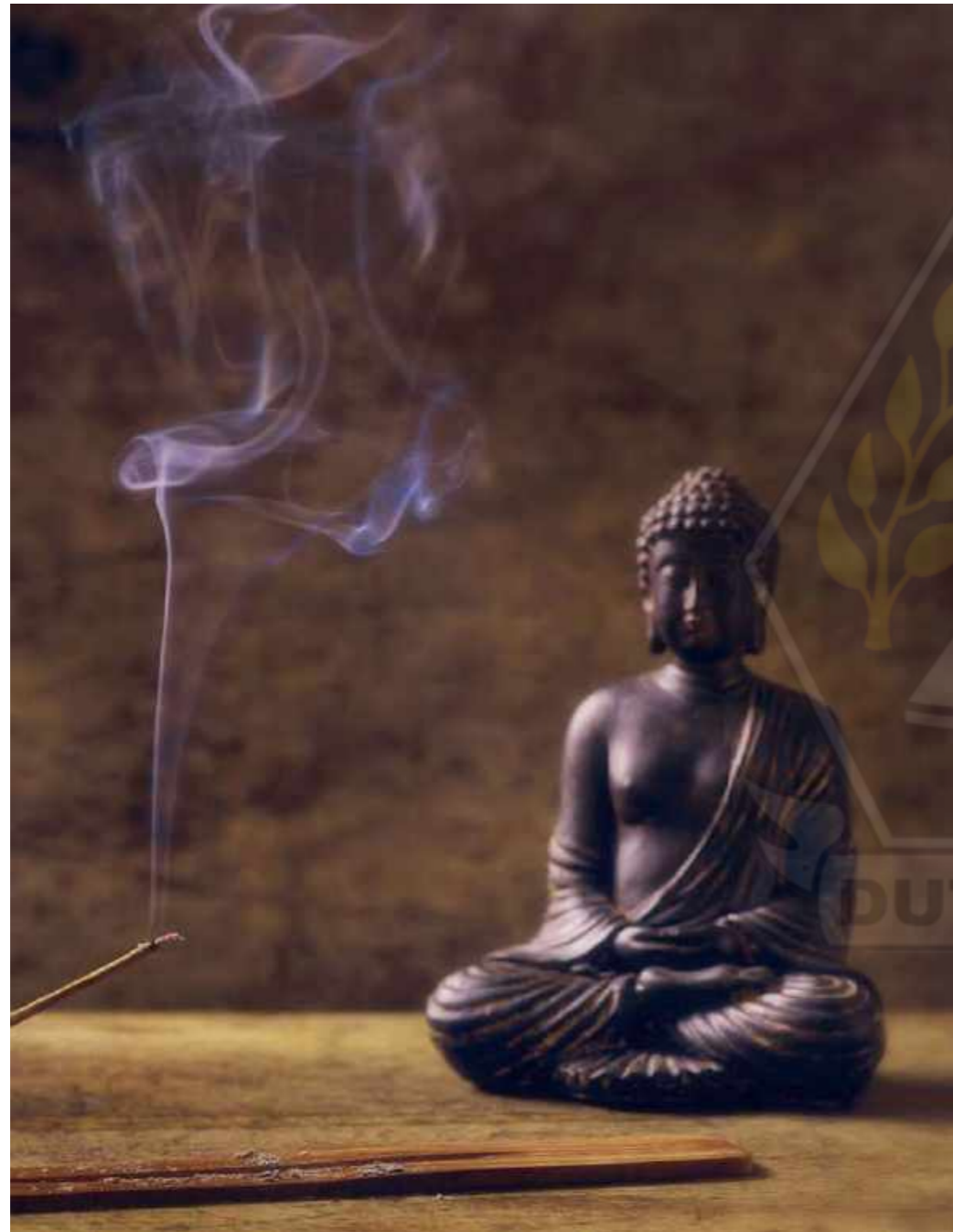
ARSITEKTURAL

- Bagaimana mengintegrasikan konsep pencapaian spasial kontemplatif dengan pendekatan semiotika pragmatis sebagai sarana pusat pelatihan meditasi?
- Bagaimana penerapan ruang yang ter-persepsikan melalui aspek tangible (fisik) dan in-tangible (non-fisik) pada spasial?

BAB V

IDE DESAIN

STRATEGI PENCAPAIAN SPASIAL “KONTEMPLATIF”



KONSEP ZONASI

- 1 Transformasi Zonasi
- 2 Zonasi Sekuen Pelatihan Meditasi
- 3 Zonasi Ruang Dalam & Ruang Luar
- 4 Zonasi Sirkulasi dan Orientasi Aktivitas
- 5 Zonasi Solid-Void

KONSEP FISIK

- 1 Transformasi Tipologi
- 2 Transformasi Massa
- 3 Solid-Void Massa

KONSEP STRUKTUR

- 1 Gagasan Struktur & Material Organik
- 2 Penerapan Struktur & Material Organik

KONSEP STRUKTUR

Pengolahan Tatanan Air & Pemanfaatan Kembali dengan Bio-Retention System & Bio-Filter melalui lanskap terasering

KONSEP PENCAPAIAN SPASIAL KONTEMPLATIF

- 1 Pencapaian Spasial Melalui Stimulan *Multi-Sensory* pada Hall Meditasi *Relaxation*
- 2 Pencapaian Spasial Melalui Stimulan *Spatial Geometry* pada Hall Meditasi *Visualization*
- 3 Pencapaian Spasial Melalui Stimulan *Spatial Sequence* pada Hall Meditasi *Insight*

KONSEP ZONASI

1 ZONASI SIRKULASI & ORIENTASI AKTIVITAS

Akses Vertikal



AKSES RAMP



MULTI-STEP

Akses Horizontal

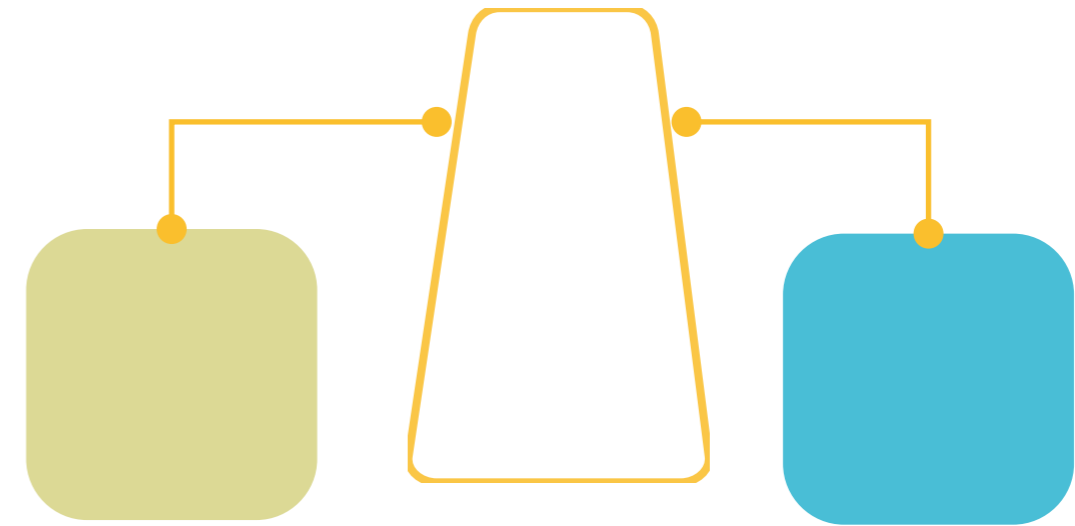


RAMP+STEP



TERRACE-STEP

2 ZONASI SOLID-VOID



INNER GARDEN



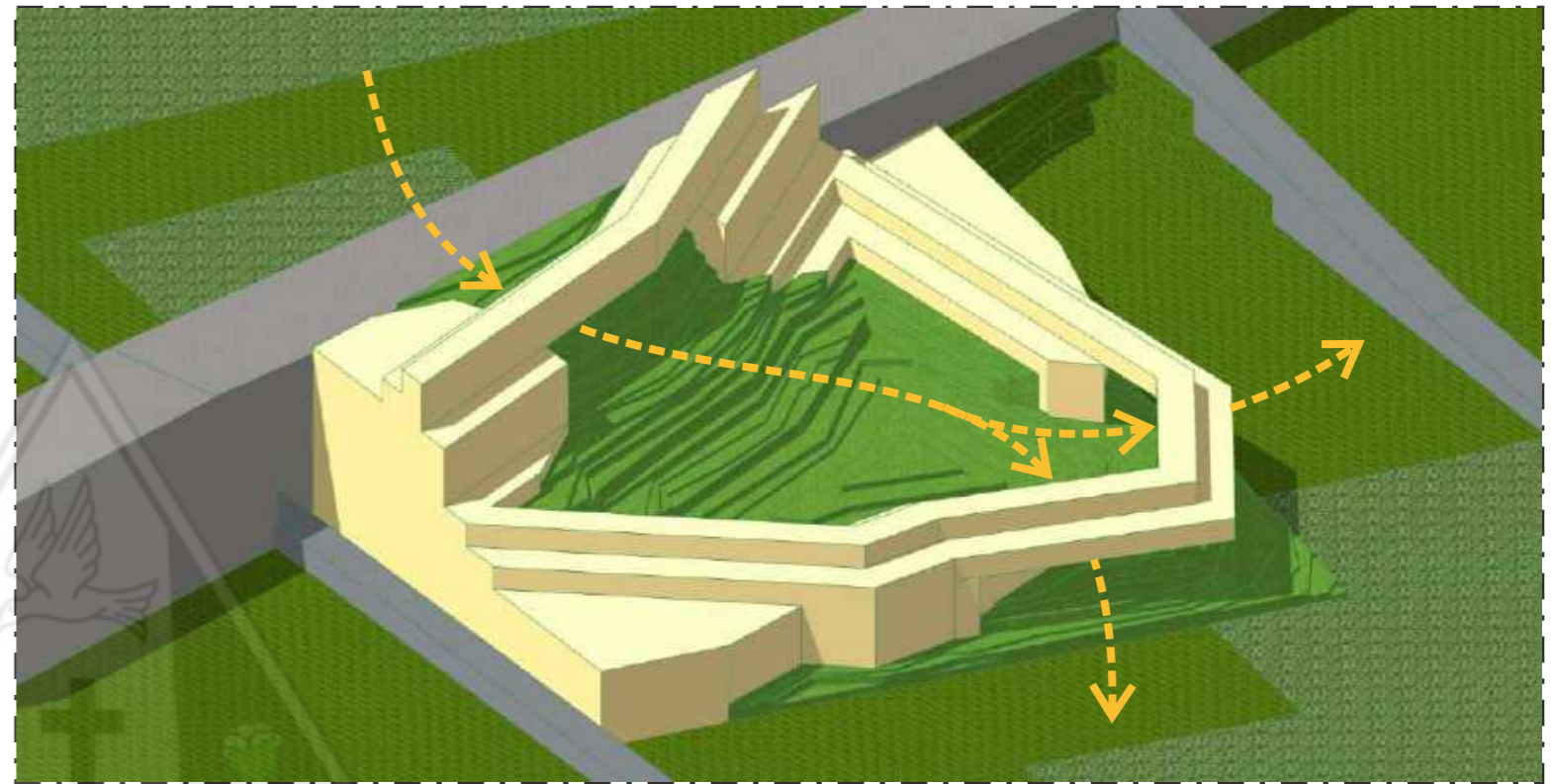
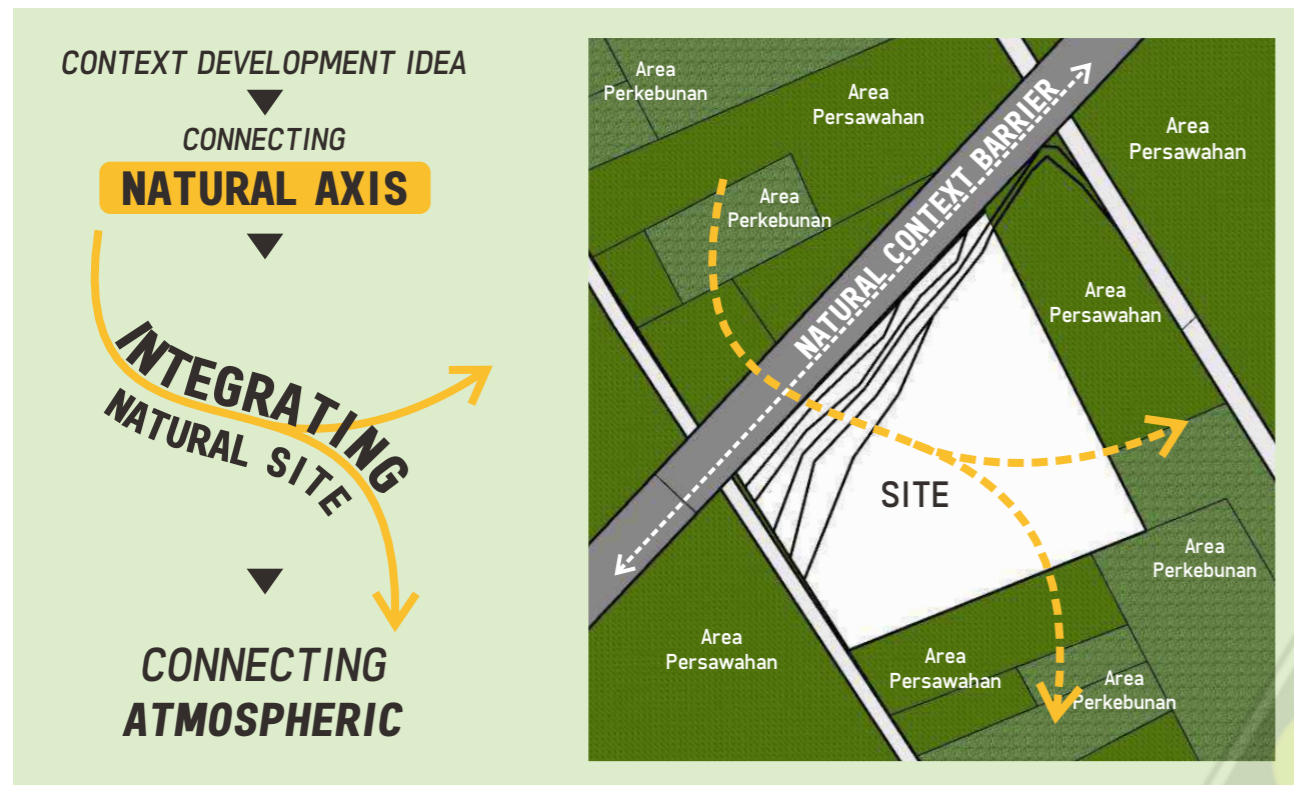
SUMBER : Google, 2023

WATER FEATURE



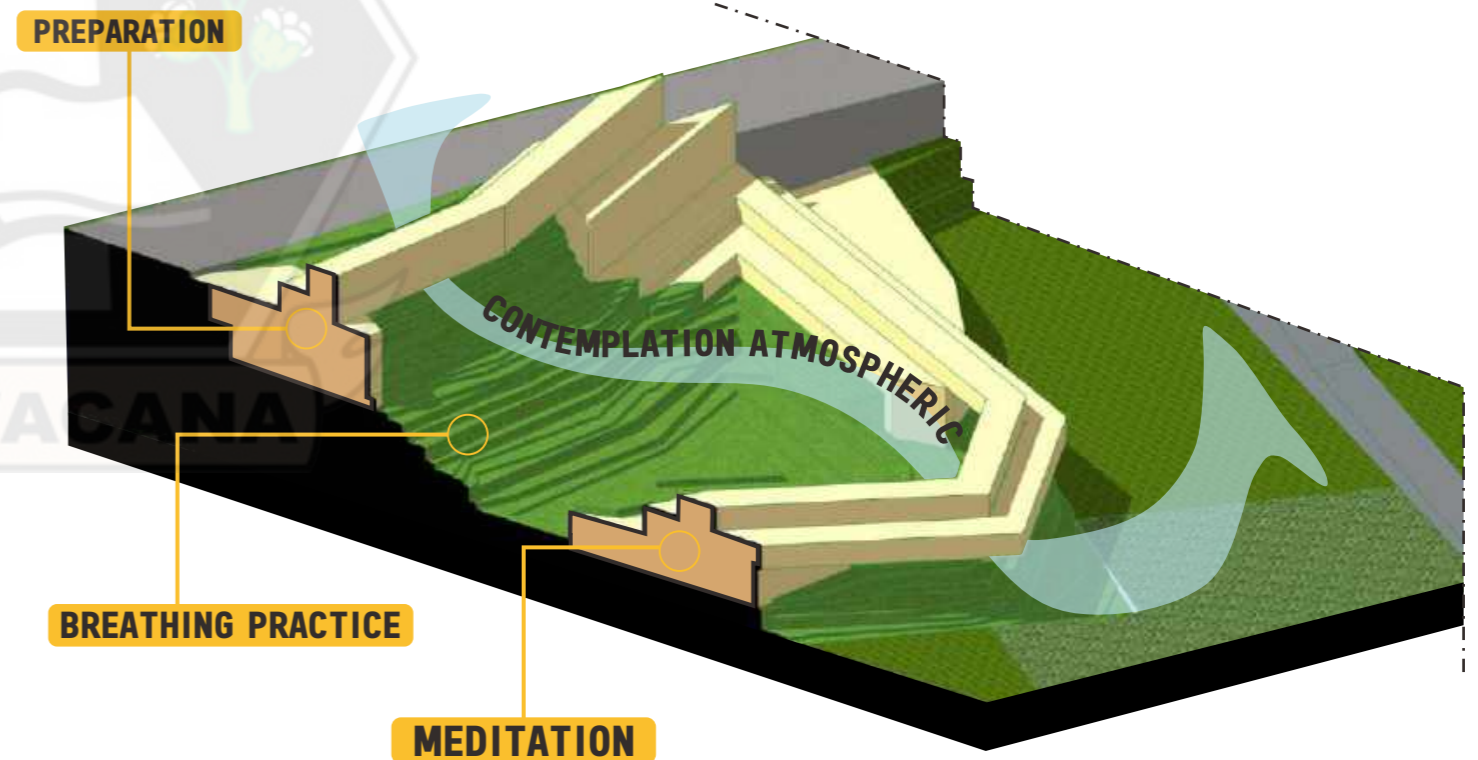
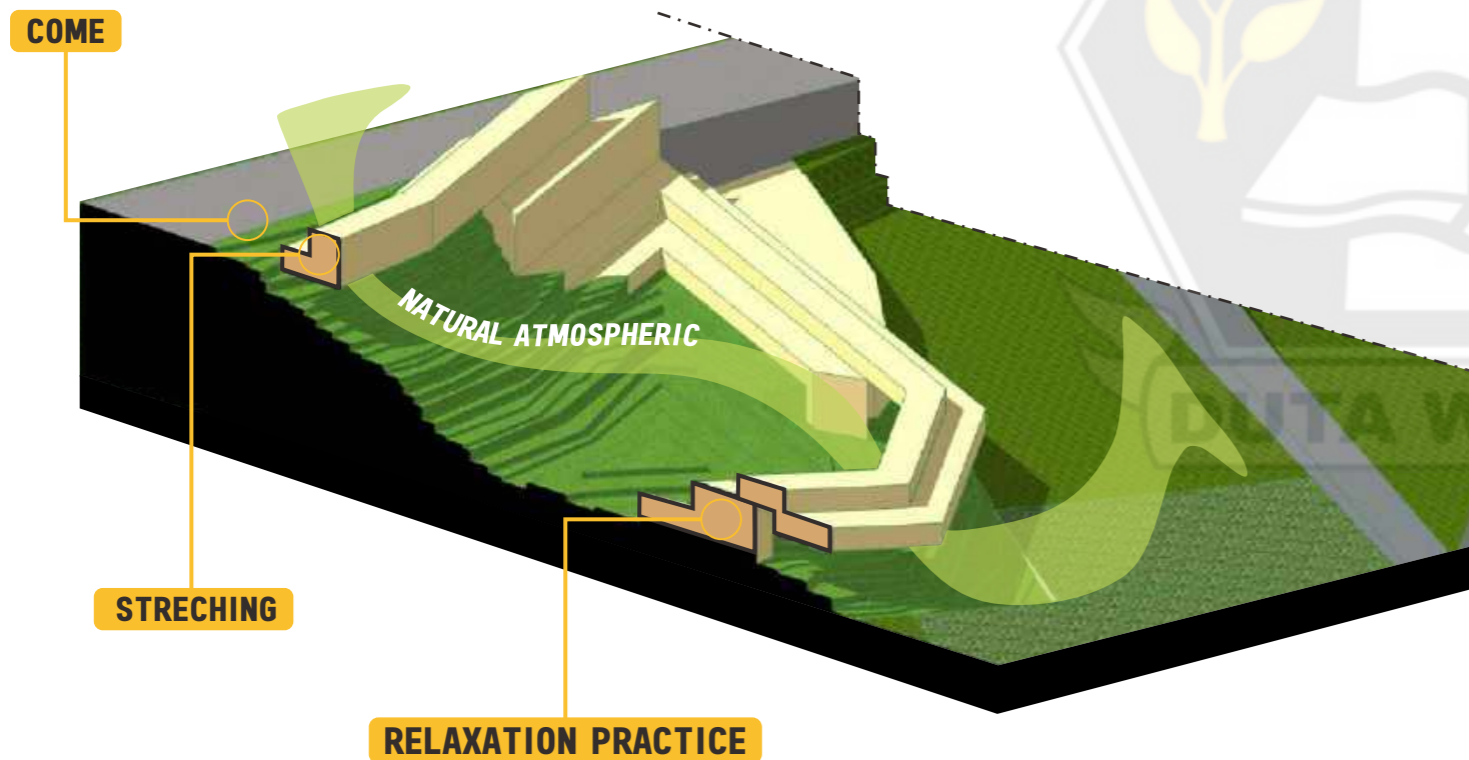
TRANSFORMASI MASSA

2 SOLID-VOID MASSA



- MERESPON KONTEKS KAWASAN BANDARA, DIMANA JALAN UTAMA BANDARA MEMBAGI KAWASAN HIJAU (PERSAWAHAN & PERKEBUNAN) YANG DULUNYA TERKONEKSI

- MENGINTEGRASI KEMBALI KONTEKS KAWASAN HIJAU KEDALAM TAPAK TERBANGUN SEHINGGA MENCIPTAKAN SEBUAH KONEKTIVITAS ANTARA LINGKUNGAN ALAM DAN LINGKUNGAN



- AKTIVITAS MEDITASI DIINTEGRASIKAN DALAM TAPAK YANG DIDUKUNG DENGAN ATMOSFER LINGKUNGAN ALAMI PADA TAPAK

- INTEGRASI LINGKUNGAN DAPAT Mendukung SESEORANG PESERTA MEDITASI DALAM BERKONTEMPLASI PADA FASILITAS PUSAT PELATIHAN MEDITASI

KONSEP FISIK

1 TRANSFORMASI TIPOLOGI



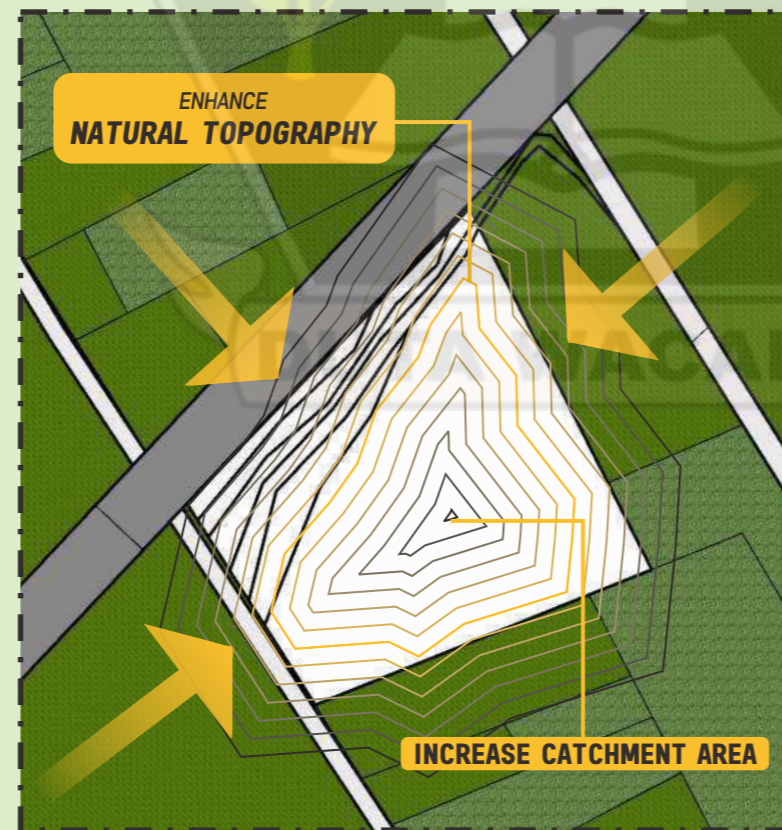
SUMBER : Google, 2023

CONTEXT DEVELOPMENT

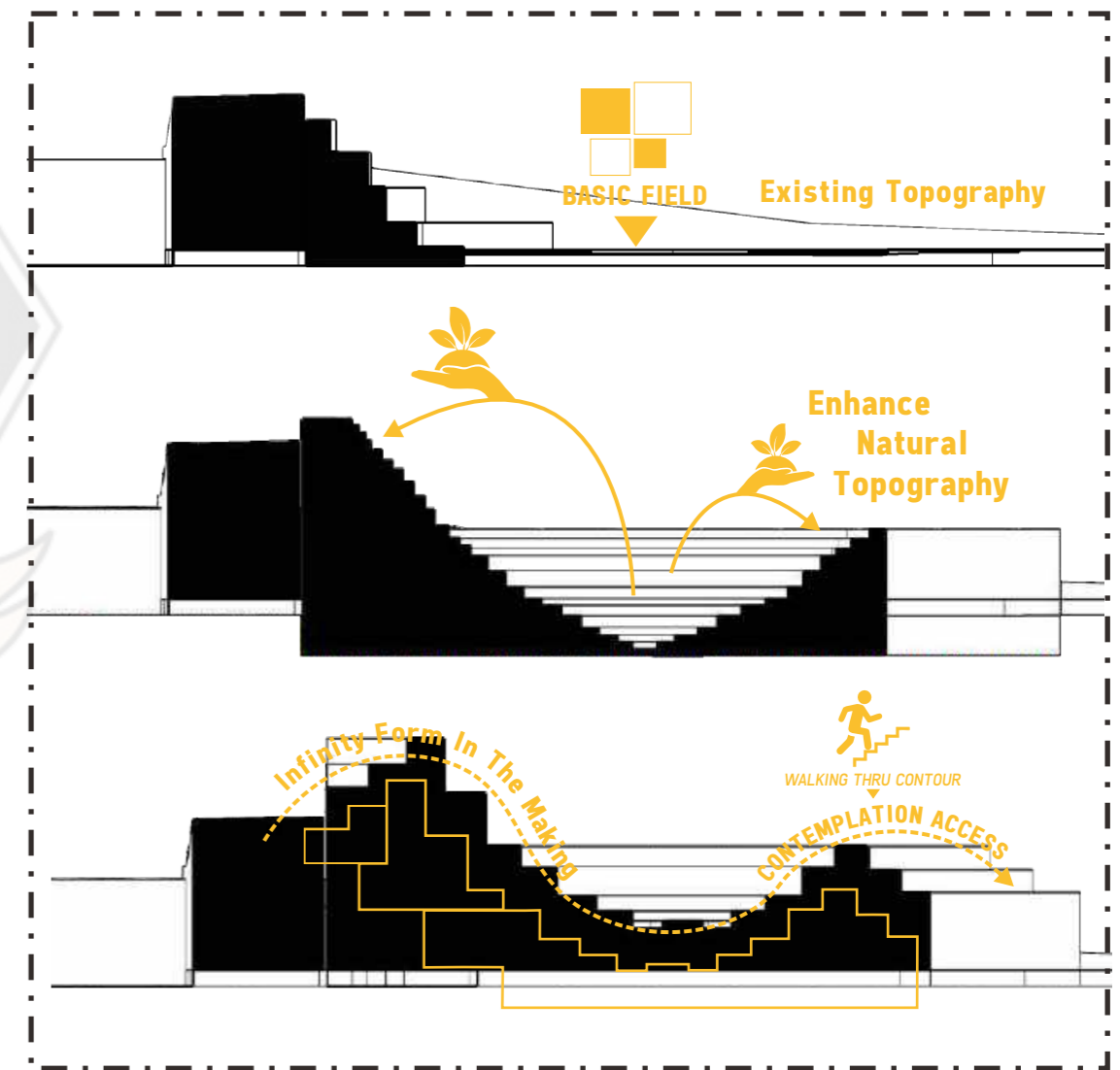
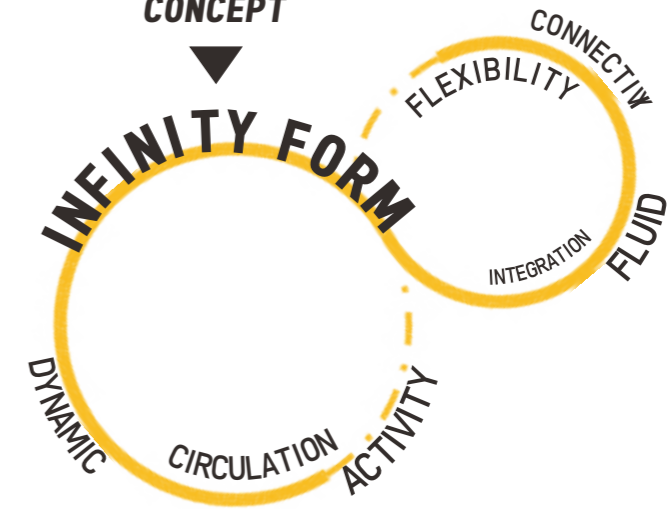
FORM & SHAPE

Site Existing

Site Development



BASIC FORM & SHAPE DEVELOPMENT CONCEPT



SCHEMATIC SECTION

KONSEP STRUKTUR

1 GAGASAN STRUKTUR & MATERIAL



PASIR



INSEPTISOL



BEBATUAN



TANAH LIAT

KARAKTERISTIK TANAH INCEPTISOLS

Kondisi geologis pada tapak terdapat bebatuan yang bercampur dengan pasir, tanah liat dan tanah yang paling dominan adalah tanah sawah yang merupakan jenis inceptisols dengan karakteristik sebagai berikut :

- Terbentuk dari batuan sedimen atau metamorf dengan warna agak kecoklatan dan kehitaman serta campuran yang agak keabuan. Tanah ini juga dapat menopang pembentukan hutan yang asri.
- Merupakan tanah muda sehingga struktur tanah kurang padat (berongga) dan mudah rapuh/remah (gembur)
- Memiliki tingkat kelembabapan yang cukup tinggi sehingga banyak ditemui di lahan pertanian komoditas padi
- Relatif memiliki resistensi terhadap berbagai iklim
- Kandungan bahan organik cukup tinggi 10-30%, Kandungannya berupa Kapur, Liat dan Mineral


ORGANIC MATERIAL

Earth Mix Composition

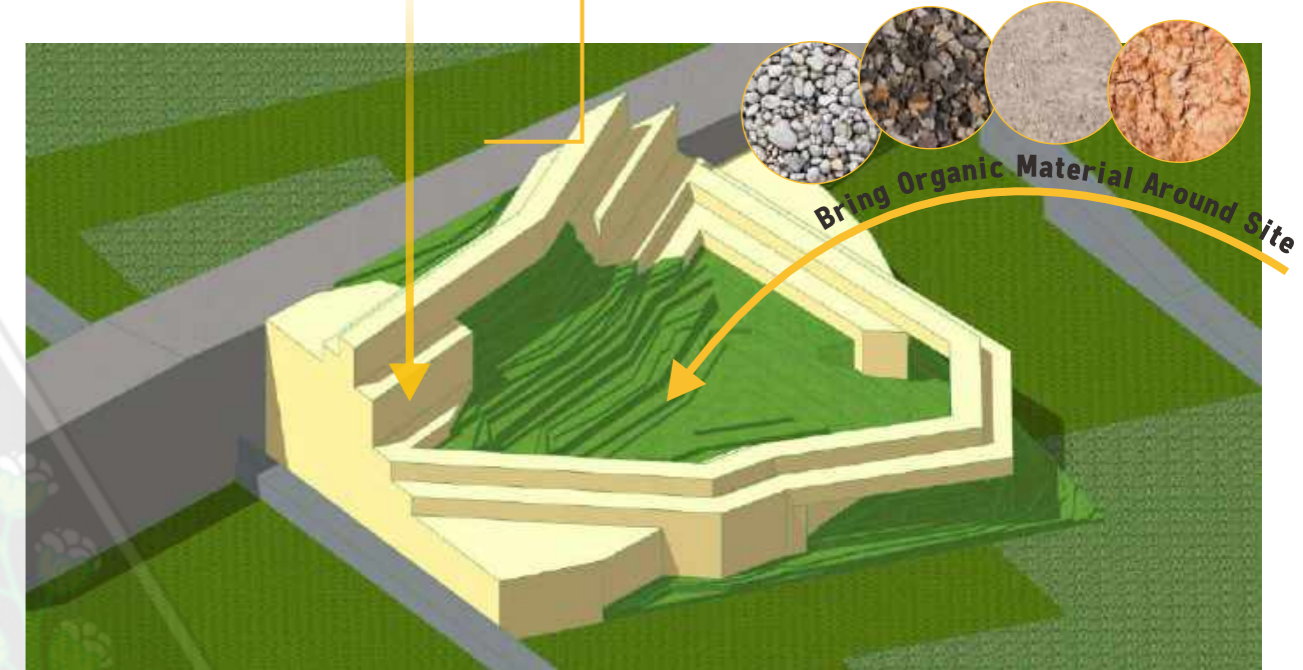
- Gravel, Sand, and Clay
- Cement &/or Lime
- Waterproofing Admixture

Optional

- Iron-oxide Pigments
- Anti-dusting sealer – Interior Wall Surface
- Waterproofing sealer – Exterior Wall Surface



- Penggunaan material organik pada struktur utama bangunan yang diaplikasikan melalui sistem konstruksi *rammed-earth*
- Material organik dapat di ambil dari kawasan sekitar bandara yang banyak terdapat pabrik batu bata yang menggunakan tanah sebagai bahan dasar utama yang di bakar



Karakteristik alami dari material geologis diaplikasikan kedalam pengolahan konstruksi yang mengadaptasi kondisi geologis pada tapak sehingga objek yang betumpu diatasnya agar dapat resisten dan selaras dengan struktur geologisnya

- RONGGA RINGAN POROS ELASTIS SOLID

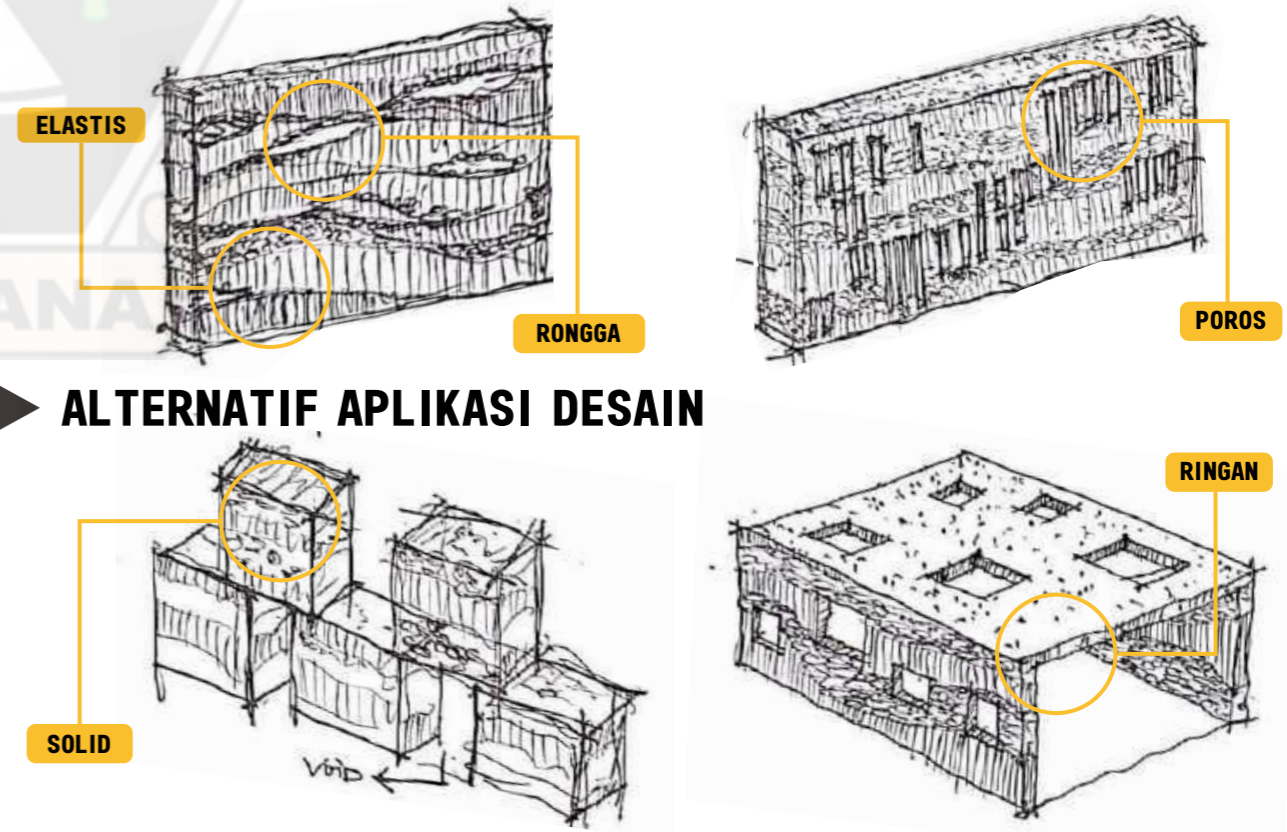
KARAKTERISTIK GEOLOGIS + KONSTRUKSI RAMMED-EARTH



SIMBOLIK NATURAL

- Penggunaan material organik pada struktur utama bangunan yang menyimbolkan suasana alami dalam spasial
- Suasana alami dalam spasial di aplikasikan demi menghadirkan suasana meditasi di ruang alam
- Material alami dapat di dukung dengan sumber material yang biasanya banyak di pakai sebagai material membangun

SUMBER : Google, 2023



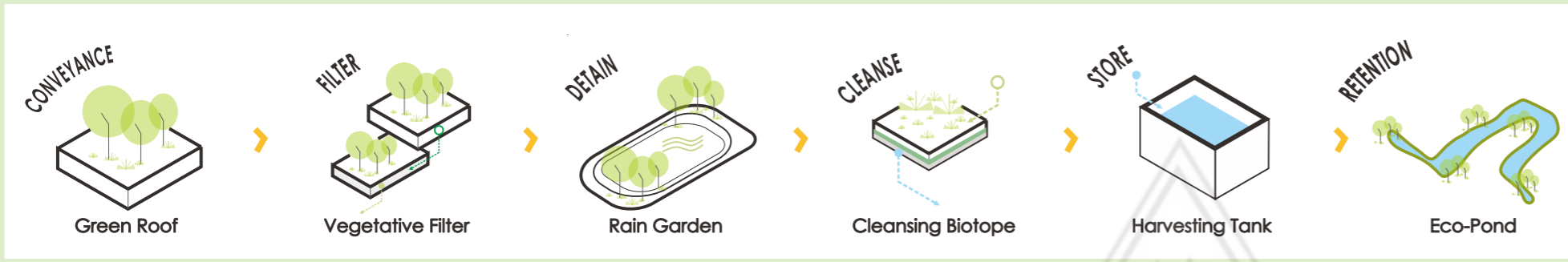
ALTERNATIF APLIKASI DESAIN

KONSEP LANSKAP

1 PENGOLAHAN AIR & LIMBAH CAIR

Bio-Retention System

- Pengolahan air menjadi genting dikarenakan kebutuhan untuk penyiraman dan perawatan lanskap, Integrasi elemen alami kedalam bangunan dapat optimal jika sistem utilitas yang diterapkan dapat optimal dalam mengelola air, air hujan di kelola dengan sistem pengaliran alami dan disimpan untuk dipakai saat musim kemarau & ruang-ruang yang terbentuk akan menjadi ruang alam bagi pengguna dan dapat dilakukan aktivitas meditasi outdoor pada area ini.



SUMBER : Penerapan pada landscape Kampung Admiralty Singapura by Ramboll Architects, 2018

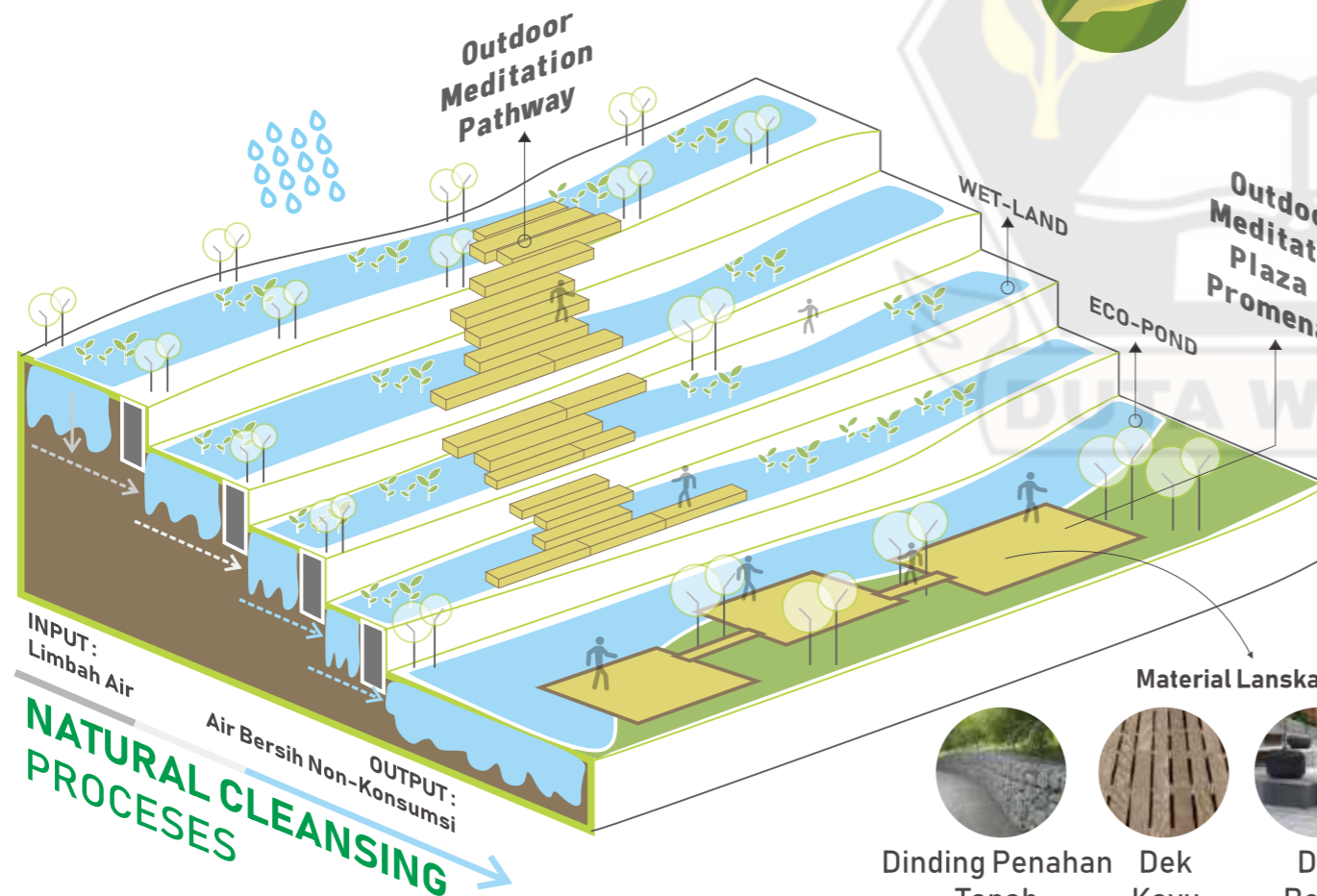
Bio-Filter System

Pengolahan air limbah melalui tipologi terrassing

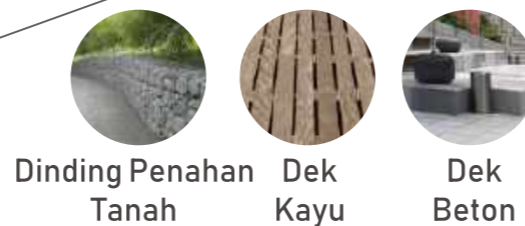


NATURAL CLEANSING PROCESSES

Goals: Interactive Holistic Benefits (Bio-Diversity)

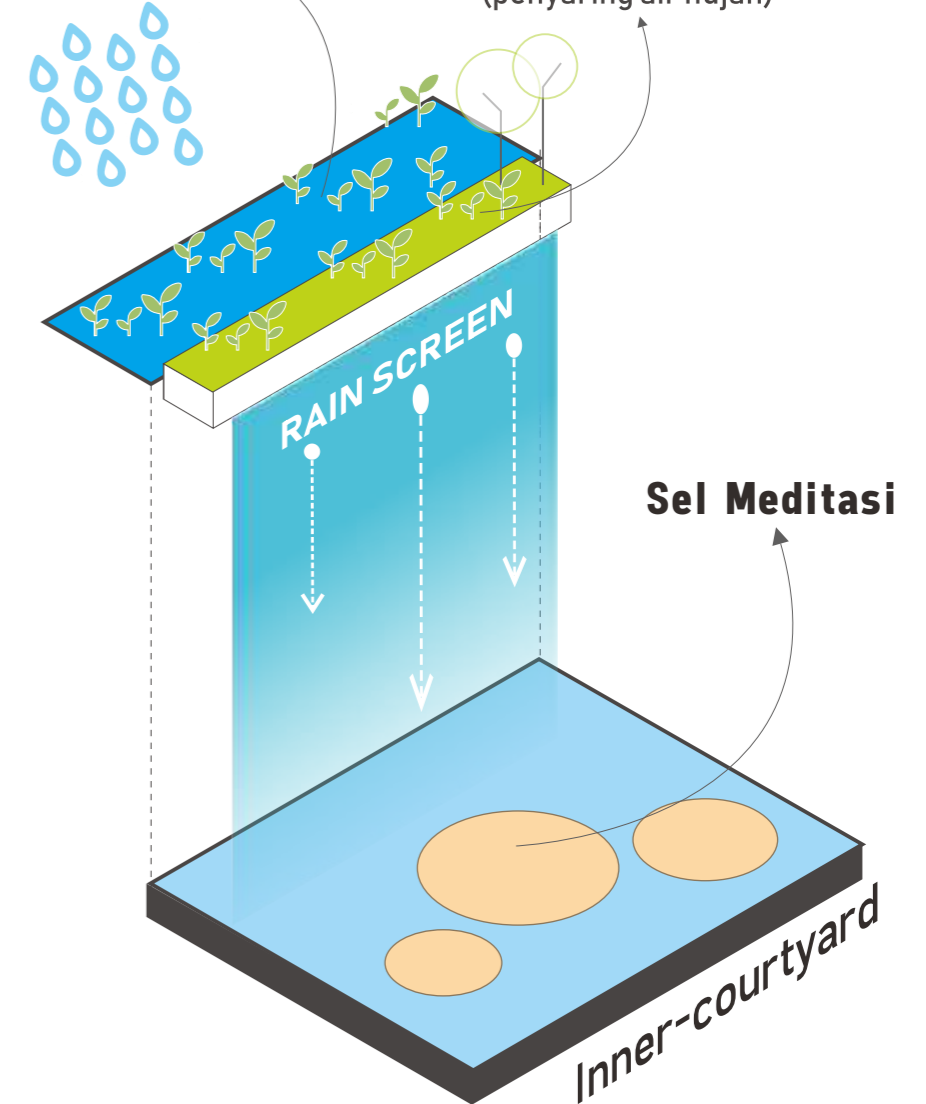


Material Lanskap :



Rain Garden (Wet-land)
Area penangkap air hujan

Bioswale
(penyaring air hujan)



Integrasi Interior

Pemanfaatan air hujan melalui area courtyard dapat memberikan efek white-noise pada suasana ruang meditasi yang dapat memberikan rasa kenyamanan dan dapat mendukung seseorang berkontemplasi melalui impresi suara

KONSEP SPASIAL

RESPON FUNGSIONAL

METODE & TAHAPAN MEDITASI

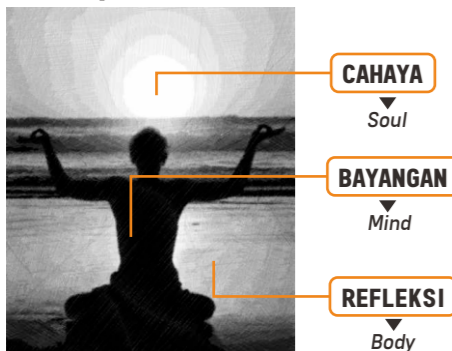
Sumber :
Metode Pelatihan Meditasi
oleh praktisi : *Kristina Day*
(*Spiritual Life and Energy Coach*)

RESPON ARSITEKTURAL

1 ASPEK PENCAPAIAN "PENGARUH POSITIF"

2 PENCAPAIAN SPASIAL "SPASIAL KONTEMPLATIF"

"Impresi Dalam Meditasi"



3 PENDEKATAN SPASIAL

SEMIOTIKA PRAGMATIS

STIMULAN

"RUANG YANG TERPERSEPSIKAN"

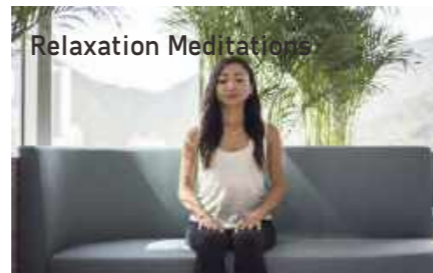
4 KRITERIA DESAIN

TANGIBLE (FISIK) &
INTANGIBLE (NON-FISIK)

PENERAPAN SPASIAL

STAGE 1

RELAXATION



Body

HEALTH

MATERIAL & REFLEKSI

IMPRESI VISUAL

material dan air yang mereflesi suasana

IMPRESI PENDENGARAN

material berombak mereflesi suara alam

IMPRESI PERMUKAAN

material dan air yang mereflesi kelembutan

IMPRESI PENCIUMAN

material dan vegetasi mereflesi kekhasan

IMPRESI PERSEPSI

material dapat mereflesi pergerakan

1 MULTI-SENSORI

Stimulan melalui sensori pengguna terhadap spasial ketika melakukan aktivitas, indra sensorik pengguna akan otomatis menganalisa ruang dan akan terbentuk persepsi yang dapat memberikan pengaruh terhadap perilakunya

- Stimulan Visual : **Reflection-Pool**
- Stimulan Aroma : **Organic Material & Vegetasi**
- Stimulan Suara : **White-noise effect**
- Stimulan Perasa : **Arah Angin**
- Stimulan Peraba : **Composite Material**

STAGE 2

VISUALIZATION



Mind

BEHAVIOR

BENTUK & BAYANGAN

IMPRESI KINESTETIK

bentuk bayangan yang selalu bergerak

IMPRESI GEOMETRI

bentuk bayangan menciptakan ruang

IMPRESI KENYAMANAN

bentuk bayangan yang berfungsi menaungi

IMPRESI EKSEKUTIF

bentuk bayangan mencipta ragam bahasa ruang

IMPRESI EMOSIONAL

bentuk bayangan menyiratkan keintiman

2 STIMULAN EMOSI

Stimulan melalui setting bentuk pada ruang yang dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengguna ketika pengguna mempersepsikan ruang tersebut melalui penerapan bentuk pada spasial

- Stimulan Menaungi : **CAVE/GOA**
- Stimulan Bentuk Natural : **Multi-Level & Vegetasi**
- Stimulan Bentuk Semu : **Pembayangan**
- Stimulan Pencahayaan : **Gelap-Terang**
- Stimulan Kinestetik : **Gerakan Cahaya**

STAGE 3

INSIGHT



Soul

SPIRITUAL GROWTH

RUANG & CAHAYA

INFORMASI

cahaya membuat terdiam sesaat menangkap

IMAJINASI

cahaya membuat tenang untuk menangkap

INSPIRASI

cahaya membuat fokus untuk berinspirasi

INTUISI

cahaya membuat intuisi bermain untuk beraktivitas

3 SPATIAL SEQUENCE

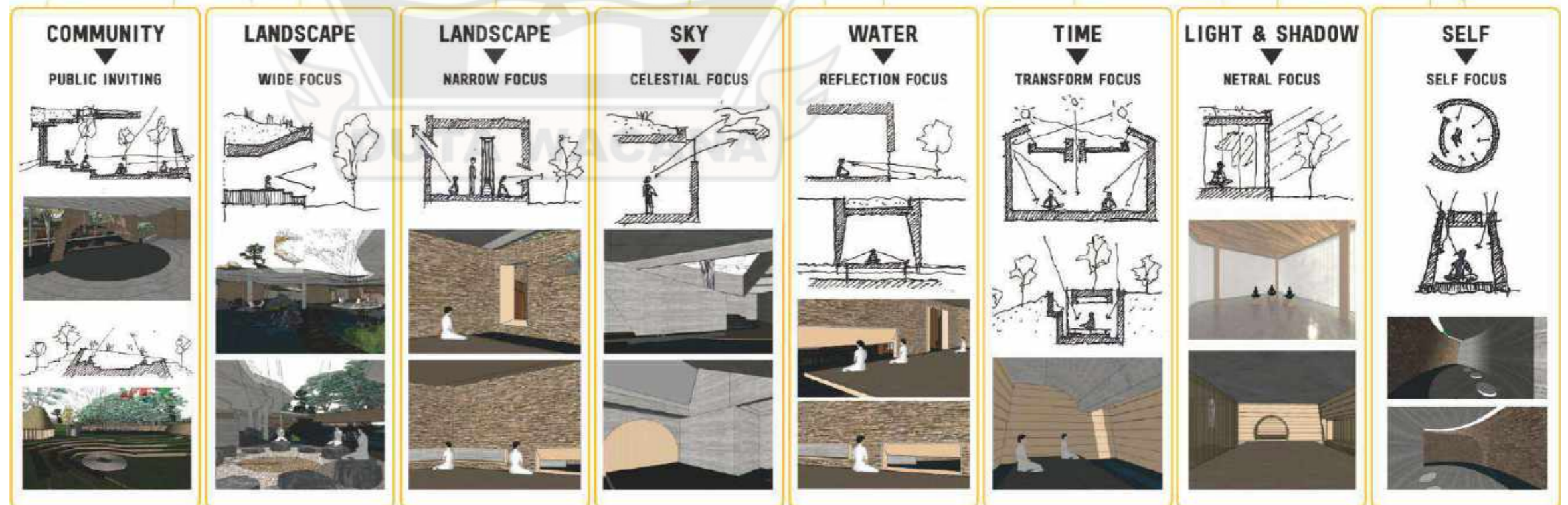
Stimulan melalui pengalaman meruang pengguna dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengguna ketika pengguna mempersepsikan ruang saat beraktivitas

- Stimulan Proporsi : **Skala Monumental**
- Stimulan Kinestetik : **Contemplation Pathway**
- Stimulan Aesthetic : **Elemen Air & Vegetasi**
- Stimulan Kenyamanan : **Penghawaan & Pencahayaan**

PENERAPAN KONSEP



"MEDITATION STAGE" Source : Meditation Method by : Kristina Day (Spiritual Life and Energy Coach)



CONTEMPLATIVE SPATIAL APPROACH DIAGRAM

THE IMPLEMENTATION OF UNIVERSALITY “NATURE AS BASIC REFERENCE”

SITE DEVELOPMENT CONCEPT

The Contemplation Center provides views of nature from all public spaces and the focus rooms often help to focus attention on the natural world. The Composition of building, like the self, is a part of nature, but also stands in contrast to it. It does not try to imitate nature, but blend in and helps to focus the attention on nature, including the self.



NATURAL SITE CONTEXT

Typical Paddy Field Topography

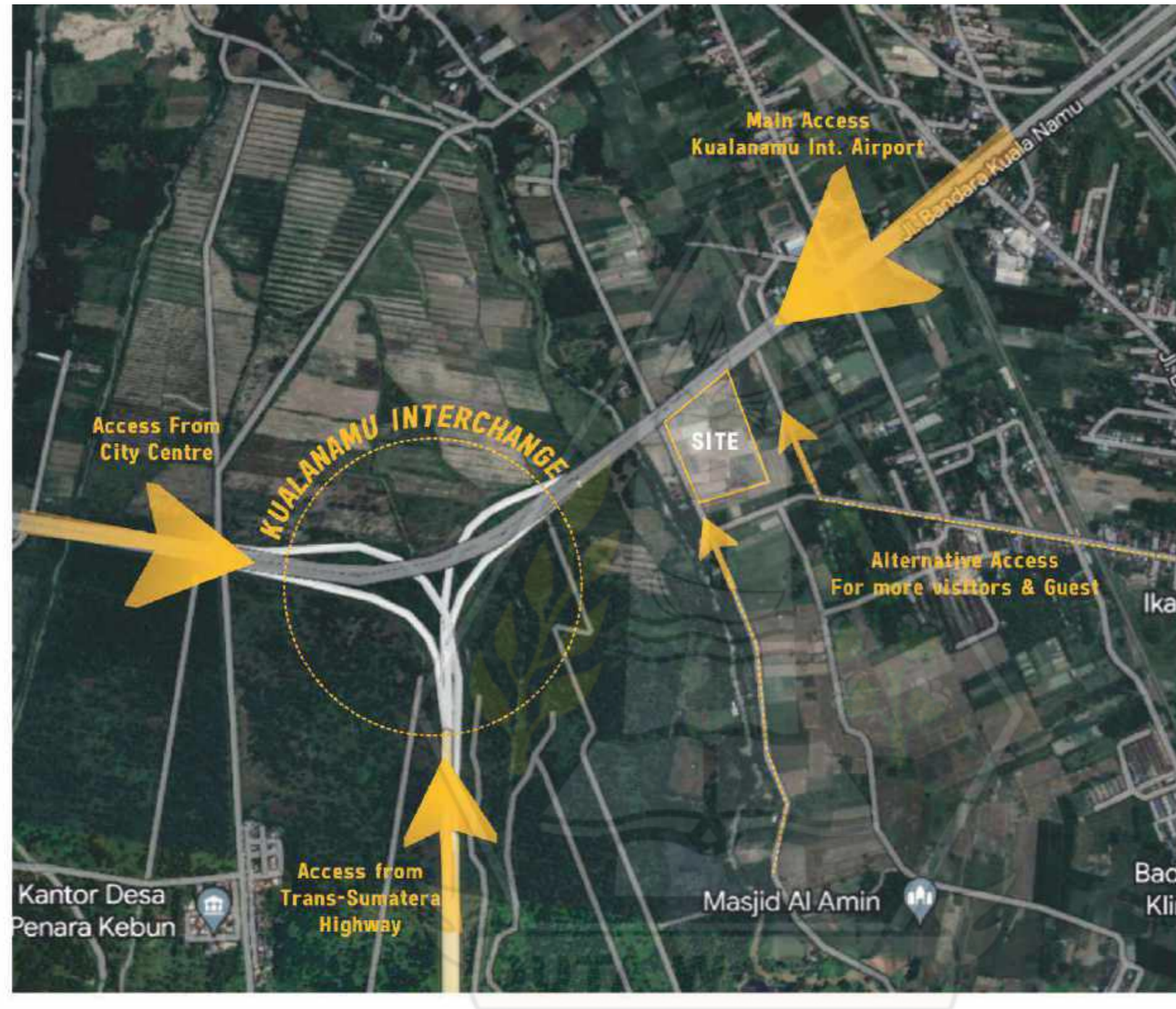
Provide Connection To Existing Context

Enhance Natural Topography

Contemplative Activity

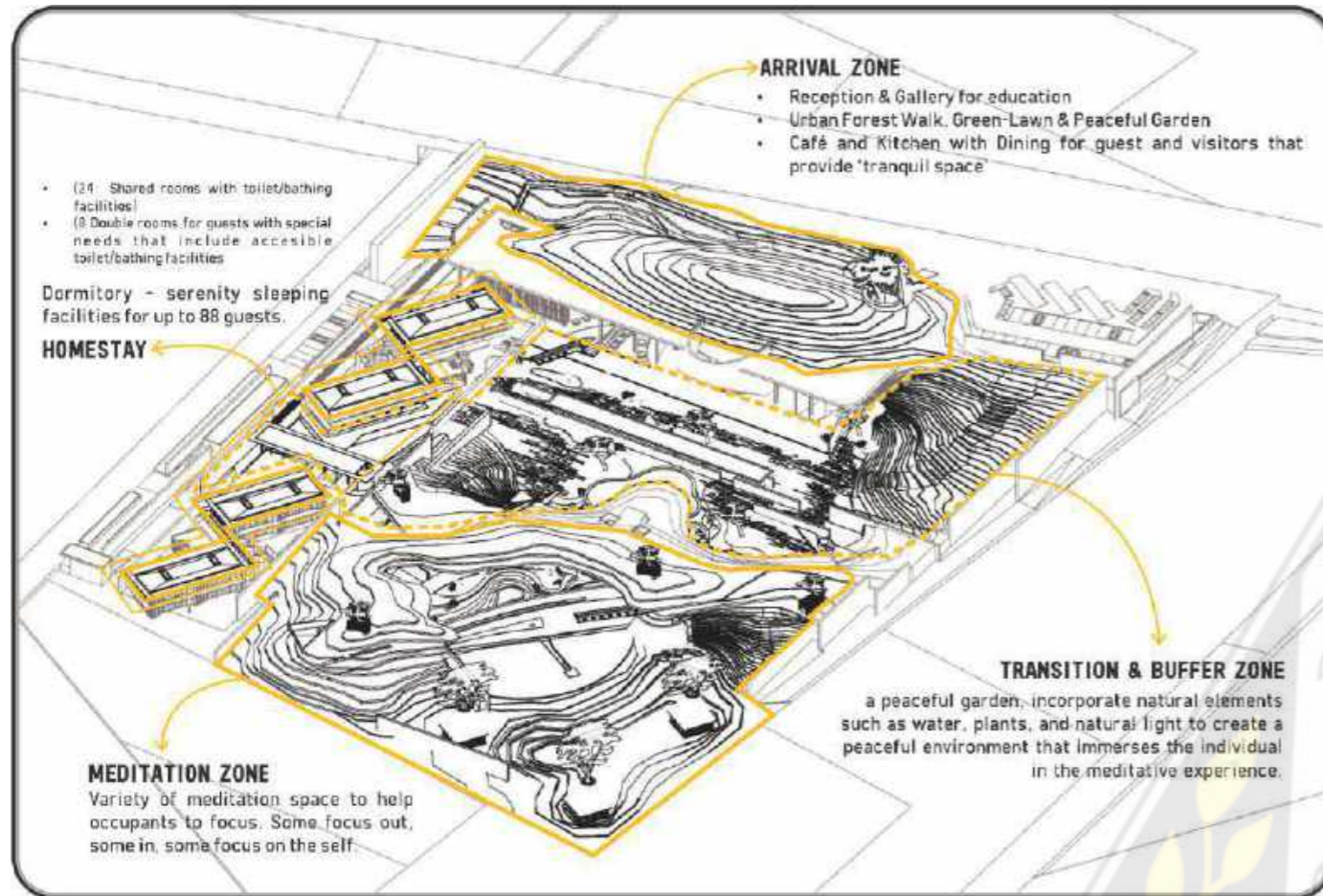
DUTA WACANA

SITE CONTEXT

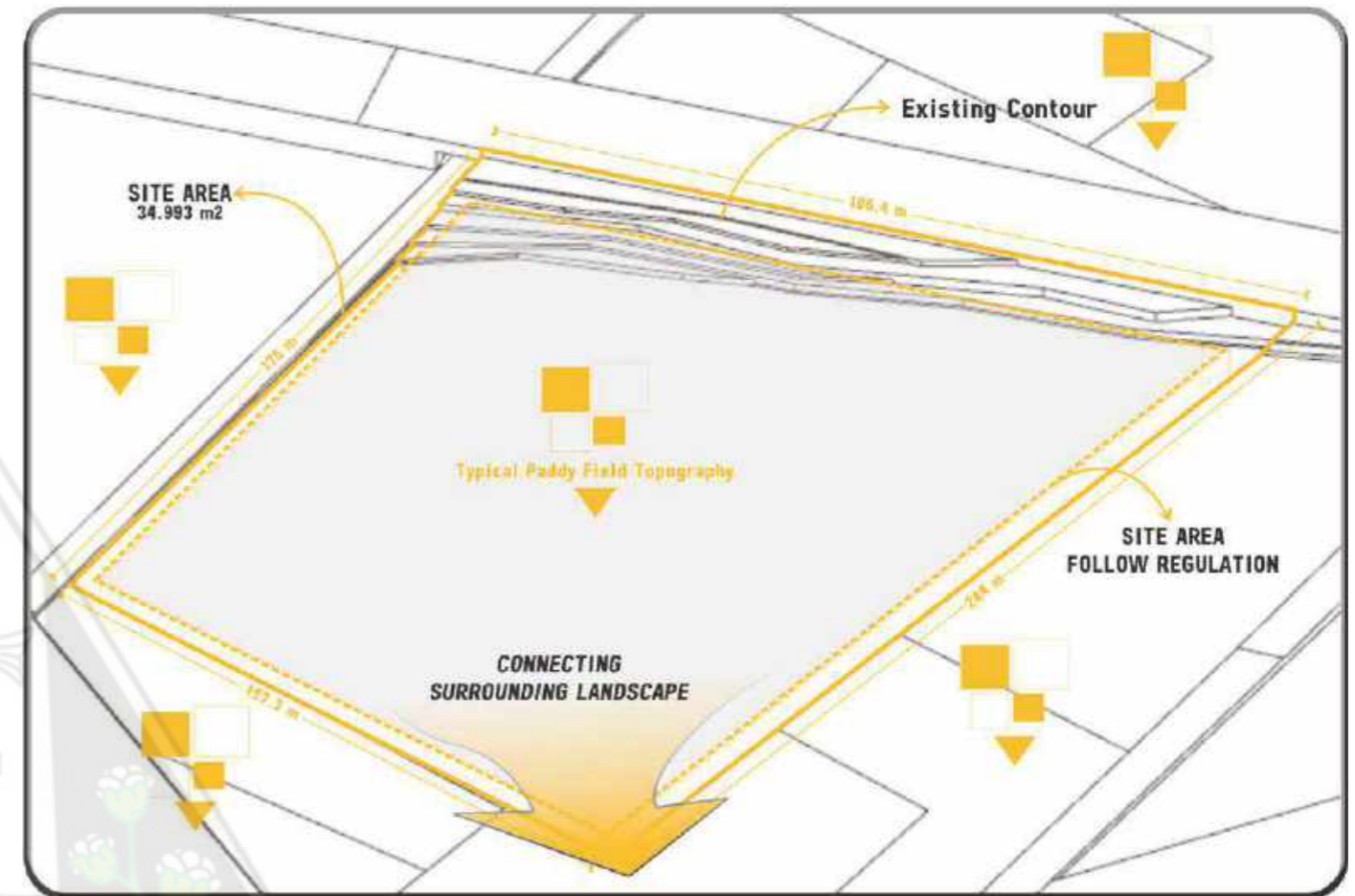


The **Contemplation Centre** is located in the new development urban area of North Sumatra, Indonesia called aerotropolis Kualanamu. The existing of the surrounding landscape site is dominated of typical paddy field & plantation area that have a natural qualities of environment that can helps people to provide a refuge from overstimulation and place to unplug, focus, and find peace.

PENERAPAN KONSEP



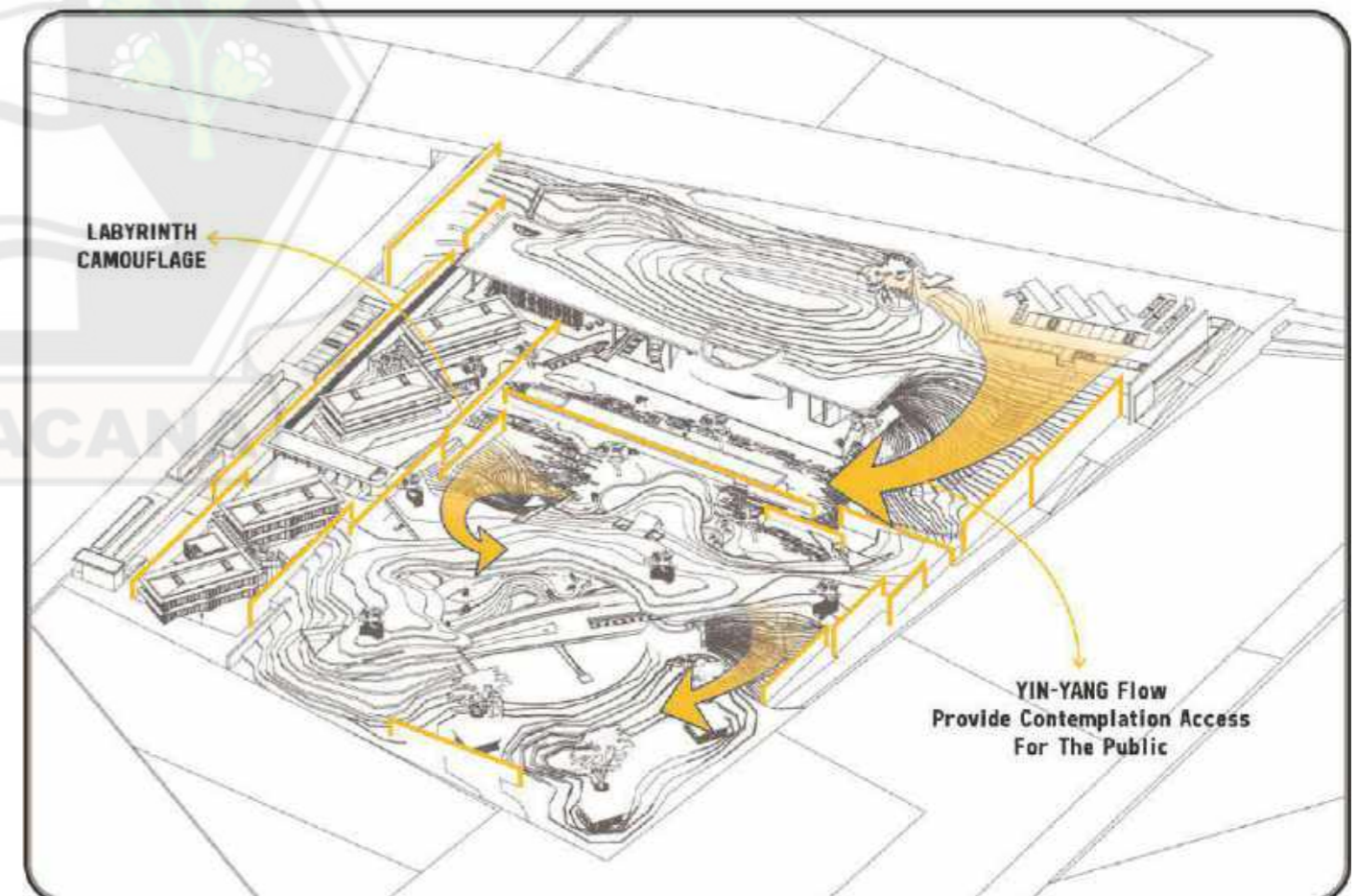
Program



Integrating Existing Site

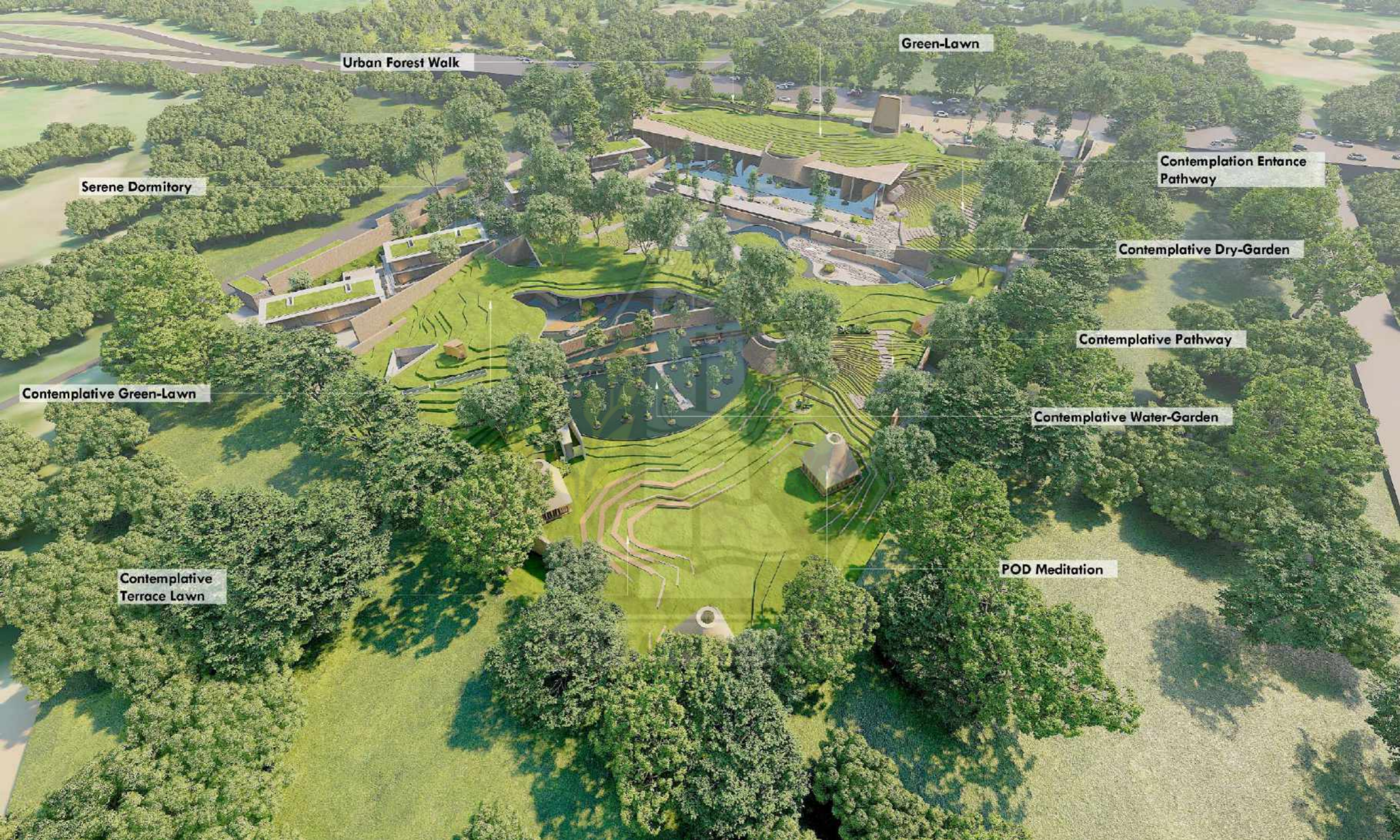


Universality Intervention



Sequence

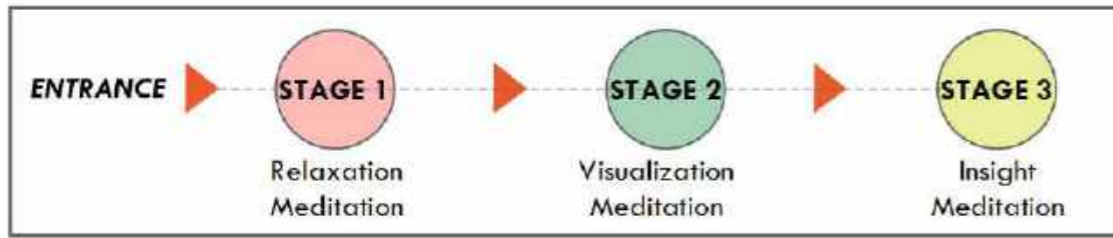
PENERAPAN KONSEP



CONTEMPLATIVE SPATIAL IMPLEMENTATION

PENERAPAN KONSEP

MEDITATION PRACTICE SEQUENCE



WALKING NARROW-FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 10 User

NARROW FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 15 User

SELF-FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 5 User

UNDER TREE MEDITATION
CAPACITY : 10 User

REFLECTION FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 15 User

WALKING SELF-FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 5 User

TIME TRANSFORM FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 5 User

OUTDOOR SELF-FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 15 User

PODS PERSONAL RETREAT-MEDITATION

UNDER TREE GROUP MEDITATION
CAPACITY : 80 User

UNDERWATER MEDITATION
CAPACITY : 3 User

GARDEN WIDE-FOCUS MEDITATION

TUTORIAL ROOM
CAPACITY : 30 User

INTERVIEW ROOM
CAPACITY : 8 User

INDOOR SELF-FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 25 User

GARDEN WIDE-FOCUS MEDITATION

CELESTIAL FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 5 User

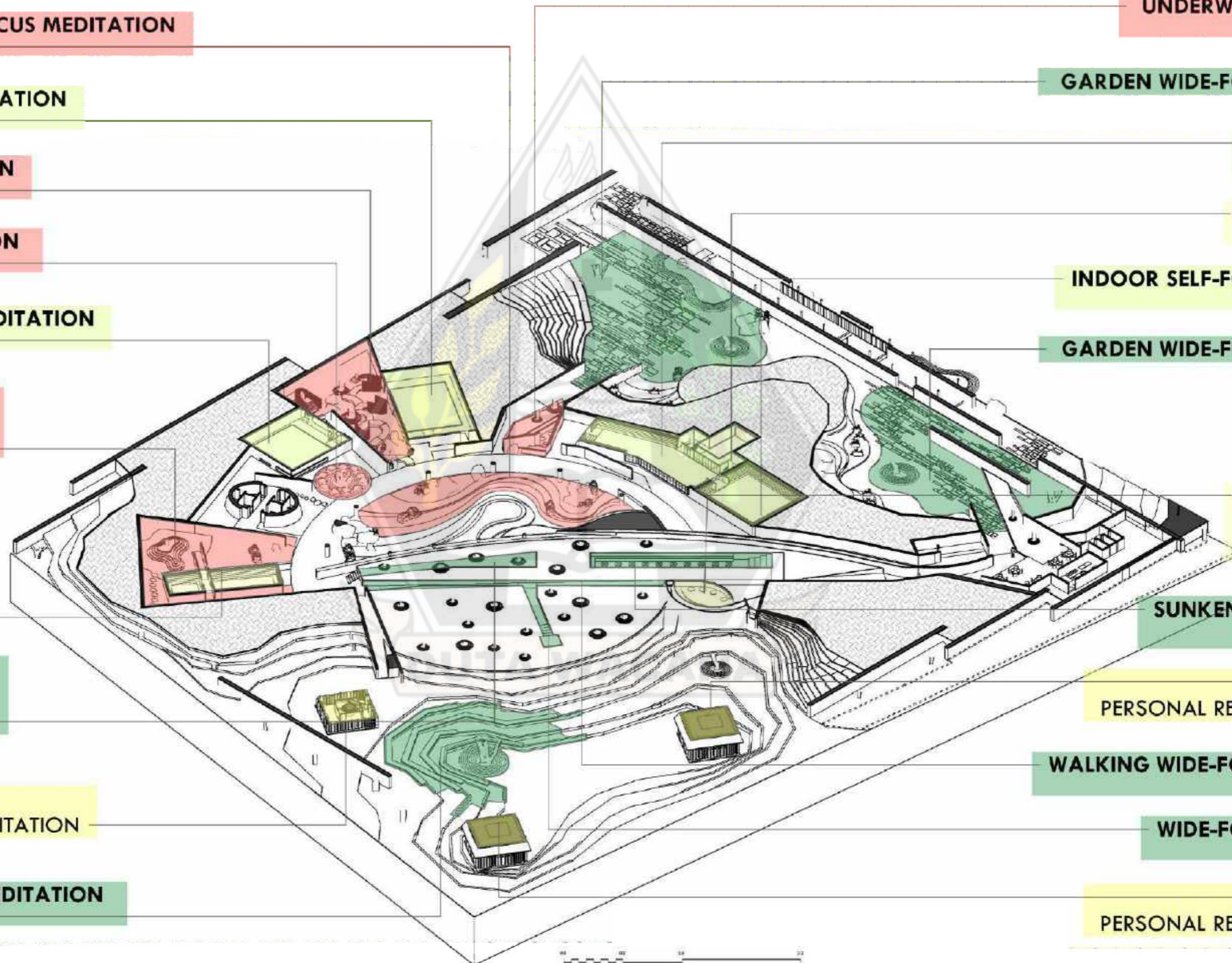
SUNKEN TEA-MEDITATION
CAPACITY : 50 User

PODS PERSONAL RETREAT-MEDITATION

WALKING WIDE-FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 10 User

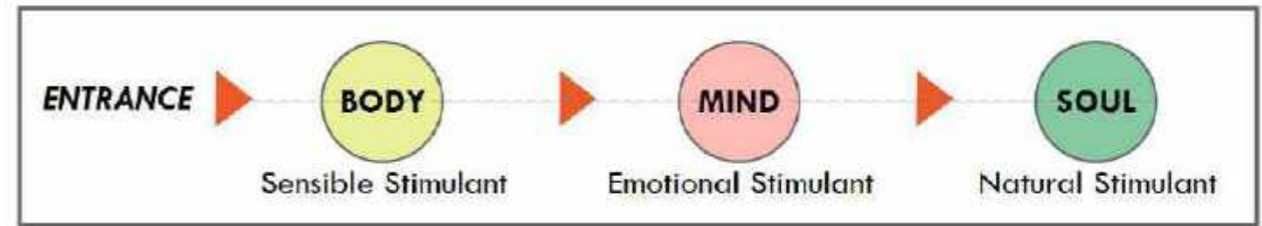
WIDE-FOCUS MEDITATION
CAPACITY : 5 User

PODS PERSONAL RETREAT-MEDITATION

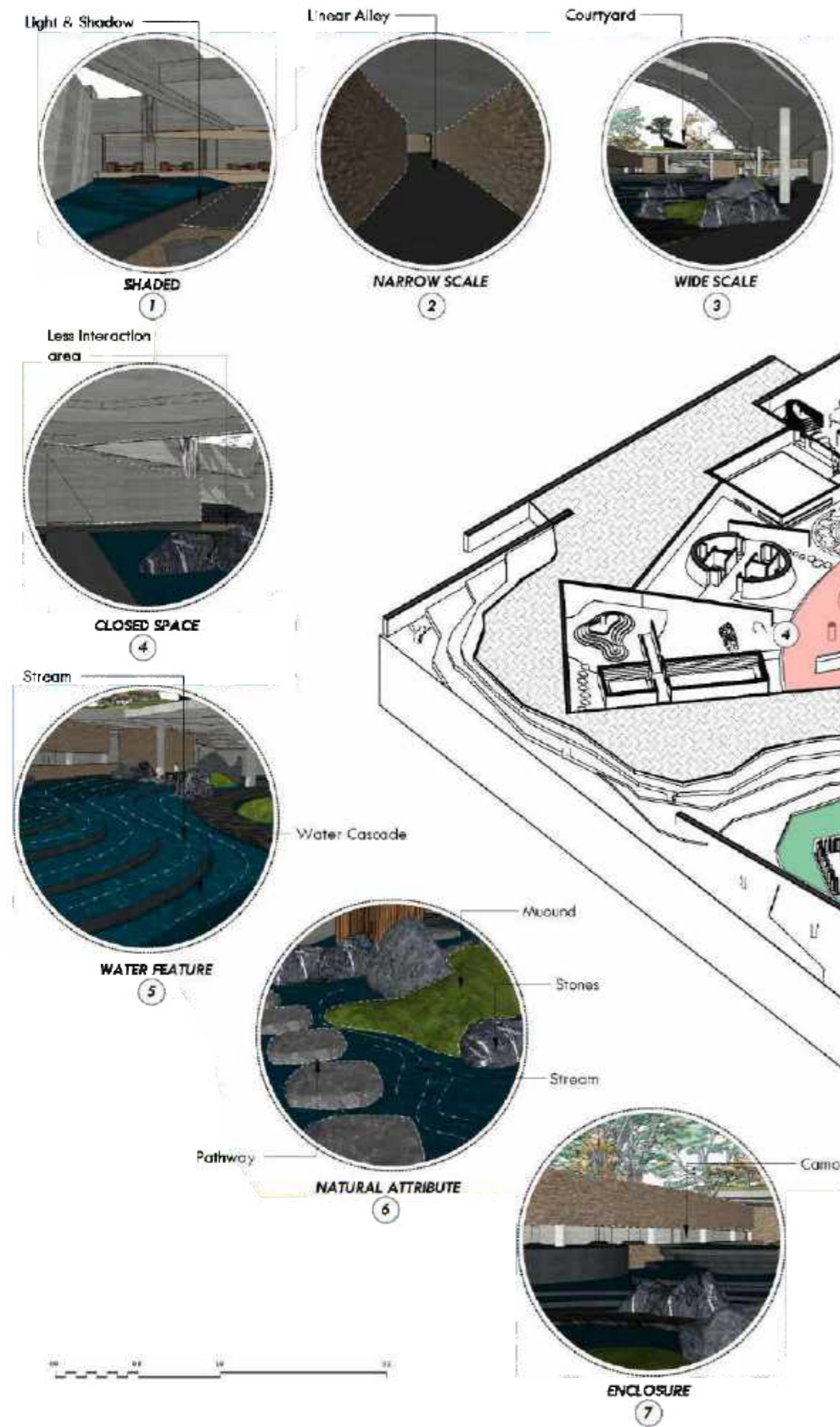


PENERAPAN KONSEP

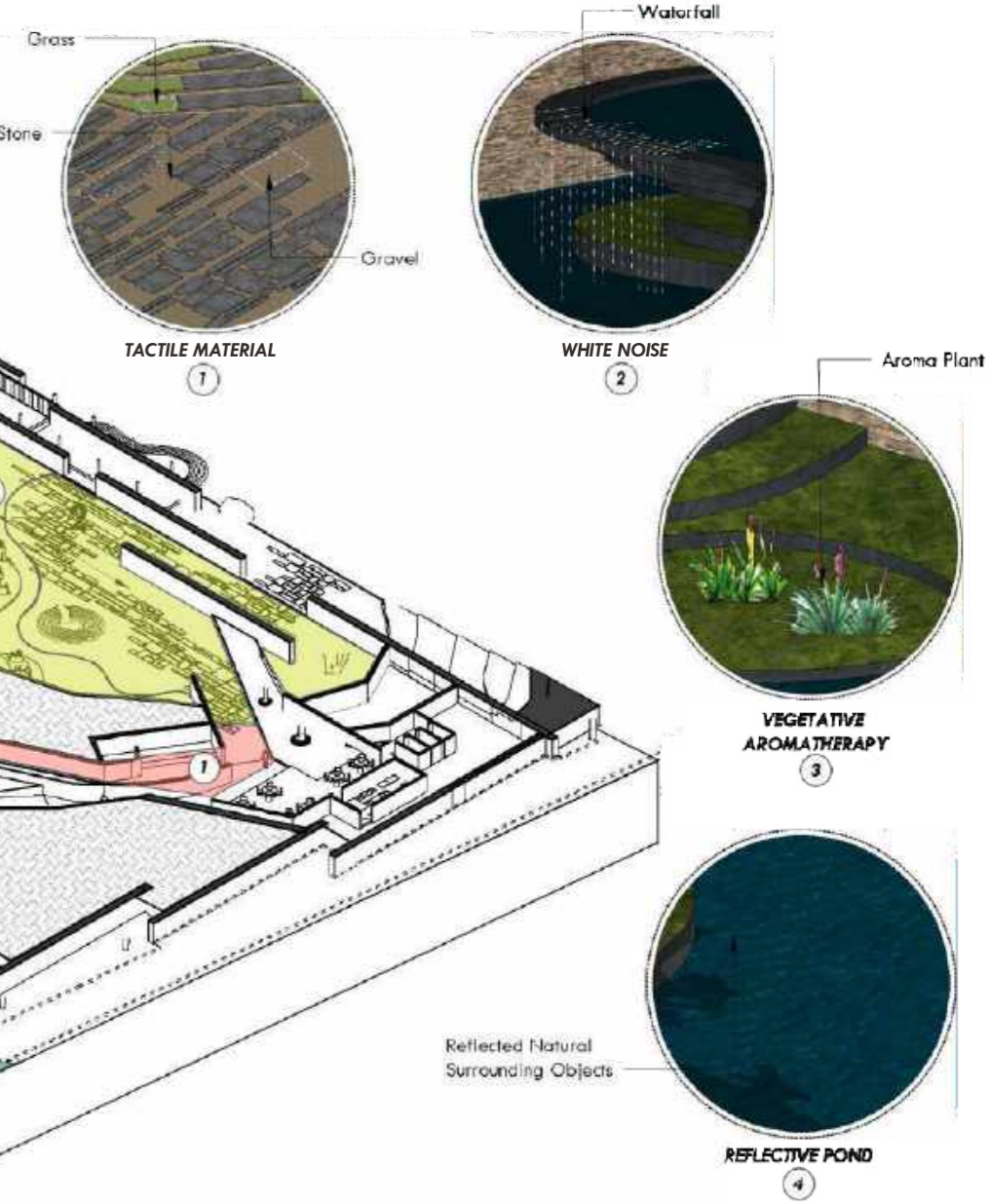
SPATIAL SEQUENCE SCHEME



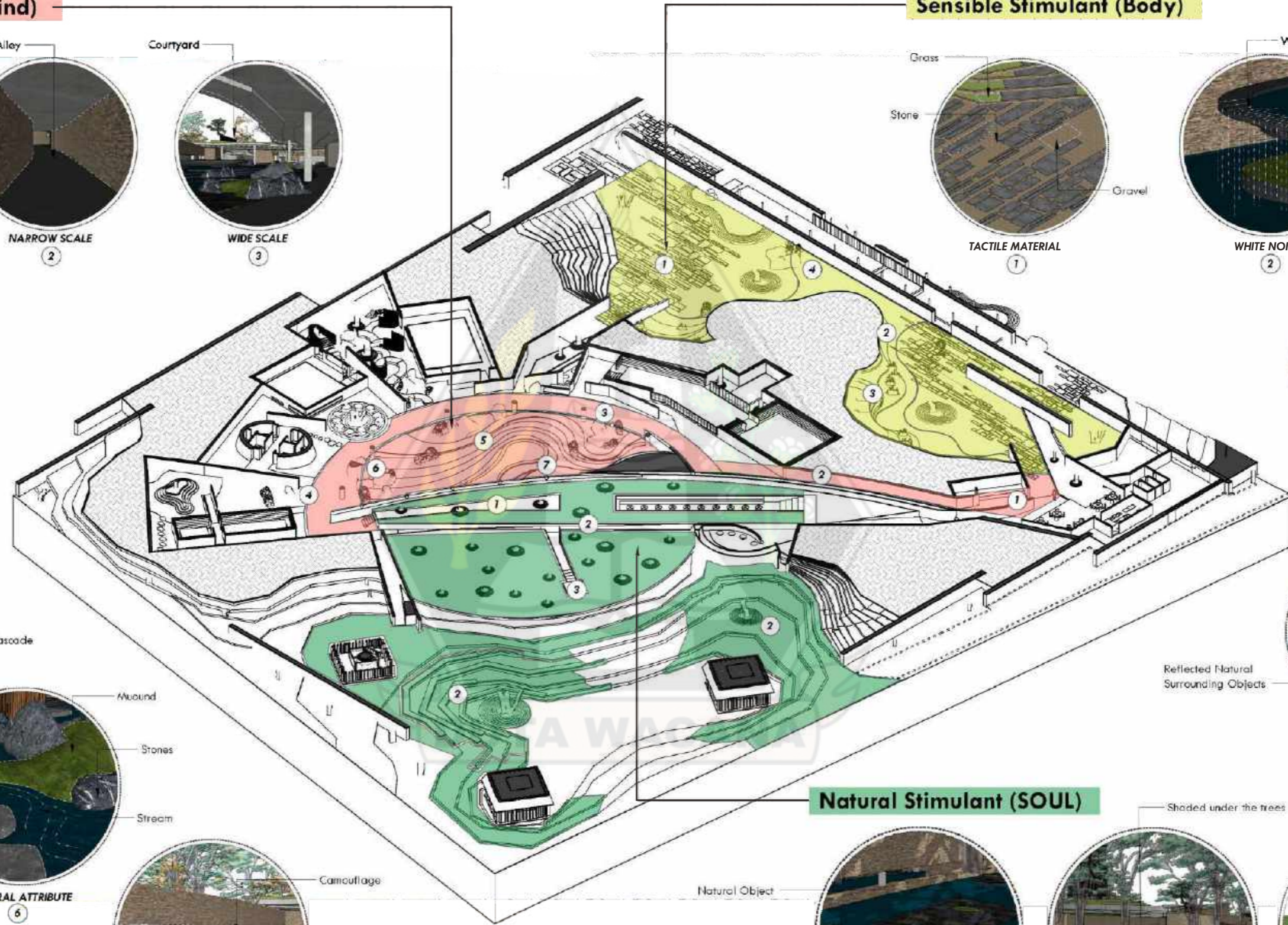
Emotional Stimulant (Mind)



Sensible Stimulant (Body)



Natural Stimulant (SOUL)



PENERAPAN KONSEP



URBAN FOREST WALK Create an inviting entrance that embraces the natural elements and offers a serene and immersive experience, a space for people to connect with nature, unwind from urban life, and enjoy the benefits of spending time in a forested environment.



ENTRANCE CONTEMPLATIVE PATHWAY

Contemplative pathway is a designated route or path specifically designed to facilitate a meditative experience and encourage deep reflection. It provides a physical journey that complements the mental and spiritual journey of meditation.



CONTEMPLATIVE DRY GARDEN

incorporate natural elements such as water, plants, and natural light to create a peaceful environment that immerses the individual in the meditative experience.



MEMBER ENTRANCE ACCESS

PENERAPAN KONSEP



Café Entrance, designed to be open and airy, with plenty of natural light and views of greenery and nature where possible.



Learning Gallery Hall as multi-purpose areas within the center for workshops, lectures, or group activities related to mindfulness, meditation, and personal growth. These flexible spaces can accommodate various events and foster a sense of community among practitioners.



Tranquil spaces in cafes and kitchens. The layout of the space is often designed to be open and airy, with plenty of natural light and views of greenery and nature where possible. Tables and seating areas may be arranged in a way that allows for privacy and intimate conversations, while still feeling connected to the overall space. The goal is to provide a warm, welcoming, and relaxing environment that encourages people to linger, enjoy their meals, and connect with each other in a peaceful and comfortable setting.



Dormitory Lobby & Reception Create an inviting entrance with a calming atmosphere and also Provide Peaceful Living Space for the Guest



A Peaceful and Conducive Environment to Support Meditation Practice

PENERAPAN KONSEP



The Contemplation Center provides a variety of spaces and stimuli to guest to help people connect to the physical and metaphysical



A contemplative water garden is a serene and tranquil space designed to foster relaxation, reflection, and inner peace.



WALKING MEDITATION PATH - Meditation that involves focused movement and mindfulness focuses their attention on the physical act of walking



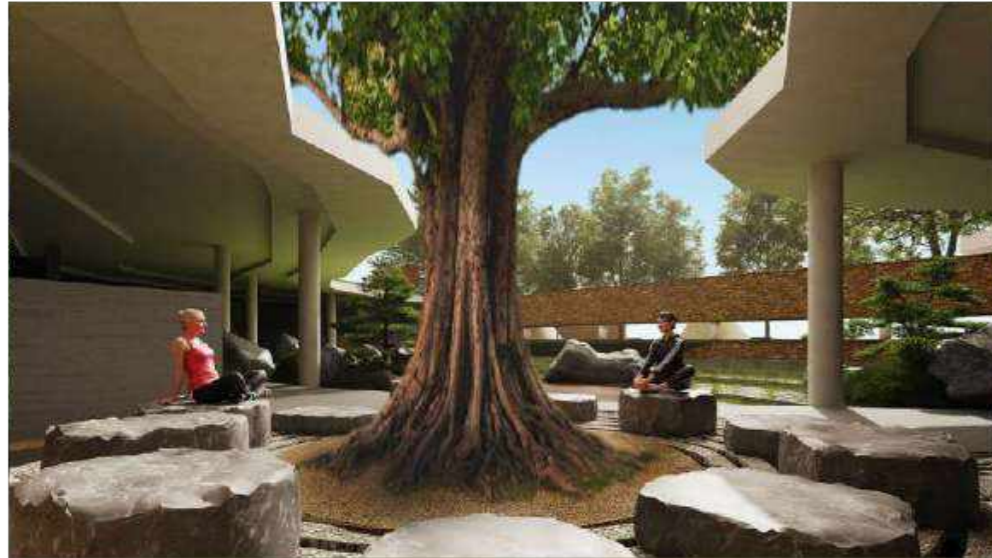
The Contemplation Centre provide a space for individuals to engage in inner work, gain a deeper understanding of themselves, and connect with the present moment and also it can be a state of mind where one is free from distractions and able to focus on their thoughts and feelings.



PENERAPAN KONSEP



Outdoor Group Meditation Space provide spatial connection to the natural surrounding landscape



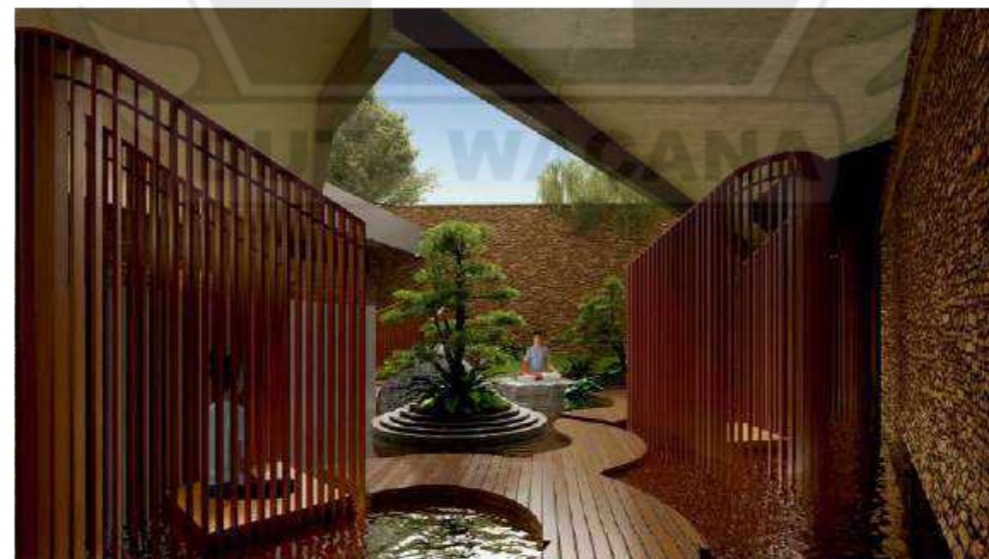
Trees have long been associated with tranquility, wisdom, and grounding, making them ideal companions for meditation.



POD MEDITATION - guided meditation sessions that take place in a quiet, enclosed space designed for relaxation and mindfulness.



A contemplation meditation pathway using natural local materials such as stones, gravel, to create a textured surface. Along the pathway will be experiencing natural fragrant of flowers or herbs, wind chimes & gently flowing water features. These sensory experiences can deepen the connection with the present moment and enhance meditation practice.



Landscape-narrow focus : A room with windows/ Openings that focus on specific pieces of the environment, show a branch with leaves or flowers, a view of moss and stones, a narrow silver of sky.



PENERAPAN KONSEP



Soft and diffused lighting that isn't too harsh or overly bright enhance meditative ambience



Minimal decorations: space with minimal and simple attribute. Too many decorations can be visually distracting and may divert your attention.



Water : A room with a controlled view of a shallow pool that reflects the trees and sky.



Sky : A room with controlled view of only the sky and the celestial bodies travelling across, Natural light can create a serene and calming ambience also can be a wonderful way to connect with nature. Incorporate natural elements and greenery to enhance the connection with nature.



SELF : A small intimate space, that is dark and quiet with curved walls focusing on the person meditating.



An intimate meditation space that can provide a sanctuary for deep introspection and inner connection and also cultivate a sense of calm and tranquility.

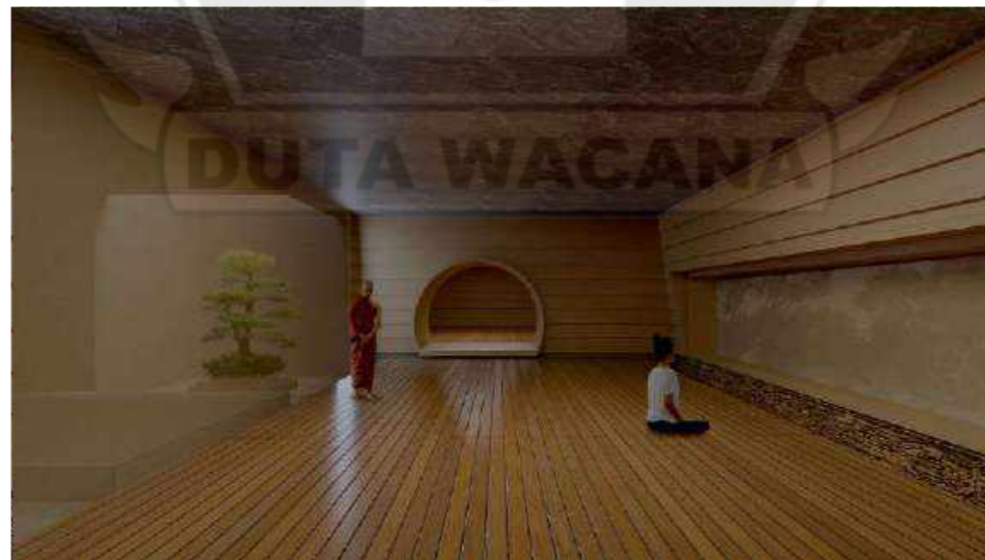
PENERAPAN KONSEP



Time : A room that represents the passage of time by capturing the natural light of morning and afternoon, solstices and equinoxes. A small altar as an objects that inspire tranquility and mindfulness also the skylight can capture the moon. The moon's serene presence and ever-changing phases can serve as a focal point for your meditation, helping to cultivate a sense of calm and connection with the natural world.



Light and Shadow : A room with no direct view, but a general light that changes throughout the day and night and walls that capture the shadows of the clouds and trees.



BIRDEYE ENTRANCE AREA



BIRDEYE TRANSITION ZONE : PEACEFUL GARDEN



BIRDEYE MEDITATION ZONE

DAFTAR PUSTAKA

Regulasi

Peraturan Daerah (PERDA) tentang Rencana Tata Ruang Wilayah Kabupaten Deli Serdang TA 2021-2041. (2021, Februari 19). Diambil dari : JDIIH BPK RI Database Peraturan : <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/175879/perda-kab-deli-serdang-no-1-tahun-2021>

MURJATMOJO, DJOKO. (2015). ANGKASA PURA II : AIRPORT FUTURE CONCEPT. APEN BANDUNG SYMPOSIUM 2015.

Gangguan Kesehatan Mental & Upaya Penanganan

Riskesdas, T. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 223-228.

Faidah, 2021. "Perubahan Tingkat Depresi Dengan Terapi Mindfulness Pada Remaja Yang Mengalami Depresi". *LITERATURE REVIEW. PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS dr.*

Tarigan, 2021. "Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja PT HILTON SUMATERA TAHUN 2021". *PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN.*

Siregar, 2013. "STRES AKIBAT KERJA". *DEPARTEMEN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT/ ILMU KEDOKTERAN PENCEGAHAN/ ILMU KEDOKTERAN KOMUNITAS FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA MEDAN.*

KEMENKES RI, 2021. "Profil Kesehatan Indonesia 2020". *PUSAT DATA INFORMASI KEMENTERIAN KESEHATAN RI.*

Safitri, R. D., Angelia, D., Khairunisa, N. S., Taufan, M., & Sihaloho, E. D. (2019). PRODUKTIVITAS DAN DEPRESI DI INDONESIA: ANALISIS DATA INDONESIA FAMILY LIFE SURVEY 2014. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan* Vol 27, No. 2, 75-84.

Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Pandemi Covid-19. (2020). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, 1-29.

Hadi, I., Fitriwijayati, Devianty, R., & Rosyanti, L. (2017). GANGGUAN DEPRESI MAYOR (MAYOR DEPRESSIVE DISORDER) MINI REVIEW. *Health Information : Jurnal Penelitian* Volume 9, 25-40.

Fasilitas & Pendekatan Arsitektural

Basuki, K. H. (2019). Ruang Kontemplasi Sebagai Sarana dan Berapresiasi dengan Media Ruang Arsitektur yang Impresif. *JURNAL ARSITEKTUR*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.36448/ja.v9i1.1534>

DAMAYANTI, YEMIMA DESSY. (2021). FASILITAS REKREASI DAN REFLEKSI BAGI KARYAWAN DI UJUNGNEGORO, KABUPATEN BATANG - Unika Repository. Unika.ac.id. http://repository.unika.ac.id/26720/1/17.A1.0042-YEMIMA%20DESSY%20DAMAYANTI-COVER_a.pdf

Devi Oktavia Purnomo. (2016). FASILITAS MEDITASI DI SURABAYA. *EDimensi Arsitektur Petra*, 4(2), 313-320. <https://publication.petra.ac.id/Index.php/teknik-arsitektur/article/view/5021/0>

Patel, D. (n.d.). MEDITATION FOR BEGINNERS: A Comprehensive Guide How to relax, renew, and discover your best life through meditation. Retrieved March 19, 2023, from <http://zenfulspirit.com/wp-content/uploads/2017/07/Meditation-for-Beginners-Book-1.pdf>

WIJAYA, E. (2021). HOLISTIC WELLNESS CENTER DI BANDUNG DENGAN PENDEKATAN ARSITEKTUR ZEN. *PROGRAM STUDI ARSITEKTUR FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA*, 1-68.

Purnaumbara, K. L. (2022). Prinsip desain hunian yang mendukung tercapainya mindfulness/kesadaran batin untuk meminimalisir dampak psikologis pandemi COVID-19. *JURNAL ARSITEKTUR PENDAPA*, 5(1), 40-49. <https://doi.org/10.37631/pendapa.v5i1.592>

Eka Fajar Nugraha, Anisa, A., & Ashadi Ashadi. (2020). KAJIAN ARSITEKTUR SEMIOTIKA PADA BANGUNAN MASJID RAYA AL-AZHAR SUMMARECON BEKASI. <https://www.semanticscholar.org/paper/KAJIAN-ARSITEKTUR-SEMIOTIKA-PADA-BANGUNAN-MASJID-Nugraha->

EFEKTIVITAS MEDITASI TRANSENDENTAL UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI. (n.d.). Retrieved March 19, 2023, from <http://lib.unnes.ac.id/28753/1/1511412127.pdf>