



PERANCANGAN KRODHA GRAHA : PUSAT ANGER MANAGEMENT THERAPY DI UBUD DENGAN PENDEKATAN HEALING ENVIRONMENT

I Gusti Agung Ananta Maheswara¹, Cok Gede Rai Padmanaba², I Kadek Dwi Noorwatha³
^{1,2,3} Desain Interior, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Denpasar
E-mail : anantamahes@gmail.com

Abstrak

Masyarakat Indonesia belum mengadopsi pentingnya memelihara kesehatan mental layaknya mengobati atau merawat gangguan penyakit yang mengganggu kesehatan fisik. *Intermittent Explosive Disorder* atau IED merupakan gangguan kepribadian seseorang dalam ketidakmampuannya mengendalikan amarah yang berlebihan. Perancangan *Krodha Graha* sebagai pusat *anger management therapy* akan memfasilitasi masyarakat, khususnya penderita *Intermittent Explosive Disorder*, merupakan bangunan dengan konsep *healing environment* yang menjadi pusat terapi bagi masyarakat. Konsep *healing environment* pada interior melalui aplikasi warna, tekstur, material dan elemen ruang untuk menciptakan suasana tenang, santai dan nyaman pada ruangan. Sehingga memberikan proses penyembuhan mulai dari pikiran, tubuh, dan jiwa. Kengetan Ubud, Kabupaten Gianyar menjadi lokasi strategis untuk *Krodha Graha*, karena pada area sekitar *site* memiliki potensi alam yang dapat mendukung segala kegiatan *anger management therapy*. Istilah "*Journey Into Peace Of Mind*" menjadi inspirasi desain yang merujuk pada konsep *Zanta Rasayana*, merupakan gabungan bahasa Sanskerta yang berarti pergerakan rasa menuju ketenangan. Metode desain mengacu pada metodologi desain sebagai formulasi "*thinking before drawing*", sebagai pemecahan masalah dalam visual desain dan hasil gambar kerja. Implementasi desain berfokus pada gubahan ruang sesuai kebutuhan aktivitas dan civitas baik fisik maupun psikis. Desain interior *Krodha Graha* diharapkan mampu memfasilitasi serta membantu proses penyembuhan pasien sehingga dapat menuju ketenangan pikiran (*peace of mind*), pemilihan material serta adanya sistem pengelolaan limbah yang dirancang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif akibat pembangunan pada alam sekitar.

Kata kunci : *anger management*, terapi, penyembuhan, desain interior

Abstract

Indonesian society has not adopted the importance of maintaining mental health like treating or treating disease disorders that interfere with physical health. *Intermittent Explosive Disorder* or IED is a personality disorder in which a person is unable to control excessive anger. The design of *Krodha Graha* as an anger management therapy facilitates the community, especially people with *Intermittent Explosive Disorder*, is a building with a healing environment that becomes a therapy center for the community, applying the concept of healing environment to the interior through the application of colors, textures, materials and elements of space to create an atmosphere quiet, relaxed and comfortable in the room. Thus providing a healing process starting from the mind, body, and soul. Kengetan Ubud, Gianyar Regency is a strategic location for *Krodha Graha*, because the area around the site has natural potential that can support all anger management therapy activities. The term "*Journey Into Peace Of Mind*" became the inspiration for the design which refers to the concept of *Zanta Rasayana*, which is a combination of Sanskrit which means the movement of feeling towards tranquility. The design method refers to the design methodology as a "*thinking before drawing*" formulation, as a solution to problems in visual design and working drawings. The implementation of the design focuses on the composition of the space according to the needs of the activity and the community both physically and psychologically. The interior design of *Krodha Graha* is expected to be able to facilitate and assist the patient's healing process so that it can lead to peace of mind (*peace of mind*), material selection and a waste management system designed to reduce the negative impact of development on the natural environment.

Keywords : *anger management*, therapy, healing, interior design

Artikel ini diterima pada : 13 Januari 2022 dan Disetujui pada : 25 Februari 2022

PENDAHULUAN

Emosi adalah perasaan psikologis dan mental seseorang yang muncul karena dipengaruhi oleh keadaan sekitar, baik itu dari faktor internal (diri sendiri) maupun eksternal

(lingkungan keluarga maupun pergaulan). Pembahasan emosi sudah banyak dikaji oleh para pakar ilmu psikologi dan diteliti berdasarkan beberapa hal. Salah satu emosi yang perlu dikendalikan adalah emosi amarah. Ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan amarah, apabila berlebihan bisa menjadi tanda adanya gangguan kepribadian seperti *Intermittent Explosive Disorder (IED)*. (Wongpy, 2020) menyebutkan bahwa *IED* atau gangguan ledakan marah merupakan sebuah gangguan saat seseorang mengalami kegagalan dalam mengontrol rasa marahnya dan memiliki dorongan-dorongan untuk bertindak secara kasar hingga melakukan tindak kekerasan.

Namun masyarakat Indonesia belum mengadopsi pentingnya memelihara kesehatan mental dan mengobati atau merawat gangguan penyakit mental layaknya penyakit-penyakit yang mengganggu kesehatan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh (Subu dkk, 2018) mencatat, pasien gangguan jiwa di Indonesia mencapai 2,5 juta dan diperkirakan sekitar 60% diantaranya mengalami risiko perilaku kekerasan. Data UPTD Rumah Sakit Jiwa Dinkes Provinsi Bali pada tahun 2018 mencatat adanya peningkatan jumlah pasien gangguan jiwa dengan resiko mengalami tindak kekerasan. Tahun 2015 tercatat 599 orang, tahun 2016 tercatat 635 orang, dan tahun 2017 sebanyak 687 orang.

Dari riset maupun data yang ada-pun membuktikan pasien yang mengalami gangguan kejiwaan yang ringan hingga berat rata-rata pernah mengalami tindak kekerasan di lingkungan keluarga maupun pergaulannya. Maka dari itu mengambil tindakan awal untuk mencegah individu memiliki perilaku tindakan agresif atau kekerasan harus dilakukan, yaitu dengan mencoba terapi mengendalikan emosi marah (*anger management therapy*). (Bhave & Saini, 2009) berpendapat bahwa dengan mempelajari bagaimana mengelola emosi marah yang baik dapat membantu individu mengekspresikan marah dengan cara yang positif. Terkait hal tersebut maka perlu adanya suatu wadah dalam bentuk arsitektur dengan tata desain interior yang tepat untuk memfasilitasi *anger management therapy*.

Desain arsitektur dan interior yang tepat tentu akan mempengaruhi keberhasilan memecahkan masalah serta membantu proses penyembuhan. Maka dari itu perancangan bangunan ini dilandasi dengan konsep *healing environment*. *Healing environment* bisa diartikan sebagai lingkungan penyembuhan. Diakui bahwa lingkungan dapat meningkatkan maupun menghambat penyembuhan. Sesuai dengan konsep bangunan yaitu *healing environment* maka proses healing yang dilakukan disini melibatkan unsur alam sebagai penunjang proses penyembuhan, dengan konsep bangunan *healing environment* juga diharapkan mampu membantu proses penyembuhan pasien sehingga dapat menuju ketenangan pikiran (*peace of mind*), selain itu ketenangan tidak hanya berdampak pada civitas tetapi juga berdampak pada lingkungan sekitar.

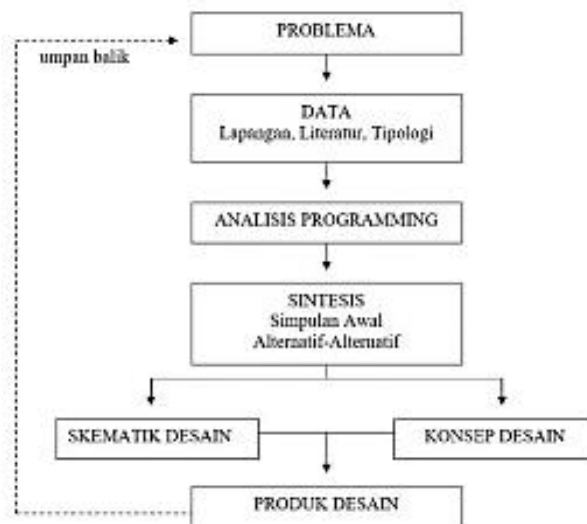
METODE

Metode penelitian desain dalam kasus ini, terdapat beberapa tahapan-tahapan yang dilewati sehingga dapat menghasilkan hasil penelitian akhir yang sesuai dengan permasalahan yang ada. Tahap pertama yaitu metode pengumpulan data, yang dilakukan yakni dengan melakukan studi literatur melalui artikel ilmiah, media buku, jurnal maupun data sekunder yang berkaitan dengan kasus, melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi dari yayasan terkait *mental health* di Denpasar guna mendapat data dan acuan dalam menyelesaikan masalah kasus yang dipilih.

Tahap kedua yakni melakukan analisis data Metode analisis data yang digunakan yaitu metode analisis deskriptif kualitatif, mengidentifikasi potensi yang ada didapat dari data yang terkumpul. Selanjutnya dikaitkan dengan permasalahan yang terjadi untuk mendapatkan solusi konsep desain yang terbaik yang akan diterapkan, data sekunder atau studi literatur yang juga turut dilibatkan guna memperhatikan aspek-aspek yang perlu diperhatikan.

Tahap terakhir yakni metode desain, metode desain yang digunakan dalam Perancangan *Krodha Graha : Pusat Anger management Therapy* di Ubud adalah metode analitis. Hal ini mengacu pada metodologi desain (Jones, 1970) sebagai formulasi dari apa yang dinamakan “berpikir sebelum bertindak” (*“thinking before drawing”*). Metode ini

merupakan metode dasar yang dapat dipilah dari metode-metode pendekatan yang lebih spesifik dan akan diuraikan dalam pembahasan selanjutnya. Hasil rancangan akan dipengaruhi oleh proses yang dilakukan, meliputi penetapan masalah, pendataan lapangan, literatur, tipologi, analisis program, sintesis, skematik desain, penyusunan konsep dan perwujudan desain.



Gambar 1. Metode Desain
(Sumber : Jones, 1970)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Isu atau Permasalahan

Emosi adalah perasaan psikologis dan mental seseorang yang dimana muncul karena dipengaruhi oleh keadaan sekitar, baik itu dari faktor internal (diri sendiri) maupun eksternal (lingkungan keluarga maupun pergaulan). Ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan marah, apabila berlebihan bisa menjadi tanda adanya gangguan kepribadian seperti *Intermittent Explosive Disorder (IED)*. Menurut Wongpy (2020), *IED* atau gangguan ledakan marah merupakan sebuah gangguan saat seseorang mengalami kegagalan dalam mengontrol rasa marahnya dan memiliki dorongan-dorongan untuk bertindak secara kasar, hingga melakukan tindak kekerasan. Terkait hal tersebut tindak kekerasan yang dilakukan akan berdampak negatif pada lingkungan internal maupun eksternal. Salah satu dampak negatif dari kekerasan yaitu kekerasan fisik dan psikis, penelitian yang dilakukan oleh (Subu' dkk., 2016) mencatat, pasien gangguan jiwa di Indonesia mencapai 2,5 juta dan diperkirakan sekitar 60% diantaranya mengalami risiko perilaku kekerasan. Maka dari itu mencari akar permasalahan dan mencegah terjadinya awal tindak kekerasan perlu dilakukan, yaitu dengan cara belajar mengelola emosi, mengelola emosi (*anger management*) adalah kemampuan mengontrol emosi marah yakni seseorang memiliki kemampuan mengekspresikan emosi marah sebagai respon terhadap kondisi lingkungan yang kurang menyenangkan dengan cara yang tepat, sehingga individu dapat berperilaku sesuai dengan dirinya dan diterima oleh lingkungannya. Menurut Goleman (2002) kemampuan mengelola emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi. Berikut ini adalah jenis terapi *anger management* :

a. Jenis *Anger management Therapy*

- 1) Terapi Meditasi. Menurut Walsh (1983) meditasi adalah teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar.

- 2) Terapi Yoga. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno. Tujuan Yoga adalah perluasan kesadaran manusia sampai sebegitu jauh sehingga bisa dipersamakan dengan kesadaran alam semesta, menurut Jung dan Sonu (1932) latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia.
- 3) Terapi Musik. Musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Menurut Nuraini dkk., (2017) Terapi musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia.
- 4) Ruang Pelampiasan Amarah (*Rage Room*). Ruang kemarahan (*rage room*) pertama kali buka di Jepang, pada 2008. Ruang terapi *rage room* dapat menjadi suatu terapi bagi seseorang yang mengalami gangguan emosional karena terkadang olahraga tidak mampu melepaskan perasaan emosional seseorang. Menurut Bernie Golden (2020) dalam wttwchicago (2020) terkadang terapi atau olahraga tidak efektif untuk manajemen emosional, karena beberapa orang yang mengalami gangguan emosional ingin melepaskan (*release*) ketegangan di dalam diri mereka, perasaan puas akan *release* terjadi akibat hormon *cortisol* dan beberapa hormon lainnya dapat keluar dari dalam tubuh".
- 5) Ruang Workshop Seni. Seni mampu menjadi suatu wadah guna memahami dan memvalidasi perasaan yang timbul dalam diri seseorang merupakan bagian penting dari proses melepaskan emosi. . Manfaat dari terapi seni, salah satunya mampu untuk menenangkan sistem saraf, ketika seseorang penekanan membuat sesuatu.
- 6) Ruang Workshop Bercocok Tanam. Menurut Lawi dan Simamora (2020), pada saat bercocok tanam, seseorang melihat pertumbuhan tanaman asal hari ke hari atas usaha sendiri, hal tersebut dapat memberikan perasaan bahagia, karena bisa membantu tubuh lebih rileks, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan terhindar dari stres.

Terkait hal tersebut maka perlu adanya suatu wadah dalam bentuk arsitektur dengan tata desain interior yang tepat untuk memfasilitasi *anger management therapy*. Bangunan dirancang tidak sekedar memenuhi estetika tetapi dapat membantu proses penyembuhan pasien. Desain arsitektur dan interior yang tepat tentu akan mempengaruhi keberhasilan memecahkan masalah serta membantu proses penyembuhan. Salah satu konsep bangunan yang akan diterapkan dan memiliki peran dalam proses penyembuhan pasien adalah konsep *healing environment*.

2. Peran *Healing Environment* Terhadap Penyembuhan

Menurut Permata (2009), *healing environment* bisa diartikan sebagai lingkungan penyembuhan. Diakui bahwa lingkungan dapat meningkatkan maupun menghambat penyembuhan. Salah satu efek umum dari penyembuhan adalah pengurangan stres dan kecemasan yang berdampak positif pada tubuh yang bisa menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Menurut Kurniawati (2008), faktor lingkungan merupakan pemegang peran paling besar dalam proses penyembuhan manusia, menggunakan presentase sebesar 40%, sedangkan faktor genetis hanya 20%, faktor medis hanya 10%, dan 30% sisanya berasal faktor lain. Maka dari itu konsep *healing environment* diterapkan memiliki tujuan untuk membantu proses penyembuhan pasien.



Gambar 2. Pengaruh Healing Environment terhadap Proses Penyembuhan Pasien
(Sumber : Yusuf dkk., 2019)

- a. Pengaruh *healing environment* terhadap psikologis manusia. Menurut Purisari (2007) lingkungan fisik merupakan (hal penting dalam proses penyembuhan, sehingga semakin jelas bahwa *healing architecture* harus mampu memberikan solusi dalam mengembalikan keseimbangan antara kondisi fisik dan psikologis pasien. Kebutuhan non-medis dapat dipenuhi dengan mengubah lingkungan menjadi suasana yang mampu mengalihkan perhatian pasien akan penyakit yang dideritanya dengan menghadirkan lingkungan yang ramah terhadap semua pengguna yang terlibat (pasien, keluarga, staf medis, dan non-medis).
- b. Pengaruh *healing environment* terhadap indera manusia. Dalam *Biology Dictionary*, indera (dalam fisiolog berkaitan dengan) persepsi lingkungan melalui organ indera, seperti yang untuk penglihatan, penciuman, pendengaran, sentuhan, dan indera perasa. Organ indera pada manusia disebut juga dengan panca indera, indera manusia terdiri dari lima, yakni indera penglihatan (mata), indera pendengar (telinga), indera pembau (hidung), indera pengecap (lidah), dan indera peraba (kulit), masing-masing dari kelima indera ini memegang peran penting dalam proses penyembuhan (*healing*) bagi pasien.
 - 1) Unsur alami seperti kayu, batu-batuan, tanah, rumput dan tanaman akan merangsang indera penglihatan dan indera peraba, adanya unsur alami bertujuan untuk memberikan rileksasi mata dan ketenangan pasien, selain itu pencahayaan dapat merangsang indera penglihatan.
 - 2) Unsur aroma sebagai perangsang indera penciuman, dapat dihadirkan, melalui vegetasi di dalam ruang, misalnya meletakkan tanaman atau bunga segar yang ditempatkan dalam ruang.
 - 3) Unsur suara sebagai perangsang indera pendengaran, Menurut Kurniawati (2008), sumber bunyi dapat dibagi dua, yaitu: *natural sound* (suara alam) dan suara buatan. Suara alam dapat menenangkan dan menciptakan perasaan damai, misalnya suara air atau angin ini bertujuan untuk merangsang indera pendengar, suara buatan (musik) mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi kondisi psikis seseorang.
 - 4) Pengaruh Cahaya Terhadap Psikologis Manusia. Menurut Ulrich dkk. (2008), *indirect lighting* dapat menciptakan suasana lingkungan yang alami dan menyenangkan. Cahaya menciptakan lebih dari sekedar efek visual (gambar, bentuk, intensitas, persepsi, kontras, dll.); itu juga memiliki efek biologis dan

psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan manusia. Menurut Aurora (2017), secara psikologis, cahaya dapat menurunkan skor depresi dan bahkan meningkatkan kinerja kognitif seperti waktu reaksi dan aktivasi.

- 5) Peran warna dalam *healing environment*. Pile (1997) menyatakan bahwa warna wajib mampu memvisualkan rasa nyaman, hangat, serta segar kepada pengguna ruang. Ruangan diusahakan menampilkan aksen warna yang menyegarkan mata serta menenangkan hati melalui penggunaan bukaan berupa jendela/ventilasi semaksimal mungkin. Menurut Kurniawati dalam Anizan dan Umar (2007), hindari penggunaan warna yang menekan seperti merah, pilih warna yang menenangkan dan menimbulkan optimisme, seperti biru lembut atau hijau lembut. Penggunaan warna tidak hanya sebatas pada dinding, lantai dan plafon, tetapi juga pada perabot, dekorasi dan aksesorinya.

3. Studi Lokasi Ideal

a. Denah Lokasi (*Site Plan*)

Kengetan Ubud, Kabupaten Gianyar menjadi lokasi strategis untuk *Krodha Graha*. Pemilihan area perancangan bangunan terletak di Ubud, karena Ubud terletak di antara sawah dan hutan yang berjurang-jurang yang membuat pemandangan alam sangat indah, selain itu tingkat kebisingan pada lokasi tergolong rendah, lingkungan seperti yang dipaparkan tersebut akan dapat membantu proses atau kegiatan penyembuhan (*healing*) yang dilakukan.



Gambar 3. Studi Lokasi Ideal
(Sumber : Ananta, 2022)

Keterangan gambar :

- 1) Area Hijau : Merupakan lahan hijau (*green area*) dimana terdapat pemandangan sawah dan hutan yang akan membantu mendukung kegiatan dan proses healing pasien.
- 2) Area Ungu : Merupakan area sekitar lokasi perancangan dimana terdapat banyak rumah makan, *handcraft shop*, dan toko perhiasan.
- 3) Area Putih : Pada area ini merupakan kawasan yang dimana terdapat beberapa *resort* dan hotel.

b. Potensi Lingkungan



Gambar 4. Potensi Lingkungan
(Sumber : Ananta, 2022)

- 1) Utara, pada bagian utara *site* terdapat *cafe* dan usaha kerajinan patung yang memiliki tingkat kebisingan sedang.
- 2) Selatan, pada bagian selatan *site* terdapat usaha kerajinan batu paras yang memiliki tingkat kebisingan sedang.
- 3) Timur, pada bagian timur *site* terdapat jalan utama dan memiliki *view* sawah yang membentang cukup luas, tingkat kebisingan yang diakibatkan jalan utama cukup tinggi pada jam kerja.
- 4) Barat, pada bagian barat *site* terdapat *view* sungai dan hutan yang membentang cukup luas, potensi pada bagian barat akan dimaksimalkan untuk unsur *view* alami dan *nature sound* yang dihasilkan akan membantu fokus pasien untuk melakukan terapi.

4. Penggalian Ide

a. Konsep Umum

Biskjaer dkk. (2017) menyebutkan bahwa kreativitas adalah bagian integral dari desain dan definisi standar kreativitas dalam desain dapat dibedakan menjadi dua pemahaman penting yaitu: kreativitas yang memerlukan orisinalitas (kebaruan (*novelty*), kejutan (*surprise*)) dan efektivitas (kegunaan (*usefulness*), kesesuaian (*appropriateness*)). Gardner dan Weber (1990) menyebutkan bahwa desain interior adalah profesi yang membutuhkan kreativitas tingkat tinggi. Seorang desainer interior wajib mampu secara kreatif menyelesaikan masalah desain terkait dengan bisnis, ruang interior, dan kebutuhan klien (Noorwatha, 2019, hal. 26). Konsep umum adalah jawaban desainer secara tekstual terhadap pengembangan desain (*how to accomplish the design's goal*). Menunjukkan strategi kreatif desainer dalam pengembangan desain (Noorwatha, 2020, hal. 260). Dalam perancangan *Krodha Graha* sebagai Pusat *Anger management* Therapy menggunakan jenis konsep utopia, konsep ini merupakan konsep cita-cita, penggunaan konsep utopia diharapkan dapat membantu pemerintah untuk menciptakan sebuah pusat *anger management* therapy sekaligus mengurangi angka tindak kekerasan hingga gangguan jiwa di masyarakat kedepannya. Konsep umum desain interior *Krodha Graha* yaitu :

“MENCIPTAKAN DESAIN INTERIOR PUSAT TERAPI ANGER MANAGEMENT DENGAN KONSEP BANGUNAN HEALING ENVIRONMENT YANG MAMPU MEMBERIKAN PENYEMBUHAN TERHADAP CIVITAS MAUPUN ALAM”

Konsep umum tersebut dapat diterjemahkan sebagai berikut : bangunan ini merupakan pusat terapi bagi masyarakat yang bertujuan untuk mengajarkan bagaimana mengelola emosi amarah negatif menjadi kearah positif. Sesuai dengan konsep bangunan yaitu *healing environment* maka proses *healing* yang dilakukan disini melibatkan unsur alam sebagai penunjang proses penyembuhan pasien, dengan konsep bangunan *healing environment* juga diharapkan mampu membantu proses penyembuhan pasien sehingga dapat menuju ketenangan pikiran (*peace of mind*), selain itu ketenangan tidak hanya berdampak pada civitas tetapi juga berdampak pada alam sekitar.

b. Konsep Khusus

Konsep khusus merupakan konsep yang digunakan sebagai acuan utama dalam proses perancangan desain, pemilihan konsep khusus dengan dasar permasalahan yang ada yaitu bagaimana cara mengelola emosi dalam diri manusia sehingga mampu menciptakan perasaan tenang dan damai. Maka dari itu konsep yang digunakan adalah “*Zanta Rasayana*” konsep *Zanta Rasayana* berasal dari Bahasa sanskerta, *Zanta* berarti ketenangan pikiran dan *Rasayana* berarti pergerakan rasa, jadi *Zanta Rasayana* memiliki arti pergerakan rasa menuju ketenangan. Penerapan konsep ini diharapkan dapat menciptakan suatu bangunan pusat terapi *anger management*,

sehingga masyarakat mampu mengelola emosi negatif kearah positif, dengan tujuan menuju ketenangan pikiran (*mind*), raga (*body*), jiwa (*soul*). Dalam konteks Bali, hal tersebut sejalan dengan proses pencarian desain interior yang ideal di Bali, yang mengedepankan asimilasi budaya tradisional Bali dengan desain interior modern. Kritik terhadap fenomena perkembangan desain interior Bali modern yang terkesan tempelan, mutilasi budaya asal, banal, *kitsch*, dan dekorasi nirfungsi; memerlukan pencarian filsafat tradisional yang masih relevan dikembangkan ke desain modern, namun selaras dengan semangat pelestarian budaya (Noorwatha, 2020, hal. 114).



Gambar 5. Mind Mapping
(Sumber : Ananta, 2022)

Gambar diatas merupakan penjabaran konsep yang akan diimplementasikan kedalam desain berdasarkan dari pola pikir yang diciptakan, konsep ini akan menjadi acuan utama dalam merancang desain konseptual dari *Krodha Graha : Pusat Anger management Therapy* di Ubud.

- 1) Pemilihan warna yang lembut dan tidak mencolok ditujukan agar civitas merasa nyaman dan tenang berada di dalam bangunan
- 2) Pemilihan material lebih banyak menggunakan bahan alami karena konsep healing yang dimaksud tidak hanya memberikan healing terhadap civitas tetapi dampak pada alam sekitar juga perlu diperhatikan.
- 3) Pendekatan strategi interior melewati ruang (*pass-by-space*), bertujuan untuk memberikan privasi dalam proses terapi agar pasien dapat memfokuskan diri dengan kegiatan terapi.
- 4) Hubungan antar ruang terhubung dengan ruang bersama, bertujuan untuk menghubungkan kedua ruang menjadi lebih optimal aktifitasnya.
- 5) Strategi spasial atau polar uang radial, akan terbentuk sejumlah ruang yang tersusun melalui satu garis lurus yang menyebar keluar pusatnya.
- 6) Strategi sirkulasi menyebar, diterapkan bertujuan untuk mempermudah akses civitas dalam melakukan kegiatan.
- 7) Penggunaan garis vertikal dan horizontal yang dominan bertujuan menggambarkan perasaan tenang serta dikombinasikan dengan elemen estetika yang membentuk garis dinamis guna menyeimbangkan elemen garis tegas.

c. Mood Board

Mood board dalam perancangan desain berfungsi sebagai gambar referensi yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam perancangan desain selanjutnya, konten dari *mood board* ini terdapat bagaimana desain maupun bentuk fasilitas, elemen pembentuk ruang, elemen pelengkap pembentuk ruang, serta elemen lainnya yang membentuk suasana ruang.



Gambar 6. *Mood Board*
(Sumber : Ananta, 2022)

5. Wujud Karya

a. Denah Penataan

Pada denah penataan terbagi menjadi 2 denah parsial dan masing-masing denah parsial memiliki lantai tingkat 2, denah parsial 1 lantai 1 menggambarkan fasad dari bangunan, terdapat 2 bangunan yang mengapit alur masuk menuju area *lobby*, bangunan di sebelah utara merupakan bangunan *community hall* dan bangunan sebelah selatan merupakan *office area*. Fungsi dari *community hall* adalah sebagai wadah bagi komunitas terkait *mental health* untuk melakukan diskusi dengan pihak internal *Krodha Graha* maupun pihak eksternal, *office* atau kantor berfungsi sebagai ruang kerja staf hingga direktur. Setelah memasuki area *lobby*, pasien akan memasuki ruang psikolog dengan desain semi *outdoor*. Setelah melakukan konsultasi dengan ahli psikologi, pasien akan dirujuk menuju ruang terapi yang tersedia, ruang-ruang terapi memusat pada *green area* sehingga pasien harus melewati *green area* sebelum memasuki ruang-ruang terapi.

Bangunan yang terdapat pada area belakang denah parsial 1 lantai 1, bagian utara merupakan *cafeteria*, *kitchen*, dan *restroom*. Bagian selatan terdapat bangunan terapi musik, *workshop* seni Pada denah parsial 1 lantai 2 bangunan *community hall* terdapat ruang rapat dan *waiting area*. Pada bangunan *office* terdapat ruang rapat yang digunakan civitas internal untuk melakukan rapat, dan *waiting area*. *Cafeteria* memiliki ruang makan pada lantai 2 dan dikelilingi rooftop *green area* dan bangunan terapi musik dan *workshop* seni ini juga memiliki rooftop *green area*.



Gambar 7. Denah Parsial 1 Lantai 1
(Sumber : Ananta, 2022)



Gambar 8. Denah Parsial 1 Lantai 2
(Sumber : Ananta, 2022)

Denah parsial 2 lantai 1, bangunan yang berada di sebelah utara merupakan bangunan terapi *rage room*, *waiting area*, dan *ruang workshop* bercocok tanam. Pada bangunan sebelah selatan merupakan bangunan *gym* dan *restroom*. Di bagian belakang terdapat bangunan meditasi dan ruang pengolah limbah (pojok kiri atas) Bangunan meditasi diletakkan pada area belakang memiliki tujuan untuk mengurangi tingkat kebisingan dan mendapatkan *view* langsung menuju hutan. Pada denah parsial 2 lantai 2, bangunan sebelah utara dikelilingi rooftop green area. Bangunan sebelah selatan merupakan ruang terapi yoga dan ruang *spa treatment*.



Gambar 6. Denah Parsial 2 Lantai 1
(Sumber : Ananta, 2022)



Gambar 7. Denah Parsial 2 Lantai 2
(Sumber : Ananta, 2022)

Dari penjabaran denah penataan menggambarkan wujud dari desain. Penggunaan warna, material, strategi sirkulasi dan pola ruang dirancang dengan landasan konsep *healing environment*, maka pada sekitar bangunan terdapat banyak *green area*. Penggunaan garis vertikal dan horizontal yang dominan bertujuan menggambarkan perasaan tenang serta dikombinasikan dengan elemen estetika yang membentuk garis dinamis guna menyeimbangkan elemen garis tegas. Pembentukan pola ruang pada ruang-ruang terapi dengan *pass-through space* (sistem melewati ruang) berguna untuk memberikan privasi dalam proses terapi, pemilihan material yang didominasi material alami dirancang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif akibat pembangunan pada alam sekitar.

b. Perspektif Ruang

Pada fasad bangunan *Krodha Graha* ini terlihat penggunaan kaca berukuran besar cukup dominan, ini memiliki tujuan untuk pemanfaatan cahaya alami yang maksimal, dengan tetap memperhatikan aspek kenyamanan civitas. Penggunaan tempered glass berfungsi menyerap sinar UV yang berlebihan, serta adanya vegetasi *Lee Kwan Yew* pada sekitar bangunan memiliki tujuan untuk mengurangi cahaya masuk kedalam ruang pada jam-jam tertentu.



Gambar 8. Fasad Bangunan
(Sumber: Ananta, 2022)

Pada area *lobby*, penggunaan warna terlihat didominasi dengan warna yang lembut dengan tujuan memberikan rasa tenang, penggunaan material kayu sebagai partisi memberikan kesan ringan, menurut (Tsunetsugu dkk., 2007) penggunaan material kayu dapat meningkatkan pergerakan gelombang alpa pada otak dengan hal ini menunjukkan material kayu dapat menurunkan tingkat stress pada manusia, serta adanya vegetasi tanaman *indoor* bertujuan untuk menghilangkan rasa jenuh pasien.



Gambar 9. Perspektif *Lobby Area*
(Sumber : Ananta, 2022)

Menurut Gerlach-Spriggs dan Wiesen (2002) taman dengan konsep taman kuratif atau terapeutik adalah taman yang meningkatkan kualitas lingkungan medis, tidak hanya dari sudut pandang lanskap tetapi juga layanan medis, ekonomi. Manfaat taman dapat membantu penyembuhan seperti mengurangi depresi, menumbuhkan rasa nyaman, memberikan efek positif terhadap mental dan emosional.



Gambar 10 Perspektif *Rooftop Green Area*
(Sumber : Ananta, 2022)

Bangunan meditasi terletak pada bagian belakang, menghadap langsung menuju hutan dan sungai, akan menghasilkan *nature sound* yang dapat membantu proses meditasi yang dilakukan, menurut (Kurniawati, 2008) suara alam dapat menenangkan dan menciptakan perasaan damai, misalnya suara air atau angin ini bertujuan untuk merangsang indera pendengar, suara buatan (musik) mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi kondisi psikis seseorang. Penggunaan *sliding glass door* yang menghadap ke hutan memiliki tujuan untuk memaksimalkan penghawaan dan akustik yang dihasilkan oleh alam, masuk kedalam bangunan meditasi. Terdapat aksesoris air dengan bentuk dinamis pada lantai berfungsi untuk menyeimbangkan garis tegas bangunan dan memberi rasa tenang pada civitas.



Gambar 11 Perspektif Ruang dan Bangunan Meditasi
(Sumber : Ananta, 2022)

Pada ruang *gym* desain dirancang dengan landasan *healing environment*, penggunaan material palet kayu pada plafon, penggunaan bukaan *sliding glass door* dan bata merah yang memiliki rongga memiliki tujuan untuk memaksimalkan penghawaan alami. Penggunaan material *fabric* sebagai pelapis pada lantai *gym* berfungsi untuk menghindari kebisingan berlebih jika adanya benturan fasilitas *gym* dengan lantai.



Gambar 12. Perspektif Ruang Gym
(Sumber : Ananta, 2022)

Pada *rage room* memiliki desain yang berbeda dari ruangan lainnya, *rage room* dirancang guna melampiaskan emosi (*release emotion*). Menurut Aurora (2017) Secara psikologis, cahaya dapat menurunkan skor depresi dan bahkan meningkatkan kinerja kognitif seperti waktu reaksi dan aktivasi, warna merah dipilih sebagai aksesoris guna mampu membangkitkan emosional. Kemudian menurutnya kembali, warna merah mampu menggambarkan kesan gairah dan bahaya dan kemarahan. Dalam proses *releasing* terdapat barang-barang atau objek yang akan dihancurkan, dipukul, dilempar, terkait hal tersebut perlu adanya suatu alat pelindung diri (APD) bagi pengguna ruang agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan.



Gambar 13. Perspektif Rage Room
(Sumber : Ananta, 2022)

Ruang *workshop* bercocok tanam, menurut Dr. Rizal Fadli (2020) dalam artikel www.halodoc.com (2020) menjaga kesehatan mental bisa dilakukan dengan banyak cara, salah satunya adalah dengan bercocok tanam atau berkebun. Desain dari ruang ini berlandaskan pada *healing environment* menggunakan plafon material kayu agar memberikan kesan natural, selain material alami penerapan mural dengan desain pepohonan untuk merangsang kreativitas pengguna ruang. Bukaan ruang diterapkan dengan penggunaan bata merah *cluster* berfungsi untuk sirkulasi udara, selain itu efek cahaya yang masuk kedalam ruang juga memberikan kesan estetika.



Gambar 14. Perspektif Workshop Bercocok Tanam
(Sumber : Ananta, 2022)

SIMPULAN

Dari hasil permasalahan atau isu yang ada serta pembahasan mengenai solusi gagasan desain yang ada maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Desain Interior *Krodha Graha* : Pusat *Anger Management Therapy* merupakan bangunan dengan konsep *healing environment*, bangunan ini merupakan pusat terapi bagi masyarakat yang bertujuan untuk mengajarkan bagaimana mengelola emosi amarah negatif menjadi kearah positif. Berbagai jenis terapi disediakan agar pasien mendapat jenis terapi yang tepat dan direkomendasi langsung oleh ahli psikolog, dengan tujuan memberi penyembuhan mulai dari pikiran (*mind*), tubuh (*body*), dan jiwa (*soul*). Sesuai dengan konsep bangunan yaitu *healing environment* maka proses *healing* yang dilakukan disini melibatkan unsur alam sebagai penunjang proses penyembuhan. Dengan konsep bangunan *healing environment* juga diharapkan mampu membantu proses penyembuhan pasien sehingga dapat menuju ketenangan pikiran (*peace of mind*), selain itu ketenangan tidak hanya berdampak pada civitas tetapi juga berdampak pada alam sekitar.

Pengaplikasian konsep "*Zanta Rasayana*" pada desain interior merupakan suatu penunjang untuk pemecahan masalah desain, pemilihan warna menggunakan warna yang lembut bertujuan untuk memberikan rasa tenang dan nyaman pada civitas. Penggunaan garis vertikal dan horizontal yang dominan bertujuan menggambarkan perasaan tenang serta dikombinasikan dengan elemen estetika yang membentuk garis dinamis guna menyeimbangkan elemen garis tegas. Pembentukan pola ruang pada ruang-ruang terapi dengan *pass-through space* (sistem melewati ruang) berguna untuk memberikan privasi dalam proses terapi, pemilihan material yang di dominasi material alami serta adanya sistem pengelolaan limbah seperti *water fixture* dan bukaan alami dirancang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif akibat pembangunan pada alam sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anizan, M., & Zakaria Umar, M. (2007). Peran Healing Environment Terhadap Proses Penyembuhan. *Teknik Arsitektur*. <http://www.sustland.umn.edu/design/healinggardens>
- Aurora, O. (2017). *The Psychological Impact of Light and Color*. 1–3. www.ieslightlogic.com
- Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger management*. SAGE Publications.
- Gerlach-Spriggs, Nancy, & Wiesen, A. (2002). *The Therapeutic Garden: A Collaboration of Professions*. *Therapeutic Garden Design*.
- Goleman, D. (2002). *Issues in Paradigm Building From the book The Emotionally Intelligent Workplace*.
- Halodoc.com. (2020). *Tanaman Bisa Bantu Sehatkan Kesehatan Mental, Ini Alasannya*. <https://www.halodoc.com/artikel/tanaman-bisa-bantu-sehatkan-kesehatan-mental-ini-alasannya>
- Jones, J. C. (1970). *Design Methods: Seeds of Human Futures* (1st ed.).
- Jung, C. ., & Sonu, S. (1932). *The Psychology of Kundalini Yoga*. Princeton University

- Press. <https://doi.org/10.1515/9781400821914>
- Lawi, G. F. K., & Simamora, N. S. (2020). *Bercocok Tanam Bisa Ciptakan Kesehatan Mental*. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20201013/219/1304254/bercocok-tanam-bisa-ciptakan-kesehatan-mental>.
- Kurniawati, F. (2008). *Peran Healing Environment Terhadap Proses Penyembuhan Prinsip Penerapan Konsep Healing Environment (HE) Elemen Tata Ruang Luar Konsep Healing Environment (HE)*.
- Noorwatha, I. K. (2019). Studi Kreativitas 'Pratibha' dalam Aplikasinya pada Strategi Kreatif Desain Interior. Seminar Nasional Sandiyakala (hal. 23-32). Denpasar: FSRD ISI Denpasar.
- Noorwatha, I. K. (2020). *Rachana Vidhi: Metode Desain Interior Berbasis Budaya Lokal dan Revolusi Industri 4.0*. Denpasar: Pusat Penerbitan LP2MPP ISI Denpasar.
- Noorwatha, I. K. (2020). Penekanan Culturepreneurship dalam Pendidikan Desain Interior ISI Denpasar Menyongsong 'Bali Era Baru'. Seminar Nasional ENVISI (hal. 112-122). Surabaya: Universitas Ciputra .
- Nuraini, Ayu, D., & Suhartini. (2017). *EFEK INTERVENSI MUSIK UNTUK MENURUNKAN STRESS PASIEN PRA OPERASI*. <http://eprints.undip.ac.id/55404/>
- Pile, J. F. (1997). *Color in interior design*.
- Purisari, R. (2007). *HEALING ARCHITECTURE : DESAIN WARNA*. 55–62.
- Permata, T. S. (2009). Pengenalan Tema Environment '. *Pusat Diagnostik & Terapi Jiwa Dengan Tema Healing Environment*.
- Subu', M. A., Holmes, D., & Elliot, J. (2016). Stigmatisasi dan Perilaku Kekerasan pada Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 191–199. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.481>
- Tsunetsugu, Y., Miyazaki, Y., & Sato, H. (2007). Physiological effects in humans induced by the visual stimulation of room interiors with different wood quantities. *Journal of Wood Science*, 53(1), 11–16. <https://doi.org/10.1007/s10086-006-0812-5>
- Ulrich, R. S., Zimring, C., Zhu, X., DuBose, J., Seo, H.-B., Choi, Y.-S., Quan, X., & Joseph, A. (2008). A Review of the Research Literature on Evidence-Based Healthcare Design (Part I) Abstract Introduction Background. *Health Environments Research & Design*, 1(Part I).
- Walsh, R. (1983). MEDITATION PRATICE AND RESEARCH. In *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. <http://hjb.sagepub.com.proxy.lib.umich.edu/content/9/2/183.full.pdf+html>
- Wongpy, N. (2020). *Kenali Bedanya Marah Biasa dan Intermittent Explosive Disorder*. <https://www.uc.ac.id/psy/suka-marah-marah-kenali-bedanya-marah-biasa-dan-intermittent-explosive-disorder/>
- wttwchicago. (2020). *Smash Away Your Stress at Chicago's Only Rage Room*. <https://www.youtube.com/watch?v=H2uTFHRizWs>
- Yusuf, I., Hafidz, N., & Nugrahaini, F. T. (2019). KONSEP HEALING ENVIRONMENT UNTUK MENDUKUNG PROSES PENYEMBUHAN PASIEN RUMAH SAKIT. *SINETIKA JURNAL ARSITEKTUR*, 16, 99.