

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup masyarakat kota masa kini yang sibuk dan cenderung tidak sehat membuat banyak orang mengalami depresi dan perasaan negatif lainnya yang berujung pada gangguan psikis. Beberapa orang akan mudah merasakan amarah, agresif, menarik diri dari lingkungan sosial, apatis, dan depresi. Menurut sebuah penelitian yang dikeluarkan oleh *Nature Journal and Telegraph*, 22 Juni 2011, disebutkan bahwa masyarakat kota lebih beresiko terkena stres yang tinggi dibandingkan dengan masyarakat pedesaan atau wilayah yang jauh dari keramaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin dekat tempat tinggal seseorang dengan daerah perkotaan, maka aktivitas pACC atau *perigenual Anterior Cingulate Cortex* (bagian otak yang berfungsi untuk mengatur tinggi rendahnya tingkat stres yang dialami) akan mengalami peningkatan. Keadaan ini diperparah dengan kondisi lingkungan sekitar di perkotaan yang memiliki banyak polusi dan kemacetan lalu lintas setiap saat.

Stres dapat menjadi pemicu awal terjadinya gangguan psikis yang membuat seseorang tidak mampu beraktivitas secara normal. Jika stres tidak ditangani secara cepat maka dapat berlanjut pada gejala gangguan psikis lainnya. Menurut dr. Ryan Aditya, SpKJ, seorang psikiater, stres dapat diatasi dengan aktivitas fisik seperti berolahraga, melakukan hobi, liburan, dan pola hidup sehat termasuk makan makanan yang seimbang nutrisinya. Salah satu cara mengatasi stres yang dibutuhkan oleh masyarakat perkotaan adalah dengan relaksasi ke tempat-tempat terbuka dan menyatu dengan alam. Secara psikologis, alam dapat memberikan efek relaksasi atau menenangkan. Dengan beristirahat, relaksasi, menghirup udara yang bersih dapat membuat pikiran lebih tenang dan tubuh juga kembali ke kondisi prima sehingga siap melakukan aktivitas berikutnya.

Namun stres dapat berkembang dan menimbulkan gejala yang lebih akut. Ada beberapa orang dapat kembali ke kondisi yang prima dengan beristirahat. Namun ada juga yang berlarut-larut berada di dalam tekanan tersebut. Bila hal ini sudah terjadi, maka dibutuhkan bantuan seorang psikiater dan juga dukungan dari keluarga. Psikiater dapat membantu melalui sesi konseling dan psikoterapi. Suasana sekitar yang menenangkan juga diharapkan dapat membantu seseorang untuk kembali menyeimbangkan fungsi fisiologisnya yang sebelumnya terganggu akibat stres.

1.2 Identifikasi Masalah

Stres dapat dikenali dengan perubahan pola pikir, tingkah laku, dan emosi yang berubah secara mendadak tanpa disertai dengan alasan yang jelas. Stres dapat menjadi pemicu awal terjadinya gangguan psikis yang membuat seseorang tidak mampu beraktivitas secara normal. Jika stres tidak ditangani secara cepat maka dapat berlanjut pada gejala gangguan psikis lainnya. Ada beberapa orang yang mengalami stres dapat segera pulih setelah beristirahat sejenak dari tekanan yang dihadapinya. Namun stres dapat menimbulkan gejala yang lebih akut pada beberapa orang. Untuk dapat mengembalikan pola pikir, tingkah laku, dan emosi yang berubah ke semula dibutuhkan bantuan psikiater, dukungan keluarga, dan lingkungan yang tenang sehingga mendukung proses penyembuhan.

1.3 Ide Gagasan Perancangan

Relaxation and Therapy Resort merupakan penginapan dan klinik untuk mereka yang mengalami gangguan psikis ringan. *Relaxation and Therapy Resort* untuk penderita gangguan psikis ringan merupakan sebuah kawasan yang dapat dijadikan sebagai tujuan untuk beristirahat, relaksasi, dan konseling. Di dalamnya terdapat fasilitas khusus berupa konseling dan psikoterapi oleh psikiater. Selain itu, fasilitas ini juga didukung dengan *resort* sebagai tempat menginap selama menjalani sesi konseling dengan nuansa yang menyatu

dengan alam sehingga klien dapat menyembuhkan tubuh dan jiwanya dengan nyaman dan damai.

Perancangan desain interior *Relaxation and Therapy Resort* untuk penderita gangguan psikis ringan ini menggunakan konsep “*Healing*” yang didasarkan pada fungsi dan tujuan utama dari *resort* dan konseling ini. Pengunjung dapat melepaskan stres dengan berbagai fasilitas dan suasana *resort* dan terapi yang mendukung proses pemulihan klien.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana perancangan desain interior *resort* dan ruang konseling serta psikoterapi yang dapat memberikan suasana tenang untuk relaksasi menghilangkan stres?
2. Bagaimana perancangan desain interior *resort* dan ruang konseling serta psikoterapi yang aman bagi pengunjung yang sedang mengalami gangguan psikis ringan?

1.5 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka tujuan dari perancangan ini adalah:

1. Menciptakan perancangan desain interior *resort* dan ruang konseling serta terapi yang dapat memberikan suasana tenang untuk relaksasi menghilangkan stres.
2. Menciptakan perancangan desain interior *resort* dan ruang konseling serta psikoterapi yang aman bagi pengunjung yang sedang mengalami gangguan psikis ringan.

1.6 Manfaat Perancangan

Perancangan interior *Relaxation and Therapy Resort* untuk penderita gangguan psikis ringan ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Bagi perancang

Untuk memenuhi Tugas Akhir perancangan desain interior *Relaxation and Therapy Resort* untuk penderita gangguan psikis ringan serta sebagai media untuk mempelajari dan menambah wawasan mengenai desain interior *resort* dan ruang konseling serta terapi psikiater yang baik.

2. Bagi Fakultas Seni Rupa dan Desain Jurusan Desain Interior

Sebagai salah satu sumbangsih karya perancangan interior yang dapat menambah literatur berupa data dan desain, khususnya dalam bidang *resort* dan ruang konseling serta terapi psikiater.

3. Bagi masyarakat

Sebagai salah satu media pembelajaran mengenai perancangan desain interior *resort* dan ruang konseling serta psikoterapi untuk penderita gangguan psikis ringan dan menambah wawasan dari literatur-literatur yang diberikan.

4. Bagi pembaca

Menambah wawasan mengenai perancangan desain interior *resort* dan ruang konseling serta terapi untuk penderita gangguan psikis ringan yang memberikan suasana baru, tenang, nyaman, serta aman bagi siapa saja.

1.7 Ruang Lingkup Perancangan

Relaxation and Therapy Resort untuk penderita gangguan psikis ringan adalah sebuah kawasan yang diperuntukkan bagi siapa saja yang membutuhkan tempat relaksasi dan konseling dengan psikiater yang jauh dari keramaian kota, polusi udara dan suara, serta menyatu dengan alam. Tempat ini ditujukan untuk pengunjung yang ingin mencari suasana yang berbeda dari aktivitas sehari-hari di perkotaan. *Resort* ini dapat dikunjungi oleh siapa saja, usia dewasa dengan profesi apa saja. Tempat untuk menyendiri dan mencari solusi dari segala

tekanan yang dialami. Terdapat fasilitas untuk berkonsultasi dengan psikiater yang membuka praktik untuk konseling dan psikoterapi.

Selain untuk berkonseling, di dalam kawasan ini akan terdapat fasilitas penginapan hotel *resort*. Terdapat kamar-kamar untuk menginap, ruangan makan, aula atau ruang serba guna. Karena kawasan ini menyatu dengan alam, maka akan banyak ruang terbuka, lapangan, dan kolam renang.

1.8 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini membahas dari latar belakang, identifikasi masalah, ide gagasan perancangan, rumusan masalah, tujuan perancangan, manfaat perancangan, ruang lingkup perancangan, dan sistematika penulisan.

BAB II STUDI LITERATUR *RELAXATION AND THERAPY RESORT* UNTUK PENDERITA GANGGUAN PSIKIS RINGAN

Bab ini berisi pemaparan literatur mengenai *resort* dan terapi untuk penderita gangguan psikis ringan, serta studi banding.

BAB III DESKRIPSI DAN PROGRAM PERANCANGAN DESAIN INTERIOR *RELAXATION AND THERAPY RESORT* UNTUK PENDERITA GANGGUAN PSIKIS RINGAN

Bab ini berisikan deskripsi objek perancangan, analisis fisik dan fungsi dari objek perancangan, dan ide implementasi konsep.

BAB IV PERANCANGAN DESAIN INTERIOR *RELAXATION AND THERAPY RESORT* UNTUK PENDERITA GANGGUAN PSIKIS RINGAN

Bab ini berisikan penjelasan objek yang sudah dirancang dan implementasi konsep.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisikan simpulan dari perancangan yang telah dibuat.

