

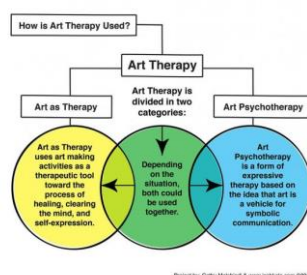
## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Terapi Seni

##### 2.1.1 Pengertian Terapi Seni

Terapi seni merupakan salah satu metode psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media untuk membantu seseorang mengekspresikan diri dan mengatasi masalah emosional. Menurut *American Art Therapy Association* (2005), terapi seni adalah proses pemanfaatan terapeutik dari pembuatan karya seni, dengan bantuan profesional, untuk orang yang mengalami gangguan mental, trauma, atau orang yang mencari pengembangan diri. Terapi seni dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri.



Gambar 2. 1 Lingkup Terapi Seni

Sumber: Cathy Malchiodi (2015)

Menurut Cathy Malchiodi (2015), terapi seni dibagi menjadi dua kategori, yaitu psikoterapi seni dan seni sebagai terapi.

##### 2.1.2 Pengertian Psikoterapi Seni

Psikoterapi adalah metode terapi yang diterapkan untuk mengatasi masalah kejiwaan. Salah satu jenis psikoterapi adalah psikoterapi seni, yang memanfaatkan seni sebagai media utama untuk berekspresi dan berkomunikasi. Psikoterapi seni tidak memerlukan kemampuan khusus dalam seni, karena tidak berfokus pada karya yang dihasilkan melainkan pada hubungan yang terjalin antara klien dan terapis seni serta proses kreativitasnya. Dalam proses psikoterapi seni, klien didampingi dan difasilitasi oleh terapis seni profesional.

Terapis seni merupakan profesi dengan gelar magister atau lebih tinggi berlisensi, yang berfokus pada disiplin ilmu seni, pendidikan seni, dan psikiatri. Terapis seni menentukan metode seni apa yang sebaiknya diberikan kepada klien, mendorong klien untuk mengekspresikan diri, serta membantu klien dalam menerjemahkan perasaannya dari karya seni yang dibuat. Psikoterapi seni mengunggulkan hubungan terapeutik antara klien dan terapis, dimana terapis menyediakan ruang yang intim, aman, dan penuh kepercayaan agar klien dapat terbuka dalam mengekspresikan emosinya. Terapis seni bekerja pada latar yang beragam, antara lain praktik independen, sekolah, rumah sakit, hingga pusat komunitas.

### **2.1.3 Seni sebagai Terapi**

Seni sebagai terapi merupakan pernyataan bahwa seni dapat menjadi proses untuk relaksasi, mendapatkan kesenangan pribadi, dan meskipun prosesnya dianggap terapeutik, tidak semua proses pembuatan seni adalah terapi. menggunakan seni sebagai "terapi" berarti terjadi hubungan terapeutik antara seni dan pembuatnya. hal ini dapat dimanfaatkan sebagai proses self-discovery dan meningkatkan well-being, sarana berekspresi, berkomunikasi, berkekrativitas, dan mengurangi stress. Penggunaan seni sebagai terapi umumnya didasarkan atas intensi pribadi dan dijalani tanpa bantuan klinis dari terapis profesional.

### **2.1.4 Manfaat Terapi Seni**

Beberapa manfaat terapi seni antara lain:

#### **a. Mengurangi stress dan kecemasan**

Proses membuat karya seni mengharuskan seseorang untuk fokus pada pekerjaannya, sehingga dapat mengurangi tingkat stress dan meminimalkan kecemasan. Selain itu, berkekrativitas dalam seni memberi ruang pada individu untuk berekspresi secara fleksibel dan bebas. Menurut Everyday Health, beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang meluangkan waktu setidaknya 45 menit setiap hari untuk menciptakan karya seni, cenderung memiliki kadar kortisol (hormon yang mengatur respon tubuh terhadap stress) lebih rendah dibanding orang yang tidak meluangkan waktunya untuk berkarya. Selain itu, studi (Sandmire et al, 2012) mengatakan bahwa terapi seni dapat menimbulkan relaksasi dengan menstimulasi untuk berpikir secara

mengalir. Hal ini mengarahkan pada penurunan kadar kortisol yang linear dengan penurunan stress dan kecemasan.

b. Merangsang kemampuan kognitif

Kemampuan kognitif adalah keterampilan otak yang diperlukan untuk melaksanakan tugas sederhana hingga kompleks. Kemampuan ini mendorong cara berpikir rasional, mengatasi masalah, dan meningkatkan pola pikir positif. Studi (Henderson et al, 2007) menunjukkan bahwa terapi seni membuat seseorang berada dalam kondisi aliran atau fokus secara penuh terhadap pekerjaannya. Proses ini memunculkan alam bawah sadar yang mampu membantu mengungkapkan emosi dan kognisi, serta berkontribusi pada regulasi kognitif.

c. Membantu meredakan rasa sakit

Seni dapat menjadi distraksi atas rasa sakit karena membutuhkan fokus penuh dalam prosesnya. Terapi seni mendorong relaksasi dan mengubah suasana hati, sehingga rasa sakit tidak menguasai keadaan emosional seseorang.

d. Meningkatkan kepercayaan dan kesadaran diri

Terapi seni tidak berfokus pada hasil karya akhirnya, tetapi proses dan penyaluran emosinya. Hal ini menjadikan lingkungan dalam terapi seni sebagai ruang yang aman dan bebas untuk berkeaktifitas dan tidak menghakimi, serta mendorong percaya diri seseorang.

e. Mengekspresikan emosi

Seni dapat menciptakan lingkungan yang aman untuk berkeaktifitas dan mengekspresikan diri, misalnya pada orang yang cenderung sulit menjelaskan perasaannya melalui kata-kata. Hal ini dapat mengarah kepada pengaturan emosi.

### 2.1.5 Jenis Terapi Seni

Menurut Cindy (2024), terapi seni berada dalam naungan *creative art therapy*.

Jenisnya antara lain:

a. Terapi Seni Visual

Terapi ini menggunakan media seni rupa seperti kanvas, kertas, pensil warna, dan lainnya untuk menuangkan emosi secara non-verbal. Contoh dari jenis ini antara lain, menggambar, melukis, kerajinan *clay*/tanah liat, kolase, fotografi, hingga memahat.

b. Terapi Musik

Terapi ini menggunakan respon musical untuk mengetahui kondisi fisik dan emosi seseorang. Contoh dari jenis ini adalah, improvisasi, mendengarkan musik, menulis lagu dan berdiskusi mengenai lirik, memainkan alat musik, dan mempelajari musik. Menurut penelitian, terapi ini dapat meningkatkan memori dan orientasi pada pasien Alzheimer serta menurunkan depresi dan gangguan kecemasan. Studi juga menunjukkan bahwa mendengarkan lagu, khususnya klasik dan jazz memiliki efek positif bagi orang dengan depresi.

c. Terapi Menari

Terapi ini membutuhkan pergerakan untuk meningkatkan emosi, sosial, dan kognitif seseorang. Beberapa penelitian menyatakan bahwa terapi menari menurunkan tingkat depresi dan gangguan kecemasan serta meningkatkan kemampuan kognitif dan kualitas hidup.

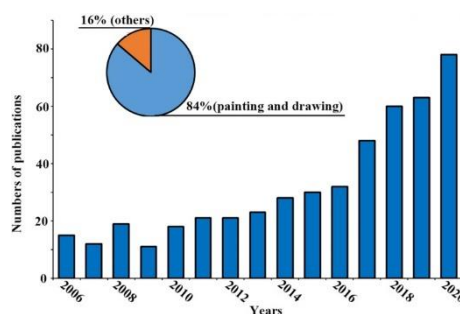
d. Terapi Puisi

Terapi ini menggunakan media tulisan untuk membantu seseorang memahami perasaannya.

e. Terapi Drama

Drama dapat mendorong seseorang mengekspresikan dirinya. Dalam drama, seseorang dapat berimprovisasi, melepaskan emosi dan ekspresi diri.

Dalam artikel *“Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders”* (2021), terdapat 479 publikasi mengenai terapi seni. Dari publikasi itu, 84% diantaranya merupakan terapi seni berbasis visual (menggambar dan melukis). Hal ini menunjukkan bahwa pengaplikasian dan minat terhadap terapi seni visual semakin meningkat.



Gambar 2. 2 Data Publikasi Terapi Seni

Sumber: *Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders*

### 2.1.6 Karakteristik Terapi Seni

Dalam artikel berjudul “*Art Therapy – A Review of Methodology*” karya Nguyen (2015), menjelaskan tiga karakteristik terapi seni.

a. Komunikasi non-verbal.

Terapi ini membantu klien yang memiliki kesulitan dalam mengomunikasikan perasaannya secara verbal untuk mengekspresikan emosinya secara tersirat pada media seni.

b. Metafora sebagai terapeutik

Metafora dalam terapi seni merupakan bentuk ekspresi simbolik yang dapat membantu proses kolaboratif klien dan terapis menerjemahkan karya seni yang dibuat. Metafora ini merangsang imajinasi dan menemukan makna bagi klien.

c. Berorientasi pada hubungan

Proses terapi seni melibatkan hubungan mendalam antara klien dan terapis. Hubungan ini menyediakan lingkungan yang peduli dan penuh empati, memberi rasa aman pada klien untuk meluapkan emosinya.

## 2.2 Tinjauan Depresi

### 2.2.1 Pengertian Depresi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), depresi adalah gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot, seperti muram, sedih, atau perasaan tertekan. Pengertian depresi *World Health Organization* (WHO) yaitu sebuah gangguan mental yang ditandai dengan adanya penurunan mood, kehilangan minat, perasaan bersalah, gangguan tidur dan nafsu makan, kehilangan energi dan kelelahan, serta penurunan konsentrasi. Menurut Davison, Neale, dan Kring (2012), depresi adalah kondisi emosional yang ditandai dengan kesedihan mendalam, merasa bersalah dan tidak berarti, menarik diri dari orang lain, menurunnya nafsu makan dan tidur, serta hilangnya minat dan kesenangan dalam aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa depresi adalah kondisi gangguan mental yang menyebabkan perubahan suasana hati, kehilangan motivasi dan minat dalam beraktivitas, yang terjadi secara berlanjut.

### **2.2.2 Faktor Penyebab Depresi**

#### **a. Faktor Biologis**

Kelainan biologis yang dapat menyebabkan depresi yaitu adanya ketidakseimbangan hormon dan zat neurotransmitter, seperti dopamine dan serotonin. Dopamine dan serotonin merupakan zat kimia alami dalam otak yang memiliki fungsi membantu pengaturan suasana hati dan emosi, nafsu makan, dan siklus tidur.

#### **b. Faktor Genetik**

Individu memiliki risiko depresi lebih tinggi jika orang tua atau saudara kandung mengalami depresi.

#### **c. Faktor Psikososial**

Stressor psikososial adalah suatu fenomena yang dapat mengganggu kondisi mental individu dan berasal dari lingkungan sekitarnya. Contohnya antara lain, masalah keluarga, kehilangan seseorang yang dicintai, peristiwa traumatis, masalah ekonomi, masalah pendidikan dan pekerjaan, hingga kesulitan beradaptasi

### **2.2.3 Jenis Depresi**

Secara umum, depresi dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkat, yaitu depresi ringan, sedang, dan berat.

#### **a. Depresi Ringan**

Tingkat ini ditandai dengan sekurang-kurangnya dua berbagai gejala depresi dengan intensitas ringan seperti menurunnya nafsu makan, konsentrasi, kelelahan dan kekurangan energi, sulit tidur, kurang percaya diri, dan merasa tidak berarti. Gejala ini berlangsung selama dua minggu. Orang dengan depresi ringan akan mengalami gangguan minor ketika bekerja atau menjalankan fungsi sosial, namun masih dapat diatasi dan melakukan aktivitasnya.

#### **b. Depresi Sedang**

Pada tingkat ini, terdapat sekurang-kurangnya tiga gejala, bisa disertai dengan gejala psikotik berupa halusinasi. Orang dengan depresi sedang akan mengalami kesulitan menjalankan fungsi personal, sosial, dan pekerjaannya.

#### **c. Depresi Berat**

Pada tingkat ini, terdapat sekurang-kurangnya empat hingga lima gejala depresi yang menonjol dengan intensitas berat dan dapat disertai gejala

psikotik berupa halusinasi. Orang dengan depresi berat akan mengalami gangguan mayor dalam melaksanakan pekerjaan dan fungsi sosialnya.

## **2.3 Tinjauan Gangguan Kecemasan**

### **2.3.1 Pengertian Gangguan Kecemasan**

Gangguan kecemasan menurut Nevid (2005) adalah keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan respon dari sebuah ancaman, namun menjadi tidak normal jika tingkatnya tidak sesuai dengan proposi ancaman. Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), gangguan kecemasan merupakan rasa takut berlebihan yang terjadi pada seseorang dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut Syisnawati (2016), gangguan kecemasan merupakan gangguan psikologis dengan cakupan berupa ketegangan motorik (gemetar, tidak dapat bersantai atau tenang), hiperaktivitas (jantung berdetak kencang, berkeringat, pusing), serta harapan dan pikiran mendalam.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang menimbulkan kekhawatiran atau ketakutan terhadap suatu hal yang tidak sesuai proporsinya.

### **2.3.2 Penyebab Gangguan Kecemasan**

Penyebab gangguan kecemasan belum dapat diidentifikasi secara pasti, namun terdapat beberapa faktor seperti:

#### **a. Faktor biologis**

Faktor biologis dapat berupa ketidakseimbangan zat kimia alami atau neurotransmitter dalam otak, seperti norepinephrine, dopamine, serotonin yang mengatur suasana hati dan stress. Selain itu, dapat juga disebabkan karena adanya perubahan amigdala, bagian otak yang berfungsi untuk mengatur rasa takut.

#### **b. Faktor genetik**

Gangguan kecemasan cenderung terjadi dalam keluarga biologis. Individu memiliki risiko gangguan kecemasan lebih tinggi jika orang tua atau saudara kandung mengalami gangguan kecemasan.

#### **c. Faktor lingkungan**

Adanya tekanan-tekanan sosial yang memicu stress hingga mengalami peristiwa traumatis dapat menyebabkan gangguan kecemasan.

### 2.3.3 Jenis Gangguan Kecemasan

Menurut American Psychiatric Association (2013), gangguan kecemasan diklasifikasikan menjadi 5 jenis yaitu:

a. *Generalized Anxiety Disorder*

Gangguan kecemasan tergeneralisasi merupakan kondisi yang ditandai dengan munculnya rasa cemas akan segala hal tanpa alasan yang spesifik. Kondisi ini dapat dirasakan secara terus menerus dan berlangsung setidaknya selama 6 bulan. Orang dengan GAD akan kesulitan berinteraksi sosial dan melakukan aktivitasnya.

b. *Phobia*

Fobia ditandai dengan rasa takut berlebih terhadap hal yang seharusnya tidak menimbulkan rasa takut, seperti takut akan ketinggian atau takut pada objek tertentu.

c. *Social Anxiety Disorder*

Gangguan kecemasan sosial ditandai dengan munculnya rasa cemas pada situasi sosial karena takut keramaian, salah bicara, atau mendapat pandangan negatif dari orang lain. Orang dengan gangguan ini cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan menyendiri.

d. *Separation Anxiety Disorder*

Gangguan kecemasan akibat perpisahan ditandai dengan munculnya rasa cemas berlebih ketika berpisah dengan orang terdekat, seperti ditinggal orang tua atau tidak dapat menjalankan aktivitasnya sendiri tanpa bantuan orang lain.

e. *Panic Disorder*

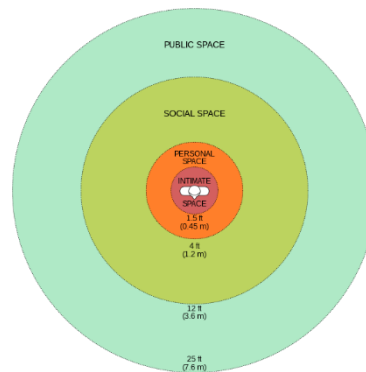
Gangguan panik ditandai dengan adanya serangan panik yang berulang dan muncul tiba-tiba tanpa alasan yang jelas. Dalam serangan panik, denyut jantung menjadi sangat cepat, nafas pendek, sakit dada, gemetar, berkeringat, hingga pingsan. Orang dengan gangguan ini biasanya akan membatasi hubungan sosial dengan sesamanya.

## 2.4 Tinjauan Proksemik

Proksemik adalah studi mengenai bagaimana seseorang menggunakan ruang dan jarak dalam situasi sosial. Menurut Edward T. Hall, proksemik adalah teori yang saling berkaitan antara penggunaan ruang oleh manusia dalam konteks sosial. Para ahli membagi proksemik dalam 3 kategori fundamental, yaitu jarak, ruang, dan perilaku atau persepsi.

### 1. Jarak

Jarak dikategorikan dalam 4 zona yaitu:



Gambar 2. 3 Jarak Sosial

Sumber: [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Personal\\_Space.svg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Personal_Space.svg)

#### a. Jarak Intim (< 0,5 m)

Zona ini diperuntukkan bagi orang yang memiliki hubungan erat seperti keluarga inti, teman dekat, dan pasangan. Pada zona ini terjadi komunikasi non-verbal, suara yang terdengar berupa bisikan, erangan, atau dengkur, dan dapat merasakan panas dan bau tubuh. Pesan yang disampaikan dalam komunikasi yang terjadi sangat rahasia.

#### b. Jarak Personal (0,5 m – 1,5 m)

Zona ini merupakan zona interaksi oleh orang-orang yang sudah dikenal seperti teman baik, mulai terjalin komunikasi verbal, dan merupakan jarak yang paling sesuai bagi orang-orang untuk mengutarakan masalah-masalah pribadi.

#### c. Jarak Sosial (1,5 m – 3 m)

Zona ini diperuntukkan bagi pertemuan-pertemuan umum dan bisnis, atau berinteraksi dengan orang yang belum dikenal. Pesan yang disampaikan dalam komunikasi yang terjadi adalah informasi non-pribadi dan informasi publik yang bisa didengar oleh orang lain.

#### d. Jarak Publik (3 m)

Zona ini diperuntukkan bagi masyarakat luas, orang asing, dan lain-lain. Pesan yang disampaikan dalam komunikasi yang terjadi adalah informasi publik yang bisa didengar secara umum dan panggilan.

## 2. Ruang

Menurut Hall, terdapat 3 kategori ruang antarpersonal.

### a. *Fixed Feature Space*

Merupakan struktur ruang yang bersifat tetap, statis, tidak dapat digerakkan atau dipindah, seperti dinding, atap, dan lantai.

### b. *Semi Fixed Space*

Merupakan struktur ruang yang bersifat dinamis, dapat digerakkan atau dipindah, seperti perabotan, tirai, dan pot. Kategori ini dibagi menjadi 2 jenis, ruang sosiofugal dan ruang sosiopetal. Ruang sosiofugal adalah ruang yang dirancang untuk meminimalisir interaksi antar individu, seperti bilik kerja individu atau sudut terpencil. Sedangkan ruang sosiopetal adalah ruang yang dirancang untuk meningkatkan interaksi, seperti ruang rapat atau cafeteria. Kedua jenis ruang ini dapat dihubungkan dengan ruang transisi seperti koridor.

### c. *Informal Space*

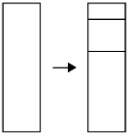
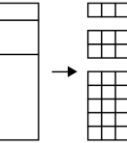
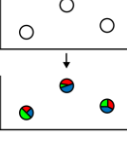
Merupakan ruang dimana orang memiliki kontrol kapan akan berinteraksi.

## 3. Persepsi

Persepsi merupakan kesan yang diterima oleh individu melalui panca indera, yang selanjutnya dianalisis dan diberi makna, sehingga muncul kesimpulan atau penafsiran terhadap objek tertentu. Adapun jenis persepsi adalah:

- a. Persepsi Visual
- b. Persepsi Pendengaran
- c. Persepsi Perabaan
- d. Persepsi Penciuman
- e. Persepsi Pengecapan

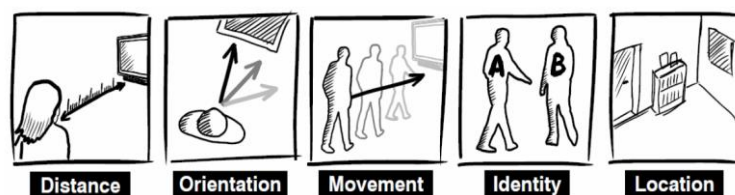
Menurut Chulapongsatorn, et al. (2020), terdapat 5 pola desain proksemik yang dipengaruhi oleh hasil eksplorasi dan kombinasi properti ruang, yaitu:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><i>Subdividing</i></p> <p>Pemisahan pola menjadi bagian lebih kecil yang membentuk desain keseluruhan, elemen visual dapat mempertahankan bentuknya.</p>                                     |
|    | <p><i>Particalization</i></p> <p>Pemisahan pola menjadi kelompok unit kecil, dibagi menjadi ruang yang lebih kecil dan ruang yang kosong.</p>                                                   |
|    | <p><i>Peculiarization</i></p> <p>Pemisahan skala setiap elemen, memberikan desain yang lebih detail. Dengan pola desain ini, sumbu temporal mungkin bertransisi.</p>                            |
|   | <p><i>Multiply</i></p> <p>Pemisahan pola menjadi beberapa pola lain yang sifatnya tidak terbatas. Perbedaan antara particalization and multiply adalah sifat terbatas dan tidak terbatasnya</p> |
|  | <p><i>Nesting</i></p> <p>Pemisahan pola menjadi kelompok bebas.</p>                                                                                                                             |

Tabel 2. 1 Pola Desain Proksemik

Sumber: Exploring Design Opportunities for Visually Congruent Proxemics in Information Visualization: A Design Space (Chulapongsatorn et. al., 2020)

Menurut Marquardt dan Greenberg (2012) proksemik memiliki 5 elemen penting, yaitu:



Gambar 2. 4 Elemen Proksemik

Sumber: *Informing the Design of Proxemic Interactions* (Nicolai Marquardt and Saul Greenberg, 2012)

a. Jarak (*Distance*)

Menggambarkan jarak terukur dari elemen dalam ruang (manusia, objek, perangkat) yang direpresentasikan dalam ukuran yang tepat (contoh: 3 m atau 10 m) atau sederhana (contoh: zonasi).

b. Arah (*Orientation*)

Memberi informasi mengenai kemana arah yang akan dihadapi. Bagi manusia, orientasi termasuk arah pandangan, wajah, atau tubuh (contoh: orang saling berhadapan atau membelakangi). Sedangkan bagi objek, orientasi perlu ditandai dengan bagian depan yang mudah dikenali (contoh: bagian depan sebuah *display*). Orientasi bisa dideskripsikan dalam bentuk kualitatif maupun kuantitatif.

c. Pergerakan (*Movement*)

Menggambarkan bagaimana seseorang mengubah posisi, bergerak melalui ruang, hingga kecepatan pergerakannya.

d. Identitas (*Identity*)

Mengidentifikasi sesuatu dalam ruang, bisa berupa nama atau deskripsi.

e. Lokasi (*Location*)

Menggambarkan tempat terjadinya interaksi, dapat dijelaskan dengan *fixed feature*, *semi-fixed feature*, atau informasi ruang yang sesuai dengan praktik dan konteks penggunaan ruang.

Menurut Haryadi dan B. Setiawan (2010), terdapat hubungan era tantara perilaku manusia dan persepsi terhadap *setting* lingkungan. Faktor yang berkaitan dengan arsitektur mempengaruhi persepsi manusia dalam setting tertentu yaitu:

1. Skala

Menurut White (1986) kala ruang terbagi menjadi 4 yaitu:

- Skala akrab: menciptakan suasana nyaman dan akrab.
- Skala natural: penyesuaian yang wajar antara dimensi manusia dengan ukuran ruangnya.
- Skala megah: menciptakan suasana mewah dan agung dengan ruang besar dan tinggi.
- Skala mencekam: menciptakan suasana sesak, tertekan, dan membuat manusia kesulitan merasakan ruang.

2. Ukuran dan Bentuk

Ukuran dan bentuk menyesuaikan aktivitas yang diwadahi dan persepsi yang ingin diberikan. Ruang tinggi memberi kesan megah dan lega, sedangkan ruang rendah memberi kesan tertekan.

### 3. Perabot dan Penataan

Perabot mempengaruhi aktivitas dalam sebuah ruangan. Penataan perabot yang kaku memberi kesan formal, sedangkan penataan dinamis memberi kesan bebas dan fleksibel.

### 4. Warna

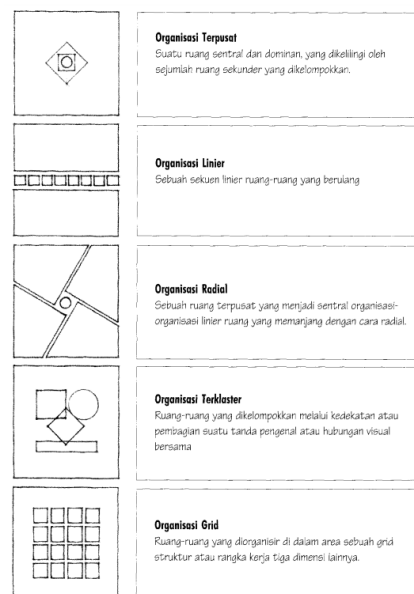
Warna dapat membawa dampak psikologis dan menentukan suasana dalam sebuah ruangan.

### 5. Suara, Suhu, dan Pencahayaan

Berkaitan dengan kenyamanan pengguna ruangan dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan aktivitas dalam ruangnya.

### 6. Organisasi ruang

Menurut D. K. Ching, hubungan antar ruang sebagai berikut.



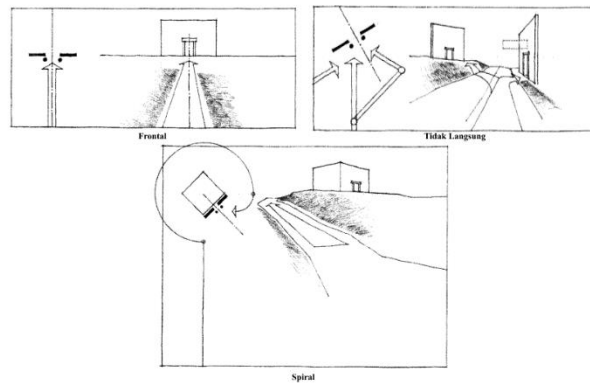
Gambar 2. 5 Organisasi Ruang

Sumber: Form, Space, and Order (Francis D.K. Ching, 2015)

### 7. Sirkulasi

Sirkulasi adalah peredaran atau pergerakan yang menghubungkan antar ruang. Terdapat berbagai elemen sirkulasi seperti:

#### a. Pencapaian

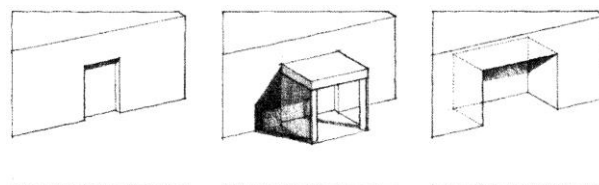


Gambar 2. 6 Pencapaian Ruang

Sumber: Form, Space, and Order (Francis D.K. Ching, 2015)

- Frontal: pencapaian secara langsung menuju pintu masuk bangunan melalui jalur lurus. Ujung akhirnya berupa fasad depan bangunan atau pintu masuk pada sebuah bidang.
- Tidak langsung: menekankan efek perspektif pada fasad bangunan, jalur dapat diubah arahnya untuk menghambat atau memperpanjang pencapaian.
- Spiral: menegaskan bentuk tiga dimensi bangunan dengan bergerak mengelilingi bangunan, jalur berputar dan dapat disembunyikan posisinya untuk memperlambat pencapaian.

#### b. Pintu Masuk

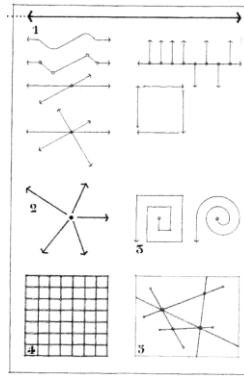


Gambar 2. 7 Jenis Pintu Masuk

Sumber: Form, Space, and Order (Francis D.K. Ching, 2015)

- Rata: mempertahankan kontinuitas permukaan dinding.
- Menjorok keluar: sebagai pencapaian dan memberi naungan pada area luar bangunan.
- Menjorok ke dalam: menerima sebagian ruang luar menjadi bagian dari bangunan dan memberi naungan.

#### c. Konfigurasi Jalur

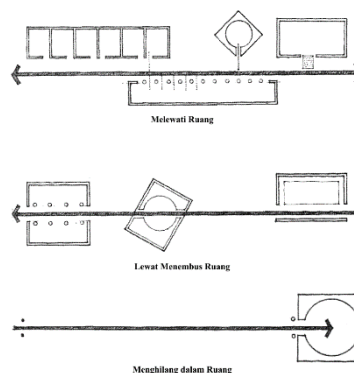


Gambar 2. 8 Konfigurasi Jalur

Sumber: Form, Space, and Order (Francis D.K. Ching, 2015)

- Linear: jalur lurus dapat menjadi pengatur utama rangkaian ruang dan dapat berbentuk melengkung, segmen-segmen, memotong jalan lain, bercabang, dan berputar balik.
- Radial: jalur linear memanjang yang berakhir pada titik pusat bersama.
- Spiral: jalur menerus dari sebuah titik pusat dan berputar mengelilinginya.
- Grid: jalur sejajar yang saling berpotongan pada jarak yang sama dan membentuk kawasan bujur sangkar.
- Jaringan: gabungan beberapa jalur yang menghubungkan titik tertentu dalam ruang.
- Komposit: kombinasi dari pola di atas yang dapat dibedakan dengan susunan hirarkis seperti skala, bentuk, dan panjang.

#### d. Hubungan Jalur Ruang



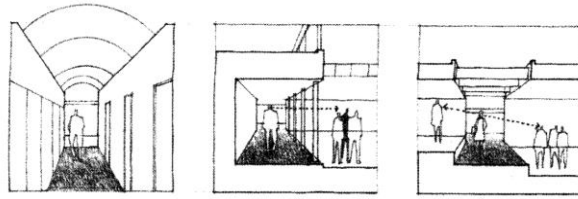
Gambar 2. 9 Hubungan Jalur Ruang

Sumber: Form, Space, and Order (Francis D.K. Ching, 2015)

- Melewati ruang: integritas ruang dipertahankan, konfigurasi jalan lurus, ruang perantara sebagai penghubung jalan dan ruangnya.
- Lewat menembus ruang: jalur dapat lewat melalui sebuah ruang dan menciptakan pola peristirahatan dan pergerakan di dalamnya.

- Menghilang dalam ruang: lokasi ruang menghasilkan jalurnya, digunakan untuk mencapai ruang penting.

#### e. Bentuk Ruang Sirkulasi



Gambar 2. 10 Bentuk Sirkulasi

Sumber: Form, Space, and Order (Francis D.K. Ching, 2015)

- Tertutup: membentuk koridor privat yang berhubungan dengan ruang-ruang yang dihubungkan melalui pintu-pintu masuk pada bidang dinding.
- Terbuka pada salah satu sisi: membentuk balkon dan memberi kontinuitas visual
- Terbuka pada kedua sisinya: membentuk jalur setapak yang menjadi perluasan fisik ruang.

## 2.5 Studi Preseden

Studi preseden dilakukan untuk mempelajari objek arsitektur secara menyeluruh maupun parsial.

### 2.5.1 Art+i Art Therapy



Gambar 2. 11 Art+i Art Therapy

Sumber: Instagram Art+i Art Therapy

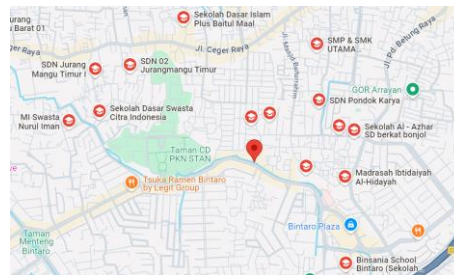
Alamat: Ruko Multiguna Blok 10/I, Jln. Bintaro Utama 3A No. 9 RT 004/RW 003  
Bintaro, Sektor 3A, Pondok Karya, Pondok Aren, South Tangerang City, Banten  
15225.

Berdasarkan wawancara dengan Cindy (2024), Art+i Art Therapy juga memberikan layanan kesehatan mental dan terapi seni di rumah sakit, sekolah, maupun kantor. Ditinjau dari lokasinya, fasilitas ini memiliki keterjangkauan dari rumah sakit dan sekolah, serta kemudahan akses karena terletak di dekat jalan raya.



Gambar 2. 12 Keterjangkauan Lokasi dengan Rumah Sakit

Sumber: google.maps



Gambar 2. 13 Keterjangkauan Lokasi dengan Fasilitas Pendidikan

Sumber: google.maps

Art+i Art Therapy merupakan layanan psikoterapis privat yang berfokus pada terapi seni. Layanan ini didirikan oleh terapis seni berlisensi yaitu Mutia Ribowo, MAed, MAAT, di bawah Sehati Center. Dalam perjalanannya mendirikan fasilitas terapi seni, Mutia bertemu dengan terapis dalam bidang lain seperti *play therapist*, *sport coach*, terapi spiritual, konselor zen, meditasi, dan psikolog klinis, yang kemudian berkembang dalam payung *creative art therapy* Sehati Center.

| Fasilitas                                                                                                                            | Keterangan                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p data-bbox="359 1809 518 1841">Ruang Artsy</p> | <p data-bbox="831 1619 1337 1765">Ruang terapi dilengkapi dengan wastafel, peralatan seni rupa, dan ruang penyimpanan karya seni klien.</p> |

|                                                                                     |  |                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | <p>Lemari khusus untuk menyimpan peralatan seni.</p>                                                                                                 |
|    |  | <p>Ruang untuk terapi bermain bagi anak-anak, dilengkapi berbagai macam mainan dan memperhatikan keamanan.</p>                                       |
|   |  | <p>Ruang untuk terapi bermain yang dilengkapi instrument musik, dibuat kedap suara untuk menjaga privasi klien dan tidak menimbulkan kebisingan.</p> |
|  |  | <p>Ruang untuk konsultasi psikoterapi</p>                                                                                                            |
|  |  | <p>Ruang untuk screening dan assessment. Ruang ini digunakan pula sebagai ruang wawancara, observasi, dan rapat kecil.</p>                           |
|  |  | <p>Ruang multifungsi yang digunakan untuk aktivitas kelompok, <i>workshop</i>, seminar, dan <i>sport</i>.</p>                                        |

*Art Storage*

*Ruang Playful*

*Ruang Musical*

*Ruang Panacea*

*Ruang Revealing*

*Ruang Lively*

|                                                                                                       |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Ruang Tunggu</p> | <p>Ruang bagi orang tua atau wali klien menunggu sesi terapi klien.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

Tabel 2. 2 Fasilitas pada Art+i Art Therapy

Sumber: Olah Data Pribadi dan Instagram Art+i Art Therapy

### 2.5.2 Selasar Sunaryo Art Space



Gambar 2. 14 Selasar Sunaryo Art Space

Sumber: Selasar Sunaryo Art Space

Lokasi: Jl. Bukit Pakar Timur No.100, Ciburial, Kec. Cimenyan, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40198.

Luas: 5.000 m<sup>2</sup>



Gambar 2. 15 Site Plan Selasar Sunaryo Art Space

Sumber: Selasar Sunaryo Art Space



Gambar 2. 16 Fasilitas Selasar Sunaryo Art Space

Sumber: Selasar Sunaryo Art Space

Selasar Sunaryo merupakan galeri seni yang didirikan oleh Sunaryo yang digunakan sebagai ruang pameran, ruang komunitas, dan fasilitas edukasi kepada masyarakat. Beberapa fasilitas di Selasar Sunaryo Art Space antara lain:

- Ruang Galeri Seni A: ruang pameran tetap karya Sunaryo.
- Ruang Galeri Seni B: ruang pameran permanen karya seniman muda Indonesia dan manca negara.
- Kopi Selasar: area café penunjang galeri dengan luas 157 m<sup>2</sup>
- Cinderamata Selasar: toko oleh-oleh produk seni budaya.
- Stone Garden: ruang terbuka untuk memamerkan kesenian batu.
- Amphitheater: ruang terbuka dengan kapasitas 300 orang untuk pertunjukan atau komunitas.
- Bamboo House: bangunan penyambutan bagi tamu khusus.
- Bale Handap: ruang serbaguna untuk diskusi, pertunjukan, atau *workshop*.
- Bale Tonggoh: bangunan semi permanen sebagai ruang pameran sementara.
- Pustaka Selasar: perpustakaan dengan koleksi buku kesenian, katalog pameran, dan lain-lain.

### 2.5.3 Morikami Garden - Walking Track



Gambar 2. 17 Site Plan Morikami Garden

Sumber: <https://morikami.org/>

Alamat: 4000 Morikami Park Rd, Delray Beach, Florida, Amerika Serikat.

Morikami Museum and Japanese Garden merupakan pusat seni dan kebudayaan Jepang dengan fasilitas museum, café, dan taman. Area taman memiliki program bernama “*Stroll for Well-being: Garden Walks at the Morikami Museum*“. Menurut McCaffrey et. al., (2010), program berjalan di area taman ini dapat mengurangi tingkat depresi. Panjang jalur berjalan kaki pada Morikami Garden ini adalah 1 mil (1,6 km). Sepanjang jalur terdapat 6 titik pemberhentian yang disertai dengan narasi bagi peserta untuk merefleksikan perjalanannya. Waktu yang dihabiskan oleh peserta dalam program berjalan kaki ini adalah 30 menit hingga 2 jam. *Walking track* ini memiliki 12 tema yaitu:

| Tema                                                                                                            | Penjelasan                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Awareness</i></p>       | <p>Merasakan suasana sekitar, ditandai dengan wisdom ring.</p>                                                                                                                        |
| <p><i>Possibilities</i></p>  | <p>Menentukan posibilitas, ditandai dengan jembatan zigzag yang memperlambat pergerakan jalan dan memberi kesempatan merefleksikan posibilitas yang akan dihadapi di dalam hidup.</p> |
| <p><i>Transitions</i></p>    | <p>Dari satu keputusan, terdapat transisi, ditandai dengan pavilion sebagai area jurnaling untuk menuliskan hal apa yang dirasakan/harus diperbaiki.</p>                              |
| <p><i>Connections</i></p>    | <p>“<i>Sometimes connections in our lives go over elements that are not easy to maneuver</i>”, ditandai dengan jembatan lurus sebagai simbol penghubung.</p>                          |

|                                                                                                     |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Journey</i><br> | Merefleksikan perjalanan hidup, ditandai dengan ancient gate sebagai simbol memasuki kehidupan baru. |
| <i>Trust</i><br>   | Percaya pada perjalanan, akan ada hal indah, ditandai dengan elemen air.                             |
| <i>Joy</i>                                                                                          | Dari hal indah muncul kebahagiaan                                                                    |
| <i>Freedom</i>                                                                                      | Berhak menentukan arah selanjutnya ditandai dengan ancient gate.                                     |
| <i>Forgiveness</i>                                                                                  | Memaafkan diri sendiri atau seseorang.                                                               |
| <i>Reflection</i>                                                                                   | Berhak menentukan arah selanjutnya.                                                                  |
| <i>Gratitude</i>                                                                                    | Rasa syukur akan keadaan dalam hidup, ditandai dengan pavilion.                                      |
| <i>Fulfillment</i>                                                                                  | Setelah merefleksikan perjalan, berhak menentukan arah selanjutnya dan merasa terpenuhi.             |

Tabel 2. 3 Tema Stroll for Well-Being

Sumber: Garden Walking for Depression (McCaffrey, et. al., 2010)

Berdasarkan *Morikami Museum and Japanese Gardens & The Bloedel Reserve*, spot yang paling diminati oleh pengguna walking track adalah *bird marsh*, *Japanese garden*, dan *reflection pool*.

- *Bird Marsh* merupakan area lansekap air dan ruang terbuka yang memungkinkan unggas seperti burung atau bebek berada.



Gambar 2. 18 Bird Marsh

Sumber: <https://bloedelreserve.org/bloedel-explore/>

- *Japanese garden* merupakan lansekap dengan konsep Japanese dan bagian yang menjadi focal point berupa kolam dengan jenis tanaman tertentu.
- *Reflection Pool* merupakan lansekap buatan yang terdiri dari kolam dengan air yang tenang dan tanaman yang letaknya terpisah dari bagian lansekap lain. Area ini seringkali digunakan sebagai ruang kontemplasi. Kolam memiliki panjang 6 meter dan lebar 2 m.



Gambar 2. 19 Reflection Pool

Sumber: <https://bloedelreserve.org/bloedel-explore/>

#### 2.5.4 Playville Day Care



Gambar 2. 20 Playville Day Care

Sumber: [archdaily.com/916616/playville-day-care-nitaprow](http://archdaily.com/916616/playville-day-care-nitaprow)

Lokasi: Bangkok, Thailand

Luas: 266 m<sup>2</sup>

*Playville Day Care* merupakan fasilitas penitipan anak dengan ruang bermain yang memiliki berbagai alat dan ketinggian untuk melatih fisik, kemampuan sosial, dan kognitif anak. Terdapat beberapa kontur dan tekstur dalam area bermain ini.



Gambar 2. 21 Ruang Bermain

Sumber: [archdaily.com/916616/playville-day-care-nitaprow](http://archdaily.com/916616/playville-day-care-nitaprow)