

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### 2.1. Tinjauan Umum Retret

##### 2.1.1. Sejarah Perkembangan Retret

Santo Ignatius dari Loyola memaknai retreat sebagai latihan rohani. Baginya latihan rohani adalah setiap cara mempersiapkan jiwa dan menyediakan hati untuk melepaskan diri dari segala rasa lekat tak teratur, dan selepas itu lalu mencari dan menemukan kehendak Allah dalam hidup nyata untuk keselamatan jiwa kita, yaitu setiap cara memeriksa hati, meditasi, kontemplasi, doa lisan atau batin, dan segala kegiatan rohani lainnya. Kegiatan rohani merupakan inti dari latihan rohani. Kegiatan jasmani lainnya yang dapat mendukung kegiatan rohani menurut Santo Ignatius seperti puasa, mengendalikan indera-indera, dan mengatur hidup harian sesuai dengan kebutuhan latihan rohani. Secara lebih bebas retreat juga didefinisikan sebagai waktu istirahat dari studi dan urusan sehari-hari, tetapi juga waktu untuk sungguh-sungguh berdoa karena retreat adalah berahmat luar biasa.<sup>10</sup>

Mengingat istilah retreat cenderung membebani, ada banyak istilah lain yang lebih ringan maknanya. Thomas Green memperkenalkan istilah *Vacation with the Lord* (berlibur bersama Tuhan). Berlibur bersama Tuhan berarti menggunakan waktu serileks mungkin agar dapat menikmati kegembiraan bersama Tuhan sebagaimana dalam sebuah liburan, kita meninggalkan apapun yang

---

<sup>10</sup> Nugroho Widiyono, A. *Majalah Retreat Tahunan*, No.05, Tahun ke-54, Mei 2007, Yogyakarta.

bersifat rutin. Kemudian, kita mengerjakan hal-hal yang menyenangkan dengan melupakan sejenak tuntutan tugas dan kewajiban.

Perjalanan retreat sampai sekarang ini semakin berkembang, karena kesibukan masing-masing retreat jarang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Latihan Rohani atau retreat pada umumnya hanya dilaksanakan oleh para seminaris, romo, suster, dalam berbagai komunitas rohaniawan. Oleh sebab itu perkembangan retreat semakin masuk dalam kehidupan keluarga lewat kegiatan-kegiatan rohani yang direncanakan oleh gereja.

Kegiatan Retreat pada masa sekarang ini, tidak hanya dilaksanakan oleh para calon imam, seminaris, imam dan suster akan tetapi dilaksanakan juga untuk pembinaan keluarga, khususnya keluarga kristiani. Tujuan dilaksanakan retreat untuk keluarga kristiani di masa sekarang ini adalah membantu para anggota keluarga yang terdiri dari orang tua dan anak-anaknya yang meliputi kaum muda, remaja, dan anak-anak (PIA) untuk menemukan jati diri serta mendekatkan jiwanya kepada Tuhan, lewat kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan dalam retreat.

Perpaduan karakter yang ada dalam sebuah keluarga seperti karakter kaum muda dan remaj yang mempunyai sifat atraktif, dinamis, senang mencari hal baru, cepat mengalami kejenuhan, jarang berdoa, dan karakter dari orangtua yang pada umumnya lebih tenang memerlukan metode retreat dengan kegiatan-kegiatan yang dapat mengajak para retreatan menyelami retreat dengan penuh suka cita, serta ruang yang dapat mewedahi kegiatan retreat tersebut.

### 2.1.2. Pengertian Retret

Retret merupakan salah satu kegiatan rohani yang dilakukan oleh suatu agama untuk membina dan meningkatkan iman dalam diri setiap umat. "Retret berarti mengundurkan diri, menyendiri, menyepi, menjauhkan diri dari kesibukan sehari-hari, meninggalkan dunia ramai". Dalam retret banyak rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan teratur dalam bidang rohani seperti berdoa, pemeriksaan batin, mengadakan refleksi, membuat renungan, bermeditasi. Dalam retret orang mendapat keheningan sehingga dalam keheningan orang merasakan kelegaan.<sup>11</sup>

Retret dapat didefinisikan menjadi beberapa macam yaitu: deskripsi retret menurut R.S. Sarto Pandoyo, SJ, menurut arti kata dan menurut arti yang sebenarnya.<sup>12</sup>

#### 2.1.2.1. Menurut R.S. Sarto Pandoyo, SJ

Deskripsi Latihan Rohani atau Retret:

- Latihan Rohani (Retret) bukan pembaharuan teologi; atau suatu "pembenahan diri sendiri" (plagian of shaping my self), atau membuka penutup yang kaku dan kuat terkunci, atau saat hening untuk berdoa, dan juga bukan usaha untuk membuat diriku tetap up to date.
- Latihan Rohani adalah perkembangan dinamis cinta Tuhan yang berkarya pada manusia, dimana iman memenuhi hati, dengan perkataan lain Latihan Rohani ialah mengambil serius cinta Allah pada kita.

---

<sup>11</sup> Sumantri, Y, SJ. Akar dan Sayap, hal.11, Kanisius Yogyakarta, 2002.

<sup>12</sup> Provinsi Indonesia Serikat Yesus, Sejarah Beserta Dinamika Latihan Rohani, Seri Jubelium I dan II, 1988.

- Latihan Rohani adalah usaha untuk menemukan identitas diri dalam wahyu Tuhan, seperti Peters mengatakan: “hakekat Latihan Rohani adalah bahwa Tuhan bekerja dalam dan dengan retretan yang ingin mengetahui lebih mendalam, menikmati, mencecap, dan menghayati kebenarannya dihadapan Tuhan” (Peters, SE p.56)
- Tiap-tiap minggu dalam Latihan Rohani adalah perkembangan dinamis yang terus maju, yang dinyatakan secara khusus pada rahmat dan wawancara dari berbagai meditasi dan kontemplasi dalam Latihan Rohani, yaitu:
  - a. Berdoa untuk hal-hal yang sungguh-sungguh diinginkan, yang muncul dari inti kepribadian kita yang terdalam.
  - b. Menemukan diri sendiri dengan berhubungan dengan keinginan hati yang terdalam, yang di anugerahkan Tuhan pada kita.
  - c. Belajar membiarkan cinta Tuhan mengatur (desiplinized) diri kita, untuk mencapai ketenangan dan spontanitas Roh.

Kata retret dalam bahasa Perancis yaitu La Re traite yang berarti pengunduran diri, menyepi, menyendiri, menjauhkan diri dari kehidupan sehari-hari, Dalam bahasa Indonesia retret yang memiliki arti mengasingkan diri ke tempat sunyi.

#### 2.1.2.2. Menurut Arti Kata

Kata retret berasal dari bahasa Inggris, retreat. Menurut Kamus Inggris-Indonesia yang disusun oleh John M. Echols dan Hassan Shadily, salah satu arti retreat adalah tempat

pengasingan diri. Sebagai kata kerja, retreat berarti mundur. Kita mengadakan retreat berarti kita mundur dari kesibukan sehari-hari meninggalkan dunia ramai<sup>13</sup> dengan pergi ke tempat sunyi untuk mengasingkan diri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, retreat dikenal dengan sebutan “khalwat” yang memiliki arti mengundurkan diri dari dunia ramai untuk mencari ketenangan batin. Jadi, kata retreat mengandung pengertian yang menunjuk pada tempat atau gerak yang menuju pada kesunyian atau keheningan.<sup>14</sup>

Retret adalah kesempatan untuk menarik diri dari kesibukan sehari-hari, belajar mengolah hidup rohani, sehingga kita bisa menyadari diri menemukan jati diri, dan mengenal diri kita lebih jauh; juga mengenal Tuhan dan sesama. Kesadaran diri dalam kaitan relasi dengan Tuhan dan sesama inilah yang menjadi modal awal pegangan atau prinsip hidup kita selanjutnya. Mungkin akan ada penguatan, teguran, pembaharuan, penyegaran, dsb, melalui retreat. Melalui bimbingan retreat keluarga kristiani dapat mengenal makna dan tujuan retreat yang sesungguhnya.

#### 2.1.2.3. Menurut Arti yang Sebenarnya

Bagi kita umat kristiani arti retreat adalah sarana melatih diri secara rohani. Latihan (exercita) rohani ini dilakukan secara khusus untuk memperdalam dan memperbaharui harapan dan cinta kasih kristiani.<sup>15</sup> Yakni, pendalaman dan pembaharuan

---

<sup>13</sup> Mangunhardjana, AM, SJ. Membimbing rekoleksi, Kanisius Yogyakarta, 1994, hal 7.

<sup>14</sup> Sumantri.Y,SJ.2002. Akar & Sayap, hal. 11, Kanisius Yogyakarta, 2002.

<sup>15</sup> Yohanes Hadinata, Menyelami Retreat Kaum Muda, 2004, Yogyakarta.

tersebut untuk mencari kehendak yang Ilahi, khususnya dalam keputusan yang penting. Maksudnya yaitu untuk menyadari dan menanggapi panggilan hidup kita di dunia ini.

Biasanya, retreat dilakukan dengan cara mengasingkan diri atau menarik diri ke tempat yang hening. Cara pengasingan diri ini dilakukan supaya kita dapat berpikir, merenung, dan berdoa dengan baik. Cara pengasingan diri semacam ini dapat membantu kita untuk berpikir akan pengalaman hidup kita. Kita melihat perjalanan hidup kita, kita perlu berpikir akan arah hidup kita. Maka, perlulah kita secara khusus merenungkan segala perjalanan yang telah kita lalui, dalam perenungan-perenungan yang kita lakukan, kita dapat melihat diri. Segala tindakan kita dalam berpikir dan merenung haruslah dilandasi dengan doa supaya kita selalu dibimbing dalam perenungan hidup kita sehingga dapat menghasilkan arah tujuan hidup kita selanjutnya.

Retreat merupakan sarana atau masa yang baik bagi kita untuk mengevaluasi diri kita secara khusus. Dalam masa ini kita dapat menemukan identitas kita, Tuhan, dan sesama. Suasana hening, jauh dari keramaian akan memberi kita ketenangan batin. Ketenangan batin ini, mendukung kita untuk semakin menghayati perjalanan hidup kita. Hal ini akan didukung oleh hal-hal yang berkaitan dengan retreat itu sendiri. Misalnya: doa, sharing, ceramah, diskusi, renungan dan sebagainya.

### 2.1.3. Tujuan Retret

Dalam retret sebagai usaha untuk mengadakan perubahan hidup itu, proses retret kerap dilukiskan seperti berikut; retret bermula dari hal-hal yang tidak baik, deformata menuju ke perbaikan. Hal-hal yang sudah diperbaiki, reformata, kemudian diarahkan, transformata, oleh penerangan dan kekuatan yang diperoleh dalam doa-doa selama retret.<sup>16</sup>

Kegiatan dalam retret dilakukan secara teratur dan sistematis misalnya dalam kegiatan rohani, seperti berdoa, renungan, membuat pemeriksaan batin, mengadakan refleksi. Retret sebagai kesempatan untuk mengundurkan diri dari aktivitas dan kejenuhan sehari-hari, seringkali membantu orang untuk mendapatkan keheningan, karena dalam keheningan itulah orang bisa mendapat ketenangan dan kelegaan. Pembinaan dalam retret sering kali dapat membantu orang menemukan lambang diri. Lambang diri diperlukan oleh kaum muda yang sedang berkembang untuk menemukan jati diri, dan juga membimbing orang tua untuk mendidik anak-anaknya agar dapat memahami makna hidup yang umumnya sulit ditemukan dalam kehidupan sehari-hari.

Pandangan klasik mengatakan bahwa retret dilakukan bertujuan untuk bertemu dengan Tuhan. Lalu timbul pertanyaan apakah kita tidak dapat menemukan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari kita? Apakah Tuhan hanya dapat ditemukan di tempat yang sunyi saja? Dalam kehidupan kita sehari-hari, kita dapat menemukan Tuhan, melalui pengalaman-pengalaman yang lebih khusuk hanya terjadi di dalam kesunyian. Di mana dalam kesunyian tersebut, kita dapat

---

<sup>16</sup> Mangunhardjana, AM, SJ, Membimbing Rekoleksi, Kanisius Yogyakarta, 1994.

bertemu Tuhan lebih dekat. Maka, tujuan retreat secara umum adalah menyadari kehadiran Tuhan di dalam kehidupan sehari-hari sehingga kehidupan itu dapat dipahami maknanya.

Selain itu, retreatan melaksanakan retreat bertujuan untuk memperoleh ketenangan batin. Ketenangan batin memberi kita akan kesadaran peranan Allah di dalam hidup kita. Dengan retreat, kita dapat menggali hal-hal atau peristiwa masa lalu yang sekarang dapat dirasa sangat berguna dalam perkembangan hidup kita. Pada dasarnya, retreat merupakan solusi untuk mengembalikan iman yang sedang mengalami krisis (desolasi).

Mengasingkan diri bukan hanya ciri khas umat kristiani melainkan manusiawi untuk mendapatkan keheningan. Praktek ini diinspirasi oleh teladan Yesus yang berdoa di padang gurun sebelum memulai tugas perutusan-Nya (bdk Mat 4:1-11). Para rasul bertekun dalam doa menantikan karunia Roh Kudus selama sembilan hari (bdk Kis1:13-14).Teladan Yesus memberikan pandangan baru mengenai pengasingan diri. Pengasingkan diri dilakukan untuk menyadari kehadiran Tuhan lebih intensif dan pribadi. Hal ini dapat kita temukan melalui keheningan. Keheningan merupakan alat bagi kita untuk dapat lebih merasakan Allah. Proses retreat itu dapat diibaratkan dengan proses pernapasan kita. Kita menghirup dan mengeluarkan udara. Dalam pernapasan tersebut, kita mengasimilasikan zat asam serta mengeluarkan zat-zat yang meracuni.

Jiwa harus tenang dan damai sehingga dapat merasakan kesatuan dengan Tuhan, alam, dan sesama. Lalu, kita

mengekspresikan perasaan-perasaan hati melalui pertanyaan, sharing, persoalan, dan emosi yang menghambat sehingga kita dapat memperoleh kelegaan. Dari proses pengolahan ini kita dapat memilih tujuan hidup tertentu. Tujuan tersebut menjadi langkah atau anak tangga yang abadi menyatu dengan Allah.

Hasil yang diharapkan muncul setelah melaksanakan kegiatan retreat yaitu:<sup>17</sup>

A. Di bidang kepribadian:

1. Mampu mengenal dan menerima diri dengan segala kekurangan dan kelebihanannya.
2. Mampu menemukan identitas diri, memiliki gambaran diri yang sehat dan mempunyai kepercayaan diri serta harga diri yang seimbang.
3. Mampu mengenal, mengolah dan mengarahkan segala perasaan hati yang positif dan negatif yang muncul dalam hati mereka.
4. Mampu mengenal, menjernihkan, dan mengembangkan motivasi, cita-cita dan idealisme hidup.
5. Mampu mengenal dan mengembangkan potensi diri secara maksimal dan ke arah yang tepat.
6. Mampu mengenal dan mengembangkan perilaku, cara dan gaya hidup yang produktif.

B. Di bidang kebersamaan dengan orang lain:

1. Mampu memiliki pandangan yang sehat tentang orang lain.
2. Mampu berkenalan, bertemu, menerima dan bergaul dengan orang lain tanpa pandang bulu.

---

<sup>17</sup> Mangunhardjana, AM, SJ, Pendampingan Kaum Muda, Kanisius Yogyakarta, 1994, hal. 28-30.

3. Mampu memiliki kepekaan terhadap orang lain.
4. Mampu menciptakan dan membina kebersamaan dan kerjasama dengan orang lain sebagai tempat untuk mengembangkan diri.

C. Di bidang peran dalam masyarakat, bangsa dan dunia:

1. Mampu memiliki pengetahuan tentang masyarakat, bangsa dan dunia yang memadai, dan membentuk pandangan yang seimbang tentang masyarakat, bangsa dan dunia.
2. Mampu memiliki pengetahuan, pandangan, kecakapan dan sikap kerja yang benar dan memadai.
3. Mampu memiliki pengetahuan, kecakapan dan sikap kerjasama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama dalam rangka hidup bermasyarakat, bernegara, dan berbangsa.
4. Mampu memiliki pengetahuan, kecakapan, dan sikap dalam bidang manajemen dan kepemimpinan yang benar dan memadai, sehingga mampu hidup secara produktif dalam tingkat hidup pribadi, masyarakat, negara, bangsa, dan dunia.

2.1.4. Macam dan Bentuk Retret

2.1.4.1. Retret Berdasarkan Umur

a. Retret Anak-anak

Retret anak-anak merupakan retret yang diperuntukkan untuk anak-anak dengan usia TK-SD. Aktivitas didalamnya lebih disesuaikan dengan karakter anak yang senang bermain. Biasanya kegiatan retret didalamnya dikoordinasi oleh beberapa pembimbing anak-anak dan satu orang pembimbing retret.

b. Retret Remaja

Retret remaja merupakan retreat yang diperuntukkan untuk usia remaja SMP-Mahasiswa. Kegiatan didalamnya lebih banyak doa dan renungan serta permainan (game) sebagai bahan refleksi untuk menemukan lambang diri, dimasa perkembangan kaum muda yang rawan dengan hal-hal yang negatif. Biasanya dilangsungkan selama beberapa hari dengan 2-3 orang pembimbing retreat.

c. Retret Dewasa

Retret dewasa merupakan retreat yang diperuntukkan untuk usia dewasa, yang dimaksud adalah usia kerja. Kelompok yang terlibat dalam retreat ini pria dan wanita dewasa yang jenuh dengan pekerjaan, memerlukan ketenangan dari aktivitas kerja yang memenuhi kegiatan keseharian mereka. Kegiatan yang mendominasi retreat orang dewasa biasanya meditasi dan renungan. Dilaksanakan selama beberapa hari dengan didampingi 1-2 orang pembimbing retreat.

d. Retret Orang Tua

Retret ini merupakan retreat untuk orang tua atau yang sudah memiliki keluarga. Kegiatan didalamnya lebih didominasi dengan meditasi dan renungan, biasanya hal yang ingin didapat saat retreat adalah ketenangan pribadi. Bahan retreat biasanya ditentukan berdasarkan kasus sehari-hari yang mereka alami. Dilaksanakan selama beberapa hari 1-2 hari dengan didampingi pembimbing.

#### 2.1.4.2. Retret berdasarkan Pelaku

##### a. Kelompok Religius

Retret ini merupakan retret yang anggotanya merupakan kelompok-kelompok religius, misalnya para calon-calon imam, para suster atau frater. Pola pendekatan yang digunakan dilihat dari: pengalaman keberdosaan, pengalaman kebangkitan, dan pengalaman dicintai.

##### b. Kelompok Pelajar

Retret ini merupakan retret yang anggotanya merupakan kelompok-kelompok pelajar, SD, SMP, SMA, dan mahasiswa. Kegiatan didalamnya lebih disesuaikan dengan karakter mereka sebagai pelajar yang sedang berkembang. Pola pendekatan yang digunakan biasanya dilihat dari segi psikologi, yaitu: perihal buruk diri, perihal niat nyata, dan perihal konkrifikasi.

Bahan perenungan dalam retret direfleksikan dari kejadian hal buruk sampai pada keadaan nyata dalam hidup mereka sehari-hari.

##### c. Kelompok Produksi

Retret ini merupakan retret yang anggotanya merupakan kelompok kerja baik yang aktif maupun pasif. Aktif dalam pengertian pekerjaan yang dilakukan berat dan berhubungan dengan lapangan. Sedangkan pasif pekerjaan yang biasanya dilakukan dalam ruangan atau kantor. Pola pendekatan yang dilakukan sama dengan kelompok remaja yaitu dilihat dari segi psikologi.

Berdasarkan pelaku yang terlibat dalam retreat, ritme retreat yang digunakan disesuaikan dengan kebutuhan dan anggotanya dengan pola religius, psikologi serta penggabungan bahan keduanya disebut komunal yaitu penggabungan dari segi psikologi dan religius.

#### 2.1.4.3. Retreat Berdasarkan Pola Kegiatan

##### a. Proses

Pola kegiatan retreat yang berdasarkan proses yaitu digali dari objek, maksudnya adalah lebih pada anggota. Bahan-bahan yang digunakan dalam retreat ditentukan oleh anggota retreat, diambil dari kegiatan sehari-hari anggota retreat atau pengalaman pribadi.

##### b. Semi Proses

Pola kegiatan retreat yang bahan bimbingan atau kegiatan dalam retreat sebagian dari anggota retreat dan sebagian dari pembimbing retreat.

##### c. Non Proses

Pola kegiatan retreat yang bahan bimbingannya semua berdasarkan dari pembimbing yang membimbing retreat. Bahannya biasa dari buku-buku atau pengalaman memberikan bimbingan.

#### 2.1.4.4. Retreat Berdasarkan Kapasitas

##### a. Retreat Personal

Retreat personal merupakan retreat yang anggotanya hanya 1-2 orang. Biasanya dilaksanakan dalam tiga hari (Triduum), tujuh sampai delapan hari (Quartuum) dan retreat agung 30

hari. Retret ini hanya melibatkan satu atau dua orang dengan satu orang pendamping. Retret ini lebih intensif dan bersifat privat atau pribadi. Peserta dapat leluasa mencurahkan apa yang dia rasakan kepada pembimbing. Kelemahan dari retret ini biasanya peserta merasakan kejenuhan karena hanya sendiri. Kegiatan retret personal ini biasanya dilaksanakan di rumah peserta.

b. Retret Kelompok

Retret kelompok merupakan retret yang anggotanya 10-100 orang dan dilaksanakan selama tiga hari (Triduum) atau 7-10 hari (Quartuum). Kegiatan retret ini biasanya didalam gedung yang disewa atau rumah retret. Retret yang melibatkan beberapa orang sehingga bahan refleksi dan renungan bisa dari sharing, atau kegiatan yang dilakukan bersama.

c. Retret Komunal

Retret komunal merupakan retret yang biasanya hanya dilaksanakan selama 1-3 hari saja, yang terlibat didalamnya lebih dari seribu orang. Kegiatan retret didalamnya dengan lebih ke khotbah sebagai bahan refleksi dan perenungan.

#### 2.1.4.5. Retret Berdasarkan Kolese St. Ignatius Yogyakarta<sup>18</sup>

##### a. Retret Umum yang Tradisional

Retret ini diikuti oleh banyak peserta dibawah pimpinan seorang imam. Bimbingan untuk renungan diadakan beberapa kali sehari bersama-sama.

##### Segi-segi positifnya:

- Timbul suatu daya pemersatu karena banyak orang mendengarkan sabda yang sama, daya pemersatu semacam ini memang sangat dibutuhkan dewasa ini.
- Jujur, dalam arti membicarakan juga pokok-pokok yang kurang disenangi.
- Karena itu bahan yang dibicarakan bisa luas, termasuk juga bahan-bahan yang sering diinggani seperti matiraga, salib dan neraka.

##### Segi-segi negatifnya:

- Besarnya jumlah peserta seringkali membuat seorang retretan merasa dirinya seorang anonim, seolah-olah tenggelam dalam masa.
- Seringkali tidak mungkin setiap peserta memperoleh bimbingan pribadi yang diinginkan.
- Karena banyaknya bahan yang dibicarakan maka pembicaraannya biasanya kurang mendalam.

---

<sup>18</sup> Retret dan Bimbingan Rohani, Seri Kolsani, Tahun III no. 8, 1975, hal. 17-19.

- Kadang-kadang ada keluhan: terlalu sering diulang-ulang.

b. Retret Pribadi

Seseorang melakukan retreat sendirian, tanpa teman dan tanpa bimbingan orang lain.

Segi-segi positifnya:

- Suasana lebih tenang: banyak kesempatan untuk merenung dan berdoa tanpa diganggu.
- Retreat dapat memusatkan perhatian pada bahan-bahan yang paling dibutuhkan dengan mempergunakan sumber-sumber yang terpercaya (seperti: karya-karya yohanes dari salib, Theresia dari Avilla, dsb.) bahaya orang buta menuntun orang buta dapat dihindari.

Segi-segi negatifnya:

- Faktor subyektifitas yang menghalangi: kecenderungan untuk hanya memperhatikan pokok-pokok yang disenangi. Dibutuhkan orang lain untuk menegur, menasehati, mengajar kita dan terutama untukewartakan sabda yang sebenarnya tidak ingin kita dengar.
- Kita seringkali tidak bisa menilai hidup rohani kita sendiri dengan baik, kadang-kadang mengadakan retreat sendiri memang baik dan bisa berguna tetapi jangan selalu.

Dan kalau mengadakan retreat sendiri hendaklah memilih bahan-bahan dengan sejujur mungkin.

c. Retreat dengan Dialog

Diikuti oleh banyak orang biasanya bimbingan diberikan oleh satu team, bimbingan yang diberikan disertai dengan diskusi-diskusi diantara para peserta.

Segi-segi positifnya:

- Diskusi tentang ajaran Alkitab atau tentang soal-soal praktis dalam hidup sehari-hari bisa menghasilkan pandangan yang cukup mendalam.
- Belajar saling terbuka satu dengan yang lain, mendengarkan orang lain, saling membagi pengalaman.
- Itu semua dapat membawa kepada cinta persaudaraan; karena cinta sejati kepada sesama tidak dapat dipisahkan dari cinta kepada Allah, maka pendekatan macam ini dapat membantu memperdalam hidup rohani seseorang.
- Bagi orang-orang tertentu, aktivitas dalam kelompok dapat menimbulkan antusiasme, gairah semangat hidup dan bekerja.

Segi-segi negatifnya:

- Diskusi-diskusi mudah menjurus menjadi pembicaraan manusiawi belaka dan kehilangan arah yang sesungguhnya yaitu sabda Allah. Orang lama-kelamaan mungkin akan terjerumus untuk menilai situasi dan

dirinya sendiri tidak dengan sabda Allah melainkan dengan pandangan-pandangannya sendiri.

- Karena semua orang ingin diterima oleh yang lain, maka dibutuhkan keberanian untuk untuk mengatakan dalam diskusi apa yang mungkin tidak ingin didengar oleh kelompok itu.
- Soal ketenangan; dalam retreat orang butuh ketenangan untuk berdoa, dalam retreat orang mau berhadapan dengan Tuhan, dan itu hanya mungkin dicapainya dalam ketenangan. Kesempatan untuk berdiskusi secara terbatas memang bermanfaat, paling tidak bagi mereka yang membutuhkannya. Adalah bijaksana pula untuk menawarkan kesempatan untuk diskusi dalam retreat umum yang tradisional.

#### d. Retreat Terbimbing (Directed Retreat)

Peserta kurang lebih sepuluh orang, dengan seorang pembimbing. Pengarahan diadakan sekali sehari secara sendiri-sendiri, kadang-kadang diadakan pertemuan bersama untuk doa bersama atau saling tukar pengalaman.

##### Segi-segi positifnya:

- Pentingnya masing-masing pribadi di garispawahi, sehingga orang tidak merasa tenggelam dalam masa.
- Retreatan bebas menentukan acara harian yang sesuai dengan kebutuhannya.
- Tersedia cukup banyak waktu untuk berdoa dan merenung dalam ketenangan.

- Pengarahan dapat sungguh-sungguh disesuaikan dengan perkembangan masing-masing peserta.

Segi-segi negatifnya:

- Soal kompetensi sangat terasa. Pembimbing retreat harus orang yang sungguh-sungguh mampu dan cakap, kalau tidak retreat ini akan gagal samasekali bahkan mungkin akan merugikan retreatan.
- Juga soal subyektifitas, orang cenderung akan memilih pembimbing yang sesuai dengan selernya, yang tidak akan menggagu-gugat kesenangan-kesenangan yang belum mau ditinggalkannya.

e. Retreat Tematis

Bentuk retreat ini sebenarnya merupakan bentuk campuran dari bentuk-bentuk yang sudah ada, dengan mengumpulkan sebanyak mungkin segi-segi yang positif dan menghindari atau mengurangi sejauh mungkin hal-hal yang negatif.

Bimbingan diadakan secara bersama tetapi terbatas, yaitu dua kali sehari (sekali di pagi hari dan sekali pada sore hari) masing-masing tidak lebih dari 30 menit. Dengan demikian masih tersedia cukup banyak waktu untuk bimbingan pribadi dan untuk doa serta renungan sendiri-sendiri. Bahan yang dibicarakan dalam retreat ini berkisar sekitar satu tema saja, yang sudah ditentukan sebelumnya. Tema itu bisa dikembangkan dalam beberapa tahap, semakin lama semakin mendalam.

Beberapa saran praktis untuk dapat mempergunakan waktu yang terbatas itu dengan sebaik-baiknya:

1. Supaya tidak terlalu banyak waktu dipakai untuk pengakuan dosa, sebaiknya diadakan ibadat tobat lalu diikuti pengakuan dosa dengan bantuan beberapa bapak pengakuan.
2. Supaya waktu untuk wawancara pribadi dipergunakan dengan sebaik-baiknya, mungkin baik dipergunakan suatu daftar pesan tempat. Setiap peserta yang ingin mengadakan pembicaraan pribadi terlebih dahulu mengisi daftar itu.

Bentuk retreat macam ini tidak dengan sendirinya akan berhasil, tetapi dibutuhkan kompetensi pembimbing retreat yang tidak kecil. Pembimbing harus menguasai tema dengan sungguh-sungguh dan harus menghindari pengulangan-pengulangan yang tidak perlu. Tiap pembicaraan harus menyajikan sesuatu yang baru, pandangan yang semakin mendalam, saran-saran pengetrapan praktis dan sebagainya.

Tuntutan retreat tematis memang tidak sedikit, akan tetapi apabila dilaksanakan dengan sungguh-sungguh retreat ini membawa keuntungan, antara lain:

1. Memperoleh pengertian yang mendalam tentang tema yang dibahas.
2. Perhatian tidak tersebar kemana-mana karena terpusat pada satu tema.

3. Ada kesempatan untuk memperoleh bimbingan pribadi untuk mengetrapkan isi tema pada pribadi dan situasi yang unik.

Tema-tema yang bisa dibicarakan dalam retreat ini misalnya:

1. Doa, kebebasan, kepemimpinan, ketaatan.
2. Penegasan roh, cinta kasih persaudaraan.
3. Pola hidup sederhana menurut Injil.
4. Mencari dan menemukan Tuhan dalam segala sesuatu.
5. Dosa.

#### 2.1.5. Pelaksanaan Kegiatan Retreat

Terdiri dari berbagai rangkaian acara, yaitu:

1. Doa: Merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mendekatkan diri umat dengan Tuhan.
2. Refleksi: Kegiatan yang dilakukan agar para peserta retreat dapat memperbaiki kehidupannya dengan melihat kembali perbuatan yang pernah dilakukan, sehingga bisa mengarahkan dirinya pada masa yang akan datang.
3. Bimbingan Rohani: Kegiatan yang melibatkan hubungan antara pembimbing dengan para peserta retreat, kegiatan ini bisa berupa ceramah, perenungan, dll.
4. Diskusi: Merupakan rangkaian acara yang melibatkan para peserta retreat untuk membahas hal yang bersifat rohaniah, sehingga menjalin hubungan yang akrab, saling mendidik, serta bertukar pikiran satu dengan yang lain.

5. Kebaktian: Merupakan kegiatan formal religius, yaitu mensyukuri kebesaran Tuhan dan kasih-Nya dengan cara bersujud sehingga menuntut suasana yang hening dan tenang.
6. Sharing: Biasanya dilakukan dalam bentuk kelompok, yaitu saling bertukar pikiran, pengalaman / pandangan untuk memperkuat persaudaraan antara umat yang satu dengan yang lainnya.
7. Konsultasi: Merupakan suatu fasilitas pelayanan yang khususnya disediakan para pembimbing untuk para peserta yang ingin berkonsultasi tentang permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi.
8. Kegiatan Refreshing: Kegiatan ini biasanya dilakukan pada pagi atau sore hari, bisa berupa olahraga, permainan-permainan dan jalan-jalan ke lingkungan sekitar tempat retreat, untuk melihat keindahan dan keagungan alam.

#### 2.1.6. Hal-hal Pokok dalam Retreat

Hal-hal pokok yang diperhatikan dalam pelaksanaan retreat agar dapat berjalan dengan baik adalah:<sup>19</sup>

##### a. Ketenangan

Ketenangan yang dimaksud di sini tentunya lebih dari sekedar tenang secara lahiriah saja. Namun, ketenangan lahiriah tetap diperlukan. Arah yang mau dicapai adalah ketenangan batiniah. Ketenangan batiniah akhirnya harus sebagai manifestasi ketenangan batiniah. Maka, ketenangan lahiriah ini tidak boleh dilaksanakan hanya sebagai bentuk keterpaksaan. Ketenangan lahiriah ini harus benar-benar tercipta dalam sikap diri retreatan. Perlu kita sadari bahwa

---

<sup>19</sup> Yohanes Hadinata, *Menyalami Retreat Kaum Muda*, 2004, Yogyakarta.

ketenangan lahiriah merupakan salah satu cara untuk menciptakan ketenangan batiniah.

Ketenangan lahiriah ini bukan berarti kita secara penuh diam, tetapi ketenangan lahiriah yang dimaksud adalah keadaan di mana kita tidak rusuh. Jadi, dalam retreat tidak sepenuhnya menuntut untuk tenang. Namun, acara yang diperbolehkan untuk tenang. Ketenangan lahiriah yang kita ciptakan dapat kita lihat dari segala tindak tanduk kita. Hal sederhana untuk menciptakan ketenangan lahiriah dapat kita lakukan dengan cara tidak banyak gerak pada saat retreat. Gerakan-gerakan kita lakukan dengan cara tidak hanya gerak pada saat retreat. Gerakan-gerakan kita hanya dilakukan seperlunya. Selain itu ketenangan lahiriah dapat diciptakan dengan banyak cara tidak banyak bicara pada saat retreat. Maka dari itu, para retreatan tidak diperkenankan untuk berbincang-bincang dengan retreatan yang lain pada saat-saat tertentu.

Jika ketenangan lahiriah sudah terbentuk, maka ketenangan batiniah dapat tercipta dengan mudah. Ketenangan adalah keadaan di mana hati, batin dan pikiran kita dalam keadaan tenang. Ketenangan batin ini sangat ditekan dalam retreat karena ketenangan dapat membantu kaum muda untuk mengenali diri lebih dalam. Selain itu, kaum muda sangat mendambakan ketenangan karena kaum muda saat ini terbiasa dengan dirinya sendiri serta dunia yang ramai. Kaum muda perlu dilatih untuk menguasai daya penyembuhan melalui sikap diam.

Suasana tenang ini sangat didambakan oleh kaum muda itu sendiri. Mereka mendambakan saat-saat teduh, jauh dari kebisingan, saat mereka dapat meninggalkan suasana gaduh untuk mengadakan refleksi. Refleksi ini akan lebih terasa mendalam jika kita dalam situasi yang tenang baik tenang lahiriah maupun tenang batiniah. Maka ketenangan dalam retreat sangat dibutuhkan sekali agar para retreatan dapat menyadari diri lebih mendalam.

b. Keterbukaan

Retret merupakan metode pengolahan hidup agar kita semakin menyadari keberadaan diri. Penyadaran diri ini berguna bagi kita untuk lebih mengenal dan lebih memahami perkembangan diri. Dalam menyadari keberadaan diri dibutuhkan suatu keterbukaan dalam pengolahan. Keterbukaan dalam sikap dan tindakan sangat diperlukan dalam retreat. Keterbukaan ini sangatlah membantu untuk mengetahui keberadaan diri dan dapat membantu kita dalam pengolahan.

Keterbukaan itu perlu kita bangun berawal dari pribadi kita masing-masing karena dengan ini, kita dapat terbuka pada sesama dan Tuhan. Keterbukaan kepada diri sendiri dapat kita bangun melalui sebuah kejujuran kepada diri kita. Kadang para kaum muda kurang jujur akan keberadaan diri mereka yang sedang mengalami pubertas. Biasanya sikap keterbukaan itu terhambat karena terbentengi oleh perasaan malu akan keadaan diri kita, misalnya; mendapat nilai yang jelek, keadaan tubuh yang kecil, dan lain-lain.

Menyadari keberadaan diri merupakan langkah kita semakin mengenal diri kita masing-masing. Oleh karena itu, keterbukaan sangat diperlukan agar kita dapat membuka diri. Keterbukaan yang kita bangun hendaknya tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi kita juga berani terbuka dengan sesama dan Tuhan. Agar kita berani terbuka kepada sesama, kita harus menaruh rasa percaya kepada sesama dan kita harus jujur kepada Tuhan akan tindak-tanduk kita dan segala perubahan-perubahan kita. Kita tidak biasa menyembunyikan segala sesuatu dari hadapan Tuhan karena Dialah yang Maha Tahu.

Selain kepercayaan terhadap diri untuk membentuk suatu keterbukaan, sebagai pendamping harus memberikan teladan yang baik kepada setiap retreatan. Teladan-teladan yang diberikan kepada setiap retreatan terwujud dalam interaksi selama acara retreat itu berlangsung. Teladan-teladan dari pendamping dalam bergaul bersama retreatan selama retreat sangat membantu retreatan untuk berani terbuka.

Keterbukaan dalam retreat sangat membantu proses jalannya retreat agar arah pembimbingnya berjalan sesuai alur.

#### c. Kerja Sama

Retret kaum muda dapat kita andaikan sekelompok orang yang berkumpul bersama untuk mengolah diri secara pribadi. Pengolahan tersebut secara mutlak diberikan kepada setiap pribadi kaum muda. Pengolahan tersebut membutuhkan pendampingan agar dapat membantu kaum muda dalam mengolah diri mereka masing-masing. Peranan pendamping

dalam acara retreat sangat membantu para retreatan untuk membimbing kaum muda dalam melangkah.

Para pendamping dalam retreat ini hadir sebagai teman atau orang yang lebih dewasa yang dapat membimbing mereka dalam proses pencarian diri. Pendampingan mereka dapat berupa pemberian materi, sharing dan dinamika kelompok. Bentuk-bentuk pendampingan tersebut membutuhkan kerjasama antara pendamping dengan retreatan. Kerjasama ini merupakan salah satu langkah para pendamping agar mereka dapat dekat dengan kaum muda. Selain itu, kerjasama dapat membantu kaum muda menangkap materi-materi yang diberikan dapat dimengerti dengan mudah.

Materi-materi yang diberikan akan sampai kepada setiap pribadi kaum muda bila komunikasi antara pendamping dengan retreatan terjalin dengan baik. Komunikasi ini terjadi karena dengan komunikasi kita memberikan informasi. Dalam proses komunikasi, seseorang cenderung untuk mengatakan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan kepada sesama. Tentu saja, informasi dan pikiran itu diungkapkan dengan bahasa atau tingkah laku yang dapat ditangkap oleh sesama.

Oleh karena itu, agar dapat terjalin sebuah komunikasi yang baik antara pendamping dengan retreatan, kita membutuhkan suatu bentuk kerjasama yang baik. Bagi pendamping kerjasama ini membantu dalam menyampaikan materi, lewat kerjasama inilah pendamping menyampaikan permintaan yang menyangkut hal-hal teknis dan praktis dalam

retret. Kerjasama bagi para retretan dibentuk membantu retretan dalam mengolah materi.

d. Kedisiplinan

Kaum muda yang kita kenal saat ini adalah kaum muda yang sulit sekali diatur. Mereka ingin berbuat menurut kehendak mereka masing-masing tanpa ada orang yang mengingatkan karena keadaan kaum muda yang seperti ini timbul kesulitan dalam menghadapi mereka dalam retret. Hal biasa yang terjadi dalam retret adalah para retretan berkumpul dalam satu kamar untuk bermain. Permainan yang dilakukan biasanya kartu, bahkan ada pula yang main kartu dan merokok, dan minum-minuman keras.

Kasus-kasus diatas mencerminkan perilaku yang kurang disiplin saat melaksanakan retret. Selama perjalanan retret dituntut suatu sikap disiplin agar setiap acara dapat berlangsung dengan baik. Kedisiplinan dalam retret menyangkut kedisiplinan waktu dan kedisiplinan kehadiran selama retret. Para pendamping perlu mengenalkan tata tertib selama retret berlangsung. Tata tertib ini diperkenalkan sejak awal para retretan datang ke rumah retret.

Pendamping memperkenalkan tata cara atau kebiasaan yang ada dalam rumah retret tersebut agar mereka dapat memahami peraturan yang ada. Kedisiplinan yang ingin dicapai hendaknya diberi contoh-contoh yang kongkret seperti selama retret tidak diperkenankan membuat gaduh suasana, para retretan datang tepat waktu dalam setiap materi dan lain-lain.

Kedisiplinan yang mau dicapai dalam retreat ialah ketepatan waktu dan masalah-masalah kenakalan para retreatan dapat teratasi.

## 2.2. Tinjauan Umum Kaum Muda

Ada banyak cara dan ilmu untuk menemukan hakekat kaum muda. Dalam konteks kehidupan sosial, hakekat kaum muda dapat ditelusuri dengan menengok kiprah kaum muda dalam perjalanan sejarah. Berpangkal dari kiprah kaum muda dalam sejarah itulah akan dirumuskan jati diri kaum muda.

### 2.2.1. Batasan Pengertian Kaum Muda

Terdapat berbagai istilah dan definisi atau batasan yang digunakan untuk generasi muda: mulai dari kaum muda, kawula muda, pemuda, mudika (muda-mudi Katolik), sampai yang terakhir digunakan di Keuskupan Agung Jakarta, OMK (orang muda katolik).

Ada beberapa definisi yaitu:

1. Menurut PBB, yaitu anak-anak manusia dari umur 15-24 tahun.<sup>20</sup>
2. Menurut Nota Pastoral KAS 2009, dari segi usia, orang muda adalah mereka yang usianya di antara 13-35 tahun dan belum menikah. Rentang usia yang panjang ini merupakan masa yang menentukan perkembangan manusia untuk meraih kedewasaan fisik, moral, emosional dan spiritual.
3. Menurut UU Perkawinan RI, tahun 1974, kaum muda meliputi para muda-mudi yang sudah melewati umur kanak-kanak dan belum mencapai umur yang oleh UU diperbolehkan untuk menikah; bagi pemuda minimal 19 tahun, dan pemudi minimal 16 tahun.

---

<sup>20</sup> Mangunhardjana, A. M, SJ, Pendampingan Kaum Muda, Hlm. 11

4. Dalam organisasi pemuda, keanggotaannya dapat mencapai semua orang muda menurut anggaran dasar organisasi untuk menjadi anggota.
5. Di dunia politik, budaya, ekonomi, dan keagamaan, kaum muda adalah mereka yang relatif belum lama bergerak atau berperan penting dalam bidang-bidang tersebut.

#### 2.2.2. Karakteristik Kaum Muda<sup>21</sup>

##### i. Masa Pencarian

Masa muda adalah masa pembentukan jati diri, pada masa ini seseorang akan menegaskan identitas, kepribadian dan keunikannya. Maka tidaklah mengherankan, pada masa ini muncul aneka macam pikiran atau tindakan yang seringkali membuat orang lain terkaget-kaget. Proses pencarian ini akan berhenti ketika orang muda menemukan pijakan yang tepat bagi hidupnya.

##### b. Berkelompok

Orang muda suka berkelompok. Ada aneka macam kelompok hobi yang diikuti oleh orang-orang muda, seperti komunitas pencinta binatang, dan komunitas pencinta alam. Banyak pula kelompok-kelompok rohani, olah raga, musik, teater, dan diskusi yang terdiri dari orang muda. Kecenderungan berkelompok ini tidak hanya terjadi dalam dunia yang kasad mata, tetapi juga dalam dunia maya dalam bentuk milis ataupun blog-blog komunitas pertemanan.

---

<sup>21</sup> Philips Tangdilintin, Drs, MM., "Pembinaan Generasi Muda dengan Proses VOSRAM (Visi, Misi, Strategi, Rencana Aksi, Metode", Penerbit Kanisius 2008, Hal. 27.

c. Masa Aktualisasi Diri

Masa muda adalah masa aktualisasi diri. Serupa tempat air yang sudah penuh, orang muda ingin membagikan kepada semua apa yang ia punya. Dengan gagah berani, bahkan seringkali tidak memikirkan nyawanya, orang muda melabrak ketidakberesan-ketidakberesan yang mewujud dalam kemapanan-kemapanan semu. Sebaliknya, serupa juga dengan tempat yang kosong orang muda selalu mencari pemenuhan diri.

d. Gelisah dengan Kemapanan

Dalam diri orang muda tersimpan segala energi untuk mengubah tatanan dunia menuju suatu idealisme demi kebaikan semua orang. Kemapanan semu menggelisahkan orang muda dan memunculkan keprihatinan yang kemudian melahirkan keterlibatan. Sejarah Indonesia mencatat orang muda sebagai penggugat kemapanan yang tidak mencerminkan keadilan dan kebenaran, misalnya pada tahun 1998 mahasiswa turun ke jalan, berdemonstrasi menggugat kemapanan semu Orde Baru dan melahirkan Orde Reformasi.

e. Inspiratif

Orang muda kaya dengan ide-ide segar dan inspiratif, sekalipun sering mengagetkan, namun bila ide ini disikapi dengan arif dan ada ruang untuk mewujudkannya, ide ini akan berkembang menjadi inspirasi yang menggugah, menggerakkan dan mengubah.

f. Spontan

Orang muda spontan dan tanggap terhadap situasi, khususnya masalah kemanusiaan. Spontanitas tersebut tetap terjaga dan

mewujud dalam aneka macam bentuk, misalnya ketika terjadi gempa Yogyakarta dan Jawa Tengah pada tahun 2006 serta banjir di daerah Solo dan sekitarnya pada bulan Desember 2007, banyak orang muda spontan menjadi relawan untuk menolong para korban.

g. Kokoh dalam Prinsip

Orang muda seringkali dipandang bersikap keras kepala, namun secara positif hal itu dapat dipandang sebagai keteguhan orang muda dalam berprinsip dan ketekunannya dalam memperjuangkan kebenaran dan keadilan bagi kesejahteraan semua orang.

h. Dinamis dan Kreatif

Dunia orang muda adalah dunia yang selalu bergerak. Mereka bergerak untuk menemukan tempat berlabuh yang sesuai. Maka tidak mengherankan bila seringkali pelabuhan ini tidaklah panjang waktunya, sementara, sampai ditemukan tempat berlabuh yang lebih nyaman dan menyejukkan hati. Pelabuhan itu dapat berupa kawan, organisasi, tempat kerja, pendidikan dan calon pasangan hidup. Di satu sisi dinamika ini dapat membawa mereka pada situasi ambang dan membawa kekhawatiran pada orang yang menyaksikan. Di sisi lain situasi itu memberi ruang positif pada pertumbuhan kreativitas orang muda dalam mengelola sejarah hidupnya. Bantuan yang memadai akan memungkinkan orang muda merangkai serpihan-serpihan kreativitas itu menjadi kristal-kristal pemahaman yang membangkitkan daya hidup dan menggerakkan kehidupan menuju kesejahteraan bersama. Pada saatnya mereka akan siap menjadi pemimpin kehidupan.

i. Berhasrat akan Nilai-Nilai Ideal

Banyak orang yang mengatakan bahwa orang muda selalu bersikap idealis. Sikap ini selalu dipandang secara negatif, karena mereka hanya berhenti pada tataran ide, tidak realistis. Namun justru idealisme inilah yang membuat orang muda berani bermimpi atau bercita-cita. Tak jarang sebuah penemuan dan pergerakan yang membawa perubahan diawali oleh mimpi. Idealisme itu janganlah dipatahkan tetapi dikembangkan sampai suatu tindakan yang membawa perubahan dalam masyarakat.

j. Saat Pembelajaran

Masa muda adalah masa yang paling baik untuk mendapatkan dan menyerap aneka macam pendidikan. Dalam masa inilah orang muda belajar merasakan, melihat, mengalami dan melakukan sesuatu, sehingga nalar, gerak hidup dan hati mereka bertumbuh dengan baik. Semakin baik dan benar pendampingan yang diperoleh, orang muda akan bertumbuh menjadi pribadi yang dewasa dan bijaksana. Untuk itu, perlu tersedia fasilitas pendidikan formal dan non formal, yang berkualitas dan didukung oleh orang-orang yang penuh dengan dedikasi. Pendidikan yang bermutu akan memberi ruang yang kondusif bagi orang muda untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang dewasa dan mampu menyikapi dunianya dengan bijaksana.

2.2.3. Perkembangan Masa Kaum Muda

Masa ini ditandai dengan terjadinya berbagai proses perkembangan yang secara global meliputi perkembangan jasmani dan rohani. Perkembangan jasmani dilihat dari perubahan-perubahan

bentuk tubuh dari kecil menjadi besar sedangkan rohani tampak dari emosi, sikap dan juga intelektual.

Perkembangan yang dialami adalah:

1. Perkembangan fisik. Menurut Hurlock ( 1999 ) perkembangan fisik pada masa ini mengarah pada pencapaian bentuk-bentuk badan orang dewasa. Perkembangan fisik terlihat jelas dari perubahan tinggi badan, bentuk badan dan berkembangnya otot-otot tumbuh.
2. Perkembangan seksual. Perkembangan seksual ditandai dengan munculnya tanda-tanda kelamin primer dan sekunder.
3. Perkembangan heteroseksual. Pada masa remaja mulai timbul rasa ketertarikan terhadap lawan jenis.
4. Perkembangan emosional. Keadaan emosional pada masa ini tidak stabil.
5. Perkembangan kognisi.
6. Perkembangan identitas diri. Proses pembentukan identitas diri telah dimulai sejak anak-anak dan mencapai puncaknya pada masa ini. Secara umum identitas diri adalah perasaan individualitas yang mantap dimana individu tidak tenggelam dalam peran sosial yang dimainkan tetapi tetap dihayati sebagai pribadi diri sendiri ( Monks, 1999 ).

### 2.3. Tinjauan Retret Keluarga

Kesadaran hidup bersama dalam keluarga sungguh menyenangkan dan menciptakan rasa aman. Kenangan untuk selalu merasakan kehangatan di dalam keluarga amatlah penting, dalam rangka membina kesadaran bahwa

hidup bersama dengan yang lain sebagai satu keluarga yang utuh sungguh menyenangkan.

### 2.3.1. Situasi Keluarga dalam Dunia Dewasa ini

Situasi lingkungan keluarga menampilkan segi-segi yang positif dan negatif: segi-segi yang positif merupakan tanda karya penyelamatan Kristus yang bekerja di dalam dunia; segi-segi negatif merupakan tanda penolakan manusia terhadap cinta kasih Allah.

Memang, disatu pihak ada kesadaran yang lebih hidup tentang kebebasan pribadi dan perhatian yang lebih besar atas mutu hubungan-hubungan antar pribadi dalam perkawinan, atas usaha meningkatkan martabat wanita, atas kelahiran anak yang bertanggung jawab, atas pendidikan anak-anak. Juga ada kesadaran akan perlunya pengembangan hubungan-hubungan antar keluarga. Pemberian bantuan rohani dan jasmani secara timbal balik, penemuan kembali perutusan gerejani yang khas bagi keluarga dan tanggung jawabnya untuk membangun masyarakat yang lebih adil. Namun, dilain pihak, tidak sedikit tanda-tanda kemerosotan beberapa nilai dasar yang sungguh mencemaskan; konsep teoritis dan praktis yang salah tentang kemandirian suami dan istri dalam hubungan mereka satu sama lain; konsepsi-konsepsi yang sungguh keliru mengenai hubungan kewibawaan antara orangtua dan anak; kesulitan-kesulitan konkret yang dialami oleh keluarga sendiri dalam mewariskan nilai-nilai; jumlah perceraian yang makin banyak; wabah pengguguran; pemandulan yang sering dilakukan; muncul mentalitas yang benar-benar bersifat kontraseptif.

Akar gejala-gejala yang negatif ini tidak jarang adalah keroposnya gagasan dan pengalaman kebebasan, yang dipahami bukan sebagai kemampuan untuk mewujudkan kebenaran rencana Allah mengenai perkawinan dan keluarga, melainkan sebagai kekuasaan yang otonom untuk mengafirmasikan diri, kerap kali dengan melawan orang lain, demi kepentingan kesenangan hidup yang egois.

Hal yang patut kita perhatikan juga adalah kenyataan bahwa dalam dalam negeri-negeri yang disebut Dunia Ketiga keluarga-keluarga kerap kali tidak mempunyai sarana-sarana yang perlu untuk kelangsungan hidup, seperti makanan, pekerjaan, perumahan, dan obat-obatan, maupun kebebasan-kebebasan yang paling dasariah. Sebaliknya, di negeri-negeri yang lebih kaya kemakmuran hidup yang terlampau besar dan mentalitas konsumtif, yang anehnya diiringi suatu rasa takut dan bimbang tentang masa depan, mengakibatkan pasangan-pasangan suami istri kehilangan jiwa besar dan keberanian yang diperlukan untuk mengasuh hidup manusia yang baru: demikianlah hidup kerap kali dipandang bukan sebagi berkah, melainkan sebagi bahaya yang harus dilawan untuk membela diri.

Ilmu dan penerapan-penerapan teknisnya memberikan kemungkinan-kemungkinan yang baru dan tak terhingga dalam membangun humanisme seperti itu. Meskipun demikian, sebagai konsekuensi pilihan-pilihan politis yang menentukan arah penelitian dan penerapan-penerapannya, ilmu kerap kali digunakan melawan maksud tujuan semula, yakni kemajuan pribadi manusia.

Maka perlulah semua pihak menyadari kembali amat pentingnya nilai-nilai moral, yakni nilai-nilai pribadi manusia sebagai manusia, tugas besar yang harus dihadapi dewasa ini untuk memperbaharui masyarakat adalah tugas menemukan makna tertinggi dari hidup dan nilai-nilai dasarnya. Hanya dalam kesadaran akan pentingnya nilai-nilai itu dapatlah manusia menggunakan kemungkinan-kemungkinan yang tak terhingga yang diberikan kepadanya oleh ilmu, sedemikian sehingga dapat mewujudkan kemajuan sejati pribadi manusia menurut seluruh kebenarannya, menurut kebebasan dan martabatnya. Ilmu dipanggil untuk bersekutu dengan kearifan.

Kata-kata Konsili Vatikan Kedua ini dapatlah diterapkan pada masalah-masalah keluarga: "Zaman kita, lebih daripada abad-abad sebelumnya, memerlukan kearifan seperti itu jika penemuan-penemuan yang dibuat manusia hendak dimanusia-wikan lebih lanjut, sebab masa depan ada dalam bahaya jika tidak muncul orang-orang yang lebih arif bijaksana".<sup>22</sup>

### 2.3.2. Gereja Melayani Keluarga

Keluarga dalam dunia modern ini, sama seperti atau bahkan lebih daripada lembaga yang lain mana pun, telah dirundung banyak perubahan yang cepat dan mendalam yang telah berdampak pada masyarakat dan kebudayaan. Banyak keluarga hidup dalam keadaan ini dengan tetap setia berpegang pada nilai-nilai yang merupakan dasar landasan lembaga keluarga. Keluarga-keluarga yang lain telah menjadi bimbang dan bingung mengenai peranan mereka atau bahkan ragu-ragu dan hampir tak sadar akan makna dan kebenaran tertinggi

---

<sup>22</sup> Konstitusi Pastoral tentang Gereja dalam Dunia Modern *Gaudium et Spes*, 15

hidup menikah dan berkeluarga. Akhirnya, ada keluarga-keluarga lain yang menghadapi aral melintang karena berbagai keadaan tak adil dalam mewujudkan hak-hak asasi mereka.

Karena mengetahui bahwa perkawinan dan keluarga merupakan salah satu nilai manusiawi yang paling berharga, gereja ingin berbicara dan memberikan bantuannya kepada keluarga-keluarga yang sudah menyadari nilai perkawinan keluarga dan berusaha untuk menghayati nilai ini dengan setia, kepada keluarga-keluarga yang merasa bimbang dan ragu, cemas dan gelisah serta sedang mencari kebenaran itu, dan kepada keluarga-keluarga yang dirintangi secara tidak adil untuk menghayati secara bebas hidup berkeluarga mereka. Dengan mendukung kelompok yang pertama, menerangi kelompok yang kedua, dan membantu kelompok yang lain-lain, gereja menawarkan jasa-jasa pelayanannya kepada setiap orang yang bertanya-tanya tentang tujuan akhir perkawinan dan hidup berkeluarga.<sup>23</sup>

Secara khusus, gereja menyapa kaum muda, yang sedang memulai perjalanan mereka menuju perkawinan dan hidup berkeluarga, dengan maksud untuk membeberkan dihadapan mereka cakrawala-cakrawala baru, untuk membantu mereka menemukan keindahan dan keagungan untuk mengasihi dan menjadi pelayan kehidupan.

Keluarga kristiani adalah "gereja domestik"<sup>24</sup> yang merupakan persekutuan pertama yang dipanggil untuk memberitakan injil kepada

---

<sup>23</sup> Konsili Ekumenis Vatikan Kedua, Konstitusi Pastoral tentang Gereja dalam Dunia Modern *Gaudium et Spes*, 52.

<sup>24</sup> Konsili Ekumenis Vatikan Kedua, Konstitusi Dogmatik tentang Gereja *Lumen Gentium*, 11; lih. Dekrit tentang Kerasulan Awam *Apostolicam Actuositatem*, 11.

pribadi manusia selama pertumbuhannya dan membawanya kepada kematangan sepenuhnya sebagai manusia dan orang kristiani dengan memberikan pendidikan dan ketekese selangkah demi selangkah. Sesungguhnya, sebagai persekutuan yang mendidik, keluarga harus membantu manusia untuk mengetahui panggilannya sendiri dan untuk mengemban tanggung jawab dalam mengupayakan keadilan yang lebih besar, dengan mendidiknya sejak permulaan dalam hubungan-hubungan antar pribadi, yang kaya akan keadilan dan cinta kasih.

Karena rencana Allah mengenai perkawinan dan keluarga menyangkut para pria dan para wanita dalam keberadaan kongkret mereka sehari-hari dalam situasi-situasi sosial dan budaya tertentu, gereja harus berusaha sepenuh-penuhnya untuk memahami situasi saat perkawinan dan keluarga yang dihayati dewasa ini, agar dapat memenuhi tugasnya untuk melayani. Maka pendidikan hati nurani yang membuat setiap orang mampu menilik dan menilai cara-cara yang baik untuk merealisasikan diri menurut kebenaran aslinya, menjadi tuntutan yang mendesak, yang tidak dapat ditolak.

Keluarga menemukan dalam rencana Allah Pencipta dan Penebus tidak hanya jatid dirinya, yakni hakikat keluarga, tetapi juga tugas perutusannya, yakni apa yang dapat dan harus dilakukannya, maka dari itu, dengan cinta kasih sebagai titik tolaknya dan dengan senantiasa mengacu pada titik tolak tersebut, maka dapat ditekankan empat tugas umum keluarga yaitu:

1. Membangun persekutuan-persekutuan pribadi;
2. Melayani kehidupan;
3. Berperan-serta dalam pengembangan masyarakat;

4. Mengambil bagian dalam hidup dan keputusan Gereja.

### 2.3.3. Retret bagi Keluarga

“Karena Pencipta segala sesuatu telah menjadikan persekutuan nikah sebagai awal dan dasar masyarakat manusia,” keluarga merupakan “sel masyarakat yang pertama dan amat penting”.<sup>25</sup>

Keluarga mempunyai hubungan-hubungan yang amat penting dan organik dengan masyarakat, karena keluarga merupakan landasan masyarakat dan selalu menghidupi masyarakat melalui peranannya sebagai pelayan kehidupan: dari keluargalah lahir warga-warga masyarakat atau Negara dan didalam keluargalah mereka menemukan sekolah pertama keutamaan-keutamaan sosial, yang merupakan asas yang menjiwai eksistensi dan perkembangan masyarakat sendiri.

Maka perlu adanya suatu pembinaan bagi keluarga kristiani yang biasanya dilakukan dengan mengadakan bimbingan lewat kegiatan-kegiatan rohani. Pembinaan rohani umat kristiani salah satunya adalah retret.

Retret merupakan pembinaan dari segi rohani yang mengajak individu untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam hidup sehari-hari sehingga kehidupan itu dapat dipahami maknanya. Keluarga kristiani diajak untuk memahami makna hidup yang umumnya sulit ditemukan dalam kesibukan hidup sehari-hari. Melangkah secara benar dengan menyadari bahwa setiap orang dipanggil untuk hidup sesuai dengan kehendak Tuhan.

Pembinaan keluarga kristiani lewat retret dilakukan melalui kegiatan-kegiatan doa, renungan/ meditasi, diskusi, permainan dan

---

<sup>25</sup> Konsili Ekumenis Vatikan Kedua, Dekrit tentang Kerasulan Kaum Awam Apostolicam Actuositatem, 11.

kegiatan lain yang bisa dijadikan bahan perenungan untuk mereka. Kegiatan yang memerlukan suasana yang tenang tanpa merasa jenuh dan bosan sehingga mereka dapat mengolah dan mengerti dari makna hidup yang mereka cari, sehingga diperlukan tempat yang dapat memfasilitasi kegiatan-kegiatan tersebut.

## 2.4. Kualitas Ruang

### 2.4.1. Tinjauan Tata Ruang

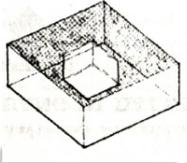
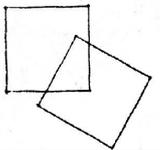
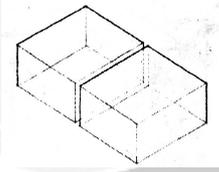
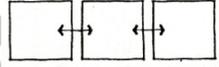
Tata ruang adalah ruang yang dibatasi oleh tiga buah bidang, yaitu: lantai, dinding dan langit-langit. Tata ruang merupakan suatu usaha untuk mengatur dan mengorganisir ruang-ruang dalam suatu bangunan. Ruang berperan aktif mempengaruhi psikis orang didalamnya. Ruang luas akan terkesan lapang dan publik, sedangkan ruang sempit akan terkesan tertutup, tidak bersahabat dan privat.

Penataan ruang untuk bangunan rumah retreat pun tak lepas dari itu, penataan pada segi ruang dalam dan luar, dikarenakan rumah retreat terbagi dalam zona-zona yang mewadahi suatu aktivitas tertentu.

### 2.4.2. Hubungan Ruang

Perancangan hubungan antar ruang pada rumah retreat ini didasari oleh teori hubungan-hubungan antar ruang yang dikemukakan Francis D.K. Ching. Pengaturan hubungan ruang ini dianalisis kaitannya dengan pelaku (psikis dan faktor usia) dan sifat-sifat ruang tersebut. Landasan teori mengenai hubungan antar ruang adalah:

Tabel 2.1. Hubungan Ruang

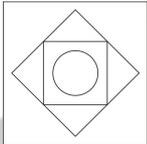
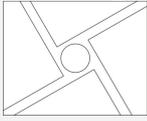
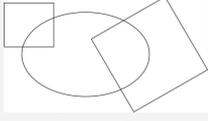
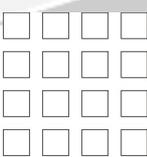
Hubungan Ruang	Keterangan
<p>Ruang di dalam ruang</p> 	<p>Ruang yang luas dapat membungkus dan mengandung didalamnya sebuah ruang yang lebih kecil. Tapi apabila ruang kecil tersebut terus berkembang, maka ruang sisanya akan semakin tertekan untuk berfungsi sebagai ruang yang membungkusnya.</p>
<p>Ruang-ruang yang saling berkaitan</p> 	<p>Suatu hubungan ikatan ruang yang terdiri dari dua buah ruang kawasannya bersatu membentuk suatu daerah ruang bersama.</p>
<p>Ruang-ruang yang bersebelahan</p> 	<p>Bersebelahan adalah hubungan ruang yang paling umum. Hal tersebut memungkinkan kepada masing-masing ruang menjadi jelas batas-batasnya dan saling menanggapi menurut cara masing-masing ke fungsinya atau persyaratan-persyaratan simbolisnya.</p>
<p>Ruang-ruang yang dihubungkan oleh ruang bersama</p> 	<p>Dua buah ruang yang terbagi oleh jarak dapat dihubungkan atau dikaitkan satu sama lain oleh ruang ketiga yaitu ruang perantara.</p>

Sumber: Francis D.K. Ching, Architecture: Form, Space, & Order, hal. 195.

### 2.4.3. Organisasi Ruang

Organisasi ruang diperlukan pada perancangan rumah retreat ini untuk mengorganisir ruang-ruang mana yang mempunyai fungsi khusus, atau ruang-ruang yang memerlukan suasana tenang, suasana kegembiraan dan kebersamaan, serta ruang yang pertama kali dicapai dan lain sebagainya. Landasan teori mengenai organisasi ruang yang menjadi dasar perancangan rumah retreat keluarga kristiani di Yogyakarta.

Tabel 2.2. Organisasi Ruang

Organisasi Ruang	Keterangan
<p data-bbox="518 430 630 459">Terpusat</p> 	<p data-bbox="853 430 1369 544">Pusat: suatu ruang dominan di mana pengelompokkan sejumlah ruang sekunder dihadapkan.</p>
<p data-bbox="539 651 609 680">Linier</p> 	<p data-bbox="853 651 1369 719">Suatu urutan linier dari ruang-ruang yang berulang.</p>
<p data-bbox="534 826 614 855">Radial</p> 	<p data-bbox="853 826 1369 940">Sebuah ruang pusat yang menjadi acuan organisasi-organisasi ruang yang linier berkembang menurut bentuk jari-jari.</p>
<p data-bbox="529 1001 619 1030">Cluster</p> 	<p data-bbox="853 1001 1369 1115">Ruang-ruang dikelompokkan berdasarkan adanya hubungan atau bersama-sama memanfaatkan ciri atau hubungan visual.</p>
<p data-bbox="545 1176 603 1205">Grid</p> 	<p data-bbox="853 1176 1369 1243">Ruang-ruang diorganisir dalam kawasan grid struktural atau grid tiga dimensi lain.</p>

Sumber: Francis D.K. Ching, *Architecture: Form, Space, & Order*, hal. 205.

#### 2.4.4. Konfigurasi Ruang

Konfigurasi ruang didapat dari definisi ruang, dan definisi ruang dibentuk dari elemen-elemen pembentuk ruang. Elemen-elemen pembentuk ruang didasari oleh dua elemen yaitu elemen horizontal dan vertikal. Pada penerapannya elemen horizontal diwujudkan dengan lantai dan langit-langit, sedangkan elemen vertikal diwujudkan dengan dinding dan kolom.

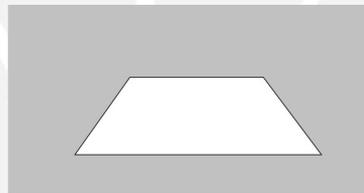
## 1. Elemen Horizontal<sup>26</sup>

Penentuan ruang dengan unsur-unsur horizontal dibagi menjadi 4 bagian, yaitu:

### a. Bidang Dasar

Dasar suatu ruang dapat dibentuk oleh bidang datar horizontal yang terletak sebagai suatu figure pada suatu latar belakang yang kontras.

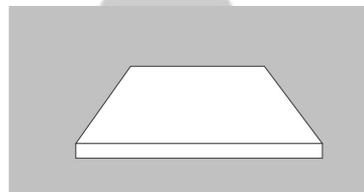
Berikut ini adalah cara-cara dimana bidang dasar ini secara visual dapat diperkuat.



Gambar 2.1. Bidang Dasar

### b. Bidang Dasar yang Dipertinggi

Bidang datar horizontal diangkat dari atas tanah yang menimbulkan permukaan-permukaan vertical sepanjang sisi-sisinya yang memperkuat pemisahan visual antara dasar tanah di sekitarnya.



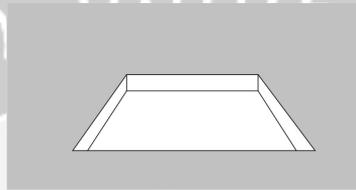
Gambar 2.2. Bidang Dasar yang Dipertinggi

---

<sup>26</sup> Francis D.K. Ching, *Architecture: Form, Space, & Order*, hal. 115.

c. Bidang Dasar yang Diperendah

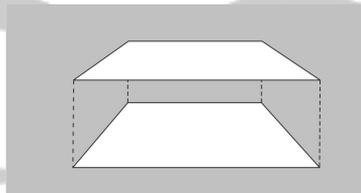
Sebuah bidang datar horizontal yang masuk ke dalam tanah, mengakibatkan permukaan-permukaan vertikal yang terjadi dari pemasukkan bidang ini membentuk suatu volume ruang.



Gambar 2.3. Bidang Dasar yang Diperendah

d. Bidang yang Melayang

Sebuah bidang datar horizontal diletakkan diatas membentuk volume ruang diantara bidang tersebut dan bidang tanah dibawahnya.



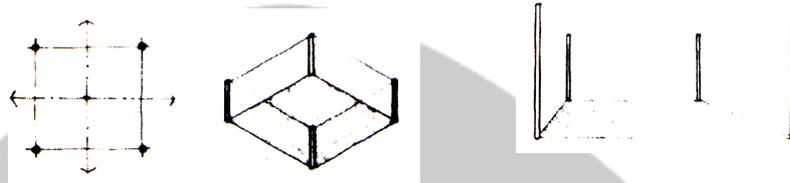
Gambar 2.4. Bidang yang Melayang

2. Elemen Vertikal<sup>27</sup>

Elemen-elemen vertikal suatu bentuk dapat menjadi penyangga bidang lantai dan atap suatu bangunan.. Pada perwujudan ruang, elemen vertikal diwujudkan berupa:

<sup>27</sup> Francis D.K. Ching, Architecture: Form, Space, & Order. Hal. 137.

- a. Unsur-unsur vertikal linear dapat membentuk sisi-sisi vertikal dari suatu volume ruang.



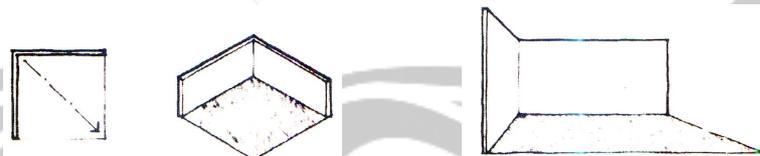
Gambar 2.5. Hubungan Unsur Vertikal dan Volume Ruang

- b. Suatu bidang vertikal akan menegaskan ruang yang dihadapinya



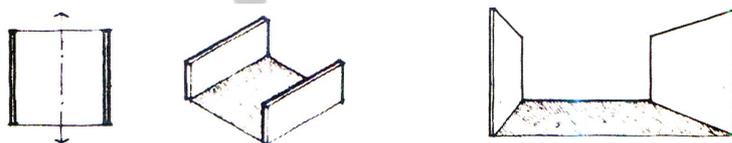
Gambar 2.6. Bidang Vertikal Menegaskan Ruang

- c. Suatu konfigurasi "L" bidang-bidang, menimbulkan suatu daerah ruang yang timbul dari sudut-sudutnya keluar mengikuti arah diagonalnya.



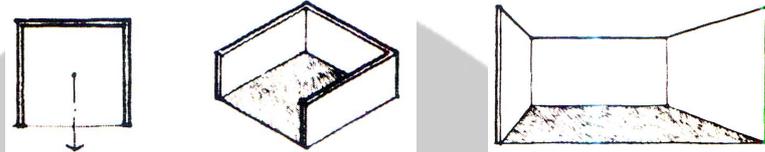
Gambar 2.7. Bidang Vertikal Berbentuk "L"

- d. Bidang-bidang sejajar menentukan suatu volume ruang diantaranya yang berorientasi menuju ujung-ujungnya yang terbuka.



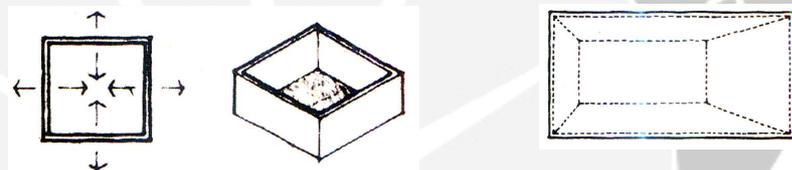
Gambar 2.8. Bidang Vertikal Sebagai Bidang-Bidang Sejajar

- e. Suatu konfigurasi 'U' dari bidang-bidang membentuk suatu volume ruang yang diorientasikan searah dengan sisinya yang terbuka.



Gambar 2.9. Bidang Vertikal Berbentuk "U"

- f. Empat bidang menutup suatu ruang yang diorientasi ke dalam dan menegaskan kawasan ruang di sekitar ruang tertutup tersebut.



Gambar 2.10. Bidang Vertikal Membentuk Ruang Tertutup

#### 2.4.5. Unsur-Unsur Pembentuk Kualitas Ruang

Kualitas ruang dapat terwujud dengan unsur-unsur: skala, proporsi, penerangan atau cahaya, perabot, bahan, tekstur, warna, dan tanaman.

##### 1. Skala

Skala merupakan kesan yang diperoleh dari perbandingan bangunan dengan unsur-unsur manusia didalamnya. Suatu ruang terbentuk oleh 3 dimensi, yaitu panjang, lebar, dan tinggi. Dimensi tinggi mempunyai pengaruh yang lebih kuat pada skala dibandingkan dengan panjang dan lebar. Jika dinding-dinding sebuah rancangan memberikan pembatasan

tingginya langit-langit menentukan perlindungan dan keintiman<sup>28</sup>.

Jenis skala ada 4, yaitu<sup>29</sup>: intim, normal, monumental, dan "kejutan", keempat jenis ini dapat dirangkai menimbulkan kesan yang berbeda.

## 2. Proporsi

Proporsi dalam pengertian yang sederhana adalah hubungan matematis antara ukuran sebenarnya dari bentuk atau ruang. Berkaitan dengan dimensi-dimensi manusia, ukuran bahan, ukuran modul pabrik (ukuran batu bata, lantai, dll) dan dimensi struktur (kolom dan balok).

## 3. Cahaya

Matahari adalah sumber cahaya yang mampu menghidupkan warna-warna dan menegaskan tektur-tekstur dari bentuk dan ruang dalam arsitektur<sup>30</sup>. Penempatan dan dimensi bukaan mempengaruhi kadar dan kualitas cahaya yang masuk kedalam ruangan.

## 4. Tekstur

Tekstur adalah titik-titik kasar yang tidak teratur pada suatu permukaan<sup>31</sup>. Fungsi tekstur yaitu dapat memberikan kesan pada persepsi manusia melalui penglihatan visual. Menurut bentuknya tekstur dibedakan menjadi:

---

<sup>28</sup> Francis D.K.Ching Architecture: Form, Space, & Order. Hal 329

<sup>29</sup> Edward T. White, Tata Atur: Pengantar Merancang Arsitektur, Hal 68.

<sup>30</sup> Francis D.K.Ching, Architecture: Form, Space, & Order. Hal 326

<sup>31</sup> Hakim, Rustam, "Unsur Perancangan Dalam Arsitektur Lansekap", PT. Bina Aksara, 1987, hal.88.

a. Tekstur halus

- Memberikan kesan lembut, statis, formal dan membosankan.
- Dapat mempercepat pergerakan karena tidak adanya hambatan pada lantai yang bertekstur halus.
- Permukaannya dibedakan oleh elemen yang halus atau oleh warna.

b. Tekstur kasar

- Kesan visual luas, tegas dan dinamis.
- Memperlambat gerakan karena adanya hambatan.
- Permukaannya dari elemen berbeda corak, bentuk atau warna.

Tekstur pada ruang luar sangat erat hubungannya dengan jarak pandang atau penglihatan, oleh karena itu tekstur dibagi menjadi 2 menurut bidang luas pada ruang luar yaitu:

- a. Tekstur primer, tekstur yang terdapat pada bahan yang hanya dilihat dalam jarak dekat.
- b. Tekstur sekunder, tekstur yang dibuat dalam skala tertentu untuk memberikan kesan visual yang proporsional dari jarak jauh.

5. Warna

Warna mempunyai efek psikologis terhadap manusia, yaitu:

- a. Warna cerah: memberi kesan rasa senang, gembira, dekat dan hangat.
- b. Warna lembut: memberi kesan rasa tenang, sejuk, dan jauh.

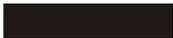
Tabel 2.3. Pengaruh , Kesan dan Karakter Warna

Warna	Efek	Kesan	Karakter
Merah	Menggairahkan, Menarik	1. Positif: menggairahkan, riang, energik, kuat, hangat 2. Negatif: hebat, dasyat, agresif	warna yang paling dominan dan dinamis serta dapat menaikkan tekanan darah
Jingga	Membangkitkan semangat, menarik, menggembirakan	1. Positif: menghidupkan, riang, enerjik, ekstrovet, hangat 2. Negatif: mengganggu, keras (terlalu cerah)	warna yang lembut, lebih bersahaja dari pada merah
Kuning	Menggembirakan	1. Positif: cerah, riang, hidup, bersinar, menyemangati 2. Negatif: agesentris, kaku	warna yang memberi kegembiraan, inspirasi dan kehangatan
Hijau	Pasif, relaks	1. Positif: alami, menyegarkan, tenang 2. Negatif: membosankan, kasar	warna ini memberi suatu rangsangan secara psikologis
Biru	Pasif, relaks	1. Positif : aman, tenang, nyaman, sederhana, kuat 2. Negatif: dingin, menakutkan, menekan, sendu	Merupakan warna yang berlawanan dengan merah. Warna ini dapat menurunkan tekanan darah dan mempunyai karakter yang lebih halus
Ungu	Lembut	1. Positif: eksklusif, menaikkan derajat 2. Negatif: sedih, sombong, congkak	Warna yang memberikan kesan halus, tetapi disisi lain bersifat mengganggu

Sumber: Mahnke, Frank. H, Mahnke, Rudolf H, "Color & Light In Man Made Environment", Van Nostrand Reinhold, New York, 1993, hal.11.

Tabel 2.4. Kesan yang Dihasilkan dari Warna Elemen Interior

No.	Warna	Kesan
1	Merah 	Plafon: menekan, berat, memaksa Dinding: agresif, menarik Lantai: tajam, sadar
2	Merah muda 	Plafon: lembut, intim, nyaman Dinding: agresif, lemah, pasif Lantai: terlalu lembut
3	Cokelat 	Plafon: menyesakkan, berat Dinding: aman, meyakinkan Lantai: kokoh, stabil
4	Jingga 	Plafon: menggairahkan, menarik perhatian Dinding: hangat, bercahaya Lantai: aktif, orientasi gerakan
5	Kuning 	Plafon: terang, bercahaya, menggairahkan Dinding: hangat (mengarah ke oranye), mengganggu (jika terlalu terang) Lantai: meninggikan, mengasyikkan
6	Hijau 	Plafon: protektif Dinding: dingin, aman, lembut, pasif Lantai: alami, lembut, relaks, dingin
7	Biru 	Plafon: meninggikan, dingin, nyata (terang), berat dan menyesakkan (gelap) Dinding: dingin dan jauh (terang), mendorong dan mengecilkan (gelap) Lantai: kemudahan pergerakan (terang), kuat (gelap)
8	Ungu 	Plafon: jarang digunakan untuk area dalam, kecuali untuk area penting Dinding: dalam ruang yang luas sangat mengganggu Lantai: secara psikologis tampak membingungkan
9	Abu-abu 	Plafon: membayangi Dinding: netral, hampir membosankan Lantai: netral
10	Putih 	Plafon: kosong Dinding: netral, kosong, steril, tidak bertenaga Lantai: menghalangi

11	Hitam 	Plafon: menyedapkan Dinding: tidak menyenangkan, menggelapkan Lantai: maya, abstrak
----	--	---

Sumber: Mahnke, Frank. H, Mahnke, Rudolf H, "Color & Light In Man Made Environment", Van Nostrand Reinhold, New York, 1993, hal.11.

## 6. Bahan Material

Bahan material juga dapat mempengaruhi psikologi pada manusia. Bahan material yang digunakan terdiri dari bermacam bentuk, sifat dan karakter yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2.5. Jenis, Sifat, Kesan, dan Contoh Pemakaian Suatu Material

Material	Sifat	Kesan Penampilan	Contoh Pemakaian
Kayu	Mudah dibentuk, digunakan untuk konstruksi ringan, bahkan lengkung	Hangat, lunak, menyegarkan, alamiah	Untuk bangunan rumah tinggal, dan tempat masyarakat yang membutuhkan kontak langsung
Batu Bata	Fleksibel, terutama pada detail	Praktis	Banyak dibangun untuk bangunan monumental atau komersial
Semen	Mudah rata, dibentuk, dan apabila menjadi interior mudah di beri warna	Dekoratif	Bangunan - bangunan daerah mediteran untuk elemen dekorasi
Batu alam	Tidak membutuhkan proses dan mudah dibentuk	Berat, kasar, alamiah, sederhana, informal	Untuk pondasi, dinding dekoratif, banyak digunakan untuk bangunan kecil
Batu kapur	Mudah bergabung dengan bahan lain, dan mudah rata	Sederhana, kuat (jika digabung dengan bahan lain)	Bangunan rumah tinggal, ibadah
Marmer	Halus, dingin, bisa	Mewah, kuat,	Bangunan untuk

	dibentuk	formil, agung	membentuk kekuasaan, kemewahan, dan kekuatan
Beton	Hanya menahan gaya tekan	Formil, keras, kokoh, kasar	Bangunan monumental, pemerintahan
Baja	Hanya menahan gaya tarik	Keras, kokoh, kasar	Bangunan: pemerintah, utilitas
Metal	Efisien	Ringan, dingin	Bangunan Komersial
Kaca	Tembus pandang, biasanya digabung dengan bahan lain	Ringkih, dingin, dinamis	Hanya sebagai pengisi
Plastik	Mudah dibentuk, warnanya beragam	Ringan, dinamis, informal	Bangunan yang bersifat santai
Polikarbonat (Solar Tuff)	Mudah dibentuk, cocok untuk berbagai jenis aplikasi, dapat diberi berbagai macam warna, menyerap radiasi, mengurangi panas matahari, lebih kuat dari kaca (tidak mudah pecah)	Ringan, dinamis, kuat, bersih	Sebagai elemen dekoratif

Sumber: Hendraningsih, Wicaksana, Indrajani, Achdiat, Nina, Panjaitan, Toba, Hartono, Ricard B., Nurhadi, Triono, Doddy, "Peran, Kesan & Pesan Bentuk Arsitektur", Djambatan, Jakarta, 1985, p.19-20  
Solar Tuff, Seminar Inias, PT. Impack Pratama Industri, 2004

Tabel 2.6. Jenis, Sifat, Kesan Finishing Lantai

Jenis	Sifat	Kesan
Karpet	Lembut, mudah menyerap	Hangat, terdapat kelembutan visual
Vinyl	Mudah dibersihkan, mudah perawatan, kedap suara	Dingin, formal
Keramik	Licin jika terkena air, keras	Dingin, formal
Semen	Mudah diberi tekstur, mudah dibuat	Dekoratif tergantung warna
Kayu	Sulit perawatan	Hangat, alami, atraktif

Sumber: Olds, 1999, hal: 233-241

## 7. Elemen air

Elemen air dapat memberikan efek ketenangan jiwa. Air merupakan komponen yang essential dari landscape sebagai elemen yang bersifat experiential dan memantulkan cahaya<sup>32</sup>.

Kemampuan air menghasilkan suara terjadi jika air tersebut bergerak. Suara yang dihasilkan akan mempengaruhi ruang yang akan membangkitkan inspirasi pendengar dan membuatnya menjadi lebih rileks. Warna dan bahan dasar kolam akan sangat berpengaruh terhadap kesan yang timbul dalam ruang, misalnya:

- a. Warna dasar gelap akan memberikan kesan sempit.
- b. Warna dasar cerah akan memberikan kesan lega dan luas.

## 8. Vegetasi

Vegetasi merupakan soft material dalam elemen landscape, dimana keadaannya selalu berubah sesuai dengan proses kehidupan tanaman tersebut. Dalam perancangan bangunan, vegetasi menjadi satu hal penting mencakup fungsi, baik dari peletakan tanaman, maupun tujuan perencanaan. Pemilihan jenis tanaman, tergantung dari fungsi dan peletakan tanaman.

Fungsi dari tanaman terbagi menjadi 6, yaitu<sup>33</sup> :

### a. Kontrol Pandangan

Dapat menahan silau lampu, pantulan matahari, dapat menjadi atap, dinding atau lantai, membentuk privasi, dan menjadi penghalang view yang tidak baik.

---

<sup>32</sup> Beng, Tan Hock, "Tropical Architecture and Interiors", Page One Publishing PTE LTD, Singapore, 1994, hal. 106.

<sup>33</sup> Hakim, Rustam, "Unsur Perancangan Dalam Arsitektur Landscape", PT. Bina Aksara, 1987, hal. 163.

b. Pembatas fisik

Tanaman dapat digunakan sebagai penghalang gerak manusia dan hewan.

c. Pengendali iklim

Tanaman sebagai pengendali iklim dapat menciptakan kenyamanan ruang seperti: pengontrol radiasi matahari, suhu, angin, kelembaban, suara dan sebagai filter polusi udara.

d. Pencegah erosi

e. Nilai estetis

Tanaman dapat memberikan nilai estetis dan kualitas lingkungan dari-segi berikut ini<sup>34</sup>:

- Warna, dapat menciptakan efek visual tergantung dari refleksi cahaya yang jatuh pada tanaman tersebut, dan mempengaruhi emosi seseorang.
- Bentuk, akan memberikan kesan dinamis, indah.
- Tekstur, dapat mempengaruhi psikis dan fisik seseorang yang melihatnya.

f. Skala

Perbandingan tanaman dengan tanaman lain atau tanaman dengan lingkungannya. Pada peletakan tanaman harus mempertimbangkan "Kesatuan Dalam Desain" (unity), yaitu variasi, penekanan, keseimbangan, kesederhanaan dan urutan.

---

<sup>34</sup> Austin, Ricard L, "Designing With Plans", Van Nostrand Reinhold, New York, 1982, hal. 75.