

**BAB 1
PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek

Di daerah perkotaan, kehidupan masyarakatnya sangat dipengaruhi oleh beragam budaya dan sosial masyarakat yang tinggal di daerah tersebut. Masyarakat kota sebenarnya merupakan produk dari kekuatan sosial yang bersifat kompleks. Beragam aktivitas kota dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat perubahan dalam kehidupan masyarakatnya. Kebebasan individu menjadi berkurang dan persaingan semakin tajam serta pembagian kerja semakin jelas sehingga dituntut lebih mempunyai etos kerja yang tinggi. Masyarakat semakin disiksa dengan rasa kurang tenang dan juga struktur masyarakat yang semakin rumit. Masyarakat dibuat semakin sibuk dengan beragam aktivitas kerja seperti rapat, sekolah, kerja dan sebagainya dan juga hiruk pikuknya lingkungan kota seperti polusi, kemacetan lalu lintas, panas dan sebagainya. Hal tersebut dapat mengganggu kesehatan masyarakat kota baik jasmani maupun rohani. Masyarakat akan mudah stress yang mengganggu kesehatan rohani sehingga kesehatan jasmani juga akan terganggu. Masyarakat juga dengan mudah terinfeksi penyakit seperti gangguan pernafasan, flu, pusing dan sebagainya. Masyarakat cemas menghadapi hari esok, bagi kebanyakan orang, hidup merupakan rangkaian hari-hari yang membosankan, suram, dan tidak menyenangkan. Rasa cemas akan berkembang menjadi stres dan depresi. Problem-problem semakin hari semakin menumpuk. Segala aktivitas yang dilakukan dianggap sesuatu yang statis dan monoton sehingga menimbulkan kejenuhan dan ketegangan di dalam diri manusia. Stres, kejenuhan dan ketegangan akan menjadi penghalang bagi kebahagiaan, kesuksesan, dan pengembangan potensi diri. Padahal

tujuan manusia hidup adalah mencapai kebahagiaan. Kesehatan yang terganggu akan menurunkan kinerja manusia yang bersangkutan. Urutan nilai stres, khususnya stres pekerjaan ditunjukkan pada tabel berikut (urutan nilai berkisar antara 0 hingga 10, semakin tinggi angka maka semakin tinggi pula tingkat stres) :

Tabel 1
Intensitas Stres terhadap Pekerjaan

| Jenis Pekerjaan | Nilai | Jenis Pekerjaan | Nilai |
|--------------------------------|-------|-----------------------|-------|
| Penambang | 8.7 | Diplomat | 4.8 |
| Polisi (laki-laki/perempuan) | 7.7 | Petani | 4.7 |
| Pilot | 7.5 | Dokter hewan | 4.4 |
| Pekerja bangunan | 7.5 | Pelayan sipil | 4.3 |
| Jurnalis | 7.5 | Akuntan | 4.3 |
| Opsir penjara | 7.5 | Ahli mesin | 4.3 |
| Eksekutif periklanan | 7.3 | Agen realestate | 4.3 |
| Dokter gigi | 7.3 | Penata rambut/kapster | 4.3 |
| Aktor | 7.2 | Sekretaris | 4.3 |
| Politisi | 7.0 | Ahli hukum | 4.3 |
| Dokter | 6.8 | Artis/desainer | 4.0 |
| Sopir taksi | 6.8 | Arsitek | 4.0 |
| Produser film | 6.5 | Ahli penyakit kaki | 4.0 |
| Perawat/pelayan/PRT | 6.5 | Ahliacamata | 4.0 |
| Tukang api | 6.3 | Perencana | 4.0 |
| Musisi pop | 6.3 | Tukang pos | 4.0 |
| Guru | 6.2 | Ahli statistik | 3.8 |
| Petugas personalia | 6.0 | Teknisi lab | 3.7 |
| Pekerja sosial | 6.0 | Bankir | 3.7 |
| Manajer | 5.8 | Operator komputer | 3.7 |
| Redaktur media | 5.8 | Ahli bahasa | 3.7 |

| | | | |
|-------------------------------|-----|-------------------|-----|
| Pemain sepak bola profesional | 5.8 | Terapis kerja | 3.5 |
| Asisten/salesman | 5.7 | Terapis kacamata | 3.5 |
| Pialang | 5.5 | Astronom | 3.3 |
| Sopir bis | 5.4 | Perawat kebidanan | 2.8 |
| Psikolog | 5.2 | Penjaga museum | 2.0 |
| Penerbit | 5.0 | | |

(Sumber : Dr. Paul Galbraith, 1997 , Meditasi Hidup Indah Tanpa Stres, hal 13)

Di daerah perkotaan khususnya di Indonesia intensitas stres semakin hari semakin tinggi. Intensitas stres yang tertinggi terdapat di Ibukota Negara yaitu Jakarta disusul oleh beberapa kota penting lainnya di Indonesia. Salah satu kota penting tersebut yaitu Yogyakarta. Yogyakarta dipenuhi dengan beragam masyarakat yang tinggal di kota tersebut baik masyarakat asli maupun pendatang yang bertujuan melanjutkan pendidikan maupun yang bekerja dan berwisata di kota tersebut. Beragamnya aktivitas masyarakat Kota Yogyakarta juga menimbulkan ketegangan dan stres serta kejenuhan yang cukup tinggi. Jika masyarakat tidak selektif dalam menyikapi berbagai problem hidup tersebut maka masyarakat tersebut tidak akan keluar dari belenggu stres, ketegangan, dan kejenuhan tersebut.

Salah satu cara yang sudah dikenal oleh sebagian besar masyarakat untuk mengatasi problem tersebut yaitu dengan meditasi. Meditasi adalah upaya sadar untuk mengubah cara kerja pikiran. Meditasi dapat menjadi mediator manusia untuk penyembuhan sakit fisik secara alami seperti pusing, flu, dan sebagainya, meditasi juga dapat menghilangkan sakit non fisik yakni stres, ketegangan, dan kejenuhan sehingga membuat manusia menjadi tenang dan lebih kreatif. Siapapun dapat melakukan meditasi. Fungsi meditasi adalah menenangkan pikiran, menuntun kita mengalami kedamaian batin,

dan membimbing kita berhubungan dengan diri kita yang sesungguhnya. Meditasi dapat menciptakan kebahagiaan dimanapun dan dalam kondisi yang bagaimanapun juga. Meditasi juga sebagai salah satu cara menyembuhkan penyakit.

Meditasi membutuhkan tempat yang tenang dan alamiah, jauh dari keramaian aktivitas rutinitas daerah perkotaan. Saat ini tempat untuk bermeditasi hanya terbatas pada kuil-kuil ataupun vihara-vihara, termasuk juga di Yogyakarta. Bagi masyarakat Buddhis tidak bermasalah untuk melakukan meditasi di tempat-tempat tersebut tetapi bagi masyarakat non Buddhis bermasalah karena dirasakan kurang relevan bermeditasi di tempat-tempat tersebut. Tempat-tempat tersebut berlatar belakang agama tertentu yakni Buddha dan terbuka bagi siapapun juga yang ingin menimba pengetahuan agama ataupun yang lainnya yang sesuai dengan ajaran agamanya. Keengganan masyarakat untuk datang ke tempat tersebut memicu dibukanya tempat baru sebagai tempat meditasi, yang terbuka untuk umum. Tempat meditasi tersebut selain berfungsi mengembalikan rasa tenang dan hening serta menyembuhkan penyakit yang diderita oleh peserta meditasi, juga dapat mempererat rasa cinta kasih dan toleransi terhadap orang lain.

Fenomena kota membawa dan mempengaruhi tingkah laku masyarakat sehingga mengurangi rasa kekeluargaan dan toleransi serta menjadikan orang bersifat individualistis dan egois. Dengan adanya tempat meditasi tersebut dapat mengatasi masalah antar individu dalam lingkup perkotaan. Di tempat tersebut, meditasi dilakukan secara bersama terlebih dahulu bagi pemula sehingga dapat mengetahui wawasan mengenai meditasi dengan tepat. Dalam hal ini ada yang membimbing pelaksanaan meditasi terlebih dahulu sebelum orang tersebut bermeditasi sendiri. Untuk itu diperlukan tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan tersebut. Ketenangan merupakan syarat mutlak dari meditasi

sehingga dibutuhkan lokasi tempat meditasi yang memenuhi persyaratan meditasi sehingga para peserta meditasi dapat melaksanakan kegiatan dengan tenang dan hening.

Tempat pelatihan meditasi sudah tidak dimungkinkan lagi berlokasi di Pusat Kota karena hiruk pikuknya kendaraan serta aktivitas masyarakatnya. Di Pusat Kota juga banyak polusi dengan intensitas yang cukup tinggi sehingga lokasi yang paling cocok sebagai tempat pelatihan meditasi yaitu di luar/pinggiran kota atau daerah pegunungan dimana lingkungan masih nyaman untuk melakukan aktivitas meditasi.

1.2 Latar Belakang Permasalahan

Persyaratan meditasi yaitu ketenangan. Ketenangan yang dimaksud yaitu suatu keadaan di mana peserta telah berhasil menghilangkan gangguan pikiran-pikiran yang negatif dan memperoleh pikiran-pikiran yang positif. Ketenangan juga tercapai dengan suasana yang mendukung seperti lingkungan yang masih alami. Lingkungan yang alami akan membawa keselarasan alam pikir sehingga dapat selaras dengan alam, membentuk pola hidup sederhana, dan menyukai hal-hal yang alamiah. Untuk memenuhi persyaratan meditasi maka dibutuhkan suatu tempat sebagai wadah kegiatan meditasi, yang membutuhkan lokasi dan suasana yang tenang jauh dari keramaian serta lingkungan yang masih segar sehingga para peserta meditasi berkonsentrasi dan rileks berlatih meditasi.

Meditasi yang dilakukan bersifat transendental, yang bertujuan mencapai kesadaran dan keselarasan rohaniah serta memperoleh kebahagiaan. Meditasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan yoga. Yoga merupakan ajaran yang benar dan universal, tapi yoga tidak memiliki pokok kebenaran tertentu. Yoga adalah

tradisi ajaran dan teknik yang membantu jiwa luhur untuk memahami bahwa ada tingkatan kesadaran lebih tinggi yang mengubah tingkat kewaspadaan yang lebih rendah.

Salah satu ajaran yoga adalah *chakra*. *Chakra* merupakan bagian dari anatomi spiritual manusia. *Chakra* sangat erat kaitannya dengan energi yang ada dalam tubuh manusia. Dalam tubuh manusia terdapat tujuh *chakra* utama atau pusat energi. Tujuh *chakra* utama tersebut yakni *Chakra* 1 = *Chakra* Dasar, *Chakra* 2 = Pusat Kehidupan, *Chakra* 3 = Kekuatan Hidup, *Chakra* 4 = *Chakra* Hati, *Chakra* 5 = *Chakra* Tenggorokan, *Chakra* 6 = *Chakra* Visi (Mata Ketiga) dan yang terakhir yakni *Chakra* 7 = Mahkota (Dr. Paul Galbraith, 1997, *Meditasi Hidup Indah Tanpa Stres*, hal 109-111). Ketujuh *chakra* tersebut harus selalu seimbang, jika ada salah satu atau lebih *chakra* tersebut mengalami masalah maka pribadi manusia otomatis juga mengalami masalah. Tujuh *chakra* utama harus dalam keadaan selaras dan seimbang, dan merupakan suatu kesatuan yang ada di dalam diri manusia. Tujuh *chakra* utama sebagai pusat energi, tidak ditemukan hanya dengan satu langkah saja tetapi melalui beberapa langkah. Langkah di mulai dari *chakra* dasar hingga *chakra* mahkota sebagai tujuan manusia. Tujuan manusia adalah memperoleh ketenangan.

Kegiatan meditasi membutuhkan ruang pelingkup yang mendukung meditasi. Meditasi dilakukan di luar dan di dalam ruangan. Meditasi di luar ruangan dilakukan di lingkungan terbuka dan alami sehingga para peserta dapat merasakan pancaran energi *chakra* secara alami, sedangkan meditasi di dalam ruangan lebih bersifat perenungan dalam upaya menemukan dan merasakan energi *chakra*. Keselarasan dan keseimbangan penataan ruang dalam dan ruang luar sesuai dengan suasana setiap *chakra*, membantu mencapai ketenangan yang diinginkan. Suasana tenang setiap *chakra* dipengaruhi oleh

posisi *chakra*, warna *chakra* dan elemen *chakra* sehingga dibutuhkan ruang yang sesuai dengan suasana *chakra* yang bersangkutan. Ruang yang bersuasana tenang tersebut membantu memfokuskan diri pada *chakra* yang bersangkutan.

1.3 Rumusan Permasalahan

Bagaimana desain eksterior dan interior ruang meditasi pada *Transendental Meditation Center* yang bersuasana tenang melalui pendekatan analogi simbolik hakikat dan esensi *chakra*

1.4 Tujuan dan Sasaran

a. Tujuan :

Terwujudnya desain *Transendental Meditation Center* yang memberikan ketenangan bagi peserta meditasi sehingga ketegangan, kejenuhan, dan stres peserta dapat berkurang bahkan hilang sama sekali dan dapat beraktivitas lagi dengan baik.

b. Sasaran :

Desain eksterior dan interior ruang meditasi pada *Transendental Meditation Centre* yang bersuasana tenang melalui pendekatan analogi simbolik *chakra* meliputi posisi *chakra*, bentuk *chakra*, warna *chakra*, dan elemen *chakra*.

1.5 Lingkup Studi

a. Materi Studi

- Pola tata ruang meditasi melalui pendekatan analogi simbolik *chakra* yaitu posisi *chakra* dan bentuk *chakra*.
- Interior ruang meditasi melalui pendekatan analogi simbolik *chakra* yaitu bentuk *chakra*, warna *chakra*, dan elemen *chakra* terhadap elemen pembentuk ruang dan elemen pengisi ruang.
- Eksterior ruang meditasi melalui pendekatan analogi simbolik *chakra* yaitu bentuk *chakra* dan elemen *chakra* terhadap elemen pembentuk ruang dan elemen pengisi ruang

b. Pendekatan Studi

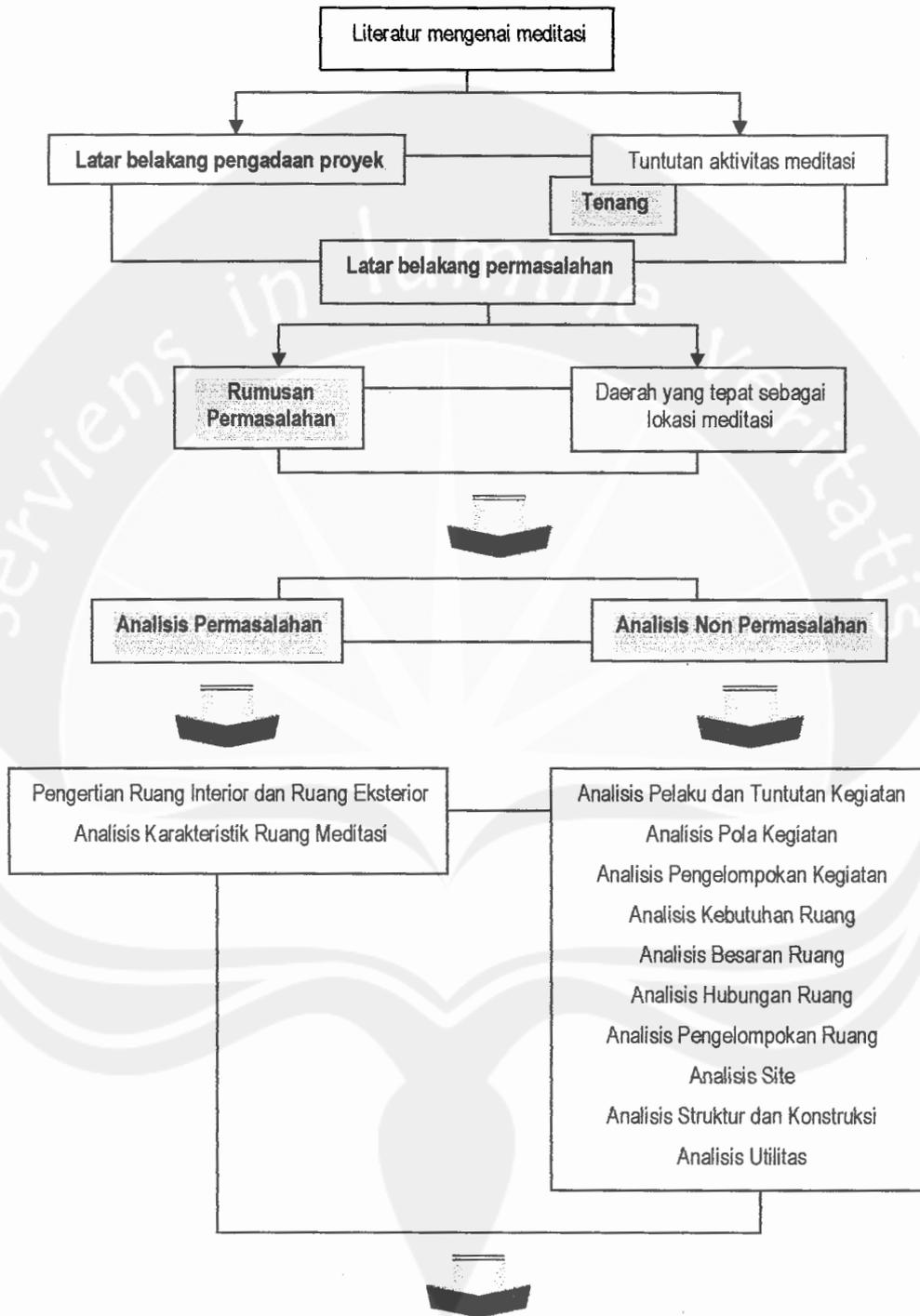
Pendekatan studi melalui pendekatan analogi simbolik *chakra* meliputi posisi *chakra*, bentuk *chakra*, warna *chakra* dan unsur *chakra*.

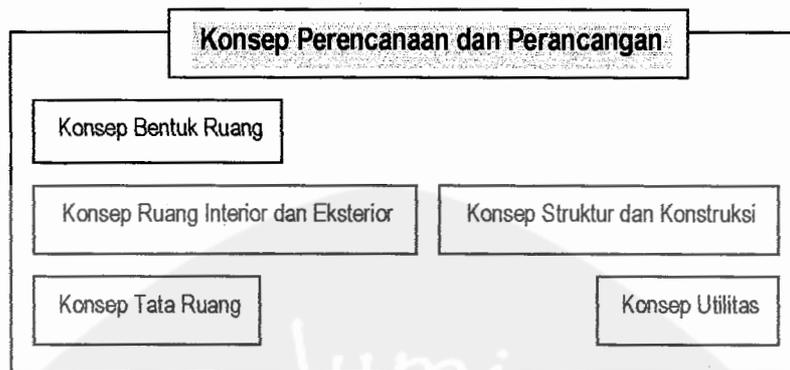
1.6 Metode Studi

a. Pola Prosedural

Metode pendekatan yang digunakan adalah metode deduksi dan komparasi, dengan analisis kasus yang berkaitan dengan permasalahan, kemudian dipergunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

b. Tata Langkah





Desain eksterior dan interior ruang meditasi pada *Trancendental Meditation Center* yang bersuasana tenang melalui pendekatan analogi simbolik hakikat dan esensi *chakra*

1.7 Sistematika Pembahasan

Bab 1 : Pendahuluan

Berisi tentang latar belakang eksistensi proyek, latar belakang permasalahan, rumusan permasalahan, tujuan dan sasaran, lingkup studi, metode studi, dan sistematika pembahasan.

Bab 2 : Tinjauan Umum

Berisi tentang meditasi (pengertian meditasi, tujuan meditasi, manfaat meditasi, teknik meditasi, durasi meditasi, dan tahapan meditasi), *chakra* (pengertian *chakra*, fungsi *chakra*, dan tujuh *chakra*), dan desain analogikal.

Bab 3 : Tinjauan Khusus *Trancendental Meditation Center*

Berisi tentang definisi *Trancendental Meditation Center*, fungsi *Trancendental Meditation Center*, lokasi dan site, jenis kegiatan pada *Trancendental Meditation*

Center, fasilitas kegiatan pada Trancendental Meditation Center, dan jumlah peserta meditasi pada Trancendental Meditation Center

Bab 4 : Analisis Permasalahan

Berisi tentang analisis permasalahan yang meliputi pengertian ruang interior dan ruang eksterior, analisis karakteristik ruang meditasi.

Bab 5 : Analisis Non Permasalahan

Berisi tentang analisis pelaku dan tuntutan kegiatan, analisis pola kegiatan, analisis pengelompokan kegiatan, analisis kebutuhan ruang, analisis besaran ruang, analisis hubungan ruang, analisis pengelompokan ruang, analisis site, analisis struktur dan konstruksi, dan analisis utilitas.

Bab 6 : Konsep Perencanaan dan Perancangan

Berisi tentang konsep bentuk ruang, konsep ruang interior dan eksterior, konsep tata ruang, konsep struktur dan konstruksi, dan konsep utilitas