

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

#### **1.1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek**

Kemajuan jaman dan teknologi yang sangat pesat pada saat ini telah membawa berbagai dampak positif maupun negatif. Adapun salah satu dampak negatif yang ditimbulkan oleh kemajuan jaman dan teknologi ialah permasalahan pribadi masyarakat yang bukan semakin berkurang namun semakin bertambah, sehingga mengganggu tercapainya kebahagiaan hidup yang diinginkan. Permasalahan ekonomi (inflasi dan sebagainya), ketidakpastian penerapan hukum, permasalahan sosial (perampokan, pemerkosaan, penganiayaan, dan sebagainya), permasalahan dalam rumah tangga, depresi, kegelisahan, kemarahan, kebencian, ketidak-bahagiaaan, semakin berkurangnya ketakwaan masyarakat kepada Tuhan, semuanya menambah kekecewaan yang mendalam. Kesulitan atau keterbatasan untuk menegakkan nilai-nilai sosial dalam masyarakat, semuanya secara bertumpuk-tumpuk dapat menyebabkan konflik dan stres. Kondisi tersebut menyebabkan tidak adanya penyesuaian diri dalam lingkungan atau menimbulkan perilaku-perilaku yang menyimpang (sakit jiwa).

Stres juga merupakan salah satu pemicu munculnya berbagai penyakit jasmani. Stres dianggap sebagai penyebab meluasnya penyakit jantung, menjadi pendorong penyebab penyakit migrain sampai kanker, serta penyebab menurunnya daya tahan tubuh. Stres menyebabkan hipertensi, problem pencernaan, sembelit, jantung berdebar,

insomnia, dan impotensi. Stres juga penyebab tekanan darah tinggi, pengerasan pembuluh darah, stroke, kegilaan dan bunuh diri.<sup>1</sup>

Bagaimana seorang membangkitkan kekotoran batin? Ketika seseorang mengalami konflik (perasaan marah, benci, gelisah, ketidak-damaian dalam dirinya akan sangat jelas bahwa ia mulai membangkitkan kekotoran dalam batin, akan ada konflik didalam dirinya berupa ketegangan. Proses atau reaksi membuat seluruh struktur mental dan jasmani menjadi tegang, serta penuh negatifitas, yang membuat hidup menderita. Kedamaian dan keharmonisan tidak bisa hadir bersamaan dengan batin yang tidak murni.

Yogyakarta telah mengalami kemajuan dalam berbagai bidang dan perubahan-perubahan yang lebih baik. Pembangunan hotel, sarana perbelanjaan (*mall*, swalayan, *counter*, *cafe*, dll), perkembangan bisnis-bisnis baru, investasi yang terus berkembang membuat kota Yogyakarta menjadi kota “sibuk”. Keadaan ini bukan tidak mungkin akan membuat kota Yogyakarta menuju pada kota metropolis. Yogyakarta juga merupakan salah satu kota yang terdiri dari unsur-unsur yang beraneka ragam, karena sebagian penduduk Yogyakarta merupakan pendatang dari berbagai daerah. Di dalamnya terdapat berbagai macam suku, agama, etnis, dan sebagainya. Keanekaragaman yang terjadi sangat berpotensi menimbulkan konflik, apalagi kalau tidak bisa memahami sebuah perbedaan. Permasalahan tersebut sangat mempengaruhi hubungan antar individu. Masyarakat Yogyakarta sudah banyak mengalami perubahan dalam hal cara hidup yang semakin individu. Semuanya menyebabkan tekanan hidup masyarakat Yogyakarta yang semakin tidak menentu.

---

<sup>1</sup> Paul Wilson, *Teknik Hening, Meditasi tanpa Mistik*, hlm. 10.

Jumlah penderita penyakit jiwa di propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta juga terus meningkat. Penderitanya tidak lagi didominasi masyarakat kelas bawah. Kalangan pejabat dan masyarakat lapisan menengah keatas juga tersentuh gangguan psikotik dan depresif. Yang menarik, penderitanya sudah mulai menyentuh kalangan mahasiswa, pegawai negeri sipil, pegawai swasta, dan kalangan profesional. Kebanyakan dari mereka disebabkan karena tidak mampu mengelola stres. Sebagian dari mereka ada yang mengalami *post power syndrome* akibat dipecat atau mutasi jabatan. Kecenderungan tersebut tampak dari banyaknya pasien di RS Ghrasia Yogyakarta dan RS Sardjito Yogyakarta dan terus bertambah sejak tahun 2002<sup>2</sup>.

**Tabel I.1 Data Riset Penderita Penyakit Jiwa  
RS Sardjito dan RS Ghrasia Yogyakarta, 2007**

No	Tahun	2003	2004	2006	2007
	Rumah Sakit				
1	RS Sardjito Yogyakarta	2.371	3.144	4.299	5.741
2	RS Ghrasia Yogyakarta	7.678	10.924	12.756	15.427

Sumber; *Tempo, Antara, dan Kompas*

Manusia membutuhkan cara untuk mengembalikan keadaan seperti semula sebelum mengalami stres. Intinya diperlukan suatu penyegaran pikiran dan tubuh setelah menjalankan aktifitas sehari-hari yang bertumpuk tumpuk. Maka manusia mulai mencari jalan keluar dari penderitaan. Manusia mulai menyadari pentingnya aspek spiritual dan pengembangan mental. Saat ini semakin banyak orang yang mengikuti seminar pencerahan, membaca buku spiritual atau mengikuti retret dan pelatihan pengembangan sumber daya manusia lainnya. Namun bentuk pelatihan atau wacana intelektualitas yang ditawarkan belum mampu menghapus konflik batin sepenuhnya karena bekerja pada tingkat intelektual dan teori.

<sup>2</sup> Syaiful Amin, *Tempo*.

Pada prinsipnya, semua cara itu bisa memberikan kondisi rileks pada orang yang menjalaninya. Salah satu metode pengendalian stres yang banyak diminati sekarang ini adalah dengan mencari “keheningan batin” melalui kegiatan “meditasi”. Suasana ini diharapkan menjadi penghantar yang bisa membantu seseorang untuk berelaksasi, berefleksi, atau melepaskan beban hidupnya sehari-hari, sehingga bisa memberikan harapan baru untuk menjalani hidup.

Menurut Gede Prama dalam Google bloknnya “*Meditasi: Kesembuhan, Kedamaian, Keheningan*” (tanggal 12 januari 2012) :

*“Puluhan tahun lalu, ketika seorang guru mengatakan rugi hidup jadi manusia tanpa berlatih meditasi, ada keraguan di dalam sini. Namun, setelah pelan perlahan berlatih meditasi, ternyata saran guru tadi benar. Kesehatan, kedamaian, kebahagiaan, keheningan bahkan kebebasan bisa menjadi buah meditasi”*

Daniel Goleman dari Harvard juga agak jauh dalam meneliti hubungan meditasi dengan kesehatan. Titik kuncinya, terletak pada pengaruh langsung meditasi terhadap kekebalan tubuh. Bila kekebalan tubuh membaik, apalagi sempurna, maka kesehatan pun juga bisa dibuat lebih baik lagi.

Tulku Thondup dalam *The Healing Power of Mind* (Shambala 1998) menerangkan dengan lebih jelas lagi. Salah satu tesis kunci buku ini berbunyi: *Accepting without blaming is the true turning point of healing*. Berbeda dengan jalan penyembuhan umumnya yang membuang banyak sekali hal, dalam pendekatan ini penerimaan adalah titik balik penyembuhan dan meditasi, salah satu buahnya adalah penerimaan akan kehidupan.

Yongey Mingyur Rinpoche dalam *The Joy of Living* (Harmony Books 2006) punya tesis sederhana. Suka cita tidak saja menyembuhkan secara spiritual, juga menyembuhkan secara biologi. Makanya dalam karya ini ditulis konsep *The Biology of Compassion*. Kasih sayang tidak saja berwajah spiritual, tetapi juga memberi dampak pada kesehatan biologis. Melalui meditasi, pelan perlahan manusia menjadi penuh kasih sayang.

Bernie Siegel dalam *Peace, Love and Healing* (Rider 1999), dalam salah satu bab tesisnya berjudul *The Physiology of Love, Joy and Optimism*. Ternyata cinta kasih, suka cita, keyakinan amat membantu upaya penyembuhan tubuh. Sebagaimana dialami banyak praktisi meditasi, cinta kasih, suka cita, keyakinan akan bertumbuh dengan sendirinya sejalan dengan kemajuan meditasi.”

Dapat digambarkan bahwa harapan terbesar berasal dari hati dan pikiran manusia itu sendiri. Manusia bisa melakukan hal apa saja dengan dimulai dari dalam hati dan pikiran. Manusia harus merefleksikan apa yang ada dalam dirinya sendiri untuk bisa menggali dan mendapatkan pengharapan. Namun permasalahannya, ketika akan melakukan meditasi atau penyegaran, tidak ada suasana / tempat yang mendukung. Suasana lingkungan yang ada di perkotaan terkadang belum mampu memenuhi suasana yang nyaman untuk melakukan penyegaran berupa kegiatan meditasi khususnya meditasi yang dilakukan secara bersamaan. Meditasi yang efektif membutuhkan tempat yang benar-benar jauh dari keramaian sehingga orang yang melakukan dapat sejenak melupakan pekerjaan, masalah-masalah, atau rutinitas yang lain. Tempat khusus tersebut cenderung membentuk aura hening yang agung bagi kita. Bahkan pada saat tidak bermeditasi pun, tempat ini akan menjadi tempat yang penuh dengan kedamaian.

Untuk permasalahan tersebut maka peran **“Pusat Meditasi di Bantul”** bisa memberikan solusi alternatif untuk mencukupi kebutuhan dalam bermeditasi. Sehingga menjadi tempat yang bisa memberikan kesegaran dalam kehidupan masyarakat perkotaan khususnya Yogyakarta.

Aktivitas meditasi bermanfaat sebagai metode peningkatan taraf kesadaran, ketenangan pikiran, relaksasi dan pemusatan pikiran. Maka untuk mewujudkan kegiatan latihan meditasi yang baik dibutuhkan suatu wadah tersendiri, tempat dan ruang khusus sebagai tempat pelatihan dan pelaksanaan meditasi. Wadah tersendiri yang dimaksud adalah suatu tempat yang terisolasi dari kondisi duniawi, yang memberikan suasana tenang, jauh dari hiruk pikuk perkotaan dan suasana kesibukan sehari-hari, namun juga mudah dijangkau oleh masyarakat.

Menurut Veronica Ray, seorang penulis lepas dalam bukunya *“Choosing Happiness”* mendeskripsikan lingkungan yang tepat adalah lingkungan yang tidak hanya didukung secara fisik tetapi juga mental, spiritual dan emosional, dimana kita bisa membantu diri kita sendiri dengan memilih lingkungan yang memberikan kedamaian, penuh cinta dan ketenangan. Kita bisa menemukan tempat-tempat dimana kita merasa tenang dan meluangkan waktu untuk berada di tempat tersebut. Dalam bukunya juga ditekankan akan arti pentingnya unsur-unsur suara alam, kesunyian, pemandangan, tempat yang teduh dan hijau, cahaya, warna, keteraturan, keindahan dan bau-bauan.<sup>3</sup>

Daerah alami yang mendukung keadaan tersebut, yaitu daerah pegunungan yang sejuk, berudara segar, view yang mendukung, tenang dan hening, serta jauh dari keramaian. Salah satu daerah di Yogyakarta yang mendukung keadaan tersebut adalah

---

<sup>3</sup> Ray, Veronica, *Choosing Happiness*, Penerbit PT Gramedia Pustaka, Jakarta, 1999.

daerah Guwosari, Pajangan, Bantul dengan lokasinya yang berada di daerah pegunungan dengan kesejukan dan ketenangannya dan kemudahan pencapaian serta ketersediaan fasilitas yang mendukung. Dengan pengadaan Pusat Meditasi di Bantul diharapkan semakin banyak masyarakat dapat berlatih meditasi.

Agar Pusat Meditasi di Bantul ini dapat tercapai dengan baik, maka Pusat Meditasi perlu dilengkapi dengan fasilitas yang kualitatif dan kuantitatif. Fasilitas yang kualitatif berarti tempat ini memenuhi syarat – syarat dari pengadaan suatu Pusat Meditasi yang mengacu pada keamanan dan kenyamanan peserta meditasi melalui pengolahan pola tatanan ruang dan suasana khas untuk mendukung kegiatan meditasi. Sedangkan kuantitatif berarti jumlah dan sarana fasilitas dasar yang tersedia mampu mencukupi jumlah peserta.

### **I.1.2 Latar Belakang Permasalahan**

Pikiran adalah sesuatu yang berpikir, bertanya, membuat rencana, mengkhawatirkan, dan berkhayal. Hati adalah sesuatu yang memahami dan mencintai. Pikiran adalah organ pengetahuan, hati adalah organ cinta kasih. Cinta kasih adalah pengetahuan sempurna. Namun, Tuhan itu sederhana, cinta itu sederhana, meditasi juga sederhana. Menjadi sederhana berarti menjadi diri sendiri apa adanya.

Manusia memerlukan keheningan dan ketenangan untuk kesehatan jiwa dan pertumbuhan rohaninya. Keberadaan televisi, video, stereo dan kebisingan lalu-lintas di kota modern membuat keheningan dan ketenangan menjadi semakin sulit dialami. Manusia belajar menjadi hening dengan memusatkan perhatian. Keheningan dan ketenangan mengandung kebenaran, menyembuhkan, menenangkan gejolak batin, merupakan obat untuk kemarahan, kecemasan, dan kepedihan.

*“Esensi meditasi adalah berakhirnya pikiran sadar (conscious mind) kemudian memasuki dimensi lain yang berada di alam bawah sadar (subconscious mind) dan supra kesadaran (supraconscious mind). Meditasi berarti keheningan (silence) – diam (stillness) – kesendirian (solitude). Keheningan muncul apabila pikiran sadar kita telah berhenti sepenuhnya. Diam berarti berhentinya aktivitas fisik atau setidaknya irama aktivitas fisiologis yang lambat, sedangkan kesendirian berarti Anda harus melakukannya sendiri tanpa bantuan, tuntunan, atau kehadiran orang lain.”* (Ariowo Prijosaksono dan Roy Sembel, Sinar Harapan 2002).

Dapat dikatakan bahwa meditasi merupakan kegiatan eksplorasi diri yang dilakukan oleh diri sendiri. Meditasi juga bisa dikatakan sebagai kegiatan yang menghubungkan antara sebuah pribadi dan jiwanya sendiri, sehingga bisa mencapai “keadaan hening”<sup>4</sup>. Subyek yang paling berpengaruh dalam tingkat ini adalah *spirit* (semangat) dari diri sendiri (faktor internal) yaitu pikiran manusia itu sendiri. Dari subyek tersebut maka bisa didapatkan kekuatan spiritual yang membantu menemukan tujuan hidup yang sebenarnya.

Meditasi adalah disiplin holistik dimana praktisi upaya untuk mendapatkan melampaui refleksif, "berpikir" pikiran ke dalam keadaan relaksasi yang lebih dalam atau kesadaran. Meditasi juga merupakan komponen dari banyak agama, dan telah dipraktekkan sejak 5000 tahun yang lalu, pada peradaban India pertama. Hal ini juga dipraktekkan di luar tradisi keagamaan.

Disiplin meditasi yang berbeda mencakup berbagai tujuan spiritual dan non-rohani, mencapai keadaan kesadaran yang lebih tinggi atau pencerahan, mengembangkan dan meningkatkan kasih sayang dan kasih setia, menerima ilham spiritual atau bimbingan dari Tuhan, mencapai fokus yang lebih besar, kreativitas atau kesadaran diri, atau hanya budidaya frame lebih santai dan damai pikiran.

---

<sup>4</sup> Keadaan hening adalah kombinasi dari relaksasi yang mendalam dan kewasdaan mental yang amat tinggi. Keadaan tersebut hanya bisa dilakukan dengan meditasi (Paul Wilson, *Teknik Hening, Meditasi tanpa Mistik*, hlm. 20.)

Untuk mencapai sensasi meditasi secara utuh dibutuhkan kesadaran kuat (perhatian penuh) yang dapat muncul dari kondisi **'batin yang hening'**. Batin yang hening adalah kondisi batin yang bebas dari pikiran, tenang dan seimbang, tidak bereaksi terhadap sensasi yang muncul dalam kerangka tubuh. Keheningan muncul apabila pikiran sadar kita telah berhenti sepenuhnya berhentinya aktivitas fisik atau setidaknya irama aktivitas fisiologis.

Sedangkan untuk mencapai kondisi batin yang hening bagi pemula relatif lebih sulit. Disinilah peran arsitektur dibutuhkan untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi meditasi. Lingkungan yang tenang didukung oleh suasana ruang yang hening akan mempermudah peserta untuk fokus pada meditasinya.

### **Pendekatan Penyelesaian Permasalahan**

*“Filosofi Zen seringkali digunakan sebagai pendekatan untuk menciptakan arsitektur yang hening dan menenangkan. Karakter keheningan yang ingin diciptakan pada pusat meditasi memiliki relevansi dengan konsep Zen. Zen berasal dari kata Ch’an berarti meditasi. Konsep ini memiliki arti “Menemukan sesuatu dalam kehampaan”, Konsep Zen sesuai dengan karakteristik meditasi. Kekosongan merupakan hal yang utama dalam filosofi Zen. Dalam kekosongan terdapat kualitas batin yang hening.*

*Kekosongan mampu memberikan kedamaian dan ketenangan sesuai dengan tuntutan batin untuk bermeditasi. Karakteristik yang ditonjolkan dalam Arsitektur dengan prinsip Zen adalah kesederhanaan. Kekosongan merupakan hal yang utama.*

*Dengan landasan paham kekosongan, semua unsur pendukung seperti bentuk ruang, bidang pelingkup ruang, material dan warna menjadi penunjang untuk mewujudkan suatu keterpaduan dari “arsitektur yang hening”. (Master Sheng-yen, Zen Tiada Penderitaan, 2004)*

Permasalahan tersebut yang menjadi esensi dari kegiatan meditasi yang diangkat dalam penulisan. Desain Pusat Meditasi ini diharapkan mampu menggambarkan suasana ruang yang mendukung untuk memasuki kondisi 'batin yang hening'.

## **I.2 Rumusan Permasalahan**

Bagaimana wujud rancangan Pusat Meditasi di Bantul yang menunjang kondisi ‘batin yang hening’ melalui pengolahan tata ruang dengan pendekatan konsep kekosongan Zen.

## **I.3 Tujuan dan Sasaran**

### **I.3.1 Tujuan**

- ÿ Memanfaatkan lahan kosong di Guwosari, Bantul yang mempunyai potensi alam dan letaknya yang jauh dari keramaian sebagai tempat berlatih meditasi .
- ÿ Mengajukan suatu konsep perencanaan dan perancangan tempat meditasi yang dapat memberikan pelayanan sesuai dengan tuntutan kebutuhan pelaksanaan meditasi.
- ÿ Terwujudnya desain pusat meditasi yang bernuansa tenang sehingga pengguna bisa berelaksasi, rileks, dan dapat fokus bermeditasi mengatasi stres melalui kekuatan ‘batin yang hening’.

### **I.3.2 Sasaran**

Tersusunnya konsep dan desain tata ruang serta wujud fisik bangunan yang dapat menampung kegiatan meditasi.

## **I.4 Lingkup Studi**

### **I.4.1 Materi Studi**

Interior dan eksterior ruang meditasi melalui pengolahan elemen pembatas ruang, elemen pengisi ruang, elemen pelengkap ruang.

## I.4.2 Pendekatan Studi

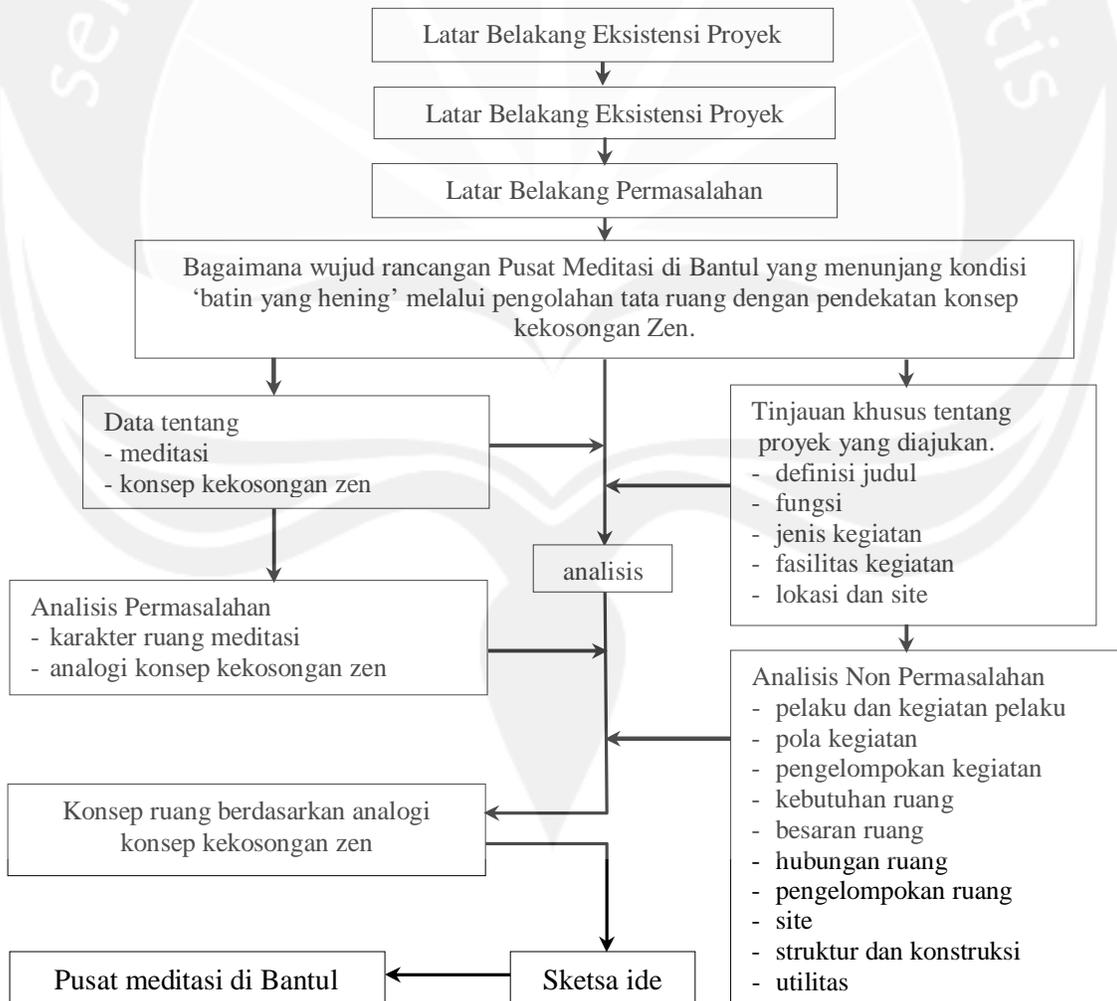
Melalui pendekatan konsep kekosongan Zen.

## I.5 Metode Studi

### I.5.1 Pola Prosedural

Metode pendekatan yang digunakan adalah metode deduksi, dengan analisis kasus yang berkaitan dengan permasalahan yang kemudian digunakan untuk menyelesaikan masalah.

### I.5.2 Tata Langkah



## **I.6 Metode Pembahasan**

- ✓ Studi Pustaka, mencari data pada pustaka yang dapat mendukung pada proses penulisan, perencanaan dan perancangan tugas akhir ini.
- ✓ Analisis data dengan identifikasi permasalahan, membuat pendekatan desain dan solusi desain.

## **I.7 Sistematika Pembahasan**

### **BAB I. PENDAHULUAN**

Berisi tentang latar belakang masalah, rumusan permasalahan, tujuan, lingkup pembahasan, metode pembahasan, dan sistematika pembahasan.

### **BAB II. TINJAUAN PUSTAKA MEDITASI DAN ZEN**

Berisi tinjauan khusus mengenai sejarah meditasi, pengertian meditasi, sudut pandang, tujuan, manfaat, dan jenis meditasi, sejarah dan pengertian zen, zen dalam seni, zen dan konsep kekosongan.

### **BAB III. LANDASAN TEORI ZEN DALAM ARSITEKTUR**

Berisi tinjauan khusus mengenai filosofi zen, penerapan konsep zen dalam arsitektur, prinsip dalam kekosongan zen, ciri arsitektur kekosongan zen dan teori tata ruang.

### **BAB IV. PUSAT MEDITASI DI BANTUL**

Berisi tinjauan khusus mengenai pengertian Pusat Meditasi dan tinjauan khusus mengenai Pusat Meditasi: *perkembangan, fungsi, tujuan, fasilitas, karakter kegiatan* serta tinjauan mengenai lokasi tapak.

## **BAB V. ANALISIS PERENCANAAN DAN PERANCANGAN PUSAT MEDITASI DI BANTUL**

Berisi analisis perancangan meliputi pendekatan karakteristik Zen terhadap permasalahan, analisis ruang, tata ruang dalam dan luar, sistem struktur dan sistem utilitas bangunan.

## **BAB VI. KONSEP PERENCANAAN DAN PERANCANGAN PUSAT MEDITASI DI BANTUL**

Berisi konsep perancangan dan bagaimana transformasinya kedalam elemen arsitektural.