

Eksplorasi Elemen Desain Interior Pendukung Kesejahteraan Mental Untuk Mengatasi Stres

Agnes Chintya, Dwi Sulistyawati^{*2}, Aing R. Nayadilaga³

^{1,2,3} Prodi Desain Interior, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Tarumanagara, Jakarta
agnes.615200042@stu.untar.ac.id, Dwis@fsrd.untar.ac.id, aingrn@yahoo.com

*Pen.Korespondensi

Abstrak — Pada era yang selalu berkembang ini, perubahan cepat dalam teknologi, gaya hidup, dan tuntutan sosial memicu peningkatan tingkat stres di masyarakat. Dalam menghadapi peningkatan tingkat stres sehari-hari, dibutuhkan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Artikel ini mempertimbangkan dampak desain interior terhadap kesejahteraan mental terutama dalam pengurangan stres melalui studi literatur fokus utama adalah pemahaman menyeluruh tentang elemen desain yang berperan sebagai pendukung kesejahteraan mental bagi pengidap stres. Hasil analisis literatur menyoroti elemen interior berupa estetika warna, tekstur, bentuk, dan pencahayaan. Pembahasan mengartikan hasil tersebut dan menyoroti implikasinya pada praktek desain untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Kesimpulannya, penelitian ini menekankan peran elemen desain interior dalam membentuk lingkungan positif yang berdampak pada kesejahteraan mental dan pengurangan stres. Implementasi desain interior yang tepat dapat menjadi solusi dalam mengatasi tantangan stres di masyarakat.

Kata kunci: Desain; Interior; Mental; Stres.

I. PENDAHULUAN

Dalam era modern ini, kesadaran akan kesehatan mental semakin meningkat seiring pemahaman akan pentingnya kesejahteraan mental. Tingkat stres dan depresi di masyarakat mengalami peningkatan drastis, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan hidup yang tinggi, perubahan gaya hidup, pesatnya perkembangan teknologi, tekanan sosial, dan permasalahan lingkungan. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental semakin menguat seiring dengan pemahaman mendalam akan esensi kesejahteraan mental sebagai aspek integral kehidupan manusia. Stres dan depresi bukan lagi fenomena yang jarang terjadi, melainkan telah menjadi masalah kesehatan

masyarakat yang mendesak untuk diatasi.

Stres dan depresi bukan lagi fenomena langka, melainkan telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Menurut (Musradinur, 2016), beberapa penyebab umum stres melibatkan masalah dalam pekerjaan, pendidikan, masalah keluarga, penyakit, kurang tidur, dan berbagai faktor lainnya.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk usia di atas 15 tahun mengalami gangguan jiwa dan emosional, serta ada lebih dari 12 juta penduduk dengan usia di atas 15 tahun mengalami stres atau depresi (Rokom, 2021). Data ini mencerminkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tahun 2013.



Gambar 1 1Data Statistik Gangguan Mental >15 Tahun
(Sumber : Riset Kesehatan Dasar 2018)

Peningkatan tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari menjadi tantangan serius yang dihadapi oleh banyak individu, membawa dampak negatif terhadap kesejahteraan mental mereka. Seiring dengan kesadaran akan urgensi menjaga keseimbangan emosional, perhatian terhadap peran lingkungan fisik, terutama desain interior, dapat menjadi sorotan. Desain interior yang bijaksana dapat menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, dengan mengurangi tingkat stres dan menciptakan suasana yang menenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami dampak elemen desain interior pada tingkat stres. Sebagai langkah awal, diperlukan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana desain interior dapat memengaruhi pengalaman individu. Melalui penelitian ini, diharapkan akan muncul wawasan baru mengenai peran desain interior dalam menciptakan

ruang yang tidak hanya estetis tetapi juga mendukung kesejahteraan mental. Hal ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan pedoman desain yang lebih baik, menciptakan lingkungan yang lebih baik bagi individu untuk berinteraksi dan meresapi momen ketenangan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data dilakukan dengan studi literatur seputar elemen interior pereda stres. Teknik pengolahan data akan dijelaskan dalam bentuk paragraf secara deskripsi mengenai bagaimana elemen interior dapat membantu meredakan stress pada ruang. Analisis literatur dilakukan untuk menyelidiki dan merangkum temuan-temuan penelitian sebelumnya yang relevan dengan hubungan antara desain interior dan tingkat stres.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desain interior adalah perencanaan, tata letak, dan rancangan ruang di dalam bangunan. Desain interior juga merupakan penyusunan fisik yang memenuhi kebutuhan dasar tempat perlindungan, menciptakan lingkungan untuk

memengaruhi kegiatan, mendukung aspirasi, mengungkapkan ide yang terkait dengan tindakan, dan berpengaruh pada persepsi, suasana hati, serta karakter individu (D. K. Ching, 2023).

Secara keseluruhan, desain interior memiliki peran yang signifikan dalam menciptakan ruang yang mendukung kesejahteraan psikologis, bukan hanya memperhitungkan aspek fisik tetapi juga memegang peran penting dalam menciptakan lingkungan yang holistik dan memastikan hubungan sosial yang positif di dalamnya. Penerapan Psikologi Desain pada Elemen Interior menurut (Setiawan & Ruki, 2014) untuk meningkatkan dampak positif dari interaksi tersebut, pengaruh unsur-unsur seperti warna, bentuk, tekstur, suara, dan aroma dalam desain interior dapat memberikan efek signifikan pada kondisi emosional atau karakteristik psikologi manusia. Dengan demikian, keterkaitan efek psikologis dalam desain interior dengan bagaimana elemen desain memengaruhi perasaan dan perilaku seseorang sangat kuat.

Adapun penjelasan terkait eksplorasi setiap elemen desain ini untuk memahami peran spesifiknya dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan

psikologis, dengan fokus pada pengurangan tingkat stres.

1. Warna

Warna adalah elemen kunci dalam desain interior, Peran penting warna dalam meningkatkan kualitas ruangan sebagai pendukung pemulihan psikologis pengunjung terletak pada kemampuannya mengubah interior dan memengaruhi keadaan psikologis individu di dalamnya (Monica & Darmayanti, 2022). Warna memiliki dampak psikologis dan fisiologis yang mencolok pada manusia, sehingga menjadi faktor yang paling signifikan dalam memahami bagaimana berbagai warna memengaruhi penghuni ruang. Warna memiliki energi dan potensi untuk memengaruhi baik emosi maupun proses kognitif (Gökçakan Çiçek & Gökçakan, 2016). Berikut teori warna dalam penggunaannya pada interior

a. Merah

Warna merah, jika digunakan dalam desain interior, menyebabkan kegembiraan dan berdampak negatif pada persepsi waktu serta mengakibatkan gangguan tidur. Di sisi lain, karena merah terkait dengan kehangatan, interior yang didominasi warna merah dianggap memberikan

suasana lebih hangat daripada sebenarnya.

b. Kuning

Warna kuning dalam desain interior dapat meningkatkan aktivitas pengguna, terkait dengan cahaya matahari, membuat ruangan terlihat lebih luas, dan memberikan kesan kehangatan yang menyenangkan.

c. Hijau

Penggunaan warna hijau dalam desain interior memberikan efek relaksasi, menenangkan, dan menyegarkan bagi orang yang menghubungkan hijau dengan alam dan alam dengan ketenangan.

d. Biru

Menurut (Daya Arisma & Ismansyah, 2023) Secara psikologis warna biru adalah warna yang dingin, membawa ketenangan dan juga, dapat membangkitkan keceriaan dan semangat jika diimplementasikan pada ruangan.

e. Oranye

Sebagai campuran kuning dan merah, warna oranye dalam desain interior menciptakan suasana rasa ingin tahu dan gelisah. Seperti kuning, warna ini memberikan kesan kecerahan saat digunakan di dinding dan langit-langit.

Seperti merah, penggunaan oranye dalam desain interior memberikan efek stimulasi, seperti suplemen multivitamin yang biasanya berwarna oranye.

f. Ungu

Penggunaan nuansa ungu yang gelap dapat menciptakan suasana yang mendalam dan mungkin bersifat depresif. Sebaliknya, penerapan warna terang menghasilkan kesan feminin dalam desain interior. Pengaruh ini muncul karena ungu melambangkan warna bunga dan daya tarik wanita. Saat dikombinasikan dengan warna hitam, menciptakan kesan kosmik, sedangkan dengan warna putih, memberikan konotasi kebangsawanan.

g. Coklat

Coklat memiliki efek positif pada kenyamanan rumah. Dalam kombinasi dengan warna hangat, coklat menciptakan kenyamanan. Namun, jika digunakan sendiri, menciptakan atmosfer yang depresif. Coklat adalah warna tanah yang umum digunakan dalam perabotan dan dinding. Penggunaan kayu, bahan alami, menciptakan atmosfer hangat. Penggunaan coklat yang dominan, terutama dalam restoran cepat saji, dapat memiliki efek detraktif.

h. Hitam, Putih, dan Abu

Warna hitam, jika digunakan pada semua dinding dan langit-langit, dapat menciptakan perasaan depresi karena menyerap semua cahaya. Sebagai penutup lantai, bisa memberikan kesan kedalaman. Warna putih, jika digunakan di dinding dan langit-langit, dapat mengurangi persepsi pengguna terhadap kedalaman. Penggunaan putih sering ditemui di rumah sakit jiwa untuk mencegah pasien merasakan hal-hal yang berbeda secara tidak sadar. Warna abu-abu dapat memberikan kesan terindustrialisasi dan menciptakan atmosfer logam di dalam ruangan.

Pemilihan warna dalam desain interior, yang mencakup elemen warna alam seperti biru, hijau, dan coklat yang terkait dengan ketenangan dan alam, memegang peran penting dalam menciptakan ruang yang nyaman dan menenangkan, tanpa mengabaikan kemungkinan menggunakan warna lain dengan bijak sesuai dengan karakteristik psikologis dan efeknya terhadap suasana ruangan, sehingga kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan pengurangan tingkat stres tetap dapat tercapai.

2. Bentuk

Bentuk dan susunan ruang yang bersih dan sederhana dapat memberikan rasa ketertiban dan kenyamanan. Penataan yang ergonomis dan efisien mendukung perasaan nyaman, mengurangi kekacauan visual yang dapat menyebabkan stres.

Menurut (Chen, Z. & Zhao, 2022) Tata letak dan bentuk interior suatu ruang dapat berpengaruh signifikan pada kesejahteraan. Penelitian menunjukkan bahwa personalisasi elemen desain interior seperti tata letak dinding, desain pencahayaan, dan dekorasi tanaman, dapat memengaruhi kenyamanan dan kesejahteraan penghuni tata letak dan tampilan interior yang efektif dapat berkontribusi pada kenyamanan dan kepuasan seseorang.

3. Tekstur

Pentingnya merancang ruang interior dapat dilihat dari dampak signifikan stimulasi sensorik pada manusia dan lingkungan. Peran sentuhan, indra, dan pengalaman sensorik sangat berpengaruh terhadap ingatan dan emosi manusia. (Wulandari, 2014). Dalam merancang ruang interior, tekstur menjadi elemen yang memberikan

dimensi dan karakteristik unik. Pengaruh stimulasi sensorik terutama termanifestasi melalui perasaan dan persepsi yang timbul dari berbagai tekstur yang digunakan dalam elemen interior, menciptakan pengalaman yang mempengaruhi secara langsung ingatan dan emosi penghuni ruangan. Dalam penelitian oleh (Häyrynen et al., 2020) diungkapkan bahwa secara psikologis, manusia dapat merasakan perasaan kesejahteraan melalui persepsi visual dan sentuhan terhadap tekstur material seperti kayu. Memilih material yang tepat dalam desain interior mampu menciptakan atmosfer ruang yang hidup dan nyaman. Setiap material memiliki sifat dan karakteristik unik yang beragam, sehingga merupakan salah satu peran kunci dalam membentuk suasana ruang menurut (Monata et al., 2022). Pemanfaatan material alami dalam desain ruangan menciptakan atmosfer menenangkan, mengurangi stres, dan memberikan ketenangan. Interaksi manusia dengan desain interior yang memiliki nuansa alam menunjukkan bahwa terdapat dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan, menurut efek psikologisnya (Andi et al., 2021).

4. Pencahayaan

Pencahayaan interior menurut (Sekarningrum et al., 2019) adalah pencahayaan memainkan peran penting dalam menciptakan suasana dan kualitas visual dalam ruangan. Ini dapat berpengaruh signifikan pada desain keseluruhan, termasuk warna, bentuk, bahan, dan detail dalam sebuah ruangan. Citra sebuah ruangan terbentuk dari lantai, dinding dan plafon serta fasilitas pendukung lainnya seperti furnitur, secara keseluruhan dibentuk melalui tampilan visual dengan adanya pencahayaan yang masuk pada ruangan menurut (Veronica et al., 2022). Terdapat berbagai jenis pencahayaan yang dapat diterapkan pada ruangan, tergantung pada atmosfer yang diinginkan. Pencahayaan alami juga sangat penting, karena memiliki efek positif baik secara fisik maupun psikologis pada individu. Ketika cahaya alami tidak tersedia, pencahayaan buatan menjadi penting untuk meningkatkan kualitas visual ruangan. Menurut (Atmadi, 2021) Dalam dunia desain interior, penggunaan sistem pencahayaan memiliki peran krusial dalam mendukung aktivitas dan menciptakan kenyamanan visual di

dalam suatu ruangan. Pemanfaatan pencahayaan alami dan buatan yang tepat dapat berkontribusi pada efisiensi energi serta meningkatkan kenyamanan visual secara menyeluruh dalam desain interior. Pencahayaan yang baik, termasuk cahaya alami dan pencahayaan buatan yang lembut, dapat menciptakan atmosfer yang tenang. Cahaya yang tepat membantu mengurangi ketegangan mata dan memberikan suasana yang cocok untuk relaksasi.

IV. SIMPULAN

Dapat digarisbawahi bahwa desain interior memiliki peran kunci dalam menciptakan ruang yang berpengaruh positif pada kesejahteraan mental, khususnya dalam mengurangi tingkat stres. Elemen-elemen desain interior seperti warna, bentuk, tekstur, dan pencahayaan memiliki dampak positif yang diungkapkan dalam penelitian, menyoroti pengaruhnya terhadap pengurangan stres dalam konteks ruang interior. Dengan mempertimbangkan elemen-elemen tersebut, serta melibatkan material alami dan mengoptimalkan pencahayaan alami maupun buatan, desain interior mampu menciptakan lingkungan yang menenangkan, memberikan dukungan terhadap kesejahteraan penghuninya.

Kesimpulan ini menekankan esensi peran desain interior yang tidak hanya mengutamakan aspek estetis, tetapi juga berperan dalam mendukung kesejahteraan mental dengan mengurangi tingkat stres dalam sebuah ruangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, S. C., Dela, M., Pratiwi, A., & Pangestika, A. (2021). Efek Forest Bathing pada Kardiovaskular, Respon Inflamasi, Psikologi, dan Neurologi: Sebuah Tinjauan Sistematis. *UMI Medical Journal*, 6(2), 108–122.
<https://doi.org/10.33096/umj.v6i2.159>
- Atmadi, T. (2021). Studi Penerapan Sistem Pencahayaan Pada Desain Interior Apartemen “No Name” Di Jakarta. *International Journal of Community Service Learning*, 5(2), 175–184.
<https://doi.org/10.23887/ijcsl.v5i2.33657>
- Chen, Z., & Zhao, M. (2022). *Research and application of furniture layout and its psychological effect in hotel customization*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:252275690>
- D. K. Ching. (2023). *Architecture: Form, Space and Order*. John Wiley & Sons, Inc.

- Daya Arisma, S., & Ismansyah, F. (2023). IMPLEMENTASI WARNA PADA INTERIOR PUSAT KOMUNITAS PEMERHATI KANKER PADA ANAK SEBAGAI ELEMEN TERAPI DAN KECERIAAN. *JURNAL DESAIN DAN ARSITEKTUR*.
- Gökçakan Çiçek, N., & Gökçakan, K. (2016). Characteristics of colours, interior design and their psychological and physiological effects. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2016(NovemberSpecialIssue), 425–430.
- Häyrynen, L., Toppinen, A., & Toivonen, R. (2020). Finnish young adults' perceptions of the health, well-being and sustainability of wooden interior materials. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 35(7), 394–402. <https://doi.org/10.1080/02827581.2020.1813798>
- Monata, R. S., Yazid, M. F., & Carolina, V. (2022). Analisis Penerapan Material Lokal Elemen Interior Homestay Peraja Coffee & Bungalow Di Desa Loyok, Lombok Timur. *Jurnal Ilmiah Desain & Konstruksi*, 21(2). <https://doi.org/10.35760/dk.2022.v21i2.7329>
- Monica, A., & Darmayanti, T. E. (2022). Peran Warna Desain Interior terhadap Perasaan Tenang Pengunjung SPA “Martha Tilaar.” *Waca Cipta Ruang*, 8(2), 87–91. <https://doi.org/10.34010/wcr.v8i2.6114>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Kementrian Kesehatan.
- Sekarningrum, D. A., Daffa, M. G., Rojavi, T. O. I., & Wijaya, I. B. W. (2019). Penerapan Konsep Natural Melalui Maksimalisasi Pencahayaan Alami Pada Ruang Interior. *Lintas Ruang: Jurnal Pengetahuan & Perancangan Desain Interior*, 7(2), 29–37.
- Setiawan, B., & Ruki, U. A. (2014). Penerapan Psikologi Desain pada Elemen Desain Interior. *Humaniora*, 5(9), 1251–1260.
- Veronica, E., Ismanto, A., & Nayadilaga, A. R. (2022). Pengaruh Pencahayaan Buatan Terhadap Citra Interior Dutamas Sport Center. *Mezanin*, 5(1).
- Wulandari, H. (2014). Eksplorasi Pengalaman Panca Indera untuk Perancangan Interior. *Dimensi Interior*, 12(2), 85–90. <https://doi.org/10.9744/interior.12.2.85-90>