



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM DESAIN ARSITEKTUR RUANG BERBASIS PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Hanif Zulham¹, Firda Rahma Diva²

1. Ilmu Seni dan Arsitektur Islam, Fakultas, Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang
2. Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang

*Correspondent Author :

Hanifzulham96@gmail.com¹, firdarahmadiva@gmail.com²

Abstrak :

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) merupakan kondisi ketika individu mampu mencapai kedamaian batin, kepuasan hidup, serta mengelola stres secara adaptif. Lingkungan fisik, khususnya ruang arsitektur, memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman psikologis manusia melalui rangsangan visual, audial, dan spasial. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran teknik desain arsitektur ruang dalam mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis berdasarkan perspektif psikologi lingkungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur sistematis. Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku akademik, dan publikasi relevan yang membahas hubungan antara elemen desain ruang dan kesejahteraan psikologis. Analisis dilakukan melalui identifikasi konsep, pengelompokan temuan, serta sintesis antara elemen desain arsitektur dan kerangka teori kesejahteraan psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa elemen desain seperti pencahayaan alami, warna, ventilasi, tata ruang, elemen alami, serta konsep *healing environment* berkontribusi signifikan terhadap pemenuhan dimensi kesejahteraan psikologis, termasuk penguasaan lingkungan, stabilitas emosi, hubungan sosial, dan kepuasan hidup. Desain arsitektur ruang yang dirancang secara sadar tidak hanya berfungsi secara estetis dan fungsional, tetapi juga berperan sebagai medium pendukung kesehatan mental dan kualitas hidup penggunanya. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi aspek psikologis dalam proses perancangan arsitektur ruang.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Desain Arsitektur Ruang, Psikologi Lingkungan, Emosi, *Healing Environment*.

Abstract : *Psychological well-being is a condition in which individuals are able to attain inner peace, life satisfaction, and adaptive stress management. The physical environment, particularly architectural space, plays a significant role in shaping human psychological experiences through visual, auditory, and spatial stimuli. This study aims to examine the role of architectural spatial design techniques in supporting the achievement of psychological well-being from an*

environmental psychology perspective. This research adopt a qualitative descriptive approach using a systematic literature review method. Data sources were obtained from scientific journals, academic books, and relevant publications discussing the relationship between spatial design elements and psychological well-being. The analysis was conducted through concept identification, thematic categorization of findings, and synthesis between architectural design elements and theoretical frameworks of psychological well-being. The findings indicate that design elements such as natural lighting, color, ventilation, spatial layout, natural elements, and the healing environment concept contribute significantly to the fulfillment of psychological well-being dimensions, including environmental mastery, emotional stability, social connectedness, and life satisfaction. Thoughtfully designed architectural spaces function not only in an aesthetic and functional capacity but also as supportive environments for mental health and overall quality of life. These findings emphasize the importance of integrating psychological considerations into architectural spatial design processes.

Keywords : *Psychological Well-Being, Architectural Spatial Design, Environmental Psychology, Emotions, Healing environment.*

PENDAHULUAN

Sebagai individu yang memiliki sifat makhluk sosial, manusia berada di lingkungan memiliki peran sebagai wadah untuk tempat tinggal dan melakukan aktifitas sehari-hari. Di dalam lingkungan ini pula terjadi imteraksi sosial antar individu. Menurut psikolog B. F. Skinner dan Ivan Pavlov, manusia terkait erat dengan lingkungannya, yang baik secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi kepribadian dan karakteristik manusia pada tingkat kognitif, fisiologis, dan psikologis[1]. Tempat tinggal yang emiliki tata ruang kondusif berkontribusi memberikan pengaruh positif bagi rangsangan emosi individu yang memengaruhi pada kondisi kesehatan mentalnya. Teknik penataan ruang arsitektur yang baik akan memunculkan rasa bahagia bagi pemiliknya, dan hal ini berkaitan erat dengan aspek psikologis individu[2].

Ryff berpendapat bahwa kemampuan untuk memaksimalkan fungsi psikologis secara efektif mencakup enam atribut penerimaan diri, hubungan interpersonal yang sehat, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi [3]. Efek positif dan perilaku hidup yang memungkinkan seseorang untuk secara konsisten mencapai potensinya, membangun ikatan yang kuat dengan orang lain, dan melakukan kontrol terhadap dunia luar merupakan ciri-ciri kesejahteraan psikologis [4]. Seringkali terjadi konflik yang bermula dari kesalahpahaman yang disebabkan oleh ketidaknyamanan kondisi lingkungan sekitar sehingga menjadi penyebab munculnya kondisi negatif. Hal seperti ini biasa dialami individu yang melakukan rutinitas sehari hari yang mengakibatkan timbulnya persepsi negeatif pada likungan maka hal ini dapat merusak suasana hati seseorang.

Keadaan ruangan yang nyaman dan aman sangat berpengaruh pada pola piker individu. Contohnya saat terjadi cuaca ekstrim musim dingin, individu tidak dapat berpergian keluar rumah, maka ruangan di dalam rumah yang kondusif mampu meningkatkan pola pikir positif yang berhubungan dengan kepuasan hidup [5]. Dalam penelitian lain disebutkan bahwa hunian dengan ruangan yang kurang memadai seperti kurangnya pencahayaan, dingin, lembab cenderung mendorong individu untuk melakukan kegiatan negatif yang dapat memicu timbulnya emosi [6]. Ruangan yang

memiliki pencahayaan yang minim juga dapat memberikan reaksi yang *negatif* terhadap obyek di dalamnya sehingga saat individu sedang di dalam ruangan tersebut dapat mengakibatkan munculnya rasa was was dan tidak nyaman [7].

Komponen lain yang memengaruhi kenyamanan seseorang adalah suara. Polusi suara yang menecemari suatu ruangan dapat mengganggu keadaan psikologis, terutama apabila dirasakan secara terus-menerus. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Estem pada tahun 1997 disebutkan pada karya ilmiah oleh Satatta, dkk, menyebutkan bahwa karena polusi suara merusak memori, desain instrumen ruangan yang buruk dapat mengganggu fungsi otak. Hal ini menunjukkan bahwa kinerja memori jangka pendek siswa menurun secara signifikan di lingkungan yang bising dengan intensitas suara 70 dB, 85 dB, dan 95 dB dibandingkan dengan lingkungan yang tenang dengan intensitas sekitar 30 dB. [8]. Penelitian menyebutkan bahwa suara paling baik dihasilkan di tempat yang damai dan sunyi karena suara keras, termasuk dari AC, dapat mengganggu pendengaran orang di sekitar [9].

Kondisi ruang secara visual juga dapat memengaruhi kondisi penghuninya. Gejala stress seringkali tidak disadari oleh individu dikarenakan proses yang sangat lambat sehingga warna interior dapat memengaruhi stress kerja [10]. Seperti yang dituturkan oleh tenaga kesehatan rumah sakit bahwa pemerian warna yang menarik pada ruangan dapat memberikan kesan positif pada psikolog dan kesan yang nyaman [11].

Tujuan dari penelitian ini adalah menggunakan metodologi desain arsitektur ruangan untuk menilai inisiatif kesejahteraan psikologis. Dengan liputan aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, artikel ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para praktisi, khususnya di bidang psikologi dan arsitektur. Pemahaman manusia tentang bagaimana orang dapat merasakan, merasakan, dan mengenali masukan dari lingkungannya menjadi pertimbangan saat merancang bangunan.

KAJIAN PUSTAKA

Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seseorang dalam mencapai kedamaian batin, kepuasan hidup, dan memiliki kemampuan untuk mengelola stress dengan baik. Kesejahteraan psikologis ini mencakup berbagai aspek seperti kesehatan mental, emosional, dan sosial yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Kesejahteraan psikologis juga dapat diartikan sebagai pemenuhan pertumbuhan seseorang yang dipengaruhi oleh konteks kehidupan [12]. Dalam teori kesejahteraan psikologis, kesejahteraan dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam mencapai pengendalian potensi psikologis yang dimiliki, tau akan tujuan hidupnya sendiri, mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan sesuai dengan kondisinya, bisa menerima kekurangan serta kelebihan diri sendiri, dan terus berusaha mengembangkan potensi diri. Standar psikologis individu harus dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kepuasan terhadap persyaratan ini adalah hubungan antara gagasan kesejahteraan dan keinginan [1].

Dalam teori psikologi lingkungan menjelaskan bahwa lingkungan fisik memengaruhi perilaku dan kesejahteraan individu. Teori berfokus pada pentigya terciptanya lingkungan yang kondusif sehingga dapat mendukung individu mencapai kesejahteraan psikologis [1]. Misalnya, konsep teori kenyamanan adaptif menunjukkan bahwa individu cenderung merasa lebih baik dalam lingkungan yang dirancang dengan mempertimbangkan kenyamanan fisik dan psikologis.

Banyak faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, termasuk (1) demografi, yang mencakup usia, jenis kelamin, status sosial, dan budaya; (2) dukungan sosial, yang dapat diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, dan persepsi individu; (3) pengalaman hidup, yang mencakup pengalaman berbagai aspek kehidupan pada waktu yang berbeda; dan (4) locus of control, yaitu pengendalian diri terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu [13].

Desain Arsitektur

Desain arsitektur yang sebelumnya hanya banyak dikenal dengan seni ruanga dan estetika belaka, desain arsitektur sekarang semakin berkembang menjadi elemen yang dapat bermain peran sentral dalam mendukung kesejahteraan mental seseorang. Ciri-ciri psikologis individu sangat dipengaruhi oleh keterkaitan antara pendekatan desain arsitektur ruangan; keterampilan sosial dan manajemen diri seseorang dapat dipengaruhi oleh desain arsitektur [14]. Hal ini berkaitan dengan teori Skinner yang menyatakan bahwa individu bergerak karena mendapat informasi dari lingkungan sekitarnya. Ia juga berpendapat bahwa perilaku adalah tindakan yang disengaja atau operan yang dapat diubah dengan mengubah anteseden, konsekuensi, atau keduanya [1].

Tata Ruang

Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan penataan ruang secara khusus sebagai asas penataan ruang. Berdasarkan definisi-definisi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ruang adalah suatu kawasan tempat terjadinya aktivitas manusia. Ruang menjadi kata yang menjadi dasar ketika berbincang mengenai dasar dari ilmu arsitektur, menurut Roger Beker dalam karyanya psikologi ekologi pada akhirnya tujuan dari perancangan arsitektural ialah tergantung pada sejauh mana ia sesuai pada konteks perilaku, social dan budayanya [14].

Menurut beberapa ahli, arsitektur adalah ilmu tentang bangunan, atau broaduvidya (watuwiya). Meliputi sistem bumi, sistem bangunan, dan sistem lalu lintas (dharsa, harsya, yana). Seni ini merupakan ilmu desain bangunan dan mengacu pada produk akhir dari proses desain [15]. Menurut Conelis Van de Ven, arsitektur adalah proses merancang ruang dengan cara yang benar-benar disengaja dan terencana dengan menggunakan kemajuan teknologi berkelanjutan yang berakar pada revitalisasi gagasan spasial.

Adaptasi Ruang

Schmidt (2010) mendefinisikan adaptasi ruang pada bangunan sebagai aktivitas dalam ruangan yang menyesuaikan diri dengan meningkatnya tuntutan aktivitas guna mengoptimalkan nilai ruang yang tersedia [16]. Menurut teori Skinner, perilaku adalah aktivitas yang disengaja atau operan sebagai tambahan terhadap respons terhadap suatu stimulus, dan dengan demikian, perilaku tersebut dapat diubah dengan mengubah anteseden, konsekuensi, atau keduanya. Singkatnya, orang bergerak karena lingkungannya mengajarkan mereka untuk melakukan hal tersebut [1].

Zoning Ruang

Pembagian zoning dapat memengaruhi aktivitas penghuni dan perabot di suatu zona tersebut (suptandar,1999). Ada empat kelompok yaitu area dalam rumah tinggal, antara lain:

1. Ruang Publik, ialah ruangan yang dapat diakses oleh semua orang.
2. Ruang semi publik, ialah ruangan yang hanya di akses beberapa orang.
3. Ruang private ialah ruangan yang hanya diakses oleh orang tertentu.
4. Servis ialah ruangan yang mencakup segala fasilitas seperti tangga,kamar mandi dll [16].

Secara umum penjelasan ini memperjelas bahwa tata cara perancangan arsitektur adalah ilmu tentang perancangan bangunan dan merupakan rancangan yang dihasilkan dari seni yang dilaksanakan oleh orang-orang dengan menggunakan kreativitasnya sendiri. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai keadaan pikiran di mana setiap orang bekerja dengan baik dan baik. Orang yang sehat secara psikologis mempunyai pandangan positif terhadap lingkungan sekitar, lingkungan sosial, dan dirinya sendiri. Pembentukan emosi didukung oleh strategi desain arsitektur ruangan yang pada akhirnya memengaruhi karakteristik psikologis.

Selain mempertimbangkan fungsi praktis, desain arsitektur juga harus mempertimbangkan dampak bagi kesehatan mental penghuninya. Dengan implikasi prinsip-prinsip psikologi lingkungan, arsitek dapat menciptakan ruang yang tidak hanya estetis tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur sistematis untuk menganalisis keterkaitan antara desain arsitektur ruang dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti mengkaji konsep, teori, dan temuan empiris yang relevan secara komprehensif.

Kriteria pemilihan sumber meliputi:

1. publikasi ilmiah berupa jurnal nasional dan internasional bereputasi,
2. buku akademik yang membahas psikologi lingkungan, desain arsitektur, dan kesejahteraan psikologis,
3. artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu relevan (± 15 tahun terakhir), serta
4. kesesuaian substansi dengan tema hubungan antara elemen desain ruang dan aspek psikologis manusia.

Metode analisis isi dilakukan melalui tiga tahap, pertama, identifikasi konsep utama, seperti pencahayaan, warna, elemen alami, tata ruang, dan *healing environment*. Kedua, pengelompokan temuan literatur berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis, terutama penerimaan diri, relasi sosial, penguasaan lingkungan, dan kenyamanan emosional. Ketiga, interpretasi hubungan antara elemen desain arsitektur dengan respons psikologis pengguna ruang. Tahap akhir berupa sintesis konseptual, yaitu menghubungkan temuan desain arsitektur dengan kerangka teori kesejahteraan psikologis (*Ryff dan Self-Determination Theory*), sehingga diperoleh pemahaman integratif mengenai bagaimana desain ruang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu [17].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Elemen desain arsitektur dapat dipahami sebagai medium pemenuhan dimensi kesejahteraan psikologis. Dalam kerangka kesejahteraan psikologis Ryff, desain ruang berperan dalam mendukung penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), hubungan positif dengan orang lain, serta pertumbuhan pribadi.

Sebagai ilustrasi penerapan desain dalam ruang nyata, konsep *healing environment* banyak diterapkan pada ruang kesehatan, pendidikan, dan hunian. Pada ruang rawat inap

rumah sakit, misalnya, penggunaan pencahayaan alami, bukaan visual ke taman, serta warna-warna lembut terbukti membantu menurunkan tingkat stres pasien dan meningkatkan rasa aman.



Gambar 1 Studi Kasus Konseptual Penerapan *Healing environment* pada Ruang Interior [18], [19], [20]

Pada hunian atau ruang kerja, integrasi elemen alami seperti tanaman *indoor*, ventilasi silang, dan tata ruang fleksibel menciptakan lingkungan yang adaptif terhadap kebutuhan psikologis pengguna. Ruang semacam ini memungkinkan individu merasa lebih rileks, fokus, serta memiliki hubungan positif dengan lingkungannya. Studi-studi tersebut memperkuat argumen bahwa pendekatan desain arsitektur ruang memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Pencahayaan alami dan ventilasi yang baik memberikan rasa kontrol dan kenyamanan, yang berkaitan dengan dimensi *environmental mastery*. Penggunaan warna yang menenangkan dan proporsi ruang yang seimbang berkontribusi pada stabilitas emosi dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Sementara itu, tata ruang yang mendorong interaksi sosial—seperti ruang komunal semi-publik—mendukung hubungan interpersonal yang sehat. Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, desain ruang yang fleksibel memberi pengguna kebebasan memilih cara menggunakan ruang (autonomi), mendukung aktivitas sosial (*relatedness*), serta memungkinkan individu merasa mampu dan produktif dalam ruang tersebut (kompetensi). Dengan demikian, desain arsitektur tidak hanya berfungsi sebagai wadah aktivitas fisik, tetapi juga sebagai instrumen pemenuhan kebutuhan psikologis dasar manusia.

Pencahayaan, warna, desain interior, ventilasi, dan tingkat kebisingan adalah beberapa pengaruh strategi desain interior terhadap penghuninya. Karena manusia dipengaruhi langsung oleh lingkungannya, maka unsur-unsur tersebut berpengaruh pada psikologinya dan dapat membentuk kebiasaan serta kepribadiannya [1]. Ruangan berfungsi sebagai pertahanan (perlindungan) terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan cuaca seperti angin, hujan, salju, dan panas. Ada juga desain interior yang berbeda dan bentuk yang berbeda dalam desain tata ruang ruangan.

Kesejahteraan psikologis seseorang dipengaruhi oleh desain arsitektur kawasan yang ditematinya. Menemukan makna dan tujuan hidup serta mengelola hubungan dengan benda merupakan dua aspek kesejahteraan yang melibatkan keterlibatan aktif dengan dunia dan sekitarnya. Desain arsitektur yang nyamanakan meningkatkan kepuasan kerja, yang secara alami dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam ruang melalui

strategi arsitektur ruangan dan memengaruhi tingkat pertumbuhan pribadi tertinggi [21].

Desain arsitektur yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologi harus memperhatikan komponen-komponen berikut ini, antara lain :

1. Pencahayaan dan warna

Pada kehidupan manusia cahaya merupakan unsur yang begitu penting, dalam kehidupan sehari-hari manusia membutuhkan cahaya agar dapat melihat dan melakukan aktifitasnya, di dalam dunia arsitektur cahaya mempunyai peran dan fungsi yang spesifik [22] . Seperti pada umumnya cahaya digunakan untuk menerangi suatu ruangan agar manusia dapat melakukan aktivitasnya sehari hari dengan maksimal, adapun cahaya digunakan juga sebagai penerangan *ambient* yakni untuk menciptakan suasana ruangan sehingga dapat menambah mood penghuni di dalamnya [23]. Pencahayaan ruangan juga sangat berpengaruh terhadap psikologis manusia, psikologis manusia sangat sensitive terhadap apa yang ditangkap oleh indra pengelihatan, salah satu aspek yang sangat memengaruhi respon dari psikologis manusia ialah pencahayaan. Hal yang harus diperlu diperhatikan dalam pencahayaan ialah posisi, posisi ini sangat memengaruhi hasil *output* dari suatu ruangan. Selain posisi, pemilihan intensitas cahaya juga perlu diperharikan karena sangat berpengaruh terhadap psikologis manusia [24]. Warna merupakan suatu elemen yang penting dalam suatu ruangan, secara tidak langsung warna juga dapat merubah mood suatu ruangan. setiap warna pada ruangan dapat memberikan efek psikologis terhadap manusia secara berbeda-beda, hal ini disebabkan karena adanya hubungan erat antara warna dan perasaan manusia, sehingga hal ini dapat memicu tumbuhnya berbagai emosi seperti senang, sedih, bersemangat ataupun rileks [25].

2. Ruang terbuka hijau

Ruang terbuka hijau menawarkan konsep *healing environment sebagai* sebuah konsep arsitektur yang didalamnya terdapat beberapa aspek yang penting terhadap kesejahteraan psikologis manusia. Prinsip healing enviroment ini tidak hanya digunakan pada luar bangunan saja akan tetapi konsep ini dapat dipakai di dalam ruangan. Inti dari konsep ini ialah pembentukan suasana ruangan oleh penyesuaian beberapa elemen desain sehingga dapat memberikan rangsangan positif yang dapat diterima oleh kelima panca indra manusia [26].

3. Elemen Alami

Elemen alami seperti adanya taman ataupun tanaman hijau yang berada di dalam ruangan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental manusia, sudah banyak yang meneliti bahwa elemen alam ini bisa memberikan efek ketenangan pada pikiran manusia serta mengurangi stres dan rasa cemas [27].

Menurut temuan penelitian, yang penting adalah kekuatan, intensitas, dan warna cahaya akan menciptakan persepsi berbeda pada individu tertentu [7]. Tekanan lingkungan yang disebabkan oleh polusi suara dapat menimbulkan dampak fisik dan non-fisik terhadap cara masyarakat merespons konflik. Pencahayaan yang membuat benda atau benda di sekitar orang terlihat merupakan kegunaan praktis cahaya. Tergantung pada bagaimana setiap orang memandangnya, cahaya dapat menciptakan suasana tertentu bagi mereka [28]. Desain arsitektur tidak hanya harus mempertimbangkan fungsi praktis tetapi juga dampaknya terhadap kesehatan mental penghuninya. Dengan menerapkan prinsip-prinsip psikologi lingkungan, arsitek dapat menciptakan ruang yang tidak hanya estetis tetapi juga

mendukung kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang melalui perancangan yang matang akan berdampak pada kualitas hidup yang lebih baik [29]. Salah satu kerangka kerja psikologis yang relevan untuk desain arsitektur adalah Teori Determinasi Diri (*Self-Determination Theory*). Teori ini menyatakan bahwa untuk mencapai kesejahteraan, individu perlu memenuhi tiga kebutuhan dasar: otonomi, hubungan sosial, dan kompetensi. Desain ruang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan ini melalui tata letak yang mendorong interaksi sosial, memberikan pilihan dalam penggunaan ruang, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan keterampilan [17]. Orang biasanya memilih lokasi di mana mereka merasa kompeten dan percaya diri, di mana mereka merasa mempunyai tujuan dan nyaman. Dipercayai bahwa lingkungan yang dipilih meningkatkan kesejahteraan manusia dan efektivitas hidup [30]. Manusia bercita-cita menjadi makhluk dengan kepribadian unggul dan mencari kesempurnaan agar berhasil, menurut gagasan Adler [1].

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tema arsitektur interior jangka panjang dapat digunakan untuk mendekati upaya mencapai kesejahteraan psikologis [31]. Menurut Garden Cities of Tomorrow, "masyarakat manusia dan keindahan alam dihadirkan untuk dinikmati bersama." Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan ruang atau keruangan yang dapat membangkitkan rasa alami dapat memberikan tempat peristirahatan yang menyenangkan bagi individu. Keduanya harus digabungkan menjadi satu [32]. Nilai kealamian diberikan oleh dekorasi seperti tanaman, yang dapat memberikan dampak psikologis yang menguntungkan [33]. Pada dasarnya, arsitektur yang dirancang dengan baik merangsang kehidupan manusia dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pengorganisasian tata ruang yang efektif diperlukan ketika mengintegrasikan sejumlah kawasan dengan penggunaan dan karakteristik yang berbeda [34]. Desain suatu ruangan memengaruhi masalah kesehatan mental yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan psikis dan fisik. Kesejahteraan psikologis dan pengurangan stres adalah dua manfaat kesehatan mental yang baik. Untuk meningkatkan kinerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, berbagai aspek, termasuk warna, pencahayaan, dekorasi, furnitur, dan kebisingan, harus diperhitungkan saat merencanakan tata ruang menggunakan gaya dan teknologi arsitektur kontemporer. Peningkatan kesejahteraan psikologis dapat mendukung kesehatan fisik dan kekebalan tubuh, sehingga memudahkan dalam melakukan tugas sesuai kebutuhan.

KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh lingkungan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana teknik desain arsitektur ruang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Fokusnya adalah pada pengaruh desain ruang terhadap kenyamanan, keamanan dan kepuasan hidup. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi elemen-elemen desain yang berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis. Desain arsitektur ruang yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui beberapa aspek. Pencahayaan alami yang memadai dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres. Ventilasi yang baik dapat meningkatkan kualitas udara dan mengurangi kelelahan. Warna dan tekstur yang menenangkan dapat mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan. Ruang terbuka dan hijau dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi stres. Desain yang fleksibel dapat meningkatkan kenyamanan dan kepuasan hidup. Hasil

penelitian ini menyarankan arsitek dan desainer untuk mempertimbangkan aspek psikologis dalam desain ruang. Rekomendasi praktisnya meliputi mengintegrasikan elemen alam, menggunakan warna dan tekstur yang sesuai, memastikan pencahayaan dan ventilasi yang memadai, mengoptimalkan fleksibilitas ruang dan menggunakan teknologi ramah lingkungan. Dengan demikian, desain arsitektur ruang dapat menjadi alat efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Pres, 2008.
- [2] Wiradita. D. A., "Penerapan dan Manfaat Psikologi Arsitektur," *Analisa Daily*, 2016. .
- [3] Ricci N., "The Pshycological Impact of Architectural Design," 2018.
- [4] C. . Ryff and C. L. . Keyes, "The Structure of Psychological Well-being Revisited," *J. Personal. Sos. Psychol.*, vol. 4, p. 69, 1995.
- [5] K. Leibowitz and J. Vitterso, "Winter is Coming : Winter Time Mindset and Wellbeing in Norway," *Int. J. Wellbeing*, vol. 10, pp. 35–54, 2020, doi: <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.935>.
- [6] L. Coviello *et al.*, "Detecting Emotional Contagion in Massive Social Networks," *PLoS One*, vol. 9, no. 3, pp. 1–6, 2014.
- [7] Santley Abercrombie, *Philosopy of Interior Design*, Firs editi. New York: Harper and Row, 1990.
- [8] Dian Bagus Mitreka Satata and Dyah Ayusa Cendana & Harijono, "Kesejahteraan Psikologi (Psychologi Wellbeing) Ditinjau dari Teknik Desain Arsitektur Ruang," *J. Ilm. Teknol. FST Undana*, vol. 14, no. 2, 2020.
- [9] Nur Fakhirah, A. Suparno, and M. A. Nirwati, "Penerapan Pendekatan Psikologi Arsitektur pada Sekolah Luar Biasa Tuna Rungu SLB Tipe B di Kota Bekasi," *Arsitektural*, vol. 15, no. 12, pp. 525–531, 2017.
- [10] C. A. Budianto, S. Anggraeni, A. T. Kusuma, and N. S. Wasiska, "Studi Pengaruh Warna Interior Ruang Ranap Inap Terhadap Tingkat Stress Pasien (Studi Kasus Rsia di Surabaya)," *J. Desain Inter.*, vol. 3, no. 2, pp. 59–64, 2018.
- [11] C. Lituhayu, "Pengaruh Warna Terhadap Psikologi Pengguna dalam Perancangan Fasilitas Bedah Plastik Estetik," *Inter. Desain*, vol. 1, no. 1, 2012.
- [12] C. D. Ryff and B. H. Singer, "Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach psychological well-being.," *J. Happiness Stud.*, vol. 9, no. 1, pp. 13–39, 2008, doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- [13] C. D. Ryff and C. L. . Keyes, "The Structure of Psychological Well-being Revisited.," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 65, no. 4, 1995.
- [14] K. Ridwan, "MENELUSURI PENGARUH TATA RUANG TERHADAP PERILAKU PENGHUNI PADA PERUMAHAN REAL ESTATE (STUDI KASUS : PERUMAHAN SEKTOR V BINTARO JAYA)," *NALARs*, vol. 3, no. 2, pp. 78–95, 2024.
- [15] J. M. Laurens, *Arsitektur dan Perilaku Manusia*. Jakarta: PT. Grasindo, 2004.
- [16] Schmidt, J. Deamer, and S. Austin, "Understanding Adaptability Through Layer Dependencies," 2011.
- [17] K. M. Sheldon and R. M. Ryan, "Positive psychology and self-determination theory: A natural interface," in *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being*, Springer, 2010, pp. 33–44.
- [18] A. Khusaini, M. Pradana, and D. Kusmayandi, "The Importance of Building Design and Its Contribution to Human Health," *Int. J. Res. Appl. Technol.*, vol. 2, pp. 210–217, Jun.

- 2022, doi: 10.34010/injuratech.v2i1.6929.
- [19] M. D. Rodriguez, "How can biophilic hospital design aid mental health and patient recovery? Lower levels of stress, increased coping abilities.," *Forest Home*. https://www.foresthomesstore.com/blogs/decor-for-wellbeing/how-can-biophilic-hospital-design-aid-mental-health-and-patient-recovery?utm_source=chatgpt.com (accessed Nov. 18, 2025).
- [20] H. Oki, "VTN Architects Designed a Vietnam Home With the Green Space on the Inside," *Colossal*, 2014. https://www.thisiscolossal.com/2019/03/vietnam-interior-green-space-house/?utm_source=chatgpt.com (accessed Nov. 18, 2025).
- [21] T. Y. S. Suyasa, "Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan Psikologis," *J. Psikol. Ind.*, vol. 10, no. 1, 2008.
- [22] T. Fransisco and O. D. Sanitha, "Warna Dingin dan Hangat dalam Arsitektur: Studi Kasus Auditorium Fakultas Teknik Universitas Palangka Raya," *J. ALiBi-Jurnal Arsit. dan Lingkungan. Binaan*, vol. 1, no. 02, pp. 38–43, 2024.
- [23] Justin, Jefferon, Veronika, Clinton, and Devyna, "Pengaruh Cahaya Terhadap Suasana Hati," Jakarta.
- [24] Krisnaldi, N. Reza, M. K. Rahman, and C. Junaedi, "Pengaruh Pencahayaan Terhadap Psikologi Manusia," Bandung, 2018.
- [25] N. Diptabirama, "Psikologi Warna dalam Desain Interior," *Design & Construction*, 2021. .
- [26] M. F. Mashar, "Sosial Teknik Fungsi Psikologis Ruang Terbuka Hijau," *J. Syntax Admiration*, vol. 2, no. 10, pp. 19–36, 2021.
- [27] Mukherjee Dabashri, "The Impact Of Architectural Design On Mental Health," *BWWELLBEING Word*, 2024. .
- [28] S. Hidayat, Purwanto, and G. Hadirman, "Kajian Kebisingan dan Persepsi Ketergangguan Masyarakat Akibat Penambangan Batu Andesit di Desa Jeladiri, Kecamatan Winongan, Kabupaten Pasuruan Jawa Timur.," *J. Ilmu Lingkungan.*, vol. 10, no. 2, pp. 95–99, 2021.
- [29] O. D. Sanitha, A. Rosalia, N. M. B. P. S., I. G. N. P. E., and M. Maria, "KETERKAITAN ANTARA BUDAYA HIDUP DENGAN SETTINGPERILAKU MASYARAKAT DI JALAN DI.PANJAITAN YOGYAKARTA," *J. Prespektif Arsit.*, vol. 18, no. 1, 2023.
- [30] A. Homburg, A. Stolberg, and U. Warner, "Coping with global environmental problems development and first validation of scales," *Environ. Behav.*, vol. 3, no. 9, pp. 754–778, 2007.
- [31] R. Steven, A. Petermans, and J. Vanrie, "Well-being from the perspective of interior architecture: Expected experience about residing in residential care centers," *Hasselt Univ. Fac. Archit. Art*, 2013.
- [32] M. Osama, "Asylum: A Place of Refuge A proposal for reducing mental health disorders through architecture and landscape," *ArchnetIJAR*, vol. 14, no. 1, pp. 60–69, 2019, doi: DOI 10.1108/ARCH-04- 2019-0083.
- [33] N. Ricci, "The Psychological Impact of Architectural Design," 2018.
- [34] Hairjono, Priyono, and S. Simon, "Kajian Sistem Penataan Ruang, Sirkulasi Udara, Pencahayaan Alamai Penataan Sanitasi Lingkungan pada Lokasi Bangunan Padat Penduduk Kaitannya dengan Sick Building Syndrome di Kupang NTT," *J. Teknol. Fak. Sains dan Tek. Univ. Nusa Cendana*, vol. 6, no. 1, pp. 85–94, 2015.