

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum

2.1.1 Pengertian Pusat Psikoedukasi

Pengertian Pusat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah pokok pangkal atau yang menjadi pempunan berbagai hal, urusan, dan sebagainya. Dalam Bahasa Inggris, pusat berarti center diartikan “*a place at which an activity or complex of activities is carried*”, yang berarti titik poin yang menjadi tempat tujuan yang menarik.

Psyco-education atau *psychological education* disebut juga sebagai *personal and social education* serta dapat pula diartikan sebagai pendidikan pribadi dan sosial (Supratiknya, 2017). Psikoedukasi berbentuk aktivitas pemberian pengetahuan, informasi, sumber daya, dan keterampilan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan kondisi atau masalah kesehatan mental tertentu. Psikoedukasi dapat diberikan pada tingkat individu, keluarga, atau kelompok dan penting dalam pengobatan dan advokasi.

Edukasi merupakan suatu bentuk dari upaya pendidikan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Jika digabungkan dari pengertian kata pusat dan psikoedukasi, maka Pusat Psikoedukasi adalah tempat melakukan kegiatan edukasi psikologi dengan ditunjang sarana dan prasarana yang disesuaikan untuk kebutuhan program edukasi dan pelatihan.

Layanan Psikologi menurut UU No. 23 Tahun 2022 adalah segala aktivitas pemberian jasa dan praktik psikologi yang memerlukan kompetensi psikolog yang bertujuan untuk pengembangan potensi diri dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Layanan psikologi sebagai fasilitas tambahan pada pusat psikoedukasi ini berfokus pada layanan konseling, asesmen psikologis seperti minat bakat, kesiapan sekolah, dan lain-lain, serta terapi.

2.1.2 Fungsi dan Tujuan Pusat Psikoedukasi dan Layanan Psikologi

Tujuan psikoedukasi diberikan diantaranya sebagai berikut (Supratiknya, 2017): (a) melatih orang mempelajari aneka *life skills*, (b) pendekatan akademik-eksperiensial dalam mengajarkan psikologi, (c) pendidikan humanistik, (d) melatih tenaga paraprofesional di bidang ketrampilan konseling, (e) rangkaian kegiatan pelayanan kepada masyarakat, dan (f) memberikan layanan informasi tentang psikologi kepada publik (Supratiknya, 2017).

Selanjutnya menurut Permendiknas No. 22/2006, cakupan layanan psikoedukasi meliputi tiga bidang, yaitu (a) bidang perkembangan pribadi-sosial; (b) bidang akademik; dan (c) bidang perkembangan karir.

Pusat Psikoedukasi ini dikelola dibawah universitas yakni fakultas psikologi, sehingga menjadi jembatan antara keilmuan psikologi dan praktiknya. Berfungsi memberikan edukasi psikologi dan kesehatan mental bagi masyarakat, menyediakan akses terhadap layanan psikologi yang lengkap dan terjangkau bagi masyarakat, karena sekaligus menjadi wadah praktik bagi magister psikologi dan peserta pelatihan (supervisi oleh psikolog profesional). Pusat psikoedukasi ini juga memiliki misi mencetak praktisi non psikologi dengan pemahaman dan kompetensi agar dapat mulai membantu orang disekitar sesuai batas kemampuannya.

2.1.3 Proses Kerja dan Aktivitas di Pusat Psikoedukasi

Terdapat berbagai jenis aktivitas di yang disusun melalui pertimbangan fungsi Pusat Psikoedukasi dan Layanan Psikologi itu sendiri, diantaranya:

2.1.3.1 Pelatihan dan Psikoedukasi

Aktivitas pelatihan yang akan dibagi menjadi dua kelompok, yakni untuk masyarakat umum dan bagi orang berlatar belakang psikologi.

Tabel 2. 1 Jenis Program dan Target Pelatihan

PROGRAM	TARGET AUDIENS	BENTUK PELATIHAN	JANGKA WAKTU
Seminar dan lokakarya bertopik kesehatan mental	Umum	Teori, <i>focus group discussion</i>	Satu sesi.
Pelatihan konseling profesional	Latar belakang pendidikan psikologi dan praktisi psikologi.	Teori, membahas kasus, simulasi, praktik, pendampingan/supervisi, evaluasi.	Enam sesi (di luar praktik).

Jenis pembelajaran pelatihan menggunakan metode andragogi. Andragogi berasal dari dua kata dalam bahasa Yunani, yakni Andra berarti orang dewasa dan agogos berarti memimpin. Andragogi kemudian dirumuskan sebagai “suatu seni

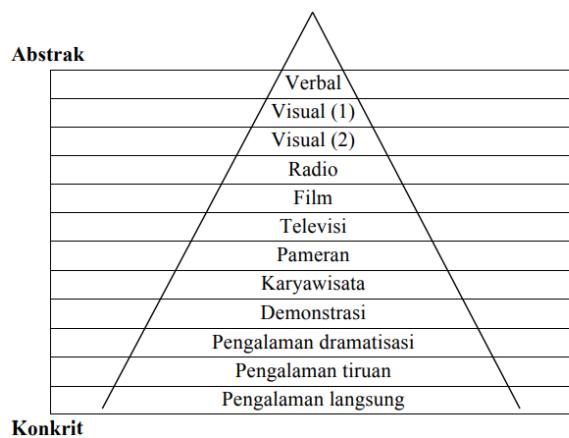
dan ilmu untuk membantu orang dewasa belajar". Pembelajaran orang dewasa berpusat pada siswa dengan menekankan enam asumsi sebagai berikut (Knowles, Holton, & Swanson, 2015):

1. Orang dewasa telah memiliki konsep diri yang kokoh sehingga mampu mengarahkan diri sendiri secara otonom.
2. Orang dewasa telah memiliki akumulasi pengalaman hidup yang dapat mereka manfaatkan untuk mempermudah pembelajaran mereka.
3. Orang dewasa mempunyai otoritas keinginan dan kesiapan untuk belajar, terutama bila pembelajaran tersebut relevan dengan situasi kehidupan yang mereka hadapi.
4. Orang dewasa memiliki orientasi pembelajaran yang berpusat pada tugas dan berfokus pada masalah yang mendorong mereka untuk mencari penerapan langsung dari pembelajaran mereka.
5. Orang dewasa lebih terdorong untuk belajar melalui motivasi intrinsik. Mereka didorong oleh keinginan akan harga diri, pencapaian tujuan, hasil.
6. Pembelajar dewasa perlu mengetahui kejelasan apa yang akan mereka pelajari, alasan bahwa pembelajaran ini penting, dan bagaimana mereka akan belajar.

Berdasarkan pemaparan diatas, kebutuhan pembelajaran untuk orang dewasa tidak hanya berfokus pada penguasaan teori, tetapi juga kebutuhan simulasi atau praktik, yaitu pembelajaran eksperiential dengan penerapan langsung dari teori yang dipelajari. Tujuan atau capaian pembelajaran juga perlu jelas sejak awal agar

para pembelajar dapat mengekspetasikan peningkatan kompetensi setelah pembelajaran berakhir, yakni dengan evaluasi yang diberikan di akhir program.

Kajian psikologi menyatakan bahwa akan lebih mudah mempelajari hal yang konkret ketimbang yang abstrak (Lee, S. J., & Reeves, T. C., 2007). Jenjang konkret-abstrak ini ditunjukkan dengan gambar dalam bentuk kerucut pengalaman (*cone of experiment*) di bawah ini:



Gambar 2. 1 Kerucut Pengalaman Edger Dale
(Sumber: Kara Dawson dan Ann Kovalchick.ed)

Kerucut pengalaman Edgar Dale menggambarkan bahwa makin ke bawah makin besar tingkat pengalaman yang diperoleh yang akan menjadikan semakin besar pula tingkat pemahaman dan penguasaan akan sebuah pengetahuan. Dale menjelaskan bahwa dasar kerucut yang luas menggambarkan pentingnya pengalaman langsung untuk komunikasi dan pembelajaran yang efektif. Menurut Dale dalam Lee, S. J., & Reeves, T. C. (2007), Dale mengintegrasikan tiga mode dalam pembelajaran Bruner ke dalam Cone dengan mengkategorikan pengalaman

belajar ke dalam tiga mode: enaktif (yaitu, belajar sambil melakukan), ikonik (yaitu, belajar melalui observasi), dan pengalaman simbolik (yaitu, belajar melalui abstraksi). Hal ini selaras dengan metode pembelajaran dalam peningkatan kompetensi di bidang psikologi dimana terdapat simulasi/*role play* yang menekankan pengalaman langsung (eksperensial).

2.1.3.2 Edukasi

Aktivitas edukasi disini bersifat lebih umum dan menargetkan masyarakat luas dalam peningkatan literasi psikologi. Aktivitas meliputi seminar atau workshop singkat dengan mengundang praktisi di bidangnya. Selain itu juga ditunjang dengan adanya perpustakaan sebagai fasilitas yang akan membantu dalam mengumpulkan, mengolah, menyimpan, melayanangkan sumber edukasi berupa buku yang dibutuhkan.

Menurut Newby, Stepich, Lehman & Russel (2000:10), media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat membawa pesan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Tujuan penggunaan media pembelajaran adalah untuk mempermudah komunikasi dan meningkatkan hasil belajar. Klasifikasi media menurut Leshin, Pollock & Reigeluth (1992) terbagi dalam lima kelompok, yaitu:

1. Media berbasis manusia (guru, instruktur, tutor, main-peran, dan kegiatan kelompok)
2. Media berbasis cetak (buku, penuntun, buku latihan, alat bantu kerja, dan lembaran lepas)

3. Media berbasis visual (buku, alat bantu kerja, bagan, grafik, peta, gambar, transparansi, dan slide)
4. Media berbasis audio-visual (video, film, program slide-tape, dan televisi)
5. Media berbasis komputer (pengajaran dengan bantuan komputer, video interaktif).

Pusat psikoedukasi ini akan menerapkan kelima media diatas dalam program psikoedukasi dan pelatihannya, sehingga dengan variasi media tersebut menciptakan ruang belajar yang optimal dalam pengembangan kompetensi. Area yang dikelola di bawah divisi pelatihan yaitu ruang multifungsi, ruang kelas, ruang demonstrasi media alat tes, ruang observasi, ruang praktik konseling individu, ruang konseling kelompok.

2.1.3.3 Layanan Psikologi

Ilmu psikologi dalam mempelajari tingkah laku manusia melalui berbagai metode, yakni metode eksperimen, observasi, wawancara, kuesioner, dan pemeriksaan psikologis/psikotes (Martini, 2014). Berdasarkan metode tersebut, Pusat Psikoedukasi dan Layanan Psikologi ini akan menyediakan layanan konseling, asesmen psikologis, dan terapi *wellness* yang akan dipaparkan dalam poin-poin dibawah ini:

1) Konseling

Menurut Sunaryo (dalam Bambang Ismaya, 2015) mengemukakan bahwa konseling merupakan adalah salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia

mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi fasilitatif yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien.

Konseling berdasarkan pemberi layanannya terbagi menjadi dua yaitu yang dilakukan oleh konselor dan konseling di ranah psikologi yang sifatnya lebih klinis (psikoterapi). layanan bimbingan dan konseling diperuntukkan bagi mereka yang sehat tetapi memiliki kendala atau masalah dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sementara layanan psikologi diperuntukkan bagi individu yang mengalami gangguan psikologi sehingga membutuhkan pelayanan untuk memberikan ketenangan yang bermuara kepada penyembuhan penyakit psikologis (Syafaruddin, Syarqawi. A, & Siahaan. D. N, 2019). Jadi, tujuan konseling lazimnya lebih bersifat developmental-edukatif-preventif, sedangkan psikoterapi lazimnya bersifat remediatif-penyesuaian kembali-terapeutik.

Kedua jenis konseling tersebut tersedia di pusat psikoedukasi ini, yakni konseling dengan dilayani oleh psikolog profesional, dan konseling sebaya yang dilakukan oleh konselor terlatih. Perbedaan dari kedua konseling tersebut adalah konseling sebaya sifatnya lebih umum dan bertujuan melayani masalah kehidupan sehari-hari yang masih tergolong ringan.

Ragam jenis konseling pun berbeda berdasarkan tahap perkembangan usianya, menurut teori psikososial Erikson, perkembangan manusia dibedakan berdasarkan kualitas ego dalam delapan tahap perkembangan, yaitu; bayi (0-18 bulan), anak-anak (18 bulan-3 tahun), awal anak kecil (3-5 tahun), anak kecil (5-13

tahun), remaja (13-21 tahun), dewasa (21-40 tahun), paruh baya (40-60 tahun), dan fase lansia (>60 tahun). Bila disederhanakan, empat tahap pertama terjadi pada masa bayi dan kanak-kanak, tahap kelima pada masa adolesen (remaja), dan tiga tahap terakhir pada masa dewasa dan usia tua. Tahap perkembangan tersebut mempengaruhi isu mental yang dihadapi, misal anak-anak memiliki masalah perkembangan karakter dan pendidikan, remaja mengenai masalah identitas, dan dewasa mengenai masalah pasangan, keluarga ataupun karir.

Tabel 2. 2 Jenis Terapi Psikologi Berdasarkan Jenis Usia

ANAK-ANAK (0-12 tahun)	
<input type="checkbox"/> Play Therapy (Terapi Bermain): Menggunakan permainan sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan dan mengatasi masalah.	<input type="checkbox"/> Ruangan yang Ramah Anak: Ruangan harus cerah, penuh warna, dan menarik untuk anak-anak. <input type="checkbox"/> Perlengkapan Permainan: Menyediakan mainan, boneka, peralatan seni, dan alat permainan yang aman dan sesuai usia. <input type="checkbox"/> Area Terapi Bermain: Tempat yang cukup luas untuk bermain, dengan karpet lembut dan furnitur berukuran anak-anak.
REMAJA (13-18 tahun)	
<input type="checkbox"/> Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif.	<input type="checkbox"/> Ruangan yang Nyaman dan Aman: Dekorasi yang lebih dewasa namun tetap nyaman, dengan tempat duduk yang empuk dan santai.
<input type="checkbox"/> Dialectical Behavior Therapy (DBT): Mengajarkan keterampilan untuk mengelola emosi dan mengurangi perilaku merugikan.	<input type="checkbox"/> Privasi yang Ditingkatkan: Penting untuk remaja merasa aman dan privasi terjaga, jadi pastikan ruangan terisolasi dengan baik.
<input type="checkbox"/> Group Therapy (Terapi Kelompok): Remaja berpartisipasi dalam sesi kelompok dengan remaja lain yang menghadapi masalah serupa.	<input type="checkbox"/> Peralatan Teknologi: Menyediakan akses ke teknologi seperti komputer atau tablet jika diperlukan untuk kegiatan konseling.
<input type="checkbox"/> Individual Therapy (Terapi Individu): Fokus pada masalah pribadi remaja dan membantu mereka mengembangkan keterampilan coping.	

DEWASA (19-59 tahun)	
<input type="checkbox"/> Solution-Focused Brief Therapy (SFBT): Fokus pada solusi daripada masalah, membantu klien mencapai tujuan jangka pendek. <input type="checkbox"/> Existential Therapy (Terapi Eksistensial): Menyediakan ruang untuk mengeksplorasi makna hidup dan identitas diri. <input type="checkbox"/> Career Counseling (Konseling Karir): Membantu dewasa muda dalam membuat keputusan karir dan perencanaan masa depan	<input type="checkbox"/> Ruang yang Profesional dan Santai: Dekorasi modern yang menarik bagi dewasa muda, dengan furnitur yang nyaman dan fungsional. <input type="checkbox"/> Area Diskusi Terbuka: Tempat duduk yang mendukung interaksi dan diskusi terbuka. <input type="checkbox"/> Ruang Multifungsi: Mungkin diperlukan area khusus untuk konseling pasangan atau keluarga.
LANSIA (60 tahun keatas)	
<input type="checkbox"/> Reminiscence Therapy (Terapi Reminiscensi): Membantu lansia untuk merenungkan dan mendiskusikan pengalaman masa lalu yang positif. <input type="checkbox"/> Supportive Counseling (Konseling Dukungan): Memberikan dukungan emosional dan membantu mengatasi kesepian atau kehilangan. <input type="checkbox"/> Geriatric Counseling (Konseling Geriatrik): Fokus pada isu-isu khusus yang dihadapi oleh lansia, termasuk kesehatan fisik, peran sosial, dan penyesuaian terhadap perubahan hidup.	<input type="checkbox"/> Aksesibilitas yang Baik: Ruangan harus mudah diakses, dengan kursi yang nyaman dan cukup rendah untuk memudahkan duduk dan bangun. <input type="checkbox"/> Dekorasi yang Tenang dan Menenangkan: Warna-warna lembut dan dekorasi yang menenangkan dapat membantu menciptakan suasana yang nyaman. <input type="checkbox"/> Peralatan Kesehatan: Pastikan ada tempat untuk walker atau alat bantu lainnya, dan kursi yang mendukung punggung dan leher.

Pusat psikoedukasi ini akan menyediakan fasilitas ruang konseling yang dibagi menjadi dua tipe ruang dengan konsep interior berbeda, menyesuaikan kelompok usia dengan permasalahan dan jenis terapi yang diberikan. Ruang yang disediakan yaitu ruang konseling anak dan remaja serta ruang konseling dewasa.

2) Asesmen Pendidikan

Asesmen psikologis adalah proses pengumpulan informasi yang bertujuan untuk mengevaluasi aspek kognitif, emosional, dan perilaku individu. Proses ini melibatkan penggunaan alat tes psikologis yang terstandar, wawancara, observasi, dan teknik lain yang dapat membantu memahami karakteristik serta kondisi psikologis seseorang (Groth and Wright, 2016). Asesmen pendidikan terdiri dari

asesmen inteligensi dan kemampuan umum, asesmen prestasi belajar, asesmen bakat, asesmen minat dan karir, dan asesmen kepribadian. Lingkup perancangan fasilitas asesmen yaitu berupa ruang kelas untuk klien mengerjakan tes psikologi tertulis dan ruang wawancara individu.

3) Terapi *Wellness*

Terapi wellness yang diterapkan berupa kelas Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) atau Pengurangan Stres Berbasis Perhatian. MBSR adalah program intervensi yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada akhir 1970-an (Nehra, D.K, 2013). Program ini bertujuan untuk mengurangi stres melalui pelatihan mindfulness. MBSR bermanfaat dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional peserta. Program berlangsung selama delapan minggu dengan pertemuan mingguan masing-masing selama 2,5 jam dan satu hari penuh mindfulness selama 5,5 jam. Kegiatan mencakup aktivitas psikoedukasi, diskusi/dialog kelompok, meditasi mindfulness, praktik gerakan yoga dipandu terapis; serta latihan harian di rumah selama 45 menit.

2.2 Tinjauan Khusus:

2.2.1 Kebutuhan Ruang dan Fasilitas

Melalui analisis aktivitas dan pemaparan yang telah dilakukan terkait kegiatan di Pusat Psikoedukasi dan Layanan Psikologi, perancangan akan berisi fasilitas seperti dalam tabel berikut.

Tabel 2. 3 Program, Fasilitas, dan Kebutuhan Ruang

PROGRAM	FASILITAS	KEBUTUHAN RUANG
PERPUSTAKAAN	Penyediaan koleksi bacaan psikologi	Ruang koleksi buku, jurnal, skripsi, tesis
	Peminjaman buku	Meja sirkulasi peminjaman
	Fasilitas baca	Ruang baca dengan berbagai tipe seating
	Fasilitas diskusi	Area meja, kursi, LED Screen
PELATIHAN & PSIKOEDUKASI	Seminar/workshop dasar (pengembangan diri)	Ruang multifungsi
	Pelatihan konseling bersertifikat (di supervisi oleh professional)	Kelas, Ruang demonstrasi & display media alat tes
	Pelatihan konseling bersertifikat (di supervisi oleh professional)	Ruang observasi
	Layanan teman konsul	Ruang konseling individu
	Layanan dukungan kelompok	Ruang konseling kelompok
LAYANAN PSIKOLOGI	Konseling anak	Ruang konseling anak
	Konseling dewasa	Ruang konseling dewasa
	Tes asesmen psikologi	Ruang tes klasikal, ruang wawancara individual
	Program terapi <i>mindfulness</i>	Ruang meditasi/yoga

2.2.2 Spesifikasi Interior Pusat Psikoedukasi

Desain interior adalah merencanakan, menata, dan merancang ruang–ruang interior dalam bangunan, yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dasar akan sarana untuk bernaung dan berlindung, menentukan sekaligus mengatur aktivitas, memelihara aspirasi dan mengekspresikan ide, tindakan serta penampilan,

perasaan, dan kepribadian (Ching, 2012). Kugler dalam (Setiyawan & Priyanto, 2017), mengatakan bahwa terdapat beberapa unsur yang membentuk desain interior diantaranya yaitu: ruang, variasi, hirarki, area personal, pencahayaan, tata suara, suhu udara, perawatan, kualitas udara, gaya dan *fashion*.

2.2.2.1 Perpustakaan

Perpustakaan adalah kumpulan atau bangunan fisik sebagai tempat buku dikumpulkan dan disusun menurut sistem tertentu atau keperluan pemakai (Lasa, 2007). Perpustakaan memiliki tujuan utama sebagai penyedia bahan pustaka karena menyimpan berbagai koleksi bacaan yang berguna bagi masyarakat. Fasilitas di dalam perpustakaan meliputi area koleksi, area baca, ruang multimedia, dan ruang diskusi.

Spesifikasi interior pada perpustakaan diantaranya:

1. Lantai

Lantai pada perpustakaan disarankan menggunakan karpet berbahan polyester yang mudah dibersihkan dan memiliki akustik yang baik, sehingga disaat pengguna berlalu lalang tidak menimbulkan suara yang mengganggu.

2. Dinding

Spesifikasi dinding di perpustakaan mempertimbangkan kemampuan akustiknya, terutama pada ruang audio visual dimana suara harus dipantulkan dan diserap secara baik agar tidak mengganggu ruangan lain.

3. Langit-langit

Langit-langit disarankan menggunakan finishing cat putih, karena dapat memantulkan cahaya dari bidang kerja menuju plafond dan membantu persebaran cahaya. Hal ini dikarenakan plafond memiliki angka reflektansi 70-90%. (Kristanto, 2004)

4. Suhu

Suhu udara normal bagi manusia adalah berkisar kurang lebih 24 derajat Celcius. Kesesuaian temperatur ruangan dengan kebutuhan suhu tubuh manusia akan memberikan dampak positif bagi seseorang dalam aktivitasnya di dalam ruangan.

5. Warna

Warna merupakan elemen penting interior ruangan. Warna berhubungan psikologi seseorang, sebagai media penyampaian pesan, menimbulkan kesan dan suasana yang diinginkan, serta representasi dari identitas. Dalam perpustakaan, penerapan warna perlu disesuaikan dengan fungsi ruangan, misal pada ruang baca warna tidak boleh menjadi elemen yang mendistraksi pikiran pada saat membaca, melainkan harus dapat meningkatkan fokus dan memicu rasa ingin tahu yang mendukung pembelajaran.

6. Pencahayaan

Menurut Standar Nasional Indonesia mengenai Tata Cara Perancangan Sistem Pencahayaan Buatan pada Bangunan Gedung (03-6575-2001), tingkat pencahayaan pada perpustakaan adalah 300 lux. Sedangkan khusus untuk ruang baca disarankan menggunakan sistem pencahayaan merata (*general lighting*) dengan memberikan cahaya ke seluruh area ruangan. Pada area koleksi di rak buku,

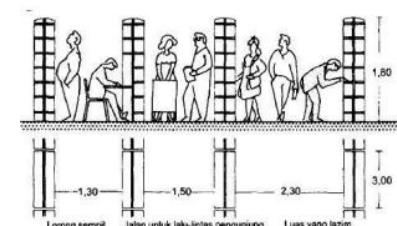
sistem perletakan lampu yang sejajar dan tegak lurus arah rak buku dinilai lebih efisien. (Lechner, 1968; Fitrianti, 2010)

7. Mekanikal Elektrikal

Sistem mekanikal dan elektrikal pada bangunan meliputi sistem plambing, pemadam kebakaran, sistem tata udara/ventilasi (AC), transportasi vertikal (*elevator*), Sistem Elektrikal / Arus Kuat, penangkal petir, telepon, tata suara (*sound system*), *fire protection*, jaringan komputer, dan keamanan seperti CCTV (*Close Circuit Television*)

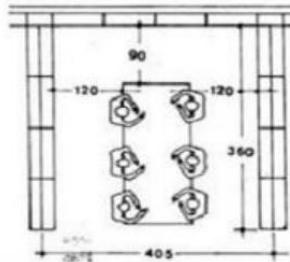
8. Ergonomi

Ergonomi berkaitan dengan sirkulasi gerak, yang merupakan aspek penting dalam menunjang keamanan suatu ruang. Sirkulasi terkait dengan prinsip ilmu ergonomi yang dikaji berdasarkan kebutuhan gerak dan antropometri manusia. Ciri-ciri dari sirkulasi manusia yaitu kelonggaran dan fleksibel dalam bergerak, berkecepatan rendah dan sesuai dengan skala manusia (Tofani, 2011). Buku Human Dimension & Interior Space karya Julius Panero merupakan salah satu pedoman ergonomi dan antropometri dalam perancangan interior.



Gambar 2. 2 Dimensi Sirkulasi Rak Buku

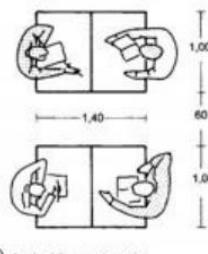
(Sumber: Neufert, 2002)



Gambar 2. 3 Ruang Gerak Rak Buku Terhadap Meja

(Sumber: Somintardja, 1977)

Jarak sirkulasi gerak yang dianjurkan untuk area meja komunal yg dikelilingi rak buku ialah sebesar 120 cm, sehingga saat meja digunakan, masih tersisa jarak untuk orang berjalan.



Gambar 2. 4 Jarak Minimum Antar Meja

(Sumber: Neufert, 2002)

Jarak sirkulasi gerak antar meja tanpa adanya kursi adalah 60 cm untuk satu orang berjalan. Sedangkan ukuran meja minimal ialah 100 x 60 cm per orang untuk menunjang aktivitas baca.

2.2.2.2 Ruang Kelas dan Pelatihan

Ruang kelas difungsikan untuk pemberian informasi secara lisan yang memicu interaksi antar guru dengan pembelajaran, maupun diskusi antar pembelajar. Media dapat dibantu melalui presentasi, video pembelajaran, dan lainnya. Pengaturan kelas disesuaikan dengan capaian program, jenis praktik dan pembelajarannya.

Selain ruang kelas, ruang demonstrasi alat tes psikologi diperlukan sebagai sarana belajar psikologi. Pada ruangan akan disediakan area display serta area multimedia untuk mengakses video panduan dalam menggunakannya. Berikut merupakan bentuk media yang tersedia.



Gambar 2. 5 Media Alat Tes Psikologi
(Sumber: Google)

Kegiatan pelatihan atau seminar untuk psikoedukasi kepada publik memerlukan ruang multifungsi, yaitu berupa ruangan besar yang fleksibel. Penggunaan furnitur terkait jumlah dan tata letak di ruang multifungsi dapat berubah disesuaikan dengan kebutuhan acara. Area perlu ditunjang dengan panggung pertunjukkan, serta area untuk peralatan teknis audio visual.

Spesifikasi interior pada ruang kelas dan pelatihan diantaranya:

1. Lantai

Lantai pada ruang kelas disarankan menggunakan material kokoh yang cocok untuk penggunaan berat. Lantai pada ruang kelas seringkali menampung kapasitas orang banyak yang berlalu lalang, ditambah dengan pergerakan furnitur yang menimbulkan beban gesek. Material lantai yang diketahui memiliki

durabilitas tinggi diantaranya: lantai *vinyl*, *engineered wood*, batu alam granit, keramik.

2. Dinding

Sekarang ini tersedia banyak variasi *finishing* dinding yang bersifat dekoratif. Pada ruang kelas, elemen dinding lebih baik memiliki tampilan sederhana, dengan penambahan papan tulis untuk menunjang pembelajaran.

3. Suhu

Suhu udara normal bagi manusia adalah berkisar kurang lebih 24 derajat Celcius. Kesesuaian temperatur ruangan dengan kebutuhan suhu tubuh manusia akan memberikan dampak positif bagi seseorang dalam aktivitasnya di dalam ruangan.

4. Warna

Pada ruang kelas sebaiknya menghindari warna-warna menyilaukan yang menyebabkan mata cepat lelah, sakit kepala dan tegang (Birren, 1961). Warna pastel mungkin merupakan alternatif yang sesuai dengan sesekali menerapkan warna kontras sebagai *focal point*.

5. Pencahayaan

Pada ruang kelas yang memakai media pengajaran papan tulis, harus diperhatikan pencahayaan untuk media tersebut. Hal ini untuk memastikan bahwa refleksi cahaya tidak menimbulkan masalah penglihatan bagi siswa khususnya mereka yang duduk dekat papan tulis. Untuk media whiteboard maka kuat pencahayaan yang disarankan adalah 250 lux. Sedangkan ruang kelas yang menggunakan media LCD, pencahayaan umum yang disarankan adalah 250-300

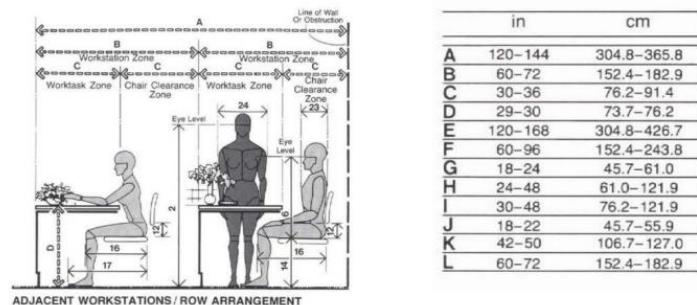
lux dengan menyediakan dimmer untuk mengatasi masalah pencahayaan (*glare*) yang timbul.

Menurut Darmasetiawan dan Puspakesuma (1991: 20) dan Bean (2004: 193), lampu yang dipakai dalam ruang kelas sebaiknya lampu dengan warna cahaya putih netral yang cahayanya dapat menyatu dengan baik dengan cahaya alami, karenanya disarankan lampu dengan temperatur sekitar 4000 K. Jenis lampu yang disarankan untuk ruang kelas dengan tinggi sampai dengan 3 m, menurut Neufert (1984) sesuai DIN 5053 (Darmasetiawan dan Puspakesuma, 1991: 41), adalah lampu TL standar, lampu TL U, HQI kurang dari 250 W, dan HQI 250 W.

6. Mekanikal Elektrikal

Sistem mekanikal dan elektrikal pada ruang kelas sama seperti pada bangunan pada umumnya. Hal yang perlu dipertimbangkan pada ruang kelas adalah penggunaan media teknologi yang memerlukan sumber listrik, terkait jumlah dan penempatan yang sesuai standar.

7. Ergonomi



Gambar 2. 6 Antropometri Meja Belajar Tata Letak Berbaris

Sumber: Human Dimension & Interior Space (1979)

2.2.2.3 Ruang Konseling dan Psikoterapi

STANDAR MINIMAL SARANA PRASARANA PRAKTIK PSIKOLOG KLINIS

NO	JENIS FASILITAS	PRAKTIK MANDIRI	PRAKTIK NON MANDIRI (RS/KLINIK/FKTP/INSTANSI)
1 RUANGAN			
a	Ruang pemeriksaan dan atau ruang Tindakan	6 m ²	6 m ²
b	Ruang pendaftaran	-	Ukuran menyesuaikan
c	Ruang tunggu	Ukuran menyesuaikan	
d	Kamar mandi	Menyesuaikan kebutuhan	Ukuran menyesuaikan, tidak terlalu jauh dengan ruang pemeriksaan/ruang tindakan
e	Wastafel	✓	✓
f	Pencahayaan	Memadai, terang, jika menggunakan lampu sebaiknya putih	
g	Sirkulasi udara	Sejuk dan sirkulasi udara lancar	
h	Tempat parkir	Ukuran menyesuaikan	

Gambar 2. 7 Standar Sarana Prasarana Praktik Psikolog

Sumber: <https://www.ipkindonesia.or.id> (2023)

Ruang konseling difungsikan bagi psikolog melakukan praktik melayani klien yang membutuhkan layanan. Ruangan ini harus memenuhi standar untuk mendukung kegiatan konseling yang nyaman dan aman bagi klien konseling. Ruang konseling yang disediakan di pusat psikoedukasi ini dibedakan menjadi dua tipe, yaitu berdasarkan kelompok usianya karena pendekatan terapi serta fasilitas yang dibutuhkan berbeda, yakni ruang konseling untuk remaja hingga dewasa, dan ruang konseling anak.

Menurut Pearson dan Wilson (2012) spesifikasi ruang konseling yang ideal diantaranya: Memiliki ruang yang tidak terlalu kecil juga tidak terlalu besar yang berdampak pada kenyamanan klien, memiliki berbagai variasi tempat duduk seperti *sofa armchair*, *cushion chair*, *sofa recliner*. Menerapkan interior yang berkesan hangat, tenang, dan terang. Memaksimalkan pencahayaan dan penghawaan alami, menggunakan pencahayaan buatan non-fluorescent, contohnya dim lighting (150

lux). Menyediakan view mengarah ke luar atau taman hijau. Menggunakan dinding dan material interior yang kedap suara.

Spesifikasi interior pada ruang konseling diantaranya:

1. Lantai

Lantai pada ruang konseling disarankan menggunakan material yang nyaman dan mudah dibersihkan, seperti karpet atau vinyl. Karpet memberikan perasaan hangat dan membantu meredam suara, yang penting untuk menjaga privasi. Vinyl juga bisa menjadi pilihan karena mudah dibersihkan dan tersedia dalam berbagai tekstur dan warna. Penggunaan warna juga perlu diperhatikan agar menghindari warna yang mencolok.

2. Dinding

Dinding perlu menerapkan akustik yang kedap agar sesi konseling terjaga privasinya, dengan menggunakan insulasi atau panel akustik yang membantu meredam suara. Untuk *finishing* dinding menggunakan cat atau wallpaper dengan warna-warna yang menenangkan, dengan tambahan elemen dekoratif sederhana.

3. Suhu

Suhu udara normal bagi manusia adalah berkisar kurang lebih 24 derajat Celcius. Kesesuaian temperatur ruangan dengan kebutuhan suhu tubuh manusia akan memberikan dampak positif bagi seseorang dalam aktivitasnya di dalam ruangan.

4. Warna

Penerapan warna pada ruang konseling penting untuk menciptakan suasana yang nyaman dan menenangkan. Warna-warna yang dipilih harus dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa aman bagi klien.

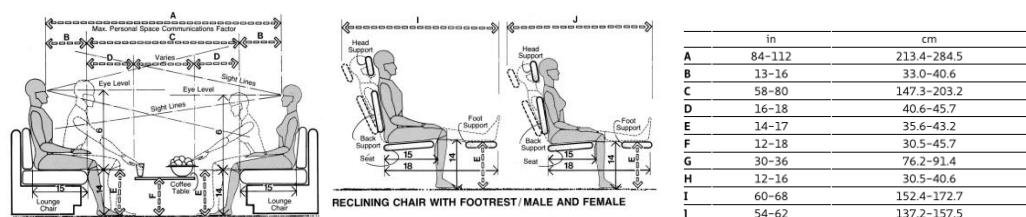
5. Pencahayaan

Pencahayaan disarankan menggunakan alami dan buatan. Lampu *general light* dengan cahaya hangat untuk menciptakan suasana yang nyaman. Hindari lampu dengan warna cahaya dingin (*cool white*) karena bisa memberikan kesan yang steril dan tidak nyaman. Disarankan agar lampu yang dapat diatur intensitasnya (*dimmer*) sesuai preferensi klien.

6. Mekanikal Elektrikal

Sistem mekanikal dan elektrikal pada ruang konseling terkait pada ketersediaan listrik untuk perangkat elektronik seperti layar LCD, speaker untuk musik terapi, penghawaan ruang dan udara seperti air humidifier yang sifatnya untuk menunjang kenyamanan klien.

7. Ergonomi



Gambar 2. 8 Antropometri Sofa untuk Konseling

Sumber: Human Dimension & Interior Space (1979)

Ergonomi yang perlu diperhatikan adalah penggunaan furnitur yang ukurannya sesuai standar tubuh manusia terutama pada sofa maupun *reclining armchair* agar sesi konseling dan terapi berlangsung nyaman bagi klien.

Selain itu, ruang psikoterapi yang akan dirancang berupa ruang meditasi, yang akan difungsikan untuk layanan terapi wellness, yaitu program *Mindfulness Based Stress Reduction*. Ruangan ini perlu dirancang senyaman mungkin untuk mendukung proses terapi yang membutuhkan ketenangan. Fasilitas didalamnya mencakup area penggunaan matras yoga untuk peserta dan instruktur, audio visual untuk memberi materi panduan, area loker untuk penyimpanan barang dan area ganti baju bila diperlukan. Menurut Franco (2016) spesifikasi interior ruang yoga antara lain: Ukuran yoga mat adalah 170 x 60 cm, dengan jarak minimal antara yoga mat adalah 50 cm. Area untuk instruktur dibuat lebih tinggi dengan platform pada lantai. Disediakan rak atau meja untuk menyimpan barang seperti botol minum, dan handuk, dapat menggunakan dinding sebagai penyimpanan *built in*. Kebutuhan akan adanya cermin. Area indoor dengan sistem penghawaan yang baik, pencahayaan alami dengan curtain blinds agar tidak terlalu silau. Pencahayaan buatan dengan warna hangat, serta interior yang tidak menggunakan dekorasi berlebihan.