

TINJAUAN SISTEMATIS MENGENAI PENGARUH DESAIN INTERIOR PADA KESEJAHTERAAN JIWA PENGGUNA RUANG

Yayu Rubiyanti

Program Studi Desain Interior, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Purwodiningratan NG I/776 Ngampilan, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

e-mail: yayu.rubiyanti@isi.ac.id

Received: March, 2023

Accepted: March, 2023

Published: March, 2023

ABSTRACT

The design and environmental potential have been exciting and promising studies to create a better world. Interior design is seen as one of the critical forces in providing suitable for users of its space. However, it is worth further observing the current evidence that interior design influences mental well-being.

This research was conducted to provide a systematic review of articles published in journals by design researchers, especially in interior design. Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis are used to determine the report's characteristics, the study's focus, the methodology, and the results of research on interior design for well-being. The method used is Systematic Literature Review through two online databases from 2018-2023. Various search terms related to interior design for mental well-being are used. After screening the titles and abstracts of 187 articles, 11 eligible reports were obtained and extracted through a qualitative approach the results prove that interior design positively influences the welfare of its users through aspects (1) lighting providing natural and artificial light into the space so that it can provide an atmosphere effect and stimulate certain feelings towards the users of the space. (2) Indoor Environmental Quality, by providing special indoor plants furthermore producing clean air in the room and can stimulate the mood of space users through the colors produced. (3) layout and furniture approach, through the provision of space privacy, the greater the privacy obtained, the more comfortable for the space users (4) Approach character design by harmonizing space through particular themes.

Keywords: interior design, wellbeing, systematic review, space users

ABSTRAK

Desain yang baik dapat memberikan kontribusi bagi kesejahteraan penggunanya. Dalam hal ini potensi desain dan lingkungan telah menjadi kajian yang menarik dan menjanjikan untuk menciptakan dunia yang lebih baik. Desain interior dipandang sebagai salah satu kekuatan penting untuk memberikan kebaikan bagi pengguna ruangnya. Namun perlu diamati lebih lanjut mengenai bukti terkini bahwa desain interior memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan mental.

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan tinjauan sistematis dari artikel-artikel yang telah diterbitkan pada jurnal oleh para peneliti desain khususnya bidang desain interior. Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis digunakan untuk mengetahui karakteristik artikel, fokus kajian, metodologi serta hasil dari penelitian mengenai desain interior untuk kesejahteraan. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review melalui dua database online dalam kurun waktu 2018-2023. Berbagai istilah pencarian yang berkaitan dengan desain interior untuk kesejahteraan mental digunakan. Setelah penyaringan judul dan abstrak dari 187 artikel, diperoleh 11 artikel yang eligible dan diekstraksi melalui pendekatan kualitatif. Hasil yang diperoleh membuktikan bahwa desain interior memberikan dampak pengaruh positif terhadap kesejahteraan pengguna ruangnya melalui aspek (1) lighting menyediakan cahaya alami maupun buatan kedalam ruang sehingga dapat memberikan efek

suasana serta stimulus perasaan tertentu terhadap pengguna ruangnya. (2) indoor environmental quality, dengan cara menyediakan tanaman khusus indoor selain menghasilkan udara bersih dalam ruangan serta dapat menstimulus suasana hati pengguna ruang melalui warna-warna yang dihasilkan. (3) pendekatan layout and furniture, melalui penyediaan privasi ruang, semakin besar privasi yang didapat, pengguna ruang akan merasa semakin nyaman (4) pendekatan karakter desain dengan cara mengharmonisasi ruang melalui tema tertentu.

Kata Kunci: desain interior, kesejahteraan, tinjauan sistematis, pengguna ruang

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan atau dalam Bahasa Inggris lazim disebut *wellbeing* adalah tujuan utama bagi setiap manusia dan keseimbangan hidup yang sehat merupakan tujuan akhir. Terdapat interpretasi yang luas mengenai definisi secara harfiah dari istilah kesejahteraan, salah satunya dinyatakan oleh Tiberius yaitu bahwa kesejahteraan adalah kondisi kehidupan yang baik bagi makhluk individu dalam arti luas. Sedangkan menurut Ereat & Whiting yakni bahwa kesejahteraan merupakan apa yang disepakati oleh sekelompok orang secara kolektif. Interpretasi lain mengenai kesejahteraan dikemukakan oleh Jackson adalah merasa baik dan berfungsi dengan baik. [1] Terdapat perbedaan yang tipis antara kesehatan dan kesejahteraan, sehingga sedikit mengaburkan maknanya. Kesehatan diasumsikan sebagai keadaan netral, tidak ada penyakit, sedangkan kesejahteraan adalah kesehatan dan kebahagiaan yang terukur sehingga tidak bisa netral demikian juga dengan peningkatannya.[2] Definisi yang rinci mengenai arti kata kesejahteraan pertama kali dicetuskan dalam literatur kontemporer oleh para peneliti filosofis namun kemudian diambil oleh bidang psikologi, sehingga muncul berbagai istilah baru seperti kesejahteraan psikologis, kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan. Saat ini minat masyarakat terfokus pada kesejahteraan pribadi. Hal tersebut tumbuh melalui pemenuhan nilai-nilai pribadi aspek non-material dalam kehidupan, penghargaan atas pencarian dan pemenuhan nilai-nilai pribadi, keseimbangan kehidupan kerja yang baik dan keseimbangan hidup yang sehat. Dalam sudut pandang ekonomi, memperhatikan kesejahteraan sangat relevan. Orang yang bahagia lebih sukses dalam banyak bidang kehidupan, karena kecenderungan sikapnya lebih sosial, altruistik, aktif, menyukai diri mereka sendiri serta memiliki tubuh yang sehat dan sistem kekebalan serta keterampilan resolusi konflik yang lebih baik.

Meta analisis menunjukkan bahwa menjadi dan merasa bahagia tidak hanya membuat orang merasa lebih baik, lebih enerjik, dan lebih sehat secara fisik yang mengarah pada harapan hidup yang lebih lama, lebih kreatif dan berpikiran terbuka serta memiliki hubungan yang lebih baik dan lebih produktif dalam pekerjaannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Easterlin (1974) dan Veenhoven (1993) [1] diungkapkan bahwa meskipun orang semakin memiliki kemungkinan dan kemauan untuk mengusahakan kesejahteraannya, rata-rata tingkat kesejahteraan tetap stasioner. Fenomena ini dikenal sebagai Paradox Easterlin, yang menyatakan bahwa terdapat variabel selain pendapatan seseorang untuk mencapai level kebahagiaan tertentu. [3]

Pada tahun 2011 agenda politik Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa menjadikan isu kebahagiaan kedalam salah satu resolusinya. Mereka menghimbau negara-negara anggota PBB agar mengambil langkah untuk memberikan perhatian lebih pada kebahagiaan warganya ketika menentukan cara untuk mencapai dan mengukur pembangunan sosial di negara mereka. [4] Masih sejalan dengan agenda politik tersebut, Sekretaris Jenderal PBB, Ban Ki Moon menekankan pentingnya perhatian pada kesejahteraan dan kebahagiaan masyarakat. Dia menunjukkan bahwa penciptaan lingkungan yang memungkinkan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat merupakan tujuan pembangunan itu sendiri, serta sudah saatnya untuk mengalihkan penekanan dari produksi sektor ekonomi menjadi mengukur kesejahteraan masyarakat. [5] Memastikan kesehatan yang baik dan mendorong kesejahteraan masyarakat menjadi salah satu dari agenda periode 2015-2030 untuk Pembangunan Berkelanjutan dan 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SGDs) sehingga topik ini menjadi sangat relevan untuk saat ini. Kesejahteraan sangat penting diperhatikan, relevan dan diperlukan untuk memungkinkan sektor industri dan ekonomi dalam menghadapi segala jenis tantangan yang ada didepan kita saat ini dan masa depan. Dalam merefleksikan tentang mobilitas dan kesehatan salah satu outputnya adalah menua dengan baik serta bekerja dan hidup dengan baik di lingkungan yang menarik.

Lingkungan dan objek yang dirancang merupakan teman senyap dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat proses interaksi dalam kesehariannya antara manusia dengan objek maupun lingkungannya baik secara sengaja dan tidak disengaja. Oleh sebab itu penting untuk mempelajari potensi desain dan lingkungan agar memungkinkan penciptaan lingkungan yang menarik sehingga dapat menjanjikan dunia yang lebih

baik dan memungkinkan memberikan kebahagiaan bagi penggunanya. Desain interior dapat digunakan sebagai salah satu kekuatan maupun alat untuk pendekatan dalam mencapai tujuan tersebut. Sebagai bagian dari masyarakat modern dan maju, kita menghabiskan 90% waktu kita didalam ruangan. Masalah kesehatan seperti alergi, stress, depresi, dan kecemasan saat ini sedang meningkat. Rancangan lingkungan binaan yang baik tidak hanya terbatas pada aspek keindahan serta fungsional saja tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi penggunanya. Lingkungan binaan hasil rancangan yang memungkinkan manusia dapat tumbuh, berkembang, dan produktif serta dinamis sehingga pengguna ruang dapat melakukan aktivitasnya yang dapat membuat mereka bahagia dan memberi makna dan rasa dalam hidup. Dalam memetakan keadaan bukti bahwa desain interior berperan untuk kesejahteraan jiwa, penulis melakukan tinjauan sistematis pada makalah ini.

Memastikan kesehatan yang baik dan mendorong kesejahteraan masyarakat menjadi salah satu dari agenda periode 2015-2030 untuk Pembangunan Berkelanjutan dan 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SGDs) sehingga topik ini menjadi sangat relevan untuk saat ini. Kesejahteraan sangat penting diperhatikan, relevan dan diperlukan untuk memungkinkan sektor industri dan ekonomi dalam menghadapi segala jenis tantangan yang ada didepan kita saat ini dan masa depan. Paparan tersebut menjadi urgensi dari tinjauan sistematis ini untuk memetakan kajian-kajian tentang desain interior dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan penggunanya yang telah dibuat oleh para peneliti terdahulu. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pola untuk menciptakan kajian lainnya yang lebih baik serta dapat mengisi celah yang masih kosong.

2. METODE PENELITIAN

2.1. Strategi pencarian data

Peninjauan literatur dilakukan secara cepat pada bulan Februari 2023 untuk menguji kelayakan pertanyaan penelitian yakni: “Apakah desain interior berpengaruh terhadap kesejahteraan jiwa pengguna ruang?” Strategi pencarian komprehensif dilakukan untuk mengulas bagaimana kajian-kajian mengenai dampak desain interior untuk kesejahteraan jiwa telah dilakukan. Proses ini dilakukan melalui 5 (lima) tahapan proses yaitu: 1) mendefinisikan kriteria kelayakan; 2) mendefinisikan sumber informasi; 3) pemilihan literatur; 4) pengumpulan data; 5) pemilihan item data. Penulis menelusuri 2 (dua) database; Scopus dan Wiley dalam periode tahun 2018-2023. Kumpulan database ini dipilih untuk memastikan pencarian yang luas dari seluruh disiplin ilmu. Hasil pencarian kemudian disusun ke dalam tabel data dan secara manual dilakukan penyaringan judul dan abstrak. Istilah pencarian yang digunakan pada database dapat ditemukan pada gambar 1. Strategi pencarian yang sama digunakan untuk semua database.

Interior design for human wellbeing	AND
Interior design for human wellbeing	
OR	
Interior design for wellbeing	
Wellness interior design	
OR	
Interior design for human wellness	
Interior design for wellness	

Gambar 1. Istilah yang digunakan dalam tinjauan sistematis penelitian ini

2.3. Analisa data

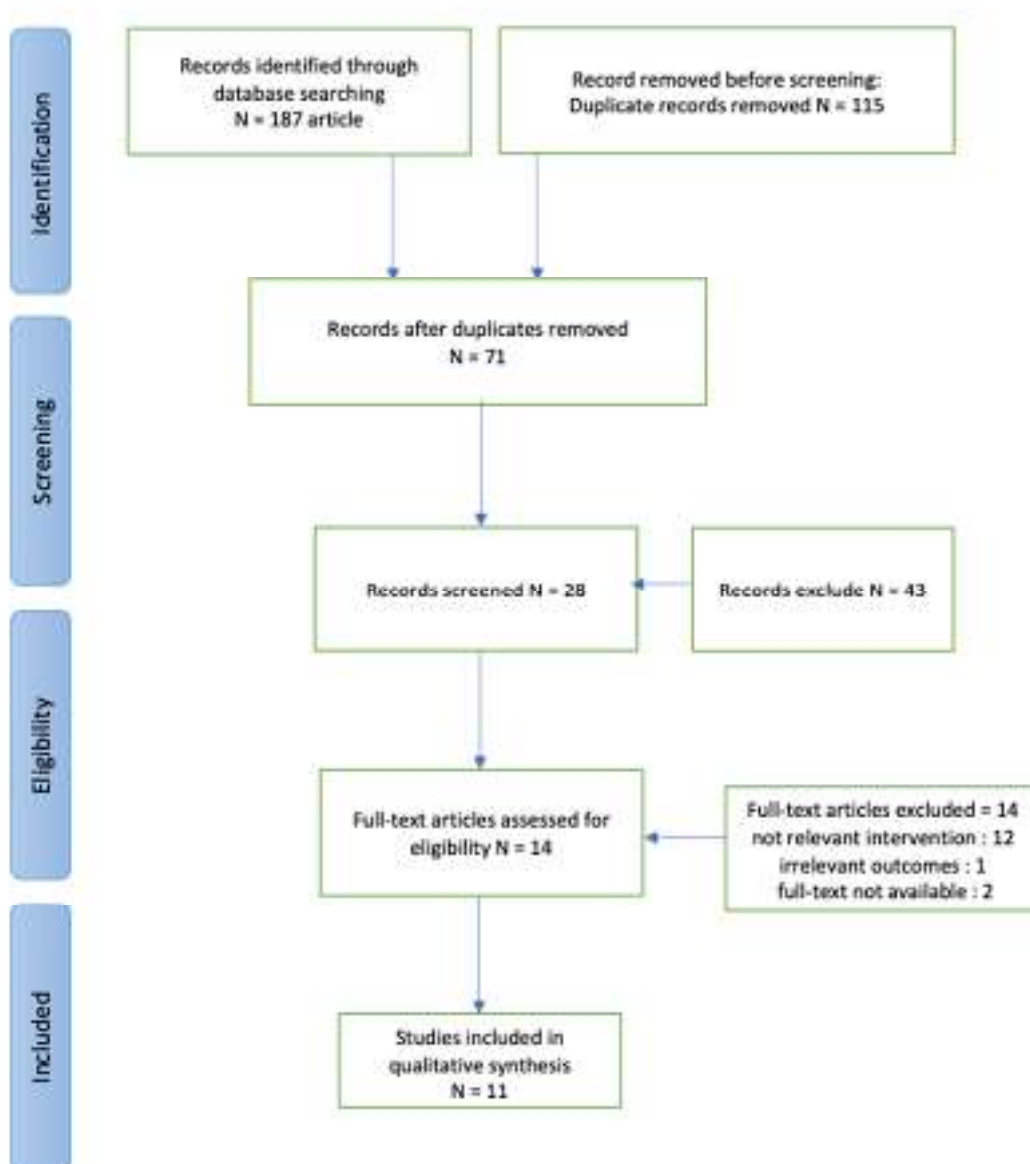
2.3.1. Include dan Exclude

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)*. Reliabilitas penelitian dijaga dengan melalui protocol tinjauan literatur dalam memandu pencarian. Artikel yang digunakan dalam kajian ini telah memenuhi beberapa kriteria yang paling utama adalah artikel yang berdasarkan pada teori maupun konsep desain interior; artikel disajikan dalam Bahasa Inggris; paparan melibatkan lingkungan binaan; psikologi; kesejahteraan jiwa; kesehatan mental; terpublikasikan pada jurnal bereputasi dalam kurun waktu tahun 2018-2023; dokumen artikel dapat diakses. Artikel yang tidak digunakan dalam kajian ini tidak memenuhi kriteria seperti tidak

berdasarkan pada teori maupun konsep desain interior, tidak disajikan dalam Bahasa Inggris, dan artikel tidak memiliki dokumen yang dapat diakses.

2.3.2. Penyaringan data

Hasil pencarian kata kunci melalui database didapatkan sebanyak 187 artikel, dan 115 merupakan artikel ganda, maka didapatkan hasil sebanyak 71 artikel. Penyaringan dilakukan secara manual dan dari artikel tersebut hanya 14 yang sesuai dengan eligibilitas dan menjadi sumber data untuk diekstraksi. Pada gambar berikut adalah showchart hasil pencarian melalui database, penyaringan dan pemilahan artikel sesuai dengan kaidah PRISMA. Ekstraksi data termasuk meringkas penelitian, paparan atau intervensi, hasil keseluruhan dan implikasi praksis pada bidang kajian. Penilaian kualitas dilakukan dengan mengambil elemen-elemen pengukur kualitas tingkat kesejahteraan jiwa pengguna ruang. [6]



Gambar 2. Flowchart pencarian database, penyaringan dan pemilihan artikel sesuai dengan metode PRISMA (www.prisma-statement.org)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Data

Sebanyak sebelas (11) kajian sudah terpilih berdasarkan kriteria untuk menyelidiki bagaimana pengaruh desain interior terhadap kesejahteraan jiwa pengguna ruang, dan bagaimana hal ini dapat berdampak pula pada kualitas hidup dari penghuninya. Gambaran hasil ekstraksi data dapat diamati pada tabel berikut:

Table 1. Gambaran deksripsi kajian serta hasil temuan

Artikel / Kajian	Deskripsi intervensi	Hasil Temuan
Nielsen J.H., et al. (2020), Denmark [7]	Konsep perawatan yang difokuskan berdasarkan hasil analisis dari pengalaman perempuan yang dirumuskan dalam tiga subtema utama yaitu; dukungan emosional, keterlibatan keluarga dan kenyamanan fisik.	Penggunaan prinsip Healing Arsitektur dan Snoezelen pada lingkungan persalinan, termasuk ruangan pemeriksaan. Penerapan konsep perawatan yang berpusat pada pasien serta lingkungan fisik yang menampung banyak kebutuhan psikologis individu serta pasangan dan berfungsi untuk memberikan kenyamanan fisik serta relaksasi pada wanita yang baru saja melahirkan.
Pitchforth J., et al. (2020), Netherlands [8]	Studi eksperimen perbandingan terhadap empat desain kantor terbuka (open-plan; terbuka-zonasi; berbasis aktivitas, kantor tim) yang diujikan dengan serangkaian metrik untuk mengetahui tingkat kesejahteraan dan produktivitas karyawan pada saat bekerja	Desain kantor zonasi terbuka (zoned open-plan) dan kantor tim lebih efektif dibandingkan dengan desain kantor open-plan, dikategorikan meningkatkan kepuasan, kesenangan, dan produktivitas karyawan. Sementara desain kantor berbasis aktivitas dan open-plan dinilai memiliki tingkat kebisingan dan rasa tidak aman sehingga para karyawan banyak menghabiskan waktu diluar meja mereka.
Tahoun Z.N.A. (2019), Egypt [9]	Penggabungan interior bangunan dengan alam serta pengaruhnya terhadap kesehatan dan produktivitas karyawan.	Penerapan desain biofilik di tempat kerja untuk meningkatkan produktivitas kerja para karyawan serta kesejahteraan mereka terutama untuk mengurangi system kerja yang penuh stress dan kecemasan.
Potočnik J., et al. (2019), Slovenia [10]	Aspek pencahayaan dalam ruangan yang dievaluasi berdasarkan kuantitas, intensitas, dan atau keseragaman untuk menghasilkan pencahayaan lingkungan dan penyelesaian interior agar dapat mendukung produktivitas kinerja manusia.	Dampak dari penyelesaian interior berdasarkan optimalisasi aspek pencahayaan serta jenis material kaca pada potensi srikadian yang dicapai dari lingkungan interior.
Kobylarczyk J. (2019), Polandia [11]	Penilaian dampak kondisi iklim terhadap kualitas kawasan pemukiman serta pengaruh insulasi pada objek arsitektur dan kondisi rumah.	Perencanaan tata ruang, pengkondisian pencahayaan interior perkotaan yang tepat serta mempromosikan kenyamanan termal di tempat tinggal dengan sumber panas alami.
Abdelaziz Mahmoud N.S., et al (2023) Uni Emirat Arab [12]	Penyelidikan konteks, menganalisa pencahayaan yang tepat pada interior hunian di UEA	(1) Penetapan denah lokasi dan ruang pada tahap perencanaan karena

	dan menyajikan arah perencanaan ruang interior. Menganalisis fungsi interior hunian, status kesejahteraan manusia dan karakteristik pencahayaan inovatif utama.	konteks lokasi memiliki pengaruh yang signifikan. (2) Pemasangan perlengkapan pencahayaan dan bola lampu yang diperlukan. (3) Tata letak pencahayaan yang strategis untuk beberapa ruang interior di proyek perumahan
Kim J., et al (2022) Korea [13]	Analisa karakteristik desain lingkungan arsitektur, alat biometrick, dan kondisi studi yang mengukur respon emosional dalam penelitian desain, dan keterbatasannya, serta penggunaan perangkat biometri di masa mendatang.	Temuan dari metodologi menggunakan alat biometrik memiliki potensi untuk mengembangkan desain berbasis bukti untuk menghasilkan emosi positif dalam lingkungan arsitektur yang meningkatkan Kesehatan mental dan kesejahteraan kita.
Zielinska-Dabkowska K.M., et al (2022) EU [14]	Penyelidikan, sistemisasi, dan penelitian terkait kesehatan tentang dampak cahaya alami dan buatan pada Kesehatan manusia, serta kesejahteraan yang relevan dengan desain pencahayaan dalam ruangan.	Desain pencahayaan yang kreatif, mendukung Kesehatan dan kesejahteraan tanpa mengorbankan kreativitas melalui alat dan metode yang dikembangkan melalui ilmu Kesehatan.
Nakielska M., et al (2019) Polandia [15]	Pembentukan iklim mikro internal bangunan, memodernisasikan termal pada ruang kantor.	Perbandingan hasil yang diperoleh dari indicator Predicted Mean Vote (PMV) dan Predicted Percentage Dissatisfied (PPD) yang ditentukan secara analitis untuk ruang kantor terpilih dan analisis factor-faktor yang mempengaruhi kondisi ruang tertentu pada musim yang berbeda.
D'Amico A., et al (2020) Italia [16]	Membangun permodelan informasi (BIM) dan simulasi kinerja untuk menghitung kualitas udara dalam ruangan (IAQ)	Model numerik dan implementasi di BIM untuk memberikan perancang instrument control cepat IAQ dalam berbagai fase desain bangunan sesuai kebutuhan untuk efektivitas desain berbasis pembangunan kinerja untuk masalah kesehatan dan kesejahteraan.
Marco E., et al (2020) United Kingdom [17]	Konsep baru kepemilikan material bagi mereka yang terlibat dalam desain perumahan yang mengintegrasikan karakteristik ini dengan informasi spasial interior rumah.	Kerangka kerja konseptual untuk para perancang, pembuat kebijakan, dan developer untuk memahami sifat material dan dapat diakomodasi di rumah kontemporer untuk mendukung peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan rumah tangga.

3.2 Pembahasan

3.2.1. Karakter kajian

Empat kajian ditemukan ([10]–[12], [14] menyelidiki berbagai hasil penelitian mengenai dampak pencahayaan terhadap dukungan kesehatan, produktivitas dan kesejahteraan pengguna ruang. Tiga penelitian [13], [15], [16] menggunakan perangkat biometric dan sejenisnya untuk menyediakan data keperluan pendekatan terhadap emosi, tingkat kepuasan, tingkat kesehatan dan kesejahteraan. Dua kajian [8], [11] berfokus terhadap penataan layout area maupun ruangan sebagai metode pendekatan tercapainya kesejahteraan penghuni ruang. Kajian [17] memiliki temuan mengenai efektivitas organisasi ruang serta memberi edukasi mengenai konsep kepemilikan barang, sejalan dengan targetnya bahwa

efektivitas dan efisiensi dari pengorganisasian ruang dapat memberikan pengaruh bagi kesehatan dan kesejahteraan jiwa. Biofilik masih menjadi salah satu desain pendekatan untuk terapi mengurangi stress dan kecemasan pada ruangan, penelitian yang dilakukan oleh Tahoun [9] dilakukan untuk mengetahui pengaruh desain biophilic terhadap kesehatan dan produktivitas kinerja karyawan. Kajian terakhir [7] menyatakan bahwa prinsip healing architecture merupakan konsep yang tepat untuk perawatan serta penyembuhan wanita pasca melahirkan karena dapat memberikan rasa kenyamanan serta relaksasi.

3.2.1. Luaran

a. Definisi kesejahteraan

Definisi Kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak ada penyakit atau kelemahan. [18] Dari pernyataan tersebut, timbul sebuah ambiguitas mengenai definisi antara Kesehatan dengan kesejahteraan. Kesehatan merupakan sebuah kondisi yang dapat diukur, dengan mengasumsikan seseorang dalam keadaan nol atau netral dari penyakit, sedangkan kesejahteraan adalah keadaan Kesehatan dan kebahagiaan yang diukur, tidak bisa hanya dalam kondisi netral namun juga kondisi peningkatan darinya. Kesejahteraan adalah keadaan dimana ada perasaan sehat dan bahagia pada ketiga bagian diri dimana; (1) badan terasa ringan, sehat, segar, gesit, waspada, dan tenteram; (2) pikiran jernih, cerah, perseptif dan efisien, informasi dan analisis dapat terjadi dengan mudah, belajar menjadi mudah, kemampuan nalar secara efektif dan ingatan baik; (3) emosi jelas, kemurahan hati, rasa positif, rasa persatuan, cinta dan perhatian muncul secara alami tanpa mengharap imbalan. [19]

Desain interior mampu mendukung kesejahteraan penghuninya tetapi tidak menyediakannya. Mendesain untuk kesejahteraan dalam interior dapat dikatakan sebagai mendesain dengan baik, hal ini merupakan upaya yang berharga dan berpotensi untuk mengubah hidup manusia. Harapan sebuah desain dari pengguna ruang telah dibingkai dalam hierarki Maslow yang berjudul Universal Principle of Design [20] yang menyatakan bahwa kebutuhan paling dasar dari seorang pengguna adalah sebuah (1) desain harus fungsional. Jika desain tidak berfungsi, maka hal tersebut tidak ada nilainya yang akan disetujui oleh sebagian besar dunia. (2) Langkah berikutnya adalah, desain harus handal agar dapat dinyatakan bahwa suatu desain dapat dipercaya. (3) Hirarki ketiga adalah kegunaan dari desain dan bagaimana sesuatu yang mudah dapat dilakukan oleh kemampuan pengguna yang berbeda; (4) desain dapat memungkinkan pengguna untuk melakukan hal-hal yang belum pernah mereka coba sebelumnya; (5) kesuksesan sebuah desain adalah saat pengguna mulai berkreasi, berinovasi melebihi penggunaan aslinya.

Dalam diagram Maslow's Hierarchy in Interior dapat diamati bahwa semua masalah fisik terhadap setiap level menunjukkan bagaimana mereka dapat diberikan bobot sebagai permulaan.

Maslow's Hierarchy in Interiors Table version 1

	Basic/ Survival	Security	Social/ Love Belonging	Esteem / Importance	Self-actualisation
Lighting	Glare diffusion	Sense of control	Lighting quality		
		Lighting levels			
IEQ	Formaldehyde and air particulates	VOC levels	Source of ventilation		
		Air temperature	CO2 levels		
		Sense of control			
		Air humidity			
		Air movement			
Layout and furniture	Views out	Refuge and prospect in space layout	Layout of space for teamwork	Overall sense of control	Quiet room and meditation space
	Access to good daylight	Personal territory	Minimum distances between team locations within floors and buildings	Variation in ceiling heights	
		Connection and transparency between spaces	Large kitchen table and separate breakout space	Task-based spaces	
		Density of occupancy			
Design character	Colour use for visual comfort	Curve bias	Ceiling height above 2.8m	Points of interest: aesthetic-usability effect	Consistent design language
		Biophilia effects on space features	Colour harmony with users and tasks	Level of textured difference between materials	Art and culture features
Acoustics	Reverberation	Attenuation	Absorption and background masking		
		Sense of control			

Gambar 3 Hierarki Maslow pada Interior

b. Pencahayaan

Salah satu kebutuhan manusia yang paling mendasar adalah cahaya alami. Salah satu penelitian membuktikan bahwa cahaya sangat berdampak terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan manusia. Dalam sebuah penelitian [21] dinyatakan staff kantor yang tidak mendapatkan cahaya alami terbukti tidur rata-rata 46 menit lebih sedikit daripada rekan mereka yang menerima cahaya. Sinar matahari sangat berpengaruh terhadap suasana hati, produktivitas, dan kesejahteraan kita secara keseluruhan. Cahaya buatan berevolusi untuk meniru efek pencahayaan siang hari namun tetap tidak dapat mengganti sinar matahari. Jika berbicara mengenai pencahayaan maka ini akan mengacu pada jumlah cahaya yang mengenai permukaan, cara cahaya ini ditransmisikan dan reaksinya terhadap permukaan. Secara harfiah cahaya adalah panjang gelombang energi yang dapat dilihat oleh mata dan kulit manusia, tetapi juga dapat mempengaruhi tubuh manusia diluar dari kedua indra ini.

Berikut adalah manfaat cahaya dalam interior sebagai pendukung kenyamanan dan kesejahteraan pengguna ruang (1) memiliki kemampuan untuk menghubungkan penghuni pada saat siang hari, atau melalui cahaya buatan yang meniru siang hari, mendukung pendekatan konsep biophilic dengan cara menghubungkan ke fitur alami, juga memastikan ritme sirkadian diatur; (2) menerangi permukaan sedemikian rupa sehingga kualitas dan dampak tekstur dapat dirasakan; (3) menerangi permukaan sehingga persepsi warna dan semua dampaknya diuntungkan serta ada distorsi minimum; (4) mendukung persepsi penghuni tentang ruang, susunan dimensi volume dan kedalamannya serta menghilangkan atau menambah kerumitan sebagaimana diperlukan; (5) sebagai sarana komunikasi / berinteraksi dengan

informasi pada seluruh ruangan; (6) memberikan suasana khusus pada interior berdasarkan kegunaannya seperti perasaan keakraban atau keterbukaan; (7) mendukung perasaan yang terstimulasi rasa aman dan nyaman; (8) mendukung semua jenis aktivitas pengguna ruang. [2]

b. Indoor Environmental Quality (IEQ)

Telah banyak penelitian yang dilakukan mengenai pentingnya udara bersih dan segar bagi kesehatan kita. Material kimia seperti nitrogen dioksida dan partikel yang lebih besar dapat menyebabkan bahaya serius bagi kita. Udara bersih dan segar tidak hanya penting untuk kesehatan tetapi juga untuk kesejahteraan mental manusia. Banyaknya waktu manusia yang dihabiskan didalam ruangan dapat digunakan sebagai pengingat agar koneksi ruang dengan bukaan keluar seperti jendela harus juga dipikirkan karena hal tersebut dapat meningkatkan level energi. Merancang ventilasi silang merupakan salah satu cara untuk mendapatkan ventilasi alami yang baik. Pendekatan rancang bangun bisa dengan aspek ganda yakni melalui perancangan dua fasad eksternal atau memiliki beberapa bukaan keatas bangunan. Agar ventilasi silang dapat berfungsi efektif, jarak lintas aspek ganda tidak boleh lebih dari empat kali tingginya, jika tidak berhasil maka disarankan untuk membuat ventilasi buatan. Merancang ventilasi alami juga perlu pertimbangan dengan kualitas udara diluar bangunan yang seringkali sangat buruk jika berada di perkotaan. Namun hal ini dapat ditingkatkan melalui penggunaan tanaman atau filter udara.

Penyediaan tanaman sebagai salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk menghasilkan udara bersih didalam ruangan. Pendekatan ini juga sejalan dengan peningkatan keanekaragaman kehidupan hewan dan tumbuhan pada proyek konstruksi. Menciptakan ekosistem yang lebih sehat dan kuat sangat penting bagi planet kita agar terus dapat berfungsi dengan baik, namun memiliki ekosistem yang kaya di sekitar kita juga sangat bermanfaat bagi kesehatan mental manusia. Kehadiran tanaman disekitar kita telah terbukti dapat membuat kita lebih bahagia dan lebih tenang. Manfaat fisik yang didapat adalah sebagai alat untuk mengurangi polusi udara dan menawarkan efek pendinginan pada suhu tinggi, sehingga dapat membuat kita lebih nyaman. Selain itu tampilan warna-warna cerah dari tumbuhan dapat meningkatkan suasana hati.

c. Penataan ruang dan perabot

Kesejahteraan pengguna ruang dapat dipertimbangan kedalam tiga aspek yang dipengaruhinya yakni tubuh, pikiran dan emosi. Penataan ruang dan perabot menjadi salah satu pendekatan untuk menciptakan lingkungan binaan yang bisa memberikan kesejahteraan bagi penghuninya [2], jika dilakukan dengan cara, (1) membiarkan cahaya matahari masuk ke dalam interior bangunan; (2) mengatur kontak antara penghuni; (3) meningkatkan sirkulasi dan pergerakan; (4) meningkatkan keamanan dan keselamatan baik secara fisik maupun persepsi; (5) mengekspresikan gaya budaya suatu organisasi; (6) memungkinkan fitur desain untuk dialami; (7) mengatur sirkulasi udara agar kualitas udara tetap terjaga; (8) mengatur visual yang akan dialami oleh penghuni dan mengurangi ketegangan mental yang ditimbulkan; (9) menyediakan akustik yang baik didalam bangunan.

Privasi merupakan salah satu aspek yang sangat berdampak bagi kesejahteraan mental. Pada poin ini penataan layout untuk menyediakan privasi menjadi sangat diperlukan. Privasi yang terjaga dapat membantu orang untuk menjalani hidup dengan lebih bebas dan mempertahankan harga diri. Kekurangan privasi dapat memberikan rasa dibatasi, yang bagi sebagian orang merupakan hal yang sangat menjengkelkan. Pengaturan layout dalam memberikan privasi saat ini masih menjadi prioritas yang rendah.

d. Karakter desain

Persepsi keindahan dan juga kesejahteraan dapat ditemukan pada karakteristik desain detail dan komponen interior yang ada, namun tetap harus mempertimbangkan hal berikut : (1) Elegan dalam arti menyediakan fitur yang dirancang dengan kesan sealami dan seminimal mungkin; (2) Harmoni atau stimulasi dalam komposisi dalam gaya maupun komponen yang dirancang; (3) Simetri dan asimetri merupakan pendekatan dan komposisi desain, skala tinggi rendah hingga realistis maupun abstrak bisa menjadi pertimbangan; (4) Proporsi bentuk, produk dan ruang; (5) Biofilia, konsep desain dengan pendekatan buatan manusia; (6) Repetisi atau pengulangan untuk merujuk pada pola, bentuk, atau susunan dengan tujuan menciptakan rasa kepercayaan; (7) Kefasihan, ruang dirancang agar mudah dipahami oleh penggunaannya mulai dari detail dan kegunaannya didasarkan pada norma sosial untuk pengguna yang sudah ahli maupun sama sekali tidak berpengalaman sebagaimana diperlukan dalam

setiap situasi; (8) Otentik atau asli, interior yang diciptakan mencerminkan kepribadian dan kebutuhan penghuninya atau budaya yang diciptakan; (9) Realistis atau abstrak, desain dikembalikan kepada tujuan awal persepsi yang ingin disampaikan, apakah abstrak atau realistis. Jika semua karakteristik diatas tersebut dapat hadir dan selaras, maka akan mendukung kelancaran desain yang dapat mendukung kesejahteraan fisik, emosional, dan spiritual seseorang. Semakin harmonis interiornya maka akan semakin tercapai kesejahteraan penghuninya. [2]

4. KESIMPULAN

Desain interior untuk kesejahteraan merupakan pendekatan konsep terkini yang sedang menjadi fokus utama para peneliti maupun praktisi desain interior. Tinjauan sistematis ini memungkinkan pemahaman menyeluruh mengenai bidang ini, bagaimana bidang diteliti, oleh siapa, serta menggunakan metodologi seperti apa untuk mengukur tingkat kesejahteraan berdasarkan rancangan interior yang dihasilkan. Berdasarkan tinjauan literatur diperoleh kesimpulan bahwa komponen desain interior yang memberikan dampak positif pada kesejahteraan pengguna ruangnya diberikan melalui aspek :

- (1) *lighting*, menyediakan cahaya alami maupun buatan kedalam ruang sehingga dapat memberikan efek suasana serta stimulus perasaan tertentu terhadap pengguna ruangnya.
- (2) *indoor environmental quality*, dengan cara pengadaan tanaman khusus *indoor* selain menghasilkan udara bersih dalam ruangan juga dapat menstimulus suasana hati pengguna ruang melalui warna-warna yang dihasilkan.
- (3) *layout and furniture*, melalui penyediaan privasi ruang, semakin besar privasi yang didapat maka akan semakin nyaman pengguna ruangnya.
- (4) *design character*, dilakukan melalui pendekatan *manmade design* seperti tema biophilic agar bisa menghasilkan keharmonisan dalam ruang. Semakin harmonis interior sebuah ruang, semakin tercapai kesejahteraan penghuninya.

Telah terbukti bahwa desain interior memberi dampak positif terhadap kesejahteraan pengguna ruang. Tinjauan ini dapat bermanfaat bagi peneliti, pembuat kebijakan, praktisi bidang desain interior maupun lingkungan binaan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Cain and A. Petermans, *Design for Wellbeing : an applied approach*. New York: Routledge, 2020.
- [2] Elina. Grigoriou and Richard. Francis, *Wellbeing in interiors : philosophy, design & value in practice*. London: RIBA, 2019.
- [3] R. di Tella and R. MacCulloch, "Gross national happiness as an answer to the Easterlin Paradox?," *J Dev Econ*, vol. 86, no. 1, pp. 22–42, Apr. 2008, doi: 10.1016/j.jdeveco.2007.06.008.
- [4] United Nations and General Assembly, "Happiness- towards a holistic approach to development," 2011, Accessed: Feb. 27, 2023. [Online]. Available: <http://www.un.org/en/ga/search/view:doc.asp?symbol=A/RES/65/309>
- [5] J. Helliwell, R. Layard, and J. Sachs, "World Happiness Report 2013," 2013.
- [6] K. Menezes MPH and P. de Oliveira Smith, "PROGRAMMING FOR HEALTH AND WELLBEING IN ARCHITECTURE," 2022.
- [7] J. H. Nielsen and C. Overgaard, "Healing architecture and Snoezelen in delivery room design: A qualitative study of women's birth experiences and patient-centeredness of care," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 20, no. 1, May 2020, doi: 10.1186/s12884-020-02983-z.
- [8] J. Pitchforth, E. Nelson-White, M. van den Helder, and W. Oosting, "The work environment pilot: An experiment to determine the optimal office design for a technology company," *PLoS One*, vol. 15, no. 5, 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0232943.
- [9] Z. N. A. Tahoun, "Awareness assessment of biophilic design principles application," in *International Sustainable Built Environment Conference 2019: Policy to Practice, SBE 2019*, 2019, vol. 329, no. 1. doi: 10.1088/1755-1315/329/1/012044.
- [10] J. Potočnik, J. D. B. Cadena, M. Košir, and T. Poli, "Occupant perception of spectral light content variations due to glazing type and internal finish," in *International Sustainable Built Environment Conference on Resilient Built Environment for Sustainable Mediterranean Countries, SEB 2019*, 2019, vol. 296, no. 1. doi: 10.1088/1755-1315/296/1/012033.

- [11] J. Kobylarczyk, "Lighting of the Urban Interior in the Residential Environment," in 3rd World Multidisciplinary Civil Engineering, Architecture, Urban Planning Symposium, WMCAUS 2018, 2019, vol. 471, no. 10. doi: 10.1088/1757-899X/471/10/102032.
- [12] N. S. Abdelaziz Mahmoud, G. el Samanoudy, and C. Jung, "Simulating the natural lighting for a physical and mental Wellbeing in residential building in Dubai, UAE," *Ain Shams Engineering Journal*, vol. 14, no. 1, 2023, doi: 10.1016/j.asej.2022.101810.
- [13] J. Kim and N. Kim, "Quantifying Emotions in Architectural Environments Using Biometrics," *Applied Sciences (Switzerland)*, vol. 12, no. 19, 2022, doi: 10.3390/app12199998.
- [14] K. M. Zielinska-Dabkowska, L. Godley, F. Kyriakidou, U. C. Besenecker, and G. Triantafyllidis, "Light4Health eLearning Course: Health research for interior lighting design. Re-thinking design approaches based on science," in 8th International Light Symposium: Re-thinking Lighting Design in a Sustainable Future, LS 2022, 2022, vol. 1099, no. 1. doi: 10.1088/1755-1315/1099/1/012041.
- [15] M. Nakielska and K. Pawlowski, "Microclimatic Conditions in Office Spaces - Case Study," in 3rd World Multidisciplinary Civil Engineering, Architecture, Urban Planning Symposium, WMCAUS 2018, 2019, vol. 471, no. 5. doi: 10.1088/1757-899X/471/5/052086.
- [16] A. D'Amico, G. Bergonzoni, A. Pini, and E. Currà, "BIM for healthy buildings: An integrated approach of architectural design based on IAQ prediction," *Sustainability (Switzerland)*, vol. 12, no. 24, pp. 1–31, 2020, doi: 10.3390/su122410417.
- [17] E. Marco, K. Williams, and S. Oliveira, "Too much 'stuff' and the wrong space: A conceptual framework of material possessions," *Interiority*, vol. 3, no. 2, pp. 219–242, 2020, doi: 10.7454/in.v3i2.78.
- [18] N. Satorius, "The Meanings of Health and its Promotion," 2006. [Online]. Available: www.cmj.hr
- [19] R. A. Emmons and M. E. McCullough, "The Psychology of Gratitude," 2004.
- [20] W. Lidwell, K. Holden, and J. Butler, "Universal Principles of Design," 2010.
- [21] M. Boubekri, I. N. Cheung, K. J. Reid, C. H. Wang, and P. C. Zee, "Impact of windows and daylight exposure on overall health and sleep quality of office workers: A case-control pilot study," *Journal of Clinical Sleep Medicine*, vol. 10, no. 6, pp. 603–611, 2014, doi: 10.5664/jcsm.3780.