

PENERAPAN KANDUNGAN SURAH AD-DHUHA PADA DESAIN RUMAH TINGGAL GUNA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Alya Fitri Maharani

Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Muhammadiyah Surakarta
d300180036@student.ums.ac.id

Indrawati

Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Muhammadiyah Surakarta
indrawati@ums.ac.id

ABSTRAK

Dampak pandemi Covid-19 memicu menurunnya kesehatan mental masyarakat. Penataan rumah tinggal menjadi krusial dalam masa isolasi mandiri dan karantina. Dalam penyelesaian masalah kali dengan menafsirkan Surah Ad-Dhuha dengan psikologis dan mengimplikasinya pada desain rumah tinggal. Untuk itu rumusan permasalahan penelitian ini adalah 'bagaimana menerjemahkan Surah Ad-Dhuha ke dalam desain rumah tinggal guna meningkatkan kesehatan mental'. Adapun tujuannya: (a) Mengidentifikasi desain yang ideal berdasarkan Surah Ad-Dhuha pada rumah tinggal yang dapat meningkatkan kesehatan mental dalam aspek tata ruang, sirkulasi, penghawaan, pencahayaan, interior, dan pemilihan warna; (b) Mengetahui korelasi tujuan penelitian dengan kebutuhan masyarakat dan seberapa banyak yang telah menerapkan teori desain dan penerapan penafsiran Surah Ad-Dhuha. Dengan metode kualitatif analisa konten dari penafsiran psikologis dari ayat Surah Ad-Dhuha dan pengumpulan data menggunakan kuesioner daring yang selanjutnya dianalisis menggunakan skala likert. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa analisa konten yang dilakukan oleh penulis menghasilkan usulan desain dalam aspek tata ruang, sirkulasi, penghawaan, pencahayaan, interior, dan pemilihan warna. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar masyarakat sudah banyak mengetahui tentang teori desain yang dapat meningkatkan kesehatan mental, namun hanya sebagian kecil masyarakat yang sudah menerapkannya pada desain rumah tinggalnya saat ini. Tanggapan terhadap usulan desain yang diperoleh sangat bagus diterima di masyarakat.

KEYWORDS:

Pandemi Covid-19; Kesehatan Mental; Surah Ad-Dhuha; Rumah Tinggal; Implikasi Desain

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberi dampak besar dalam kehidupan masyarakat. Pandemi memaksa masyarakat untuk beraktivitas 24 jam penuh di rumah dikarenakan karantina wilayah dan isolasi mandiri. Hal ini meningkatkan keakraban antar pengguna rumah namun aktivitas bekerja dan belajar tercampur dengan aktivitas keseharian di rumah yang menyebabkan hilangnya waktu pribadi dan istirahat. Pergantian situasi yang terjadi secara mendadak juga menuntut masyarakat harus beradaptasi dengan cepat. Banyak dari kita kehilangan orang tercinta yang disebabkan oleh wabah penyakit tersebut.

Pergantian kebiasaan, berkurangnya interaksi sosial secara langsung dan tuntutan adaptasi memunculkan rasa jenuh, stres dan juga kesepian. Hal ini merupakan tanda bahwa adanya penurunan kesehatan mental di kalangan masyarakat.

Banyak masyarakat yang menjadi sadar bahwa gangguan kesehatan mental bisa terjadi pada siapa pun. Tata ruang rumah tinggal menjadi krusial dalam masa isolasi mandiri dan karantina. Sehingga muncullah permasalahan dalam desain rumah tinggal yang dirasa belum optimal dan masih bisa dikembangkan.

Islam adalah agama yang mempermudah. Dalam penyelesaian masalah kali ini dengan menafsirkan Surah Ad-Dhuha dengan

psikologis manusia dan mengimplikasinya menjadi desain arsitektur yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental umat Islam.

Penafsiran dari ayat-ayat Surah Ad-Dhuha dapat dikaitkan dengan kesehatan mental yang lalu akan diimplikasikan menjadi desain metafora yang dapat mengisi kekosongan hati dan iman dalam lingkungan yang nyaman. Dalam penelitian ini diharapkan memunculkan desain rumah tinggal yang dapat meningkatkan kesehatan mental *post-pandemic* yang selanjutnya dapat bermanfaat bagi masyarakat.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah 'bagaimana menerjemahkan Surah Ad-Dhuha ke dalam desain rumah tinggal guna meningkatkan kesehatan mental'.

Tujuan penelitian ini adalah: (a) Mengidentifikasi desain yang ideal berdasarkan Surah Ad-Dhuha pada rumah tinggal yang dapat meningkatkan kesehatan mental dalam aspek tata ruang, sirkulasi, penghawaan, pencahayaan, interior, dan pemilihan warna; (b) Mengetahui korelasi tujuan penelitian dengan kebutuhan masyarakat dan seberapa banyak yang telah menerapkan teori desain dan penerapan penafsiran Surah Ad-Dhuha.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan Mental

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai negara kesejahteraan di mana orang tersebut dapat menghadapi berbagai tantangan yang diusulkan kehidupan, menjadi seorang individu yang bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. (WHO, 1948)

Pandemi Covid-19 memberi dampak besar pada kehidupan manusia. Anjuran untuk isolasi mandiri dan karantina wilayah mendorong masyarakat tetap berada di rumah selama 24 jam setiap harinya. Pada dampak ekonomi rumah tangga juga ada yang mengalami penurunan pemasukan. Wabah penyakit Covid-19 juga menghasilkan banyak korban jiwa, bagi keluarga korban hal itu

meninggalkan luka dari rasa kehilangan orang tercinta.

Banyak masyarakat yang mulai merasa jenuh dan merasa kondisi mentalnya terganggu, di sini masyarakat sudah mulai terbuka dan sadar akan pentingnya kesehatan mental.

Keterkaitan Antara Surah Ad-Dhuha Dengan Kesehatan Mental

Surah Ad-Dhuha merupakan Surah yang ke-93 dari 114 Surah dalam Al-Qur'an dan terdiri dari 11 ayat. Surah ini diturunkan di Mekkah, tepatnya sesudah Surah Al-Fajr, atau lebih dikenal dengan istilah Surah Makkiyah. Nama Ad-Dhuha diambil dari kata yang terdapat pada ayat pertama, yang artinya "waktu matahari sepenggalahan naik".

Para imam masjid kerap membacakan Surah ini saat shalat berjamaah, Tarawih maupun Dhuha. Surah Ad-Dhuha juga dianjurkan untuk dibaca saat shalat sunah Dhuha pada rakaat pertama setelah membawa Al-Fatihah.

Imam Ahmad meriwayatkan, Abu Nu'a'im Sufyan memberitahu kami dari Al-Aswad bin Qais, dia berkata, aku pernah mendengar Jundub berkata: "Nabi Muhammad SAW pernah bersedih hati sehingga beliau tidak bangun satu atau dua malam. Kemudian datang seorang perempuan berkata, 'Wahai Muhammad, aku tidak melihat syaitanmu melainkan dia telah meninggalkanmu.' Kemudian Allah SWT menurunkan ayat pertama sampai ketiga dari Surah Ad-Dhuha 'Demi waktu Dhuha (matahari sepenggalah naik). Dan demi malam apabila telah sunyi. Rabb-mu tidak meninggalkanmu dan tidak (pula) benci kepadamu.' Diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Muslim, At-Tirmidzi dan An Nasa-i. (Abdullah, 2009)

Surah ini merupakan pesan Allah SWT kepada umat-Nya yang merasa gundah dan hilang arah. Kandungan dari Surah Ad-Dhuha memiliki pesan-pesan tentang kesehatan mental yang selanjutnya akan dikembangkan dan di implikasikan kepada penataan ruang dalam rumah tinggal yang dapat menunjang lingkungan yang nyaman guna membantu kesehatan mental pengguna rumah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode analisis konten. Sumber data dalam penelitian ini adalah melalui buku 'Jika Bersedih Dilarang, untuk Apa Tuhan Menciptakan Air Mata?', penulis buku menjabarkan penafsiran psikologis dari ayat-ayat Surah Ad-Dhuha yang lalu penulis menganalisis konten dan menghasilkan penafsiran dalam teori desain dan menghasilkan implikasi desain arsitektur.

Setelah itu dilakukan penyebaran kuesioner dengan tujuan mengetahui korelasi tujuan penelitian dengan kebutuhan masyarakat dan seberapa banyak yang telah menerapkan teori desain dan penerapan penafsiran Surah Ad-Dhuha. Teknik yang digunakan merupakan penelitian kualitatif deskriptif yaitu sebuah penelitian yang memberi gambaran secara cermat mengenai individu atau kelompok tertentu tentang keadaan dan gejala yang terjadi (Koentjaraningrat, 1993). Teknik pengumpulan data kuesioner menggunakan kuesioner daring yang selanjutnya akan disimpulkan menggunakan skala likert.

Kriteria responden penelitian ini ialah masyarakat yang melewati karantina dan isolasi mandiri di rumah masing-masing selama pandemi Covid-19. Kuesioner daring dibagikan secara bebas (*snowball-non-random sampling*), baik lewat media sosial ataupun lewat kenalan pribadi, dengan tujuan mengetahui tanggapan responden dalam tatanan rumah tinggal saat ini dan terhadap usulan penyelesaian masalah (Kumar, 2005). Kuesioner dibagikan selama satu minggu mulai tanggal 23 Desember 2022 sampai 30 Desember 2022. Sedangkan studi pustaka yang digunakan sebagai landasan pengetahuan dan bahan bahasan hasil penelitian adalah hasil analisa konten dari perspektif penulis.

HASIL ANALISA KONTEN

Ayat 1-2

(1) وَالصُّحَىٰ

Demi waktu Dhuha (ketika matahari naik sepenggalah),

(2) وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ

Demi malam apabila telah sunyi,

Penafsiran Psikologi ayat ini adalah waktu Dhuha menggambarkan fase hidup dengan suasana hati yang bahagia. Sedangkan pada ayat berikutnya, malam hari adalah waktu yang sunyi dan gelap. Malam bisa melambangkan kehidupan di fase yang gelap. Kedua ayat ini mengingatkan kita pada saat kita di fase yang gelap kita tidak lupa bahwa akan datang cahaya setelahnya. (Ainy, 2022)

Dhuha adalah waktu saat matahari meninggi. Matahari belum begitu terik sehingga suasananya nyaman dan sejuk. "Setiap pagi, ruas anggota tubuh kalian harus dikeluarkan sedekahnya. Amar ma'ruf adalah sedekah, nahi mungkar adalah sedekah, dan semua itu dapat diganti dengan shalat Dhuha dua raka'at." (HR Muslim)

Teori psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental: (a) terapi cahaya matahari berpengaruh pada kesehatan mental (Fadli, 2022) dan (b) keseimbangan warna cat dalam interior dapat memberi kesan berbeda dan mempengaruhi perasaan pengguna (Intan, 2016). Implikasi pada desain arsitektur: (a) memaksimalkan sisi timur yang mendapat matahari pagi dan trik ilusi dan komposisi warna dalam pengecatan.

Ayat 3

مَا وَدَّعَكَ وَمَا رَبُّكَ فَلْيُ (3)

Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu,

Penafsiran Psikologi ayat ini adalah pada saat mengalami gangguan kesehatan mental, orang akan cenderung mengurung diri dan merasa kesepian. Rasa sedih akan menumbuh besar jika kita terlalu larut dalam kesendirian. (Ainy, 2022)

Di ayat ini Allah swt mengingatkan bahwa kita tidak sendiri, dan seolah mendorong kita untuk tetap berhubungan satu sama lain.

Teori psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental: Pemanfaatan ruang keluarga sebagai inti rumah. Implikasi pada desain arsitektur: Ruang keluarga sebagai inti rumah.

Ayat 4-5

وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ (4)

Sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu dari yang permulaan.

وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ (5)

Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas.

Penafsiran Psikologi ayat ini adalah Allah swt mengingatkan pada saat kita bersedih atau merasa sulit, pentingnya kita kembali kepada tujuan kita. Kembali mengingat hal-hal yang senang kita lakukan dapat membantu memulihkan pikiran ke arah positif seperti mengingat keluarga, teman, atau pengalaman bahagia lainnya (Ainy, 2022).

Terkadang satu alasan yang sederhana dapat membuat kita bertahan. Melakukan hal-hal yang membuat senang di selingan kehidupan sehari-hari. Di sinilah peran mempunyai hobi yang disenangi dapat sangat membantu memulihkan kehampaan.

Teori psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental: (a) manfaat hobi untuk kesehatan mental (Ami, 2020) dan (b) aroma wewangian mengingatkan pada memori positif (Lestari, 2019). Implikasi pada desain arsitektur: (a) menyediakan ruang hobi untuk beraktivitas di luar keseharian; *mezzanine, gazebo, attic room, home gym, home library* dan (b) menyediakan aroma wewangian seperti minyak atsiri (*essential oil*) yang membantu meningkatkan mood: Papermint, lavender, lemon, jasmine, orange, dll.

Ayat 6-8

أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ (6)

Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu),

وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ (7)

Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk,

وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ (8)

Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan.

Penafsiran Psikologi ayat ini adalah mengingat kembali pada masa sulit yang dilewati dan juga pertolongan Allah swt yang kita terima. Melakukan kilas balik bisa menyegarkan pikiran kembali dan mengembalikan kepercayaan diri bahwa kita dapat melewati rintangan yang sedang dialami. (Ainy, 2022)

Menulis diary dapat sangat membantu dalam tahapan ini. Pada saat kita terpuruk, pikiran kita tidak jernih dan berhenti di tempat.

Pada saat sudah dapat solusi dari permasalahannya, barulah kita menyadari bahwa kita mampu melewatinya.

Teori psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental: (a) tinggi plafon mempengaruhi stres belajar (Laparaga, 2015) dan (b) pemilihan warna yang meningkatkan kepercayaan diri (Intan, 2016). Implikasi pada desain arsitektur: (a) tinggi plafon yang tidak rendah dan (b) penggunaan warna hangat.

Ayat 9-10

فَأَمَّا لَيْتِيمٌ فَلَا تَقْهَرْ (9)

Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang.

وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ (10)

Dan terhadap orang yang meminta-minta janganlah engkau menghardiknya).

Penafsiran Psikologi ayat ini adalah pada saat mental dengan lelah cenderung akan mengasingkan diri dari interaksi sosial apa pun. Lambat laun itu akan membuahkan kesepian. Karena tidak berinteraksi dengan siapa pun juga menjadikan seseorang menurun rasa kepekaan terhadap sesama (Ainy, 2022).

Allah menganjurkan kita untuk tidak hanya berfokus pada pemulihan diri namun juga dianjurkan berempati dan menolong sesama manusia. Memberi apresiasi dan kasih sayang terhadap sesama manusia perasaan kita akan turut senang dan meningkatkan emosi positif.

Teori psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental adalah berinteraksi dengan sesama manusia diperlukan demi kesehatan mental.

Implikasi pada desain arsitektur, yaitu sirkulasi pencahayaan dan penghawaan ruang tamu yang nyaman.

Ayat 11

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (11)

Dan terhadap nikmat Tuhanmu hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).

Penafsiran Psikologi ayat ini adalah Allah swt mengingatkan kita pada syukur yang diberikan oleh-Nya. Setelah kita diberi pemaknaan dan dekapan Allah swt dalam ayat-ayat sebelumnya, kita hendaknya mengucapkan rasa syukur atas perhatian dan pertolongan-Nya. (Ainy, 2022)

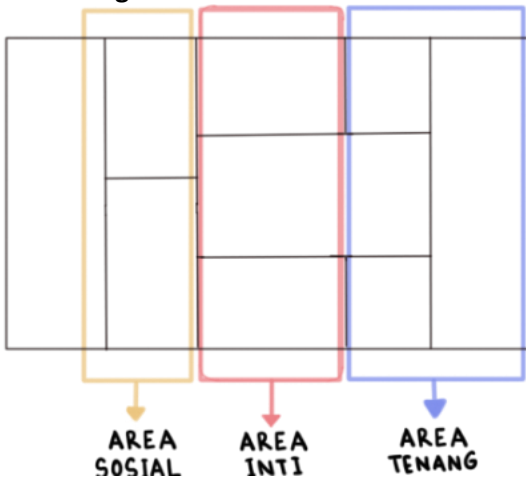
Membaca Al-Qur'an juga merupakan obat penyembuh dari penyakit hati dan jiwa

Teori psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental adalah menaikkan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental (Wahyuni,2019). Implikasi pada desain arsitektur, yaitu menyediakan ruang ibadah dan mengaji yang nyaman.

Variabel hasil analisa konten

Berdasarkan identifikasi penulis , konten yang terdapat di dalam Surah Ad-Dhuha terkait dengan desain rumah tinggal yang berpengaruh pada peningkatan kesehatan mental antara lain:

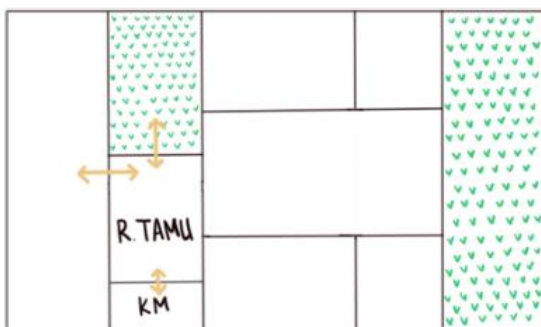
Tata Ruang



Gambar 1. Tata Ruang
(Sumber: Analisa Penulis, 2022)

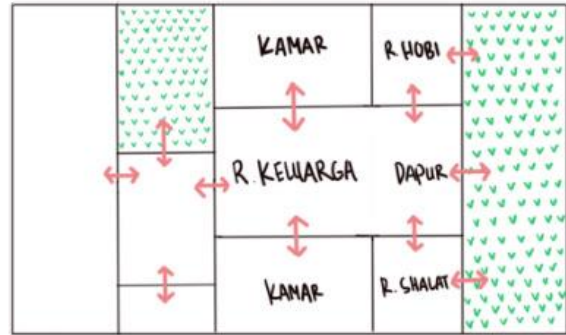
Berdasarkan analisa penulis dapat disimpulkan usulan desain untuk tata ruang rumah tinggal adalah dengan membagi tiga area dengan kelompoknya masing-masing: (a) Area sosial: Ruang tamu, taman. (b) Area inti: Ruang keluarga, ruang makan dan dapur, kamar. (c) Area tenang: Ruang hobi (*mezzanine, attic room, gazebo taman, home library, home gym*), ruang santai, ruang ibadah.

Sirkulasi



Gambar 2. Sirkulasi Tamu

(Sumber: Analisa Penulis, 2022)

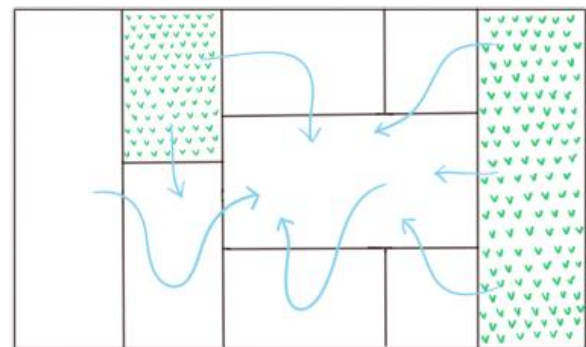


Berdasarkan hasil analisa penulis sirkulasi tamu berfokus pada area depan sehingga tidak mengganggu privasi pengguna rumah. Sirkulasi tamu diberi penghawaan sehingga nyaman saat melakukan interaksi sosial.

Gambar 3. Sirkulasi Anggota Keluarga
(Sumber: Analisa Penulis, 2022)

Sirkulasi anggota keluarga berpusat pada ruang keluarga sebagai inti rumah dan ruang-ruang lainnya dapat mengakses inti rumah dengan mudah.

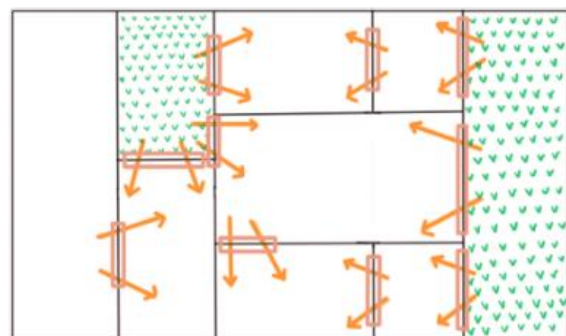
Penghawaan



Gambar 4. Penghawaan
(Sumber: Analisa Penulis, 2022)

Penghawaan rumah tinggal dianjurkan memperhatikan sirkulasi udara antar ruangan. Dapat menambahkan penghawaan alami berupa taman, air mengalir. Sedangkan penghawaan tambahan berupa aroma wewangian, perhitungan jendela.

Pencahayaan



Gambar 5. pencahayaan
(Sumber: Analisa Penulis, 2022)

Pencahayaan rumah tinggal dianjurkan memperhatikan sirkulasi cahaya antar ruangan. Dapat menambahkan Pencahayaan alami berupa optimalisasi sisi matahari pagi. Sedangkan pencahayaan tambahan berupa perhitungan jendela, perhitungan lux lampu.

Interior

Dari hasil analisa penulis dalam mendesain interior rumah tinggal dapat memerhatikan beberapa aspek berikut: (a) Tinggi plafon: tinggi standar 2,8 - 3,5 meter. (b) Aroma wewangian: minyak atsiri (*essential oil*) yang membantu meningkatkan mood: *Papermint, lavender, lemon, jasmine, orange*, dll. (c) Ilusi pengecatan: plafon warna terang, cat dinding tidak gelap.

Pemilihan warna

Dalam pemilihan warna kamar disarankan menggunakan warna dingin karena memberi kesan lebih luas, menenangkan. Dalam pemilihan warna dapur, ruang keluarga, ruang tamu diberi warna hangat karena memberi kesan hangat dan antusias. Pemilihan warna ruang ibadah berwarna ungu yang memberi kesan spritual, mewah, menenangkan, selain itu warna putih memberi kesan suci.

HASIL DAN PEMBAHASAN KUESIONER

Kuesioner Identitas Responden

Pada kuesioner yang telah dibagikan terdapat 100 responden dengan 30 responden (30%) berjenis kelamin laki-laki dan 70 responden (70%) perempuan. Mayoritas usia responden merupakan usia lebih dari 30 tahun (57%). Mayoritas pekerjaan responden adalah sebagai guru/dosen sebanyak 26 (26%), pelajar/mahasiswa sebanyak 22 (22%) dan ibu rumah tangga sebanyak 21 (21%).

Tabel 1. Identitas Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	30%
Perempuan	70	70%
Total	100	100%
Usia		
15-20	11	11%
21-30	32	32%
>30	57	57%

Total	100	100%
Pekerjaan		
Pelajar/mahasiswa	22	22%
Fresh graduate	15	15%
Karyawan/pegawai	11	11%
Wiraswasta	2	2%
Guru/dosen	26	26%
Ibu rumah tangga	21	21%
Lainnya	3	3%
Total	100	100%

Kuesioner Kondisi Rumah Tinggal Saat Ini

Pada tahap ini peneliti ingin mengetahui terlebih dahulu rutinitas responden di rumah tinggal masing-masing dan kondisi rumah saat ini.

Pertanyaan pertama mengenai seberapa intensitas responden berkegiatan di rumah dalam satu pekan. Responden diberi pilihan jawaban antara '1-2 hari', '3-5 hari', '6-7 hari'.

Tabel 2. Intensitas Responden

Intensitas responden berkegiatan di rumah dalam satu pekan.	n	%
1-2 hari	11	11%
3-5 hari	34	34%
6-7 hari	55	55%
Total	100	100%

Hasil dari data yang diperoleh mayoritas responden sebanyak 55% beraktivitas di rumah selama 6 - 7 hari.

Pertanyaan selanjutnya mengenai ruangan apa saja yang paling sering responden gunakan sampai tidak sering digunakan dalam rumah. Dalam pilihan jawabannya disediakan pernyataan 'paling sering digunakan' dengan skor (3), 'sering digunakan' dengan skor (2), 'jarang digunakan' dengan skor (1) dan 'tidak tersedia' dengan skor (-1). total skor akan menjadi pembanding untuk menyimpulkan ruangan-ruangan yang mendominasi kebutuhan kegiatan di rumah.

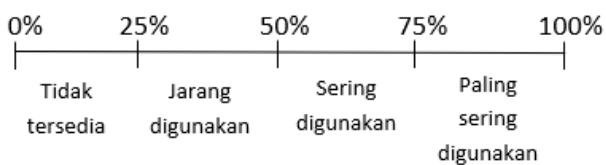
Tabel 3. Ruang Dalam Rumah

Ruang dalam rumah	Palin g serin g digun akan (3)	Serin g digun akan (2)	Jaran g digun akan (1)	Tidak terse dia (-1)	TOTAL SKOR
Dapur	32	54	14	0	218
Kamar tidur	67	32	1	0	266
Taman	12	33	40	15	127
Ruang belajar/ bekerja	22	51	7	20	155
Ruang keluarga	48	36	14	2	228
Ruang Ibadah	35	37	11	17	173
Ruang makan	30	47	18	5	197
Ruang tamu	18	44	37	1	178
Ruang hobi	16	37	20	27	115

Dari hasil data tersebut terkumpul total skor masing-masing variabel. Selanjutnya untuk menyimpulkan hasil dari tiap ruangan dicari posisi indeks % (1) dari tiap total skor pada interval rentang kebutuhan ruang (2).

$$\text{Index\%} = \text{Total skor} / 300 \times 100 \quad (1)$$

$$\text{Interval rentang kebutuhan ruang} \quad (2)$$



Tabel 4. Hasil Intensitas Penggunaan Ruang

Urutan sesuai skor tinggi ke rendah	Total Skor	Index %	Hasil Interval
Kamar tidur	266	88.6%	Paling sering digunakan
Ruang keluarga	228	76%	Paling sering digunakan
Dapur	218	72.6%	Sering digunakan
Ruang makan	197	65.6%	Sering digunakan
Ruang tamu	178	59.3%	Sering digunakan
Ruang Ibadah	173	57.6%	Sering digunakan

Ruang belajar/ bekerja	155	51.6%	Sering digunakan
Taman	127	42.3%	Jarang digunakan
Ruang hobi	115	38.3%	Jarang digunakan

Ruangan yang paling sering responden gunakan adalah kamar tidur dan ruang keluarga. Ruangan yang jarang digunakan adalah taman dan ruang hobi. Sedangkan ruangan lainnya sering digunakan.

Kuesioner Tanggapan Terhadap Pengaruh Pandemi Pada Kesehatan Mental

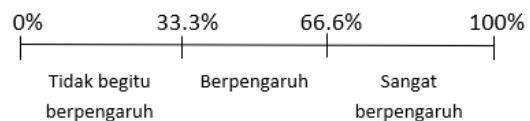
Pertanyaan mengenai persepsi responden terhadap seberapa besar pengaruh pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental. Pada pertanyaan ini disediakan jawaban 'sangat berpengaruh', 'berpengaruh', dan 'tidak begitu berpengaruh'. Dari hasil data perbedaan jumlah responden dari tiap jawaban tidak begitu signifikan. Dari 100 responden terdapat 38% responden merasa sangat berpengaruh, 32% merasa berpengaruh dan 30% merasa tidak begitu berpengaruh.

Tabel 5. Pengaruh Pandemi

Pengaruh Pandemi Pada Kesehatan Mental	n	n x skor
Sangat berpengaruh (2)	38	76
Berpengaruh (1)	32	32
Tidak begitu berpengaruh (-1)	30	-30
Total Skor		78

$$\text{Index\%} = 78 / 200 \times 100 = 39\% \quad (1)$$

$$\text{Interval rentang kebutuhan ruang} \quad (2)$$



Dari hasil perhitungan tersebut disimpulkan bahwa pandemi covid-19 mempengaruhi kesehatan mental.

Kuesioner Tanggapan Terhadap Usulan Teori Desain

Pada bagian ini merupakan tanggapan dari responden terhadap hasil analisa penulis. Pada pertanyaan 'Pernahkah Anda mengetahui tentang penelitian di bawah ini?' diberi pilihan jawaban 'belum pernah mendengarnya' dengan skor (-1) dan 'pernah mendengarnya' dengan skor (1).

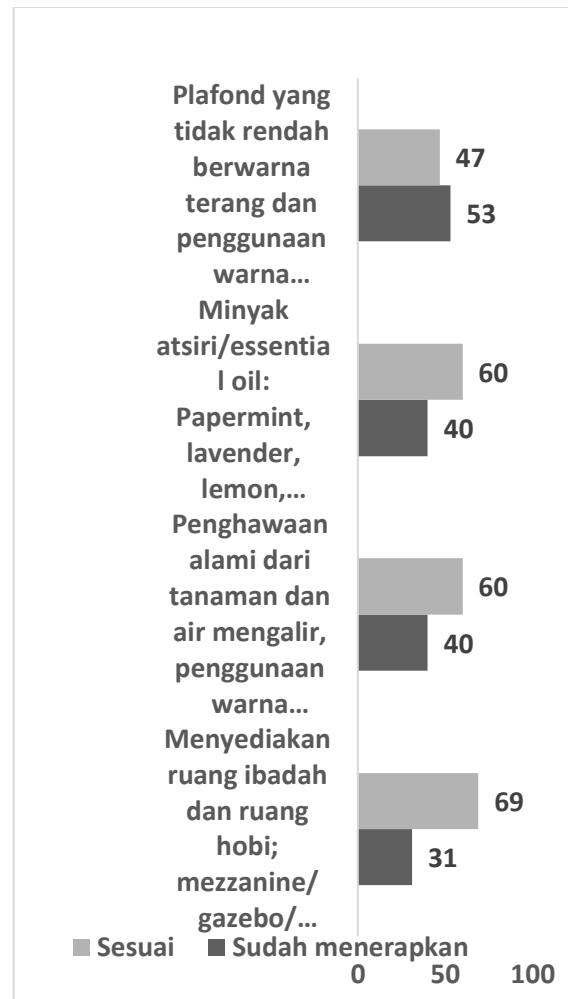
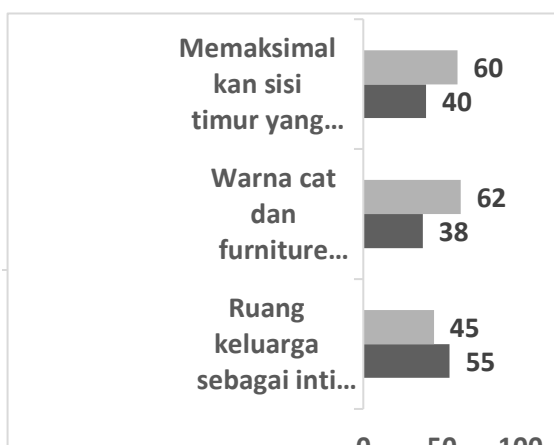
Tabel 6. Tanggapan Teori Penelitian

Teori Penelitian	Belum pernah menden garnya (-1)	Pernah mende ngarnya (1)	TOTAL
Cahaya matahari pagi dapat menjadi terapi bagi kesehatan mental	26	78	52
Aroma wewangian dapat mengingatkan pada memori positif	23	77	54
Manfaat hobi untuk kesehatan mental dan fisik	10	90	80
Tinggi plafon mempengaruhi stres belajar	59	41	-18
Teori psikologi warna dan komposisi warna	33	67	34
Interaksi sosial secara langsung diperlukan demi kesehatan mental	18	82	64
Spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental	15	85	70

Dari hasil tersebut terdapat sebanyak tujuh teori dengan skor positif dan sebanyak satu teori dengan skor negatif. Hal ini membuktikan bahwa mayoritas responden mengetahui banyak tentang teori seputar penelitian kesehatan mental.

Pertanyaan selanjutnya adalah ‘Bagaimana tanggapan Anda terhadap solusi dalam desain rumah tinggal yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental di bawah ini?’. hal ini agar mengetahui apakah terdapat solusi desain yang sudah diterapkan oleh responden.

Tabel 7. Tanggapan Solusi Desain



Dari hasil tersebut terdapat sebanyak tujuh solusi desain menampilkan bahwa beberapa responden sudah menerapkan beberapa desain alternatif tersebut namun mayoritas dari mereka belum.

Kuesioner Tanggapan Terhadap Hasil Analisa Penulis

Dalam pertanyaan terakhir merupakan pertanyaan terbuka diajukan kepada responden menampilkan info grafis yang menunjukkan hipotesis hasil analisa penulis mengenai teori dan implikasi desain pada desain rumah tinggal didapatkan dari penafsiran Surah Ad-Dhuha dan bertanya mengenai tanggapan dan saran terhadap penelitian ini.

Hasil dari tanggapan responden, penulis mengklasifikasikan menjadi lima jenis tanggapan; tidak memberi tanggapan (9%), kalimat positif bagi penulis (9%), tanggapan menyetujui (77%), kritik dan saran positif (9%) dan kritik dan saran negatif (6%). Mayoritas tanggapan terhadap usulan desain diperoleh sangat bagus diterima di masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi pustaka hasil penelitian penulis mengidentifikasi beberapa usulan desain yang ideal berdasarkan Surah Ad-Dhuha pada rumah tinggal yang dapat meningkatkan kesehatan mental:

Tabel 8. Kesimpulan Usulan Desain

Aspek	Usulan Desain
Tata Ruang	Membagi tiga area dengan kelompoknya masing-masing: (a) Area sosial: Ruang tamu, Taman. (b) Area inti: Ruang keluarga, ruang makan dan dapur, kamar.(c) Area tenang: Ruang hobi (<i>mezzanine, attic room, gazebo taman, home library, home gym</i>), ruang santai, ruang ibadah.
Sirkulasi	(a) Sirkulasi tamu berfokus pada area depan sehingga tidak mengganggu privasi pengguna rumah. (b) Sirkulasi anggota keluarga berpusat pada ruang keluarga sebagai inti rumah dan ruang-ruang lainnya dapat mengakses inti rumah dengan mudah.
Penghawaan	Dapat menambahkan penghawaan alami berupa taman, air mengalir. Sedangkan penghawaan tambahan berupa aroma wewangian, perhitungan jendela.
Pencahayaan	Dapat menambahkan Pencahayaan alami berupa optimalisasi sisi matahari pagi. Sedangkan pencahayaan tambahan berupa perhitungan jendela, perhitungan lux lampu.
Interior	(a) Tinggi plafon: tinggi standar 2,8 - 3,5 meter. (b) Aroma wewangian: minyak atsiri (<i>essential oil</i>) yang membantu meningkatkan mood: <i>Papermint, lavender, lemon, jasmine, orange</i> , dll. (c) Ilusi pengecatan: plafon warna terang, cat dinding tidak selalu gelap.

Pemilihan warna	(a) Pemilihan warna kamar disarankan menggunakan warna dingin karena memberi kesan lebih luas, menenangkan. (b) Pemilihan warna dapur, ruang keluarga, ruang tamu diberi warna hangat karena memberi kesan hangat dan antusias. (c) Pemilihan warna ruang ibadah berwarna ungu yang memberi kesan spritual, mewah, menenangkan, selain itu warna putih memberi kesan suci.
-----------------	--

Berdasarkan hasil kuesioner tanggapan terhadap upaya peningkatan kesehatan mental melalui desain rumah tinggal dengan penerapan penafsiran Surah Ad-Dhuha. Berikut adalah kesimpulan dari hasil kuesioner:

1. Sebagian besar masyarakat kerap melakukan aktivitas di rumah tinggal masing-masing, maka dari itu rumah tinggal menjadi krusial dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.
2. Desain dan nuansa ruang tidur dan ruang keluarga yang akan paling berpengaruh pada kenyamanan beraktivitas dan kesehatan mental pengguna.
3. Pandemi Covid-19 cukup berpengaruh pada kesehatan mental masyarakat.
4. Mayoritas responden mengetahui banyak tentang teori seputar penelitian kesehatan mental.
5. Sebagian kecil responden sudah menerapkan beberapa desain alternatif tersebut namun mayoritas dari mereka belum.
6. Tanggapan terhadap usulan desain diperoleh sangat bagus diterima di masyarakat.

SARAN

Beberapa saran dari pengisi kuesioner terhadap penelitian ini:

- (a) Perjelas spesifikasi detail teori desain yang diusulkan.
- (b) Dapat mengusung tema penelitian "seberapa berpengaruhnya rumah tinggal Anda terhadap kesehatan mental Anda sampai saat ini".
- (c) Menentukan data primer yang digunakan untuk penelitian.
- (d) Penggunaan kata yang tepat dalam menjelaskan maksud penelitian dalam penyebaran kuesioner.
- (e) Mempertimbangkan penggunaan material dan *furniture* dalam hasil analisa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2009). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6. Pustaka Imam As-Syafi'i*. Jakarta.
- Ainy, Urfa Qurrota. 2022. *Jika Bersedih Dilarang, untuk Apa Tuhan Menciptakan Air Mata?*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Koentjaraningrat. (1993). *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.
- Kumar, R. 2005. *Research methodology second edition*. London: SAGE Publications.
- Fadli, Rizal. (2022, Januari 23). *Alasan Sinar Matahari Pagi Bisa Pengaruhi Kesehatan Mental*. Diakses pada 21 November melalui <https://www.halodoc.com/artikel/alasan-sinar-matahari-pagi-bisa-pengaruhi-kesehatan-mental>.
- Marysa, Intan, dan Aria Weny. (2016). Studi Pengaruh Warna pada Interior Terhadap Psikologis Penggunanya, Studi Kasus pada Unit Transfusi Darah Kota X. *JURNAL DESAIN INTERIOR: Vol. 1 No. 1*.