

TAMAN KOMUNITAS SEBAGAI RUANG INTERAKSI SOSIAL UNTUK PENETRALIS HIPOTIMIA PADA COMMUNAL SPACE REKA VILLAGE REGENCY MADURA

Ardiansa Ashfar Azmi

Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Muhammadiyah Surakarta
d300200080@dtudent.ums.ac.id

Fauzi Mizan Prabowo Aji

Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Muhammadiyah Surakarta
fmp811@ums.ac.id

ABSTRAK

Hipotimia, atau depresi ringan, merupakan kondisi kesehatan mental yang memerlukan pendekatan holistik dalam upaya penyembuhannya. Dalam upaya mencoba untuk menyembuhkan penyakit ini, peran ruang sosial adalah salah satu elemen fasilitas dalam penyembuhan hipotimia. Ruang sosial memberikan efek positif terhadap kesejahteraan mental individu di lingkungan perumahan. Namun, banyak sekali macam ruang sosial yang belum memenuhi karakteristik sebagai taman yang bisa menetralsir Hipotimia. Maka dari itu, penelitian ini untuk mengetahui apakah bisa Communal Space Reka pada Village Regency menjadi sebuah taman komunitas sebagai ruang interaksi sosial untuk menetralsir hipotimia. Keterlibatan aktif dalam kegiatan di Communal Space Reka Village Regency dapat memberikan manfaat signifikan bagi individu yang mengalami hipotimia. Temuan ini mendukung konsep bahwa taman, sebagai ruang sosial, dapat berperan sebagai sumber penyembuhan untuk masalah kesehatan mental. Implikasi praktis penelitian ini mencakup perancangan dan pengelolaan di lingkungan perumahan sebagai sarana yang dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya penyembuhan hipotimia. Melibatkan penduduk secara aktif dalam perawatan dan pemeliharaan taman juga menjadi kunci keberhasilan implementasi strategi ini.

KEYWORDS:

hipotimia, ruang sosial, communal space

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Saat ini permasalahan yang kita hadapi semakin kompleks dan berada pada tingkat yang mengkhawatirkan mulai dari permasalahan ekonomi, ketenagakerjaan, dan kesehatan. Beberapa di antaranya menempatkan kita pada posisi depresi. Kita terpaksa berbuat lebih banyak lagi untuk mengatasi permasalahan yang ada. Tidak jarang orang akhirnya mengalami depresi bahkan gangguan jiwa.

Gejala-gejala ini menciptakan suasana hati yang ditandai dengan kesedihan dan kemurungan. Individu secara subyektif mengeluhkan kesedihan dan kehilangan semangat. Secara obyektif, sikapnya yang suram dan tingkah lakunya yang lamban menunjukkan bahwa hal ini disebut hipotimia.

Dalam mengobati gejala tersebut, diperlukan suatu fasilitas atau lapangan untuk menetralsir penyakit yang dialami. Peran ruang interaksi dalam suatu komunitas juga sangat penting dalam menghilangkan depresi. Manusia tidak bisa hidup sendiri, sehingga ruang interaksi mempunyai fungsi sosial sebagai tempat manusia bertatap muka dan melakukan aktivitas sosial satu sama lain. Ruang interaksi menjadi wadah di mana masyarakat dapat memerankan kodratnya sebagai makhluk sosial.

Dalam suatu komunitas yang terletak pada suatu lingkungan tertentu, ruang interaksi merupakan tempat berlangsungnya hubungan sosial antar warga. Ruang interaksi dapat menciptakan persatuan dalam masyarakat. Ruang ini juga mampu menciptakan suasana ceria dan bahagia, menghilangkan kesedihan serta

menghidupkan kembali suasana hati dan pikiran Anda. Ruang interaksi tersebut berupa ruang publik atau ruang bersama, atau taman sebagai ruang komunitas.

Beberapa pengembang *real estate*, khususnya Reka Village Regency, kini juga menawarkan ruang interaksi sebagai fasilitas tambahan dan menambah nilai investasi pada rumah yang dijual. Ruang interaksi pada perumahan berupa fasilitas umum seperti area sosial, fasilitas olahraga, dan fasilitas bermain. Pelayanan yang ditawarkan pengembang diharapkan dapat memenuhi kebutuhan sosial dan pribadi penghuni kompleks perumahan.

Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini telah dirumuskan dari konteks penelitian yang ada, rumusan masalah ini adalah bagaimana *Communal Space* pada *Reka Village Regency* bisa menjadi taman komunitas sebagai ruang interaksi sosial untuk menetralkan hipotimia.

Tujuan Penelitian

Dari rumusan penelitian yang ada maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bisa *Communal Space* *Reka* pada *Village Regency* menjadi sebuah taman komunitas sebagai ruang interaksi sosial untuk menetralkan hipotimia.

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah mengetahui Bagaimana dan apakah bisa *Communal Space* *Reka* pada *Village Regency* menjadi sebuah taman komunitas sebagai ruang interaksi sosial untuk menetralkan hipotimia. Manfaat penelitian secara praktis yang didapatkan dalam penelitian adalah dapat mengetahui standart perancangan yang di konsep pada perancang, dan membuktikan pada konsep perancangan tersebut dengan membandingkan teori dari para psikolog mengenai ruang interaksi sebagai penyembuhan penyakit hati dan atau pikiran seperti kesedihan, kemurungan, *mood* kurang baik, atau bisa disebut hipotimia.

TINJAUAN PUSTAKA

Hipotimia dalam Psikologi

Hypothymia adalah istilah yang digunakan dalam konteks psikologi atau kesehatan mental untuk merujuk pada

keadaan suasana hati yang secara konsisten cenderung suram, sedih, dan kurang antusias. Menurut kamus psikologi American Psychiatric Association gejala suasana hati hipotimik meliputi perasaan sedih yang terus-menerus, kehilangan minat atau kegembiraan dalam aktivitas yang biasa Anda nikmati, penurunan energi, dan perubahan pola tidur dan makan.

Hipotimia dapat menjadi bagian dari gangguan mood seperti depresi. Jika seseorang mengalami gejala mood hipotimik dalam waktu lama atau dengan intensitas yang signifikan, penting untuk mencari bantuan dari ahli kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater. Perawatan yang tepat dapat melibatkan terapi perilaku kognitif, konseling, atau terapi obat, tergantung pada tingkat keparahan dan penyebab mood hipotimik. Perbedaan antara hipotimia dan kesedihan. Seperti yang telah kita maju dalam pendahuluan, emosi diperlukan bagi manusia karena nilai adaptif mereka. Meskipun kesedihan ternyata menjadi emosi yang tidak menyenangkan, itu sama pentingnya dengan yang menghasilkan sensasi menyenangkan seperti kegembiraan.

Definisi American Psychiatric Association menghubungkan hipotimia dengan gangguan depresi mayor, gangguan yang termasuk dalam klasifikasi diagnostik DSM-5 dari asosiasi yang sama. Namun, hipotimia juga dapat muncul dalam gambar diagnostik lain seperti: Gangguan bipolar atau gangguan skizoafektif, di mana episode depresi mayor juga terjadi. Sedangkan sifat obyektif ditandai dengan sikap murung yang juga terkesan lamban. Berikut beberapa cara efektif mengatasi hipotimia menurut psikolog.

1. Berpikir positif

Ketika dihadapkan pada suatu masalah atau sesuatu yang tidak menyenangkan, umumnya orang cenderung berpikir negatif dan malas dalam melakukan berbagai hal. Pastikan Anda mengarahkan pikiran Anda ke arah yang positif. Seberat apapun masalah atau beban yang dipikul, percayalah bahwa kamu bisa mengatasinya.

2. Berkomunikasi dengan orang lain

Jika Anda merasa sedih dan kurang semangat, tidak ada salahnya keluar dan berinteraksi dengan orang lain. Pastikan Anda berbicara dengan orang yang dapat Anda percayai tentang apa yang mengganggu Anda dan bagaimana perasaan Anda.

3. Tetap sibuk

Sibukkan diri Anda untuk melakukan hal-hal positif meski Anda merasa tidak bersemangat. Jangan menyerah pada kemalasan. Atasi dengan berbagai aktivitas agar lambat laun menjadi kebiasaan baik yang bermanfaat bagi Anda. Senyum juga menciptakan suasana hati yang gembira.

4. Pikirkan tentang Tuhan

Mengingat Sang Pencipta adalah kewajiban setiap manusia. Ibadah dan doa mampu menyembuhkan bad mood, membuat lebih tenang dan berpikir jernih saat menghadapi masalah.

Hypothymia adalah perasaan selalu murung, tidak termotivasi, sedih dan sering mengeluh. Mungkin kita pernah mengalaminya. Namun, jangan sampai hal ini terjadi terus-menerus, karena justru merugikan diri kita sendiri.

Ruang Sosial

Fasilitas atau ruang merupakan sumber daya yang menunjang atau mengawali suatu usaha atau kegiatan. Pengertian ruang adalah segala sesuatu yang berupa benda atau uang yang dapat memudahkan dan mempercepat terselesainya suatu kegiatan tertentu. Peraturan no. 1 Menteri Dalam Negeri Tahun 1987 tentang Penyediaan Prasarana Lingkungan Hidup, Sarana Umum, dan Sarana Perumahan Sosial kepada Pemerintah Daerah, meliputi pengertian pelayanan sosial, yaitu pelayanan yang diperlukan bagi masyarakat dalam organisasi, meliputi: fasilitas kesehatan, fasilitas pendidikan, lingkungan hidup dan perdagangan, peribadatan, rekreasi dan kebudayaan, olahraga dan taman bermain, pelayanan pemerintahan dan masyarakat serta pemakaman umum (Indonesia, 1987).

Hubungan Hipotimia dengan Ruang Sosial

Hubungan psikologis dengan ruang publik mencakup bagaimana lingkungan fisik

dan sosial di ruang publik mempengaruhi kesejahteraan mental dan perilaku individu. Faktor psikologis tersebut melibatkan persepsi, emosi, dan interaksi sosial dalam konteks ruang publik. Dari ruang sosial tersebut kita bisa menciptakan keamanan dan kenyamanan lingkungan yang dirasakan sebagai aman dan nyaman di ruang sosial dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Keberadaan pencahayaan yang baik, rasa terbuka, dan ketertiban dapat menciptakan atmosfer yang positif dan dapat mengurangi rasa khawatir atau stres. Ketika ruang sosial yang dirancang untuk menjadi inklusif dan mudah diakses oleh berbagai kelompok masyarakat dapat meningkatkan perasaan keterlibatan dan penerimaan sosial. Aksesibilitas juga dapat memainkan peran dalam mempromosikan partisipasi sosial dan kesejahteraan mental. Lingkungan yang menyajikan stimulasi sensorik yang seimbang, seperti suara, cahaya, dan warna, dapat mempengaruhi mood dan perasaan individu yang berada di ruang sosial. Keberadaan area yang menawarkan privasi di ruang sosial dapat memberikan kesempatan untuk refleksi atau istirahat, yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

Memahami dan memperhatikan faktor psikologis tersebut dalam perancangan dan pengelolaan ruang sosial dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan kualitas hidup individu dalam masyarakat.

Peranan Ruang Komunal

Ruang bersama juga diartikan secara luas sebagai ruang komunitas (Indeswari et al., 2013). Menurut (Darmawan, 2007) ruang publik merupakan suatu unsur perkotaan yang mempunyai karakter tersendiri dan mempunyai fungsi interaksi sosial bagi masyarakat, kegiatan perekonomian dan apresiasi budaya. (Wellman & Leighton, 1979) mengartikan ruang komunitas sebagai bagian dari ruang sosial, hasil kehidupan bermasyarakat. (Carmona et al., 2008) dan (Parkinson, 2012:51) menjelaskan mengenai salah satu aspek penting pada ruang sosial yang demokratis adalah terdapat aksesibilitas

yang sempurna atau baik. Dengan demikian maka akan mendorong pemanfaatan ruang publik oleh berbagai pengguna. Keberagaman pengguna ini dapat diukur dari keberagaman jenis kelamin, usia dan beberapa karakteristik lainnya. Peran komunal tersebut dapat dikaji lebih lanjut berdasarkan teori peran Ruang Publik yang dikemukakan oleh (Carmona et al., 2008) pada tabel:

Tabel 1. Peran Komunal berdasarkan teori ruang public oleh Carmona

Peran	Teori
Ekonomi	Memberikan nilai positif terhadap nilai properti, mendorong kinerja perekonomian daerah, bisa menjadi bisnis yang bagus
Kesehatan	Mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik aktif, menyediakan informasi dan ruang formal untuk kegiatan olahraga, mengurangi stres
Sosial	Mereka dapat meningkatkan komunikasi dan jaminan sosial di Amerika, mengurangi terjadinya resiko kejahatan dan sikap antisosial, mendorong dan Meningkatkan kehidupan Berkomunitas, mendorong terjadinya interaksi antarbudaya

Pada akhirnya, adanya interaksi sosial melalui pembentukan kelompok pengguna ruang, pemanfaatan ruang secara intensif dan adanya berbagai aktivitas dapat menjelaskan pentingnya ruang publik bagi masyarakat. Terkait dengan pelaksanaan kegiatan sosial, (Mehta, 2007) menggunakan beberapa variabel untuk mengukur dan menciptakan "Indeks Ruang Publik yang Baik" antara lain:

- Intensitas pemanfaatan, diukur dari jumlah orang yang terlibat dalam aktivitas statis dan dinamis di ruang publik.
- Intensitas aktivitas sosial, diukur dengan jumlah orang dalam setiap kelompok yang melakukan aktivitas statis dan dinamis di ruang publik.
- Durasi aktivitas, diukur dengan waktu yang dihabiskan masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas di ruang publik.
- Keberagaman pemanfaatan, diukur dari ragam atau banyaknya jenis kegiatan yang dilakukan pada ruang publik.
- Keberagaman pengguna, yang diukur dengan perbedaan antar pengguna

berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lain-lain.

SISTEMATIKA PENELITIAN

Metode Penelitian

Penjelasan mendalam terhadap suatu fenomena menjadi objek metode penelitian kualitatif yang bertumpu pada pengumpulan maksimal perempuan. Metode kualitatif bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena secara mendalam dan dilakukan dalam mengumpulkan data sedalam-dalamnya. Metode yang digunakan dalam pencarian ini adalah metode kualitatif, peneliti mengumpulkan data melalui survey lokasi langsung di lingkungan perumahan Reka, desa Telang, kecamatan Kamal, kabupaten Bangkalan, Madura untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang topik penelitian di memperhatikan kondisi fisik yang ada.

Selanjutnya peneliti mengumpulkan data-data lain untuk keperluan membandingkan objek-objek yang diteliti, melalui studi literatur untuk proses penelitian data yang mana topik-topik yang berkaitan dengan penelitian tersebut dipahami melalui isi buku, media cetak, website, media elektronik dan bentuk lainnya. media yang dikaitkan dengan analisis untuk mendukung penelitian dan memperdalam serta memperkuat teori yang digunakan.

HASIL PEMBAHASAN

Deskripsi Umum

BLM *Property* menawarkan perumahan bersubsidi. Lokasi dekat Surabaya ini tentu menarik karena harga jualnya terjangkau.



Gambar 1. Suasana Perumahan
(sumber: Dokumen Penulis)

Terletak di lahan seluas lebih dari 4 hektar. Perumahan subsidi Reka Village di Desa Baengas, Bangkalan Madura, dibangun awal tahun 2019 dan sudah terjual habis. BLM *Property* kembali menghadirkan hunian subsidi dengan konsep rumah *villa* yang dipasarkan dan dipesan per 20 Desember 2020.



Gambar 2. Suasana Perumahan
(sumber: Dokumen Penulis)

Reka Village Regency menawarkan rumah tipe 30/60 dengan harga bersaing, tersedia juga rumah tipe 36/60 dan rumah 2 lantai tipe 46/65. Selain itu ada beberapa jenis fasilitas umum dalam perumahan yaitu jalan umum pada perumahan, lapangan basket, masjid, sampai taman yang terdapat outdoor sport, jogging track, dan *communal space*. Pada fasilitas umum inilah yang menjadikan pengguna Reka Village Regency mempunyai aspek sosial yang baik.



Gambar 3. Suasana Perumahan
(sumber: Dokumen Penulis)

Apa yang ditawarkan oleh ruang persekitaran dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Ruang lingkup luar juga telah didapati sebagai salah satu sebab utama ketegangan dan pengasingan bagi masyarakat perumahan. Banyak kawasan perumahan lain yang tanpa memperhatikan aspek sosial. Namun kawasan perumahan pada Reka Village ini merupakan potensi yang penting untuk memberikan sokongan sosial dalam kawasan. Dengan alasan beberapa penghuninya adalah

dari kalangan pemerintahan, guru, dosen, dan Pegawai Negeri sipil. Perhubungan jiran yang baik dalam kawasan juga telah menawarkan persekitaran yang menyokong sosial dalam kalangan kanak-kanak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Persekitaran sosial perumahan juga berpotensi sebagai sokongan dan sosialisasi dalam memainkan peranan penting dalam perkembangan sosial.

Analisa Penduduk Reka Village Regency yang Mengalami Hipotimia dan Faktor-Faktor Penyebabnya

Berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan terhadap penduduk dalam perumahan yaitu 76 responden yang tinggal di perumahan, terdapat sekitar 30% orang yang mengalami hipotimia atau depresi. Faktor-faktor penyebab terjadinya depresi pada masyarakat berdasarkan hasil analisa dan survey adalah sebagai berikut:

- a) Seseorang dengan riwayat gangguan mental atau keluarga dengan riwayat serupa yang lebih rentan terhadap depresi. Ditimbulkan dari adanya faktor genetik yang dapat meningkatkan risiko.
- b) Karena belum semua fasilitas terbangun menjadikan kurangnya dukungan sosial atau perasaan terisolasi. Yang semakin lama menimbulkan stigma terkait dengan masalah kesehatan mental dapat menyebabkan individu merasa malu atau terisolasi, yang dapat memperburuk kondisi mereka.
- c) Ketidaksetaraan ekonomi dan ketidaksetaraan sosial dapat menjadi faktor penyebab depresi.
- d) Pengalaman trauma, seperti kehilangan pekerjaan, kematian keluarga, atau peristiwa traumatis lainnya, dapat meningkatkan risiko depresi.

Pola Aktifitas Penduduk yang Mempengaruhi Hipotimia

Tabel 2. Intensitas Aktivitas Sosial Berdasarkan Parameter Profesi

Profesi	Rendah	Sedang	Tinggi
Pemerintahan		✓	
Guru			✓
Dosen	✓		
PNS Lainnya			✓

Tabel 3. Intensitas Aktivitas Sosial Berdasarkan Parameter Golongan Usia

Profesi	Rendah	Sedang	Tinggi
Anak-anak		✓	
Remaja			✓
Dewasa		✓	
Orang tua			✓

Pola aktivitas penduduk Reka *Village Regency* diukur pada faktor usia yang dapat menyebabkan depresi atau hipotimia mungkin bervariasi tergantung pada kondisi kesehatan mental masing-masing individu. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental berdasarkan usia termasuk:

- a) Anak-Anak (0-12 tahun):
Dalam rentang usia ini kurang rentan terhadap depresi klinis. Namun, pengalaman seperti bullying di sekolah atau masalah keluarga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.
- b) Remaja (13-18 tahun):
Tingginya tekanan akademis, persaingan di sekolah, dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua menyebabkan stres dan risiko depresi. Proses pencarian identitas pada remaja juga dapat memunculkan tantangan emosional yang signifikan.
- c) Dewasa Muda (19-35 tahun):
Perjuangan dalam membangun karir dan keuangan, terutama di masa awal dewasa, dapat menciptakan stres dan kecemasan. Pernikahan, perceraian, atau kehilangan pekerjaan adalah peristiwa hidup yang dapat memicu gangguan mental.
- d) Dewasa (36-60 tahun):
Beberapa orang mengalami krisis pertengahan hidup yang dapat memicu depresi.
- e) Lansia (di atas 60 tahun):
Kehilangan teman atau pasangan hidup, serta isolasi sosial, meningkatkan risiko depresi pada lansia. Masalah kesehatan kronis atau penurunan fisik pada lansia mempengaruhi kesejahteraan mental.

Deskripsi Desain dan Karakteristik *Communal Space*

Pada perancangan fasilitas umum taman dan *communal space* dibagi menjadi empat partial, diantaranya yaitu

1. Partial pertama



Gambar 4. Desain Partial pertama (sumber: Dokumen Penulis)

Merupakan *entrance* pada area perumahan tahap ketiga. Pada partial ini terdapat pedestrian dan vegetasi terpilih yang memang dipilih untuk fungsi utama sebagai penghijauan dan juga penetralisir susasana hati dan pikiran, dan bukan hanya itu, vegetasi yang tinggi juga berfungsi sebagai peneduh dari taman yang terdapat *public space* untuk masyarakat dapat berinteraksi.

2. Partial kedua



Gambar 5. Desain Partial kedua (sumber: Dokumen Penulis)

Pada partial kedua juga merupakan *entrance* pada area perumahan tahap ketiga di sebelah kanan. Pada partial ini terdapat jogging track dan juga terdapat vegetasi terpilih yang juga menjadi fungsi yang sama dan menggunakan vegetasi yang sama. Yang paling spesial pada partial kedua ini terdapat *playground* untuk anak-anak dengan konsep ruang aman yang penting dimana anak-anak dapat menjadi diri

mereka sendiri dan bereksprosi sambil mengembangkan keterampilan kognitif, fisik, sosial, dan emosional.

3. Partial ketiga



Gambar 6. Desain Partial ketiga (sumber: Dokumen Penulis)

Partial ini kita sebut sebagai partial paling bugar dan sehat, karena pada partial ini terdapat *outdoor sport* dengan beberapa alat *gym* yang tersedia, dan juga jalur jogging track yang lebar, dengan tambahan vegetasi rambat pada sisi dinding mempengaruhi psikologis kita dengan merasa lebih positif, aman, nyaman, dan menjadikan pikiran hati tenang.

4. Partial keempat



Gambar 7. Desain Partial keempat (sumber: Dokumen Penulis)

Communal pada *Reka Village Regency* terletak pada bagian keempat, dimana konsep ruang bersama berperan dalam mendukung interaksi sosial yaitu memberikan nilai positif, mendorong masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam latihan fisik atau kesehatan,

memberikan informasi dan formal. ruang untuk kegiatan olah raga, mengurangi stres, memberikan ruang interaksi sosial dan pembelajaran pada segala usia, mengurangi risiko kejahatan dan sikap anti sosial, mendorong dan meningkatkan kehidupan bermasyarakat, mendorong interaksi antar budaya. Proyek ini memiliki konsep pusat kebudayaan yang dapat meningkatkan kualitas hidup suatu komunitas dan individu dengan fasilitas yang mendukung area bersama. Di area umum ini terdapat sekelompok tempat duduk dimana pengguna dapat berkomunikasi dengan nyaman satu sama lain, dan terdapat juga vegetasi pilihan yang terutama digunakan sebagai penghijauan dan menetralkan suasana hati dan pikiran, serta berfungsi sebagai peneduh taman dimana terdapat a ruang publik dimana masyarakat dapat berkomunikasi dengan nyaman.

Deskripsi Desain dan Karakteristik *Communal Space*

Tabel 4. Hubungan antara hipotimia dan ruang sosial

Aspek	Kaitan Hipotimia	Kaitan taman sosial
Terapi Alam	Kontak dengan alam dapat mengurangi stres dan depresi	Taman landscape memberikan lingkungan alam untuk terapi eco
Terapi Sosial	Isolasi sosial dapat meningkatkan risiko depresi	Taman sosial menjadi tempat pertemuan dan interaksi antarpenduduk
Visual dan Estetika	Desain yang menyenangkan meningkatkan suasana hati	Keindahan taman dapat memberikan pengalaman visual positif
Dukungan Emosional	Kurangnya dukungan emosional dapat memperburuk kesehatan mental	Taman sosial mendukung terbentuknya jejaring dukungan sosial
Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik dapat merangsang	Taman menyediakan ruang untuk berjalan,

	pelepasan endorfin	berlari, atau bersepeda
Bersosialisasi	Ruang untuk interaksi sosial dan dukungan sosial	Taman dapat menjadi tempat untuk pertemuan sosial dan kegiatan komunitas
Aktivitas Komunitas	Partisipasi dalam kegiatan komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan mental	Taman sosial menyediakan ruang untuk kegiatan dan acara bersama
Keterlibatan Sosial	Keterlibatan dalam kegiatan sosial dapat memotivasi dan memberikan makna	Taman sosial menjadi tempat untuk berbagi minat dan hobi bersama
Ruang Interaksi Sosial	Taman sosial memberikan ruang untuk bertemu dan berinteraksi dengan tetangga	Desain taman yang mendukung interaksi dapat mengurangi isolasi sosial
Refleksi dan Meditasi	Area meditasi dapat membantu mengurangi kecemasan	Taman menyediakan ruang untuk meditasi dan refleksi
Proses Terapi Kognitif	Pengalaman sensorik alam mendukung terapi kognitif	Taman dapat mendukung perubahan pola pikir positif
Pengurangan Faktor Stres	Isolasi dari lingkungan perkotaan yang sibuk	Taman memberikan tempat pelarian dari stres kota
Pengurangan Isolasi	Taman sosial dapat mengurangi rasa terisolasi dan kesendirian	Fasilitas di taman sosial menciptakan lingkungan yang mendukung kehidupan sosial

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti peran penting taman komunitas dalam menyediakan ruang interaksi sosial yang efektif untuk penanganan hipotimia di *Communal Space Reka Village Regency*, Madura. Dengan menganalisis interaksi antara aktivitas di taman komunitas

dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental, studi ini menyimpulkan beberapa poin kunci:

Taman komunitas melayani sebagai terapi alam yang memberikan pengalaman langsung dengan lingkungan alam. Penggunaan taman sebagai ruang terbuka dapat membantu meredakan stres dan menciptakan atmosfer yang positif untuk penghuni Reka Village.

Taman komunitas juga menjadi tempat pertemuan dan interaksi sosial yang penting bagi penduduk. Kegiatan seperti pertemuan warga, acara komunitas, dan kegiatan sukarela dapat meningkatkan keterlibatan sosial, mengurangi isolasi, dan mempromosikan dukungan sosial.

Partisipasi aktif dalam kegiatan di taman komunitas terkait dengan peningkatan mood dan pengurangan gejala hipotimia. Desain taman yang memperhitungkan aspek estetika dan keamanan juga berkontribusi pada menciptakan lingkungan yang kondusif untuk kesejahteraan mental.

Kolaborasi antara penduduk, pihak perumahan, dan pemerintah lokal sangat penting dalam menjaga keberlanjutan taman komunitas sebagai ruang interaksi sosial. Keaktifan dan keterlibatan seluruh komunitas dapat meningkatkan manfaat kesejahteraan yang diberikan oleh taman.

Dengan demikian, taman komunitas di *Communal Space Reka Village Regency*, Madura, bukan hanya merupakan ruang hijau fisik, tetapi juga menjadi katalisator untuk membangun hubungan sosial yang kuat dan menyediakan dukungan yang diperlukan untuk pencegahan dan penanganan hipotimia. Dengan menjaga dan mengoptimalkan fungsi taman komunitas, komunitas dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan kesehatan psikososial penduduknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Carmona, M., De, M. C., & Hammond, L. (2008). *Public Space, the Management Dimension* (1st Editio). Routledge, Taylor and Francis Group.
- Darmawan, E. (2007). *Peranan Ruang Publik Dalam Perancangan Kota. Pidato Pengukuhan Guru Besar Dalam Ilmu*

Arsitektur, Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

- Indeswari, A., Antariksa, A., Pangarsa, G. W., Wulandari, L. D., Widjil, G., Dwi, L., Antariksa, A., Pangarsa, G. W., & Wulandari, L. D. (2013). Pola Ruang Bersama pada Permukiman Madura Medalungan di Dusun Baran Randugading (Common Space Pattern in Medalungan Madura Settlement in Baran Randugading Hamlet). *Review of Urbanism and Architectural Studies*, 11(1), 37–46. <http://ruas.ub.ac.id/index.php/ruas/article/view/127>
- Indonesia. (1987). *Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 1 Tahun 1987 Tentang Penyerahan Prasarana Lingkungan, Utilitas Umum Dan Fasilitas Sosial Perumahan Kepada Pemerintah Daerah* (Vol. 1). Biro Hukum Kementerian Agraria dan Tata Ruang/Badan Pertanahan Nasional.
- Mehta, V. (2007). *A Toolkit for Performance Measures of Public Space In 43rd Isocarp Congress*. 2.
- Parkinson, J. (2012). *Democracy and Public Space* (1st Editio). Oxford University Press.
- Wellman, B., & Leighton, B. (1979). Networks, Neighborhoods, and Communities: Approaches to the Study of the Community Question. *Urban Affairs Review*, 14(3), 363–390. <https://doi.org/10.1177/107808747901400305>