

Gagasan Konseptual Ruang Publik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Saat Pandemi Covid-19

Emily^{1*}, dan Syenny²

^{1,2})Desain Interior, Universitas Kristen Petra, Surabaya

* Penulis Koresponden: Emily. Email: emily_liem04@yahoo.com

Abstrak

Pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh negara telah memberikan dampak yang sangat besar baik secara fisik maupun non-fisik. Menurut para ahli, pandemi ini memberikan dampak yang sangat besar bagi kesehatan mental manusia. Artikel ini merupakan ide perancangan ruang publik secara konseptual sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 ini. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah lima tahapan dalam metode pemikiran *design thinking*. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk menciptakan fasilitas ruang publik yang dapat digunakan oleh masyarakat di masa COVID-19 dengan memperhatikan protokol kesehatan yang sesuai dari pemerintah. Ruang publik didesain dengan mempertimbangkan beberapa aspek yaitu warna dengan pengaruh yang baik untuk psikologis, bentuk yang sesuai untuk sirkulasi dan jarak antar pengguna, tanda alur sirkulasi agar tidak terjadi kepadatan pada area tertentu, dan penempatan di taman yang baik untuk psikologis pengguna. Pada ruang publik ini pengguna dapat bekerja maupun sekedar bersantai dengan aman, nyaman, dan juga mendapatkan suasana yang menyegarkan karena berada di ruang terbuka hijau. Melalui artikel ini, diharapkan ide gagasan perancangan ini dapat memberikan inspirasi desain untuk meningkatkan kesehatan mental pada masyarakat dalam masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: kesehatan mental, covid-19, ruang publik

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Virus Corona yang baru akhir - akhir ini ditemukan di Kota Wuhan, Cina pada akhir Desember tahun 2019. Virus ini memiliki tingkat penularan yang sangat cepat sehingga dengan cepat juga dapat menyebar ke puluhan negara. Oleh karena itu, virus ini sudah ditetapkan sebagai sebuah pandemi. Penyebaran yang begitu cepat menyebabkan beberapa negara memberlakukan kebijakan *lockdown* untuk mencegah penyebaran virus tersebut termasuk di Indonesia. Melihat kasus COVID-19 yang terus bertambah dan tidak stabil, membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan himbauan untuk tetap tinggal di rumah sehingga banyak orang yang harus tinggal di rumah berbulan-bulan tanpa kontak dengan dunia luar. Guna mengurangi terjadinya kerumunan atau kepadatan dalam suatu ruang, pemerintah juga memutuskan untuk menutup banyak ruang publik. Bahaya dari virus ini sebenarnya tidak dalam hal penyakit fisik saja, namun juga secara non-fisik (mental) yang merupakan penyakit yang lebih bahaya dari penyakit fisik. Sebagai makhluk sosial, manusia tentunya harus bersosialisasi satu dengan yang lainnya, sehingga dengan berdiam di rumah dalam jangka waktu panjang dan tidak ada ruang publik yang dapat dikunjungi dengan aman membuat manusia sedikit kehilangan jati diri sebagai makhluk sosial. Keadaan yang memaksa manusia untuk tinggal di rumah selama berbulan - bulan bisa dirasakan sebagai suatu tekanan atau beban yang bila tidak dikendalikan, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Maka dapat disimpulkan pandemi ini menggandeng penyakit mental, terutama

stress yang dapat menyebabkan munculnya penyakit lain yang justru mungkin bisa menjadi lebih bahaya.

Pandemi yang terjadi secara mendadak membuat pemerintah juga tidak dapat menyiapkan penanggulangan dengan cepat, salah satunya dalam hal *public space* yang aman untuk COVID-19. *Public space* yang berfungsi sebagai fasilitas untuk manusia dapat bertemu dengan sesama atau sekedar bersantai - santai merupakan elemen yang penting guna menanggulangi gangguan kesehatan mental di masa pandemi seperti ini. Beberapa tempat di Indonesia yang tidak memiliki banyak *public space* yang menerapkan protokol COVID-19. Untuk itu, penulis tergerak untuk membuat rancangan *public space* yang bertujuan untuk mengurangi gangguan kesehatan mental yang timbul selama pandemi COVID-19 ini.

Public space dirancang dengan menerapkan *subliminal message* dan permainan warna, yang dapat diletakkan di area taman di kota - kota yang memiliki banyak tumbuh - tumbuhan yang memberikan efek peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan mempertimbangkan pengaruh tumbuh - tumbuhan terhadap psikologis manusia yang dapat membantu kesehatan mental seseorang.

1.2 TINJAUAN PUSTAKA

COVID-19 bukanlah hal yang asing bagi seluruh masyarakat di seluruh belahan dunia. Melalui penyebarannya yang mudah dan cepat penyakit ini telah menyerang hampir seluruh negara di dunia ini telah membuat banyak sekali perubahan pada kehidupan manusia. Berdasarkan hasil perhitungan Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional Indonesia mulai pada bulan Maret 2020 hingga Maret 2021 terdapat sekitar 1,456,811 kasus COVID-19 yang terkonfirmasi. Jumlah yang banyak dan kenaikan yang tajam membuat pemerintah harus mengeluarkan kebijakan-kebijakan baru sebagai upaya untuk mencegah penyebarannya. Seperti yang tertulis pada Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) ditetapkan pada 31 Maret 2020, dan Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB dalam rangka Percepatan Penanganan Covid-19 ditetapkan pada 3 April 2020, Pemerintah mengeluarkan kebijakan PSBB antara lain: 1) Peliburan sekolah dan tempat kerja; 2) Pembatasan kegiatan keagamaan; 3) Pembatasan kegiatan di tempat/fasilitas umum; 4) Pembatasan kegiatan sosial budaya; 5) Pembatasan moda transportasi; dan 6) Pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan.

Kebijakan yang ditetapkan ini membuat masyarakat harus berdiam dirumah dalam jangka waktu yang panjang tanpa bertemu dan berinteraksi secara langsung dengan individu lain. Penutupan fasilitas-fasilitas umum seperti ruang publik, membuat interaksi sosial antar individu semakin menurun dan terbatas. Hal ini menimbulkan banyak kecemasan masyarakat dan membuat seseorang merasa terasingkan dan hidup dalam kesendirian (Megatsari, dkk., 2020). Berdasarkan hasil survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) didapatkan hasil bahwa sebanyak 63% responden mengalami cemas, 66% responden mengalami depresi akibat pandemi COVID-19, 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau melihat peristiwa yang terkait dengan COVID-19 dimana 46% stress berat, 33% stress sedang, dan 2% stress ringan. Setidaknya terdapat empat faktor risiko utama depresi dari 14 yang umumnya ditemui, yang muncul akibat pandemi COVID-19, yaitu isolasi dan *social distancing*, tekanan ekonomi, stres dan depresi pada tenaga kesehatan dan stigma dan diskriminasi (Thakur & Jain, 2020).

Selain obat-obatan terdapat faktor yang berdampak besar juga dalam proses pemulihan seseorang yaitu lingkungan dari pasien tersebut. Lingkungan yang nyaman memiliki dampak positif untuk proses penyembuhan psikologis seseorang dan pengaruhnya cukup besar yaitu 40% dalam proses penyembuhan (Kaplan dkk, 1993). Berdasarkan data ini dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan lingkungan merupakan faktor yang penting dalam penyembuhan seseorang.

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1. Memberikan gagasan perancangan ruang publik yang sesuai dengan standar protokol COVID-19.
2. Menawarkan satu solusi desain ruang publik yang dapat memberikan dampak positif pada psikologis penggunanya. Agar pembahasan dari penelitian ini tidak meluas, maka gagasan perancangan ruang publik mengacu pada peraturan COVID-19 dan pengaruhnya terhadap psikologis manusia.

2. Kajian Literatur

2.1 COVID-19

COVID-19 adalah hal yang sudah tidak asing bagi masyarakat di seluruh belahan dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19.

2.2 Kesehatan Mental

Menurut Kementerian Kesehatan Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Gejala cemas yang muncul adalah rasa khawatir akan sesuatu yang buruk akan terjadi, kekhawatiran secara berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Gejala depresi yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Sedangkan gejala stres pascatrauma yang muncul adalah merasa berjarak dan terpisah dari orang lain, berhati-hati, waspada, dan berjaga-jaga secara terus-menerus.

2.3 Subliminal Message

Menurut beberapa ahli, pikiran bawah sadar merupakan kumpulan perasaan, pikiran, dorongan dan ingatan yang berada di luar kesadaran. Ketidaksadaran ini mempengaruhi perilaku orang tanpa disadari oleh orang tersebut. Sedangkan kesadaran hanyalah sebagian kecil dari perilaku manusia. Oleh karena itu, alam bawah sadar ini lebih besar dampaknya pada perilaku dan perasaan manusia. Semua naluri dan dorongan dasar manusia terkandung dalam pikiran bawah sadar, bahkan insting hidup dan mati juga ditemukan di alam bawah sadar. Penelitian psikologi kognitif modern telah menunjukkan bahwa persepsi yang tidak kita sadari dapat memiliki dampak kuat pada perilaku. Maka tidak dipungkiri bahwa stress atau kesehatan mental memiliki dampak yang besar dari alam bawah sadar manusia pula. Manusia memiliki pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar memiliki fungsi untuk berpikir kritis, membandingkan informasi, dan mengambil keputusan. Sedangkan pikiran bawah sadar berfungsi untuk memori, kebiasaan, dan emosi. Pikiran bawah sadar memiliki dampak yang lebih besar dalam mempengaruhi pikiran dan perilaku individu (Gunawan, 2016). Pesan subliminal disampaikan dengan tujuan untuk masuk kedalam pikiran bawah sadar manusia. Pesan yang disampaikan dengan kecepatan tinggi dan tersamarkan dengan suara musik membuat pikiran

sadar kita tidak dapat menyadarinya, tetapi akan langsung masuk kedalam pikiran bawah sadar manusia. (Gunawan, 2020).

2.4 Warna

Salah satu unsur yang sangat penting dalam desain adalah warna. Melalui warna suatu karya memiliki arti dan nilai. Warna juga dapat mempengaruhi suasana dalam suatu ruang, mulai dari suasana menyenangkan, tegang, dan lainnya secara psikologis (Pile, 1995).

Dari sisi psikologi, warna adalah salah satu faktor yang memiliki pengaruh yang kuat terhadap emosi manusia. Dalam otak manusia, setiap warna memberikan kesan yang berbeda-beda seperti warna putih membuat ruang terasa lebih luas, sedangkan warna hitam membuat ruangan terasa lebih sempit.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 2 golongan warna yaitu panas yang terdiri dari warna merah, jingga, dan kuning dapat memberikan pengaruh psikologis panas, merangsang, dan menggembirakan dan warna dingin seperti hijau dan biru yang memberikan efek psikologis menenangkan dan damai (Pile, 1995 dan Birren, 1961). Warna coklat yang merupakan warna netral dapat memberikan efek psikologis kehangatan, aman, dan rasa nyaman.

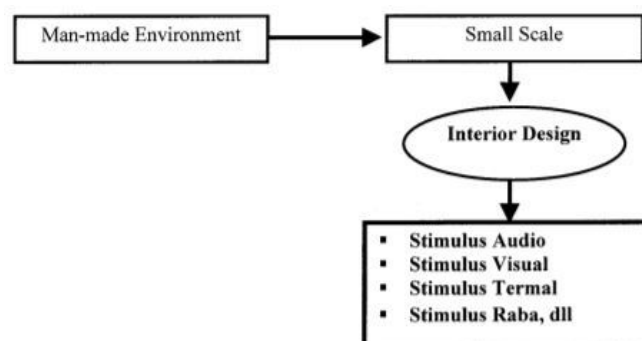
Warna dalam desain interior memiliki pengaruh yang kuat pada perasaan dan emosi penggunanya. Dan tidak menutup kemungkinan bahwa keadaan fisik pengguna pun dapat dipengaruhi oleh warna-warna tertentu yang terdapat pada ruang yang ditempatinya. (Sriti Mayang Sari, 2003)

2.5 Ruang Terbuka Hijau

Kondisi lingkungan yang sehat akan berpengaruh dan mendukung kesehatan manusia yang ada di sekitarnya, sebaliknya jika kondisi lingkungan tidak sehat maka dapat mengganggu kesehatan manusia, termasuk konteks kesehatan mentalnya (Tambunan, 2010). Steg, van den Berg, dan De Groot (2012) menyatakan bahwa hubungan antara manusia dengan lingkungan bersifat timbal balik atau resiprokal. Tanaman diyakini memiliki banyak manfaat positif untuk kesehatan psikologis manusia. Diantaranya adalah mengurangi gejala depresi, menghilangkan stress, serta meningkatkan produktivitas dan kreativitas. Ruang terbuka hijau dianggap mempengaruhi kesehatan mental melalui peningkatan aktivitas fisik, dengan menyediakan tempat bagi warga sekitar untuk bertemu, memfasilitasi ikatan sosial, serta mengurangi stres dan kelelahan mental (Cohen-Cline, Turkheimer, & Duncan, 2015).

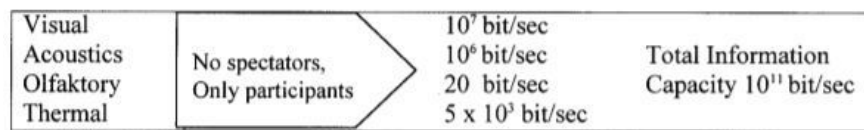
2.5 Stimulasi Visual

Stimulasi visual adalah saat seseorang melihat suatu objek yang kemudian objek tersebut masuk kedalam ingatannya. Berdasarkan hasil penelitian psikologis terdapat 9 alat indera dalam tubuh manusia. Menurut Bell (1980) interior dapat memberikan faktor pada beberapa stimulus yaitu :



Gambar 1. Interior-Environment Bell (1980)

Berdasarkan hasil penelitian Bell (1980) setiap stimuli memiliki kecepatan yang berbeda-beda dalam untuk sampai ke otak dan mempengaruhi pikiran atau perilaku seseorang.



Gambar 2. Kecepatan Stimuli Bell (1980)

3. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *design thinking*. Metode ini terdiri dari lima tahapan yaitu *emphatize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Penelitian ini merupakan perancangan awal yang hanya sampai pada tahapan *prototype*. Penjelasan nya adalah sebagai berikut.

3.1 Tahap *Emphatize*

Emphatize adalah tahap yang pertama dalam metode *design thinking*. Pada tahap ini penulis mencari data permasalahan yang terjadi dan mengumpulkan data-data dari sumber yang terpercaya sebagai dasar dalam menyelesaikan masalahnya. Dari data-data yang sudah dikumpulkan, kami mendapati banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan mental selama pandemi COVID-19 ini. Gangguan ini dikarenakan banyak orang merasa bosan dan juga stres karena terus-menerus berada di rumah. Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat juga menjadi salah satu penyebabnya.

3.2 Tahap *Define*

Define adalah tahap yang kedua dalam metode *design thinking*. Pada tahap ini penulis mulai memperdalam analisis masalah dan juga mensintesisnya untuk menentukan masalah inti yang telah diidentifikasi pada tahapan sebelumnya. Dimulai dengan menuliskan kebutuhan user dan menggunakan pengetahuan mengenai kondisi yang terjadi. Kemudian melakukan interpretasi desain dari sudut pandang penulis.

3.3 Tahap *Ideate*

Pada tahap ini kami mulai melakukan "*brainstorming*" untuk mencari ide-ide yang dapat menjawab permasalahan-permasalahan yang ada. Pertama-tama kami mencari desain yang cocok dan aman untuk digunakan selama pandemi COVID-19 ini sehingga pengguna bisa merasa nyaman di dalamnya. Desain yang kami buat mempertimbangkan jarak antar pengguna dan juga ruang yang terbuka agar sirkulasi udara didalamnya baik. Terkait masalah *mental health*, maka kami mencari elemen-elemen yang dapat membantu pengguna untuk tidak merasa stress dan menenangkan pemikiran mereka. Hal ini ditunjukkan melalui elemen warna, material, dan bentuk.

3.4 Tahap *Prototype*

Pada tahap terakhir ini kami membuat *prototype* dengan tujuan untuk memberikan gambaran produk asli dan mempermudah masyarakat untuk merealisasikannya. Pada tahap ini kami menggunakan aplikasi Sketchup untuk membuat 3D dari perancangan ruang kami.

4. Hasil dan Pembahasan

Dari masalah-masalah yang telah disebutkan diatas, kami membuat perancangan yang mempertimbangkan protokol COVID-19 dan pengaruhnya terhadap psikologis seseorang. Konsep

yang kami gunakan adalah ruang multifungsi yang terbuka dengan pengaplikasian elemen yang mempengaruhi psikologis manusia. Ruangan ini diperuntukkan bagi seluruh kalangan masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan mental dan psikologis manusia.

4.1 APLIKASI KONSEP

4.1.1 Pemasangan subliminal message

Berdasarkan hasil penelitian *subliminal message* sangat efektif untuk mempengaruhi alam bawah sadar manusia. *Subliminal message* diterapkan melalui musik, sehingga kami menempatkan speaker di beberapa area di perancangan ruang kami. Musik yang digunakan di *subliminal message* sebenarnya memiliki lirik namun dikemas dalam bentuk instrumen sehingga ringan untuk didengarkan.

Pesan subliminal adalah pesan yang disampaikan agar dapat masuk kedalam pikiran bawah sadar manusia sehingga dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pesan atau sugesti yang disampaikan dengan teknik subliminal tidak disadari atau diketahui oleh penerima, baik dalam kondisi sadar normal atau dalam kondisi hipnosis. Khusus untuk area publik ini, pesan subliminal yang digunakan adalah subliminal auditori dengan teknik pembuatan *subaudible* (pesan subliminal dengan volume pelan yang dimasukkan pada lagu dengan volume yang lebih besar sehingga tidak dapat terdengar oleh pikiran sadar) dan atau *backmasking* (pesan subliminal yang direkam terbalik sehingga saat musik diputar, tidak terdengar seperti kata - kata).

Dalam rangka Pandemi COVID-19, banyak masyarakat yang secara sadar maupun tidak sadar terpengaruh secara mental. Pengaruh tersebut menjadi bahaya jika menghasilkan output yang dihasilkan negatif seperti stress, cemas, takut, dst. Untuk menanggulangi pengaruh tersebut secara masal, pesan subliminal auditori merupakan salah satu cara yang baik. Pesan subliminal auditori ini dapat disisipkan pada musik kemudian musik tersebut dapat diputarkan pada tempat - tempat umum. Selain itu juga dapat dibagikan secara online dengan target umum untuk siapapun yang mau atau merasa perlu. *Output* yang diharapkan adalah menurunnya angka penyakit mental pada masyarakat.

4.1.2 Warna yang baik untuk kesehatan psikologis

Di perancangan desain ruang publik yang kami buat, warna - warna yang kami gunakan berupa warna netral dan juga monokrom. Warna - warna yang digunakan adalah coklat, putih, dan juga abu - abu untuk bangunannya dan warna juga warna hijau dari tanaman. Alasan kami menggunakan warna - warna tersebut adalah karena warna - warna tersebut memiliki efek yang baik untuk kesehatan mental manusia.

Warna coklat memberi kesan hangat, aman, dan nyaman pada psikologis manusia. Warna coklat juga memberi kesan yang kuat tetapi juga anggun dan elegan, karena warna coklat adalah salah satu warna netral.

Warna putih merupakan warna netral yang melambangkan kebersihan, kebebasan dan suasana terang. Warna putih membuat ruangan terkesan luas dan juga lega. Warna putih juga simple namun indah untuk dipandang karena memberi kesan damai.

Warna abu - abu adalah campuran dari warna hitam dan juga putih yang termasuk dalam warna monokrom. Terdapat 2 warna abu - abu yang kami gunakan di perancangan ini yaitu abu - abu tua dan juga muda. Abu - abu memberikan kesan profesional, stylist, canggih, dan modern.

Yang terakhir adalah warna hijau. Warna hijau identik dengan kesegaran, alam semesta, lingkungan dan situasi yang alami. Karena identik dengan alam dan kesejukan pepohonan, warna hijau dimaknai sebagai warna rileks yang menenangkan mata, bahkan dikatakan sebagai energi penyembuhan. Selain identik dengan kesejukan, hijau juga melambangkan keberanian dan kebangkitan.

4.1.3 Bentuk dan ukuran ruang aman untuk COVID-19 & psikologis

Bentuk utama yang digunakan dalam desain adalah bulat yang kemudian disusun menjadi bentuk *clover* yang asimetris. Penggunaan bentuk yang dinamis memberikan suasana ruang yang tidak kaku dan menambah kenyamanan bagi user. Bentuk dan ukuran ruang dibuat dengan mempertimbangkan sirkulasi yang aman untuk COVID-19. Ukuran yang luas membuat jarak antar pengguna sesuai dengan protokol COVID-19 yaitu lebih dari 1 meter sehingga membuat pengguna merasa lebih aman dan mengurangi kecemasan akan berdekatan dengan individu lain.

4.1.4 Peletakan di taman guna mendukung psikologis

Taman adalah ruang yang sering kita jumpai di perkotaan dan menjadi pusat masyarakat untuk saling berinteraksi atau hanya sekedar bersantai. Seperti yang tertulis di atas, tanaman memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia baik secara fisik maupun secara psikologis, dan tentunya kita menemukan banyak sekali tanaman pada taman. Peletakan ruang publik di taman bertujuan agar lingkungan disekitarnya dapat mendukung perbaikan kesehatan mental pengguna. Pemandangan yang luas dan dipenuhi dengan tanaman dapat memberikan efek yang menenangkan dan menghilangkan stress. Pengguna juga dapat meningkatkan aktivitas fisiknya yang juga bagus untuk psikologis manusia. Selain itu dikarenakan area taman luas dan terbuka maka sirkulasi udara juga terbuka sehingga meminimalisir udara yang buruk untuk menetap di suatu ruangan, sehingga hal ini juga meminimalisir terjadinya penularan COVID-19 antar pengguna.

4.1.5 Penanda alur jalan

Banyak ruang publik sudah menggunakan penanda untuk alur sirkulasi agar aman dan tidak terjadi kerumunan pada satu area tertentu. Penanda ini cukup efektif dan memberikan arahan yang jelas untuk pengguna. Pada ruangan kami menggunakan stiker yang diletakkan di lantai sebagai petunjuk alur jalan masuk dan keluar.



Gambar 1. Tampak depan ruang.
(Gambar: Penulis, 2021)



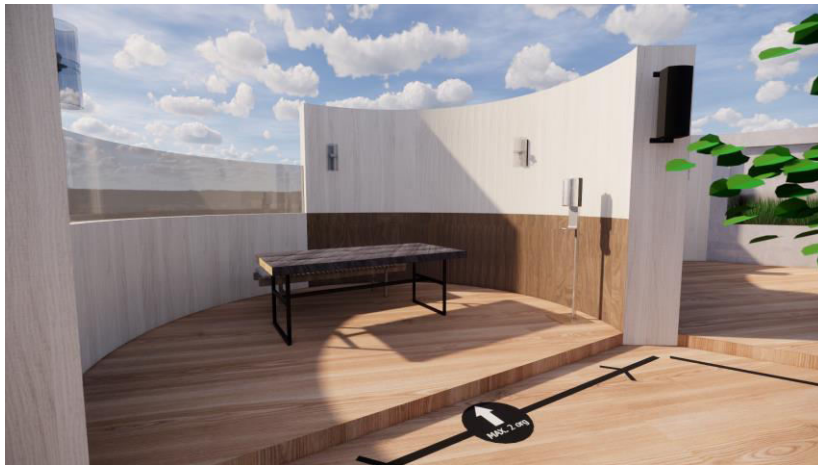
Gambar 2: Tampak atas ruang.
(Gambar: Penulis, 2021)



Gambar 4.3: Tampak samping ruang.
(Gambar: Penulis, 2021)



Gambar 4: Perspektif ruang kapasitas 4 orang.
(Gambar: Penulis, 2021)



Gambar 4.5: Perspektif ruang kapasitas 2 orang.
(Gambar: Penulis, 2021)

Kesimpulan dan Rekomendasi

Himbauan pemerintah untuk masyarakat *work from home* membuat sebagian besar orang berbulan-bulan tidak keluar dari rumah dan tidak bertemu secara fisik dengan orang lain. Hal tersebut membuat manusia kehilangan jati diri sebagai manusia sosial, sehingga tidak sedikit yang menjadi *overthinking* dan menumpuk beban pikiran. Hal ini menimbulkan penyakit yang sebelumnya tidak ada dikarenakan beban pikiran tersebut. Maka, kami mengajukan untuk penerapan *new normal* 2.0 di mana terdapat tempat umum yang dapat mempengaruhi pendatang secara alam bawah sadar sehingga dapat membuat pendatang menjadi rileks dengan penggunaan *subliminal message* dan dapat menanggulangi stress. Ruang publik ini pun juga lebih aman karena menerapkan protokol kesehatan dari pemerintah. Usulan ini juga dapat diterapkan di semua tempat umum sehingga penanggulangan stress dapat rata kepada seluruh masyarakat, bahkan seluruh Indonesia.

Rujukan

- Birren, F. (1961). *Colour Psychology and Colour Therapy*. New York : University Books Inc.
- Cohen-Cline, H., Turkheimer, E., & Duncan, G. E. (2015). Access to green space, physical activity and mental health: a twin study. *J Epidemiol Community Health* , 69(6), 523–529.
- Gunawan, A. 2020. Subliminal Message: Efektif atau Tidak?. *Adi W. Gunawan School of Mind Technology*.
- Kawuryan, F., & Raharjo, T. (2012). Pengaruh Stimulasi Visual Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Pada Anak Disleksia. *Jurnal Psikologi Pitutur Volume 1 No.1*.
- Kementerian Kesehatan. (2018, Juni 08). Pengertian Kesehatan Mental. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB.
- Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019*.
- Pile, J. F. 1995. *Interior Design*. New York : Harry N. Abrams Inc.
- Steg, L., Van Den Berg, A. E., & De Groot, J. I. (2012). *Environmental psychology: An introduction*. John Wiley & Sons.
- Sari, S. M. 2003. Peran Warna Pada Interior Rumah Sakit Berwawasan ‘Healing Environment’ Terhadap Proses Penyembuhan Pasien. *Jurusan Desain Interior, Fakultas Seni dan Desain – Universitas Kristen Petra, Vol. 1, No. 2*.
- Tambunan, D. (2010). *Perbedaan Kesehatan Mental Pada Gay Ditinjau Dari Perilaku Religius*. Skripsi.