

Peran Rumah Tradisional Jawa terhadap Kesehatan Mental: Kajian Budaya-Spasial sebagai Ruang Sehat

Dea Syahnas Paradita¹, Henny Tri Hastuti Hasana², Dhian Riskiana Putri³, Vika Dyah Pramesti⁴

Fakultas Sosial, Humaniora, dan Seni/Universitas Sahid Surakarta
e-mail: dea.syahnas@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana rumah tradisional Jawa dapat berperan dalam mendukung kesehatan mental penghuninya, baik secara langsung melalui pengalaman ruang maupun secara simbolik melalui nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Menggunakan pendekatan budaya-spasial dan metode kualitatif-fenomenologis, studi ini menelusuri keterkaitan antara struktur rumah, atmosfer ruang, serta aktivitas harian yang berlangsung di dalamnya. Fokus utama diarahkan pada bagaimana elemen-elemen khas seperti pendopo dan senthong tidak hanya menghadirkan kenyamanan fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan emosional dan spiritual. Pendopo yang terbuka menciptakan koneksi dengan alam dan komunitas, sementara senthong yang gelap dan tenang berfungsi sebagai ruang reflektif dan kontemplatif. Selain itu, penggunaan material alami dan tata ruang berbasis kosmologi Jawa memperkuat makna ruang sebagai tempat pemulihan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rumah tradisional Jawa menawarkan pendekatan arsitektural yang tidak hanya fungsional, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan eksistensial manusia. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep rumah sehat berbasis kearifan lokal yang relevan untuk konteks perancangan hunian masa kini.

Kata kunci: rumah tradisional Jawa, kesehatan mental, budaya-spasial

Abstract

This study aims to understand how traditional Javanese houses can play a role in supporting the mental health of their occupants, both directly through spatial experiences and symbolically through the cultural values contained therein. Using a cultural-spatial approach and qualitative-phenomenological methods, this study explores the relationship between the structure of the house, the atmosphere of the space, and the daily activities that take place inside. The main focus is directed at how typical elements such as the pendopo and senthong not only provide physical comfort, but also support emotional and spiritual balance. The open pendopo creates a connection with nature and the community, while the dark and quiet senthong functions as a reflective and contemplative space. In addition, the use of natural materials and spatial arrangements based on Javanese cosmology strengthen the meaning of space as a place for mental recovery. The results of the study show that traditional Javanese houses offer an architectural approach that is not only functional, but also touches on the psychological and existential aspects of humans. These findings contribute to the development of the concept of a healthy home based on local wisdom that is relevant to the context of today's residential design.

Keywords—traditional Javanese house, mental health, cultural-spatial

PENDAHULUAN

Di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan, isu kesehatan mental menjadi perhatian utama di berbagai lapisan masyarakat. Urbanisasi, individualisme, dan padatnya aktivitas harian membuat banyak orang kehilangan ruang untuk beristirahat secara emosional. Dalam beberapa tahun terakhir, terutama pasca-pandemi, muncul peningkatan kebutuhan akan lingkungan tempat tinggal yang bukan hanya layak huni secara fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan desain yang mempertimbangkan aspek psikologis dan kultural secara bersamaan. Dalam psikologi lingkungan, telah dibuktikan bahwa karakteristik fisik dan sosial ruang dapat memengaruhi perilaku, perasaan, serta proses pemulihan individu dari tekanan mental [1]. Penelitian oleh Kaplan & Kaplan [2] juga menunjukkan bahwa pengalaman lingkungan alamiah dan ruang yang mendukung restorative experience sangat berpengaruh dalam pemulihan psikologis manusia.

Rumah tradisional Jawa menawarkan perspektif yang khas dalam menciptakan ruang yang mendukung keseimbangan lahir dan batin. Konsep-konsep seperti harmoni, keselarasan dengan alam, dan kesucian ruang diwujudkan melalui penataan spasial yang mengikuti kosmologi Jawa [3]. Elemen-elemen arsitektural seperti pendopo, pringgitan, ndalem, senthong, serta halaman depan-belakang bukan hanya bermakna fungsional, tetapi juga simbolik dan spiritual [4]. Perspektif ini juga dapat dikaitkan dengan pendekatan Norberg-Schulz [5] mengenai "genius loci" atau semangat tempat yang memberi rasa kehadiran dan makna eksistensial dalam arsitektur.

Namun, dalam konteks desain kontemporer, nilai-nilai ini seringkali diabaikan atau tidak dipahami secara mendalam. Padahal, pemahaman terhadap makna dan pengalaman ruang dalam budaya lokal dapat menjadi alternatif solusi dalam menciptakan ruang sehat mental yang berakar pada kearifan tradisional. Rapoport [6] menekankan pentingnya pemaknaan budaya dalam desain tempat tinggal, di mana rumah tidak hanya menjadi wadah aktivitas fisik, tetapi juga ekspresi dari nilai-nilai simbolik dan sistem sosial. Dalam kaitannya, Tuan [7] menyatakan bahwa pengalaman terhadap ruang sangat dipengaruhi oleh persepsi, makna emosional, dan keterhubungan personal terhadap lingkungan yang dihuni.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: bagaimana rumah tradisional Jawa mendukung kesehatan mental melalui struktur, suasana, dan aktivitas ruang yang khas? Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pemahaman budaya-spasial mengenai konsep rumah sehat dari perspektif tradisional Jawa dan dapat diadaptasi pada desain hunian modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode eksploratif dan pendekatan fenomenologis. Tujuan utama pendekatan ini adalah memahami makna subjektif ruang tradisional Jawa dari sudut pandang penghuninya serta hubungan antara elemen fisik ruang dan persepsi psikologis terhadap ketenangan batin.

1. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di beberapa rumah tradisional Jawa yang masih dihuni di kawasan Yogyakarta.

2. Teknik Pengumpulan Data

Meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam, dokumentasi visual, dan studi pustaka.

3. Analisis Data

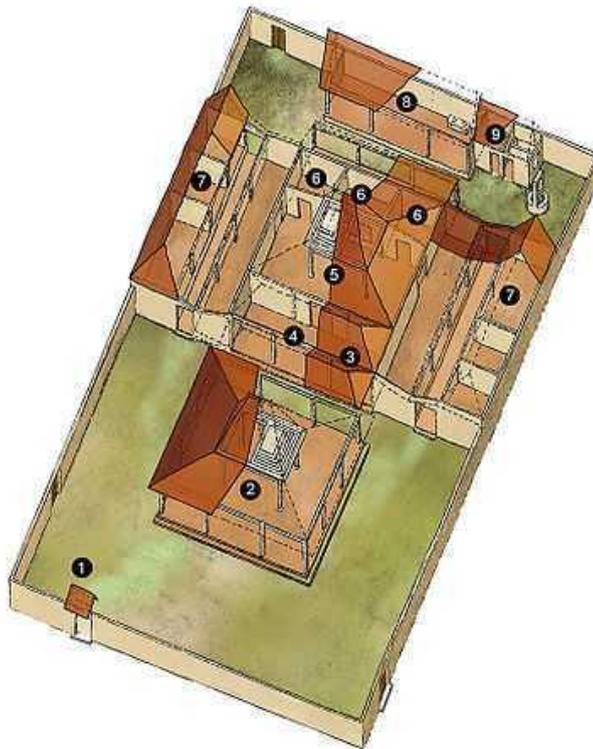
Data dianalisis secara tematik melalui pengkodean terhadap narasi hasil wawancara dan observasi, dikaitkan dengan teori psikologi lingkungan dan budaya-spasial.

4. Validitas Data

Divalidasi melalui triangulasi sumber dan teknik serta member check kepada narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rumah tradisional Jawa memiliki komponen-komponen fisik dan simbolik yang secara signifikan mendukung ketenangan batin dan keseimbangan psikologis penghuninya.



Keterangan:

1. Regol
2. Pendopo
3. Pringgitan
4. Emperan
5. Dalem
6. Senthong
7. Gandok
8. Pawon
9. Pakiwan

Gambar 1. Denah Rumah Tradisional Jawa
(sumber: www.arsitag.com)

1. Pendopo: Ruang Terbuka yang Menghubungkan dengan Alam

Pendopo merupakan elemen khas rumah tradisional Jawa berupa ruang terbuka beratap, tanpa dinding, yang berada di bagian depan rumah. Fungsi utamanya sebagai ruang pertemuan, upacara, maupun aktivitas harian menjadikannya titik interaksi sosial utama dalam rumah. Sirkulasi udara yang lancar, keterbukaan terhadap cahaya alami, dan kedekatannya dengan halaman atau kebun membuat pendopo menjadi ruang transisi yang menyatu dengan alam. Secara psikologis, keberadaan ruang terbuka seperti ini memberikan efek restoratif yang kuat, mempercepat pemulihan dari stres, dan menciptakan rasa keterhubungan sosial antar anggota keluarga dan komunitas [8]. Hal ini sejalan dengan teori Kaplan & Kaplan [2] tentang restorative environment yang menunjukkan bahwa keberadaan elemen-elemen natural secara langsung menurunkan beban kognitif dan emosional.



Gambar 2. Pendopo Ndalem Pujokusuman Yogyakarta
(sumber: <https://jogjacagar.jogjaprovo.go.id/>)

2. Senthong Tengah: Intimitas Sakral dan Ruang Kontemplatif

Senthong merupakan ruang tertutup yang terletak di bagian terdalam rumah, biasanya gelap dan digunakan untuk menyimpan pusaka atau tempat berdoa. Nilai simbolik dan spiritual senthong sangat tinggi; ia merupakan representasi pusat keheningan dan perlindungan. Wawancara menunjukkan bahwa penghuni merasakan kenyamanan spiritual dan emosional saat berada di ruang ini, “Saya sering masuk ke senthong kalau ingin sendiri dan tenang. Rasanya seperti kembali ke dalam diri sendiri.” Senthong menjadi tempat yang secara psikologis mendukung proses kontemplasi dan refleksi. Ruang ini memberi pengalaman yang sesuai dengan konsep "genius loci" Norberg-Schulz [5], yaitu kehadiran spiritual dari suatu tempat yang mampu memperkuat kelekatan eksistensial dan keheningan batin.



Gambar 3. Senthong Tengah Ndalem Pakuningratan Yogyakarta
(sumber: <https://jogjacagar.jogjaprovo.go.id/>)

3. Material Alami: Peran Sensorik terhadap Rasa Nyaman dan Grounding

Penggunaan material alami seperti kayu jati, bambu, batu alam, dan genteng tanah liat menciptakan suasana yang menenangkan secara visual dan taktil. Dalam konteks fenomenologis, Tuan [7] menekankan bahwa ruang yang diisi dengan tekstur, bau, dan suara yang alami memperkuat persepsi terhadap rumah sebagai tempat perlindungan dan afeksi. Sentuhan kasar dinding bata, aroma kayu, dan bunyi angin yang menerpa genteng menjadi media pemulihan batin secara sensorial.

4. Struktur dan Tata Ruang Berdasarkan Kosmologi Jawa

Tata ruang rumah tradisional Jawa tidak disusun secara sembarangan, melainkan berdasarkan konsep kosmologi yang mencerminkan keteraturan alam semesta. Salah satu prinsip utama yang digunakan adalah Tri Mandala, yaitu pembagian ruang menjadi tiga tingkatan hirarkis: nista mandala (bagian luar dan profan, seperti halaman dan pendopo), madya mandala (ruang tengah sebagai zona transisi, seperti pringgitan dan ndalem), dan utama mandala (ruang

dalam yang sakral, seperti *senhong*). Pembagian ini mengarahkan penghuni untuk mengalami proses bergerak dari dunia luar menuju pusat spiritual secara bertahap.

Selain itu, orientasi rumah tradisional juga mempertimbangkan arah mata angin dan posisi unsur-unsur kosmis seperti Gunung Merapi (utara) dan Laut Selatan (selatan), yang melambangkan keseimbangan antara kekuatan maskulin dan feminin, dunia atas dan bawah. Penataan ini menciptakan harmoni antara manusia, ruang, dan alam semesta, yang pada akhirnya memberikan rasa keteraturan dalam hidup sehari-hari. Seperti dijelaskan Rapoport [6], struktur ruang yang sarat makna budaya membantu individu menavigasi kehidupannya dengan lebih terarah secara psikologis. Dalam rumah Jawa, keteraturan ini bukan hanya terlihat dari denah bangunan, tetapi juga dirasakan secara emosional dan spiritual oleh para penghuninya. Hal ini diamini oleh Groat & Wang [9] dalam studi tentang metode riset arsitektur yang menyatakan pentingnya interpretasi simbolik terhadap struktur ruang dalam pembentukan perilaku spasial dan psikologis.

5. Ritual, Ritme Harian, dan Keseimbangan Sosial-Spiritual

Aktivitas seperti *kenduri*, *bersih desa*, atau *duduk sore* di *pendopo* menciptakan kesinambungan antara waktu, tempat, dan identitas sosial. Ritme ini tidak hanya membangun keterikatan dengan lingkungan dan komunitas, tetapi juga membentuk stabilitas psikologis yang sering kali hilang dalam kehidupan modern yang serba cepat dan tidak menentu. Dalam masyarakat urban, kehilangan ritme harian yang bersifat kolektif berkontribusi pada perasaan terputus dan kesepian. Dengan mempertahankan ritme dan ritual lokal, rumah tradisional Jawa menjadi ruang yang bukan hanya “hidup” secara sosial, tetapi juga menyembuhkan secara emosional. Nas [10] mengemukakan bahwa praktik ruang dalam budaya Indonesia, termasuk rumah Jawa, selalu melibatkan aspek sosial dan sakral secara bersamaan. Dengan demikian, rumah bukan hanya sebagai objek arsitektural, tetapi sebagai tempat yang mengatur hubungan manusia dengan lingkungan, waktu, dan komunitasnya.

Dengan mengacu pada teori lintas bidang ini, rumah tradisional Jawa terbukti menyajikan suatu sistem ruang yang tidak hanya arsitektural, tetapi juga psikologis dan spiritual. Rumah menjadi agen pemulihan dan ketahanan mental melalui struktur, material, suasana, dan aktivitas yang berakar dari budaya lokal.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa rumah tradisional Jawa memiliki struktur spasial dan elemen-elemen simbolik yang secara signifikan mendukung ketenangan batin dan kesejahteraan mental penghuninya. *Pendopo* yang terbuka, *senhong* yang sakral, material alami, serta orientasi ruang berbasis kosmologi adalah beberapa elemen utama yang menciptakan ruang yang nyaman secara psikologis dan spiritual. Keteraturan, ritme, dan integrasi sosial dalam rumah ini menjadikannya sebagai salah satu bentuk arsitektur yang selaras dengan prinsip-prinsip kesehatan mental kontemporer.

Kontribusi utama artikel ini adalah memperluas pemahaman lintas bidang antara desain arsitektur, psikologi lingkungan, dan kearifan budaya lokal, serta menawarkan pendekatan rumah sehat berbasis nilai-nilai tradisional yang dapat diadaptasi untuk kebutuhan desain hunian masa kini dan masa depan.

SARAN

Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengeksplorasi penerapan prinsip-prinsip rumah tradisional Jawa dalam desain hunian modern, khususnya dalam konteks urban. Kajian interdisipliner antara desain interior, arsitektur, psikologi lingkungan, dan antropologi budaya akan memperkaya pemahaman dan aplikasi konsep rumah sehat berbasis budaya lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Altman, I. & Rogoff, B., 1987, *World Views in Psychology: Trait, Interactional, Organismic, and Transactional Perspectives*, Handbook of Environmental Psychology, Wiley, New York.
- [2] Kaplan, R. & Kaplan, S., 1989, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*, Cambridge University Press, Cambridge.
- [3] Dakung, S., 1998, *Arsitektur Tradisional Daerah Istimewa Yogyakarta*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- [4] Hartanto, T. (2024). *Konstruksi dan Aplikasi Konsep Kosmologi Arsitektur Keraton Jawa*. PT. Sonpedia Publishing, Yogyakarta.
- [5] Norberg-Schulz, C., 1980, *Genius Loci: Towards a Phenomenology of Architecture*, Rizzoli, New York.
- [6] Rapoport, A., 1969, *House Form and Culture*, Prentice-Hall, New Jersey.
- [7] Tuan, Y.-F., 2001, *Space and Place: The Perspective of Experience*, University of Minnesota Press, Minneapolis.
- [8] Day, C., 2004, *Places of the Soul: Architecture and Environmental Design as a Healing Art*, Architectural Press, Oxford.
- [9] Groat, L. & Wang, D., 2013, *Architectural Research Methods*, 2nd Edition, John Wiley & Sons, New Jersey.
- [10] Nas, P. J. M., 2006, *The Past in the Present: Architecture in Indonesia*, KITLV Press, Leiden.