

Mengalami Masjid Sebagai Lingkungan Restoratif

Experiencing A Mosque as A Restorative Environment

Jefri Setyawan, Miftakhul Jannah, Muhammad Syafiq
Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya

Abstract: *This study was aiming at exploring students's restorative experience of visiting a mosque in campus area. A qualitative approach with phenomenological method was employed. Five students who were chosen purposively based on their visit frequencies to the campus mosque were involved in this study. Data collected using semi-structured interviews and analyzed using interpretive phenomenological analysis (IPA). The result shows that students report that they are able to restore their physical and psychological conditions after visiting the mosque for routine praying and relaxing. For most participants, the mosque they are visiting in campus is attractive since it has a wide open space inside with quiet, windy and fresh atmosphere. Most participants also reports that they do some allowed relaxing activities in mosque such as chatting with friends and taking a rest temporarily in the mosque terrace which make their fatigues and motivation restored. Visiting the campus mosque makes participants experience some conditions such as having more excitement, more calm and more capable of maintaining motivation to do their routine activities as a student.*

Keywords: *Restorative environment, students, mosque.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman mahasiswa ketika menggunakan Masjid kampus. Fokus ditekankan pada bagaimana masjid sebagai sebuah tempat ibadah dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai sumber lingkungan restoratif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan merupakan lima mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang dipilih secara purposif berdasarkan jumlah dan kebiasaan dalam menggunakan masjid. Data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur. Analisis data menggunakan teknik *interpretative pnenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para partisipan melaporkan bahwa mereka dapat memulihkan kondisi fisik dan memperoleh kondisi psikologis yang lebih baik dengan mengunjungi Masjid kampus. Daya tarik masjid yang mendorong para partisipan menggunakannya adalah bentuk bangunan masjid yang lapang, suasana atau atmosfer lingkungan yang segar dan tenang, serta beberapa kemudahan yang bisa diakses secara terbatas di teras masjid selain beribadah, yaitu untuk *ngobrol* dengan teman atau merebahkan tubuh. Para partisipan menyatakan bahwa lingkungan fisik masjid dan suasana psikologis yang muncul di dalamnya telah membantu mereka memulihkan dirinya dari kelelahan dan membangkitkan kembali motivasi. Setelah mengunjungi masjid, mereka mengalami keadaan yang lebih bersemangat, lebih tenang, dan mampu menata motivasi untuk melanjutkan rutinitas sehari-hari sebagai mahasiswa.

Kata Kunci : Lingkungan restoratif, mahasiswa, masjid.

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Jefri Setyawan melalui e-mail: jefrisetyawan7@yahoo.co.id; atau Miftakhul Jannah melalui e-mail: miftakhuljannah@unesa.ac.id.

Lingkungan restoratif adalah lingkungan yang mempromosikan pemulihan sumber daya pada individu, baik secara biologis, psikologis, atau sosial (Hartig, 2004). Riset mengenai lingkungan restoratif menjelaskan sejauh mana peran lingkungan dapat memfasilitasi pemulihan dari stress, kelelahan mental yang bertujuan meningkatkan suasana hati dan kemampuan kognisi (Berto, 2014; Hartig, dkk, 2014). Penelitian tentang lingkungan restoratif telah banyak dilakukan. Kajian yang lebih mendalam sangat diperlukan terkait tentang peran lingkungan yang lebih spesifik. Lingkungan yang spesifik diartikan bahwa bagaimana suatu lingkungan tertentu mampu memberikan pemulihan dari sumberdaya individu yang telah terkuras.

Kajian psikologi lingkungan menjelaskan dua teori yang dirancang untuk mencoba dan menjelaskan apa yang membuat lingkungan restoratif dan membantu menjelaskan mengapa lingkungan alam biasanya memberikan manfaat restoratif lebih besar dari lingkungan perkotaan. Teori pemulihan stres (*stress recovery theory*/SRT) dari Ulrich (1983) mengklaim bahwa restorasi diperoleh dari interaksi dengan lingkungan fisik yang menyediakan sumber penanggulangan hukuman dari stres. Lingkungan alam yang tidak mengancam memberikan latar restoratif di mana hiburan dan perlindungan dapat diperoleh, menghindari tekanan hidup, dan stres lingkungan seperti kebisingan, kepadatan penduduk dan invasi ruang pribadi.

Teori restorasi perhatian atau atensi (*attention restoration theory*/ART) dari Kaplan (1995) mengadopsi kerangka kerja kognitif untuk menjelaskan proses restoratif. Dua jenis utama perhatian dibedakan menjadi perhatian diarahkan (*directed*) dan sukarela (*involuntary*). Perhatian diarahkan memaksa pikiran untuk secara aktif terlibat dan memfokuskan perhatian (misalnya pada tugas yang sulit atau rangsangan yang lebih

menarik), sedangkan perhatian sukarela muncul pada lingkungan yang memberi keleluasaan perhatian (Kaplan & Kaplan, 1989). ART menyatakan bahwa perhatian individu pada umumnya diarahkan melalui paparan sumber perhatian yang dipaksakan karena lingkungan yang dihadapi sehari-hari jarang sekali bernilai restoratif.

Sebuah lingkungan dikatakan menjadi restoratif tergantung pada empat aspek ART (Kaplan, 1995). Pertama, *being away*, yaitu menjauh dari latar sehari-hari memungkinkan orang untuk mengeksplorasi dan membebaskan pikiran dari perhatian diarahkan. Kedua, *compatibility* yang terkait dengan apa yang ingin dilakukan individu dan apakah lingkungan memungkinkan untuk memenuhinya. Ketiga, *fascination* yang terkait dengan daya tarik lingkungan dimana seseorang berada. Keempat, *extent* (keluasan) yang terkait dengan suatu perasaan dalam memahami dirinya berada di sebuah "whole other world" atau dunia lain secara utuh dan menyeluruh.

Pengalaman restoratif mengacu pada kondisi ketika individu berada di latar lingkungan yang berbeda. Lingkungan harus menjadi cukup kaya dan koheren sehingga menjadi dunia yang lain. Individu yang merasakan taman bermain menjadi lingkungan restoratifnya, contohnya, dalam aspek *extent* ia akan merasakan dirinya bisa melakukan banyak hal yang berbeda di salah satu bagian dari lingkungan bermain tersebut.

Kajian mendalam mengenai lingkungan restoratif banyak difokuskan pada lingkungan alam. Para peneliti mulai beranjak untuk meneliti sejauh mana lingkungan non-alami dalam memberikan pengalaman restoratif bagi manusia. Studi oleh Korpela dan peneliti lain (Korpela & Hartig, 1996; Korpela dkk, 2008) menunjukkan bahwa banyak orang memiliki tempat favorit untuk bersantai, mencari suasana tenang atau membersihkan pikiran hingga memiliki tempat-tempat yang mereka merasakan kelekatan

dengannya (*place attachment*). Beberapa kajian yang meneliti lingkungan restoratif menunjukkan preferensi alam terhadap lingkungan buatan mampu memberikan pengalaman restoratif (Van de berg dkk., 2003).

Salah satu lingkungan non alami yang dipandang sebagai restoratif adalah museum. Lingkungan museum telah menawarkan alternatif dari lingkungan alami sebagai sumber pengalaman restoratif bagi pengunjungnya. Packer (2010) menjelaskan bahwa bagi sebagian orang, museum dapat berperan sebagai tempat favorit dan sebagai sarana restorasi. Beberapa penelitian melaporkan beberapa lingkungan non-alami lainnya adalah biara dan gereja.

Studi yang dilakukan Oullette (2005) menyebutkan bahwa rumah ibadah dapat menjadi tempat untuk mencari ketenangan, kedamaian batiniah serta untuk mengatasi kelelahan mental. Rumah ibadah pada umumnya mempromosikan lingkungan *sociofugal* dimana pengunjung atau jamaah cenderung untuk mengisolasi diri dari pengunjung lain atau umat yang lain. Ruang *sociofugal* adalah suatu tatanan yang bertujuan untuk mengurangi interaksi sosial. Pada penataan ini, antar individu dibuat agar tidak dapat berkomunikasi dengan baik, dengan cara mengurangi interaksi (Supriyono, 2015). Salah satu contohnya adalah desain gereja yang cenderung direktif di mana umumnya ada satu titik masuk ke salah satu lorong menuju kursi. Tempat duduk yang dihadapkan satu arah, tidak banyak ruang sirkulasi, orang tidak ada kesempatan untuk berbaur dengan sekitarnya dan pada saat yang sama telah membatasi berbagai kegiatan para pengunjung.

Desain semacam ini tidak berlaku untuk semua tempat ibadah agama lain misalnya masjid sebagai tempat ibadah umat Islam. Arsitektur masjid biasanya mencakup lebih dari satu pintu masuk dan sirkulasi lebih terbuka. Desain masjid juga cenderung *sociopetal*, yaitu tatanan yang memfasilitasi interaksi sosial, dimana

setiap individu akan mudah berinteraksi walaupun bersifat tertutup terhadap kelompok lainnya. Pada latar atau *setting* ini, antar individu dibuat saling berhadapan, bertatap muka dan dapat berkomunikasi dengan baik (Supriyono, 2015).

Meskipun demikian, perbedaan dalam arsitektur dan sirkulasi tempat ibadah misalnya antara gereja dan masjid ini tidak membuat fungsi tempat ibadah menjadi berbeda. Efek restoratif dari masjid dapat diasumsikan memiliki peran restoratif seperti yang sudah diteliti di rumah ibadah lainnya seperti gereja dan biara. Nurhafifi dkk. (2013) dalam penelitiannya mengenai masjid sebagai lingkungan restoratif menyimpulkan bahwa motif utama dalam mengunjungi masjid adalah aspek restoratif *being away* (upaya menjauh dari rutinitas sehari-hari) dan spiritualitas. Karena itu dapat diasumsikan bahwa seperti rumah ibadah lainnya, masjid juga dapat menjadi tempat restoratif bagi semua pengunjungnya termasuk mahasiswa.

Kesibukan sebagai mahasiswa membutuhkan banyak energi. Setiap hari mahasiswa membutuhkan energi yang besar dalam proses berpikir, pengorganisasian jadwalnya, dan pengambilan keputusan. Perhatian mahasiswa diperlukan untuk fokus pada kuliah, tugas, diskusi, dan kegiatan terkait lainnya. Karena rutinitas dan aktifitas akademik yang cukup menyita waktu dan energi ini, mahasiswa biasanya mendapati dirinya merasakan kelelahan secara fisik dan psikologis. Mengatasi masalah ini, mayoritas mahasiswa menyikapinya dengan tidur siang, makan-minum, bercengkerama di kantin atau warung kopi, atau hanya beristirahat di kelas. Beberapa yang lain memilih untuk menghabiskan waktu di tempat di mana mereka dapat memulihkan pikiran dan kondisi fisiknya, sebuah pengalaman restoratif, seperti di masjid (Nurhafifi, 2013).

Penelitian ini mengkaji bagaimana

pengalaman restoratif mahasiswa ketika mengunjungi Masjid Universitas Negeri Surabaya (Unesa). Terdapat 2 masjid di Unesa, yaitu di kampus Ketintang dan kampus Lidah Wetan. Penelitian ini berfokus pada Masjid Baitul Makmur (BM) 1 di kampus ketintang karena beberapa alasan. 1) Masjid di kampus Ketintang lebih luas daripada masjid BM 2 di Lidah wetan. Selain lebih luas, terdapat danau kampus yang cukup besar di depan masjid BM 1. Sementara itu, di masjid BM 2 di kelilingi area yang sedang dibangun dengan jalan yang penuh kerikil di sekitarnya. 2) Masjid BM 1 lebih mudah diakses karena dekat dengan beberapa fakultas, dan akses menuju masjid lebih mudah dari segi kondisi jalan yang sangat memadai untuk dilewati motor maupun mobil. Sedangkan Masjid BM 2 di kampus Lidah terletak agak jauh dari tiga fakultas di tempat perkuliahan dengan jalan yang belum diperbaiki. Ketiga, ketersediaan teras Masjid BM 1 untuk melakukan aktifitas santai jauh lebih luas daripada Masjid BM 2.

Data hasil observasi awal menunjukkan bahwa kebiasaan mahasiswa ketika berada di Masjid Baitul Makmur Ketintang adalah melakukan kegiatan keagamaan seperti sholat, berdoa, membaca Al-Quran, dan membaca buku bacaan lain. Setelah sholat, sebagian mahasiswa berkumpul dan berbicara santai dengan temannya. Sebagian lainnya beristirahat termasuk tidur-tiduran di area luar atau teras masjid di samping dinding, sudut, dan pilar masjid. Mahasiswa mengunjungi masjid bukan hanya berdasarkan alasan untuk beribadah namun juga untuk alasan lainnya termasuk untuk beristirahat dan memulihkan keadaan fisik dan psikologis. Karena itu penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana pengalaman restoratif mahasiswa ketika berada di masjid universitas.

Metode

Pendekatan kualitatif fenomenologis

digunakan dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi pengalaman restoratif mahasiswa di masjid Unesa.

Penelitian ini melibatkan lima partisipan, yang terdiri dari tiga laki-laki dan dua perempuan yaitu DW (21 tahun), IN (21 tahun), MU (21 tahun), DM (21 tahun) dan NU (20 tahun). Partisipan penelitian direkrut berdasarkan kriteria berikut: (1) Subjek penelitian adalah Mahasiswa aktif Unesa baik laki-laki maupun perempuan; (2) Berusia 18-25 tahun, dimana mahasiswa cenderung memantapkan dan berpikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihinya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistis tentang diri sendiri dan lingkungannya (Siswoyo, 2007); (3) telah mengunjungi Masjid Baitul Makmur Ketintang minimal 1 kali dalam seminggu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Data dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Teknik analisis IPA bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif yang dialami individu berdasarkan sudut pandang mereka sendiri. Peneliti berupaya mengungkap secara detail makna psikologis yang terkandung pada suatu pengalaman partisipan sebagaimana mereka laporkan.

Hasil

Fungsi dari masjid tidak hanya terbatas pada ritual keagamaan, namun juga menjadi tempat yang menghadirkan pengalaman fisik maupun psikologis tertentu yang berguna bagi pemulihan. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa masjid dialami oleh para partisipan dalam cara yang berbeda namun memiliki kesamaan dalam hal pengalaman positif bagi fisik dan psikologis. Temuan penelitian tersebut dapat dikategorikan dalam 3 (tiga) tema utama, yaitu masjid: 1) sebagai tempat mengatasi kelelahan; 2); menghadirkan kenyamanan dan kedamaian

3) menjadi tempat memulihkan pikiran dan semangat.

Masjid sebagai tempat mengatasi kelelahan

Sebagian besar partisipan mengalami rutinitas perkuliahannya sebagai kegiatan yang cukup melelahkan. Seperti yang dilaporkan DW berikut:

“Iya capek, tapi capeknya lebih kepada karena belajar dan perkuliahan[...].” (DW:W1:A15)

Hal yang sama dialami NU, kesibukan kuliah dan aktifitas kemahasiswaan menyebabkannya lelah.

“Kalau untuk pengaruh ke badan atau fisik saya sendiri itu adalah gampang lelah, jadi sering mengeluh lah di semester ini.” (NU:W1:A8)

Kelelahan ini kadang sampai menguras emosi seperti yang dialami MU.

“Kalau memang pegang kegiatan yang besar kayak gitu biasanya emosi kita yang agak terkuras.” (MU:W1:A9)

Kelelahan emosi ia rasakan ketika menjalankan kegiatan besar dalam organisasinya. Kelelahan emosi ini kadang membuat partisipan merasa tak berdaya seperti yang dilaporkan IN:

“[...] tugas masih banyak dan mungkin kecapekan atau lelah akhirnya mau ngerjakan tugas males ya sudah ditinggal.” (IN:W1:A31)

Semua partisipan penelitian ini melaporkan kondisi kelelahan fisik dan psikologis mereka banyak mendorong mereka pergi ke masjid sebagai tempat beristirahat. Berikut kutipan ekstrak DW:

“Pernah *pas* lagi males makan, meskipun di *foodcourt* masih buka kalau lagi males makan, karena banyak pikiran ya males makan. Jadi tetep di Masjid aja.” (DW:W2:A24)

Partisipan lain (IN) juga mengaku ke mas-

jid untuk mengatasi rasa penat.

“Kalau penat ngerjakan tugas itu biasanya kalau *gak* duduk sendiri, kalau ada temen-temen, ya *ngobrol* di depan itu.” (IN:W1:A123)

IN memanfaatkan masjid untuk melepaskan kepenatan dengan menyendiri atau berbicara santai dengan teman-temannya di teras depan masjid. Ia bahkan melaporkan kadang tertidur di masjid.

“Ya mungkin karena banyaknya kegiatan, merasa capek, itu apa... berbaring itu sebenarnya *gak* pengen tidur cuman tiba-tiba udah sore gitu aja.” (IN:W1:A62)

Keinginan untuk tidur juga dimiliki oleh DM. Ia merasakan ingin tidur ketika merasa lelah.

“Kadang iya, kadang kalau memang lelah dan apa namanya kondisi pengen tidur ya itu tidur juga kadang itu.” (DM:W1:A128)

Keluasan masjid membuat para partisipan merasa nyaman menggunakannya sebagai tempat beristirahat.

“Yaa itu biasanya karena lebih nyaman aja itu, lebih lebar, lebih nyaman untuk istirahat intinya itu.” (MU:W1:A85)

Keluasan masjid memungkinkan MU untuk beristirahat. DW juga mengalami masjid dalam cara yang sama:

“Paling nggak kalau ke masjid aku bisa selonjoran mas dan *nyantai*.” (DW:W1:A97)

DW memilih masjid karena lebih memungkinkannya memperoleh peluang untuk memulihkan kondisi tubuhnya dan mendapatkan perasaan santai. Partisipan lainnya, DM, menggunakan masjid untuk tempat beristirahat sambil menunggu waktu kuliah.

“Lebih mudah, lebih enak saja apalagi untuk *pas* merantau nggak ada tempat

untuk istirahat itu.. selain itu untuk mahasiswa yang rumahnya jauh bisa istirahat di masjid sambil nunggu waktu kuliah.” (MU:W1:A86)

Partisipan lainnya, DM, mendapatkan pengalaman menyenangkan di masjid bukan sekedar karena kenyamanan fisik belaka namun juga karena ketidakhadiran orang lain pada situasi tertentu di masjid.

“kondisinya tidak terlalu ramai, kemudian hening seperti itu dan juga secara atmosfer juga sejuk nah seperti itu ya mungkin itu yang menyenangkan sekali.” (DM:W1:A119)

Kondisi masjid ketika sepi berpadu dengan kesejukan suasananya membuat DM mendapatkan pengalaman yang menyenangkan berada di masjid.

Masjid menghadirkan kenyamanan dan kedamaian

Setiap bagian dari bangunan dan lokasi masjid menjadi sumber dari pengalaman yang memulihkan secara fisik dan psikologis. Seperti yang diungkapkan salah seorang partisipan (DW) berikut:

“[...] di bagian dalam masjid. Bagian langit-langit atap itu ada motif atau gambar-gambar. Jadi kalau pas tiduran-tiduran setelah sholat dzuhur sambil nunggu sholat ashar itu enak aja melihatnya” (DW:W1:A74)

DW mengalami desain interior langit-langit masjid sebagai menyenangkan. Lukisan atau motif-motif di langit-langit kubah masjid memberikan kenyamanan ketika dirinya merebahkan badan dengan pandangan ke atas. Partisipan lainnya, DM, mengalami bagian lain dari masjid sebagai mengagumkan.

“[...] melihat arsitekturnya itu dari depan itu kan e... apa namanya bagus karena saya lihat keramik-keramik [...]” (DM:W1:A66)

Bahan dan model bangunan sisi depan masjid dialami DM memberikan kesan indah bagi dirinya sebagai pengunjung. Latar tata ruang masjid juga dialami sebagai menghadirkan kenyamanan seperti yang diungkapkan oleh DM.

“[...] kondisinya Masjid Baitul Makmur itu kan terbuka, juga anginnya sepoi-sepoi terkadang.” (DM:W1:A43)

Desain pintu dan jendela terbuat lebih terbuka sehingga memungkinkan hembusan angin bisa dirasakannya. Keberadaan pepohonan di sekitar masjid menambah suasana ini. Seperti diungkapkan oleh IN:

“suasananya ini kan apa namanya banyak pohon-pohonnya.” (IN:W1:A162)

IN mengalami keberadaan pohon-pohon di depan dan sekitar masjid memberinya suasana yang lebih nyaman. Hal yang sama dialami DM ketika melihat danau depan masjid.

“Cuma duduk-duduk, lihat, mandang danau, udah itu aja.” (DM: W1:A88)

DM menyatakan bahwa kadang ia ke masjid tidak melakukan apapun tapi hanya habiskan waktu dengan duduk-duduk di serambi depan masjid sambil melihat danau. DW juga menegaskan pengalaman kenyamanan ini pada hampir semua bagian masjid:

“[...] tempat wudhunya yang nyaman karena airnya lancar, tempat parkir yang lebih luas, suasana dalamnya dan sekarang ada karpet lantainya.[...]” (DW:W1:A78)

DW mengalami keleluasaan dan kenyamanan di tempat *wudhu* (cara bersuci umat Islam sebelum menjalankan sholat), tempat parkir, dan bagian dalam masjid, termasuk lantai yang telah dilapisi karpet khusus untuk sholat.

Perasaan sejuk yang dialami hampir semua partisipan menjadi lebih psikologis dalam ekstrak data DW berikut:

“[...] ya enak aja di masjid, terasa *adem* dan sejuk. Padahal itu nggak ada kipas angin atau AC-nya.” (DW:W1:A59)

Penggunaan dua istilah ini merujuk pada pengalaman yang mirip tapi berbeda. Rasa ‘adem dan sejuk’ yang dilaporkan DW tersebut mungkin bersifat fisik, namun menyimpan makna psikologis. Istilah *adem* terasa lebih menggambarkan perasaan, yang berbeda dengan istilah ‘sejuk’ yang lebih menggambarkan sensasi fisik. Pengertian *adem* lebih dekat kaitannya dengan perasaan tenang seperti tergambar dalam ekstrak berikut.

“rasanya itu kembali *adem* kemudian kembali mendinginkan pikiran, mendinginkan hati [...]” (DM:W1:A14)

DM merasakan sentuhan air ketika wudhu’ di masjid membuat kondisi tubuhnya kembali merasa sejuk, hingga mampu mempengaruhi kondisi pikiran dan suasana hatinya. NU memperoleh rasa *adem* tidak hanya dari wudhu’ tapi dari kehadirannya di masjid.

“[...] Suasananya nggak bisa ditemukan di tempat luar misalnya *adem*-nya itu. Trus biasanya kalau teman yang lagi ngaji itu juga membawa ketenangan tersendiri”. (NU:W1:A38)

Suasana *adem* di masjid yang dirasakan oleh NU ia yakini tidak bisa ditemukan di tempat lain. Ia juga menyandingkan rasa tersebut dengan ketenangan yang diperoleh mendengar lantunan ayat suci dari orang yang berada di masjid. Lantunan ayat suci yang diputar melalui *loudspeaker* di masjid juga berdampak sama pada NU.

“[...] Dan kadang kan di Masjid ketintang juga diputar *murotal*. Saya pernah kesana itu dan ada

murotalnya, nah itu cukup membantu untuk memberikan ketenangan.” (NU:W1:A55)

Selain karena lantunan bacaan ayat suci, perasaan tenang ini muncul karena membaca ayat suci di masjid.

“ada suatu masalah, saya berdiam di Masjid, baca Al-Qur’an biar lebih tenang” (IN:W1:A172)

IN mengungkapkan bahwa berdiam di masjid dan membaca kitab suci mampu medatangkan ketenangan.

Selain muncul dari kegiatan membaca kitab suci, sekedar berada dalam masjid yang luas telah menghadirkan perasaan damai karena merasa dekat dengan Tuhan. MU menggambarkan perasaannya ketika berada dalam masjid berikut:

“[...] Masjid itu bangunannya besar dan kita terlihat begitu kecil gitu jadi seolah-olah kita memang kecil di hadapan Allah.” (MU:W1:A43)

Merasa kecil di hadapan Tuhan yang dialami MU ketika berada di masjid menghadirkan kepasrahan dan perasaan tenang.

Masjid sebagai tempat memulihkan pikiran dan semangat

Selain pengalaman spiritualitas yang diperoleh selama di masjid tersebut, partisipan lain juga melaporkan masjid sebagai tempat menyendiri dan untuk menjernihkan pikiran.

“[...] jadi ada tekanan pikiran tersendiri gitu. Nah aku lebih sering saat seperti itu ke masjid.” (DW:W1:A62)

DW lebih sering mengunjungi Masjid ketika mengalami sesuatu yang membebani pikirannya. Partisipan lainnya melaporkan memilih masjid untuk tempat menyendiri.

“Kalau di Ketintang tempatnya

nyaman untuk menyendiri” (NU: W1:A26)

“Duduk sambil bersandar, nah di situ saya berfikir tentang ya itu tadi rutinitas saya akhir-akhir ini” (NU: W1:A32)

NU memilih masjid untuk menjadi tempat sejenak menjauhkan diri dari keramaian untuk merenungkan kembali rutinitas yang dijalannya. Partisipan lainnya, DM, juga mengaku mengunjungi Masjid untuk mendapatkan jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapinya.

“ke masjid [...] berusaha mencari jalan keluar yang lebih solutif.”(DM: W1:A14)

Dengan mendekati diri pada Tuhan melalui ibadah di masjid, DM yakin selalu dapat memperoleh solusi terbaik.

Partisipan lainnya dengan jelas menambahkan bahwa selain untuk beribadah, masjid menjadi tempat yang disukai untuk memulihkan diri.

“Makanya masjid itu menjadi tempat favorit teman-teman [...] untuk tempat beribadah, tempat mengembalikan semangat kita lagi.” (MU:W1:A97)

MU memandang selain untuk beribadah, masjid sebagai tempat yang tepat baginya dan teman-temannya untuk mengembalikan semangat dalam menjalani rutinitas sebagai mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan semua partisipan memperoleh pengalaman restoratif selama mengunjungi masjid kampus. Meskipun bervariasi, pengalaman para partisipan dapat dikategorikan dalam 3 (tiga) tema, yaitu masjid sebagai tempat mengatasi kelelahan; masjid menghadirkan perasaan nyaman dan damai; dan masjid sebagai sumber pemulihan pikiran dan semangat. Kegiatan perkuliahan dan kemahasiswaan berdampak pada kelelahan

fisik dan psikologis mahasiswa. Kondisi ini disam-paikan oleh DW yang sering merasakan kelelahan karena perkuliahan. Hal ini juga dialami oleh IN, dimana banyaknya tugas dan kegiatan organisasi membuatnya merasa penat. Dampak psikis oleh MU yang mengatakan sering terkuras emosinya ketika menjadi panitia kegiatan kemaha-siswaan. Dampak psikis lain tampak pada NU ketika ia melaporkan periode kuliahnya saat ini di semester lima sebagai masa yang paling berat. Sedangkan IN menunjukkan kelelahan psikologis ini ketika melaporkan tidak memiliki motivasi mengerjakan tugas tugas karena lelah dan kecapekan sehingga tugas tersebut terbengkalai. Pengalaman kelelahan seperti yang dilaporkan para partisipan tersebut memiliki kaitan dengan bagaimana mereka menggunakan masjid.

Para partisipan dalam penelitian ini mengunjungi masjid tidak hanya untuk beribadah. Salah satu wawasan yang dominan dari semua laporan partisipan adalah mereka memilih mengunjungi masjid sebagai tempat beristirahat untuk baik secara fisik maupun mental. IN mengunjungi masjid ketika ia merasa jenuh dengan tugas-tugas kuliah. Hal yang sama dilakukan DM dan NU yaitu berdiam diri dan duduk di masjid untuk sekedar beristirahat sejenak. IN menambahkan jika bersama temannya, maka ia memutuskan untuk berbincang santai di bagian teras depan masjid. Hal ini juga dilakukan untuk melepaskan kepenatan dalam mengerjakan tugasnya. Bahkan tidur di masjid dialami hampir semua partisipan penelitian ini. IN menyatakan kelelahan dan rasa capek menyebabkan dirinya tiba-tiba tertidur di masjid. Pengalaman tidur di masjid juga dimiliki oleh DM. Ia tidur ketika merasa lelah. Tidur di masjid juga dilakukan oleh DW. Selesai shalat, ia biasa meregangkan badan di atas karpet masjid, kemudian mencoba memejamkan mata. DM menambahkan kadang yang dilakukannya di masjid adalah sekedar duduk dan memandang danau dari teras depan masjid

untuk menghabiskan waktu. Dengan cara itu ia merasa dapat melepaskan rasa lelahnya.

Suasana masjid yang memberikan kenyamanan untuk beristirahat menyebabkan semua partisipan memilih masjid untuk mengobati rasa lelah mereka. Ulrich (1983) menyatakan bahwa restorasi diperoleh dari interaksi dengan lingkungan fisik yang menyediakan sumber pemulihan dari stres. Masjid Baitul Makmur kampus Unesa Ketintang memiliki bangunan yang cukup luas dan tinggi, dengan pepohonan di sekitarnya dan ada pemandangan danau di seberang jalan depan. Kondisi lingkungan semacam ini membuat para partisipan mengalami kesejukan. Suasana sejuk dirasakan oleh DM dikarenakan keberadaan pohon-pohon di sekitar masjid dan danau buatan kampus yang terletak di depan masjid. Danau yang berada di depan masjid, menurut partisipan lainnya, DW, mampu memberikan pemandangan yang bagus yang membuatnya dapat melupakan beban pikiran. DW mengaku ia lebih sering mengunjungi Masjid ketika ia mengalami tekanan yang mengganggu pikirannya. Ia merasa mampu mengurangi beban yang dirasa berat mengenai tugas-tugas kuliah setelah ke masjid.

Pengalaman memperoleh kenyamanan juga disebabkan oleh desain bangunan masjid. Aynsley (dalam Nurhafifi dkk., 2013) menyebutkan bahwa dekorasi dan desain bangunan yang menarik dalam hal estetika dapat menghadirkan perasaan positif. Teras masjid yang lapang di-sanggah pilar-pilar yang besar mampu memberikan perasaan nyaman dan tenang. Desain ventilasi masjid yang terbuka lebar memungkinkan sirkulasi udara yang lancar, dan diperolehnya pencahayaan alami untuk bagian dalam masjid. Nilai estetis dan desain fungsional masjid menjadikan bangunan-nya menjadi nyaman bagi penggunanya dan memiliki daya tarik (*fascination*) yang dapat dijelaskan dari perubahan suasana hati pengunjung. Pengunjung merasa nyaman

dalam lingkungan fisik di-identifikasi sebagai faktor yang berkontribusi terhadap restorasi oleh Kaplan dkk. (1993).

Salah satu daya tarik dari masjid Unesa kampus Ketintang adalah dari segi luasnya. Hal ini diungkapkan oleh MU dimana keadaan nyaman berada di masjid tidak lain karena keluasan (*extent*) tempat untuk bersantai, sehingga lebih nyaman untuk beristirahat. Hal yang sama juga diungkapkan oleh DW, dimana ia menaruh perhatian lebih kepada desain interior langit-langit masjid. Terdapatnya ukiran yang memiliki motif di area langit-langit semakin memberikan kenyamanan ketika dirinya merebahkan badan dengan posisi melihat ke atas. Desain pintu dan ventilasi yang dibuat lebih terbuka membuat DM merasakan angin yang sepoi-sepoi memberikan kenyamanan. Masjid menjadi pilihan untuk beristirahat karena ventilasi alami yang baik karena dinding terbuka dan langit-langit yang tinggi. Tidak hanya langit-langit yang tinggi menciptakan suasana menyenangkan tetapi juga memberikan keleluasaan perhatian bagi pengunjungnya (Meyer-Levy & Zhu, 2007). DM menambahkan, keberadaannya di dalam masjid membuat dirinya tidak terlalu banyak mengeluarkan perhatian yang lebih.

Selain faktor estetika dan desain bangunan, masjid juga dapat menghadirkan ketenangan dari semua partisipan karena nilai spiritualitasnya. Dengan mengunjungi dan beribadah di masjid, MU merasa lebih dekat dengan Tuhan. Rasa dekat dengan Tuhanlah yang memunculkan ketenangan dalam diri MU ketika berada di masjid. Setiap beribadah di masjid, MU merasakan dirinya menjadi sangat kecil di hadapan Tuhan. Perasaan ini timbul ketika ia beribadah sendiri saat masjid sepi sehingga merasakan luas dan tingginya bangunan masjid.

Ketenangan lain dirasakan oleh DM ketika ia selesai melakukan kegiatan ibadah di masjid. Ia merasakan pesan-pesan yang terkandung dalam Al-Qur'an

yang dilantunkan jamaah lain terasa di hatinya. Selain itu, pemutaran lantunan ayat-ayat suci Al-Quran sebelum masuk adzan shalat mampu memberikan ketenangan dan kedamaian bagi IIN. Partisipan lainnya, NU, juga melaporkan bahwa ketenangan yang ia rasakan ketika berada di masjid tidak bisa ia temukan di tempat lain. Ia menyatakan bahwa suasana tenang di masjid membuatnya menjadi tempat yang nyaman untuk menyendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhafifi (2013) yang menyimpulkan bahwa motif utama subjeknya dalam mengunjungi masjid adalah karena faktor restoratif berupa *being away* dan spiritualitas. Kaplan & Kaplan (1989) mendefinisikan *being away* sebagai upaya menjauh dari *setting* sehari-hari untuk melepaskan diri dari setiap gangguan yang tidak diinginkan.

Setiap orang melakukan cara-cara tertentu untuk memperoleh pemulihan misalnya dengan berlibur ke luar kota atau memilih tempat yang bisa menghindarkan diri dari beban rutinitas. Para partisipan penelitian ini memilih masjid sebagai tempat mengasingkan diri sejenak dari rutinitas yang membebani. Namun sebagai tempat ibadah, masjid tidak sekedar menjadi tempat *being away*, ia juga menghadirkan perasaan spiritual. Seperti yang dialami DM, yang merasakan kondisi tubuhnya kembali merasa sejuk ketika membasuh muka dengan air wudhu', hingga mampu mempengaruhi kondisi pikiran dan suasana hatinya. Kondisi ini juga dialami oleh DW yang merasa lebih memiliki kesejukan dan membuatnya merasa lebih semangat setelah berwudhu'. Kesejukan dan kembalinya semangat yang dilaporkan partisipan tidak hanya sekedar karena basuhan air, namun karena wudhu' dan proses ibadah selanjutnya yang ia jalani. DW merasa lebih rileks setelah menjalankan ibadah di masjid.

Para partisipan melakukan kegiatan ibadah dan kegiatan ringan lain di masjid untuk memulihkan diri. MU melaporkan

bahwa masjid menjadi tempat yang sesuai untuk dirinya dalam mengembalikan semangat dalam menjalani rutinitas. Rasa bersemangat setelah mengunjungi masjid juga dialami oleh IN. ia merasa beban pikirannya menjadi lebih ringan setelah dari masjid. NU juga menyatakan bahwa selepas ia melakukan kegiatan di masjid, ia merasa bisa berpikir lebih jernih. DW menyatakan sering berada di masjid untuk menunggu aktifitasnya selanjutnya, yaitu memberikan les privat. Ia menyatakan bahwa menghabiskan waktu di masjid dapat mengembalikan energinya hingga lebih siap melakukan kerja sampingannya. Ia habiskan waktu di masjid dengan shalat dan sekedar merebahkan tubuh.

Pengalaman pemulihan yang dirasakan oleh para partisipan di masjid kampus membuat mereka lebih siap dalam menghadapi rutinitas selanjutnya.

Simpulan

Dampak rutinitas perkuliahan dan kegiatan sebagai mahasiswa berdampak pada kelelahan yang melingkupi kelelahan fisik, keadaan tertekan secara emosional, dan pikiran yang terbebani.

Desain dan nilai estetika masjid memberikan daya tarik (*fascination*) dan perasaan lapang (*extent*) bagi para mahasiswa untuk mengatasi kelelahannya. Selain itu, lingkungan alami di sekitar masjid seperti pepohonan, dan kebradaan danau di bagian depan masjid telah menghadirkan kesejukan yang membuat para partisipan merasa nyaman menggunakan masjid sebagai tempat beribadah, beristirahat, dan bersantai.

Proses mendapatkan pemulihan yang dilakukan partisipan penelitian ini adalah dengan mengalami daya tarik (*fascination*), kelapangan (*extent*) masjid. Pengalaman fisiologis tersebut berpadu dengan pengalaman ketenangan dan kedamaian berada dalam masjid sebagai tempat untuk mengasingkan diri sejenak (*being away*) dari gangguan dan beabn

rutinitas. Ketenangan dan kedamaian itu tidak lepas dari aspek spiritualitas mengunjungi dan berada dalam masjid sebagai tempat ibadah.

Pengalaman tenang dan damai yang berasal dari interaksi dengan masjid sebagai lingkungan fisik dan spiritual ini

telah berhasil memulihkan kondisi fisik dan psikologis. seluruh partisipan penelitian ini melaporkan memperoleh kembali energi dan motivasinya untuk menjalani rutinitas berikutnya setelah beribadah, beristirahat, dan melakukan kegiatan santai di masjid kampus.

Daftar Pustaka

- Aynsley, R., (2007). Natural Ventilation in Passive Design. *BEDP Environment Design of Environmental Psychology*, 41(2), 1-9.
- Hartig, Terry. (2004). Restorative Environments. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 273-279. Online.
- Herzog, T. R., Ouellette, P., Rolens, J. R., & Koenigs, A. M. (2010). Houses of worship as restorative environments. *Environment and Behavior*, 42 (4), 395-419.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *Toward a synthesis: The experience of nature: A psychological perspective*. UK: Cambridge University Press.
- Kaplan, S., Bardwell, L.V., Slakter, D.B. (1993). The Museum as a Restorative Environment. *Environment and Behavior*. DOI:10.1177/0013916593256004.
- Kaplan, Stephen. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Towards an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 169-182
- Korpela, K., Hartig, T. (1996). Restorative Qualities of Favourite Place. *Journal of Environmental Psychology*, 6, 221-233.
- Meyers-Levy, J., & Zhu, R. J. (2007). The influence of ceiling height: The effect of priming on the type of processing that people use. *Journal of Consumer Research*. 34, 174-186.
- Nurhafifi, M., Qaryna, A., Nabila, A., Syahrain., N.N., & Mahudin, N. (2013). The Masjid as a Restorative Environment: a Case Study of Masjid Sultan Haji Ahmad Shah, IIUM. *Seminar Proceeding, UMRAN*
- Ouellette, P., Kaplan, R., & Kaplan, S. (2005). The Monastery as a Restorative Environment. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 175-188.
- Packer, Bond, N. (2010). Museums as restorative environments. *Curator: The Museum Journal*. 53(4), 421-456.
- Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Supriyono, Listiati, E. E. (2015). Model Teritori Ruang Publik Perkotaan Studi Kasus: Semarang, Surakarta dan Yogyakarta. *Prosiding Temu Ilmiah IPLBI B075-B088*
- Van den Berg, A. E., Koole, S. L., & van der Wulp, N. Y. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology*, 23, 135-146.