

# Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat

Category: LifeStyle

6 September 2025



## Prolite – Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat

Pernah nggak kamu merasa stres, lelah, atau jenuh sampai butuh sesuatu yang bisa bikin pikiran lebih ringan? Biasanya, kita langsung kepikiran liburan singkat, nongkrong sama teman, atau sekadar rebahan sambil scrolling media sosial.

Tapi tahukah kamu, di beberapa kota besar dunia, dokter justru

punya resep yang nggak biasa: tiket masuk gratis ke museum! Konsep ini dikenal dengan sebutan *museum prescription* atau resep museum, dan belakangan semakin populer sebagai bagian dari terapi kesehatan mental.

Di Montreal (Kanada), Massachusetts (AS), hingga Neuchâtel (Swiss), program ini sudah mulai diterapkan. Ide dasarnya sederhana: kalau obat bisa bikin tubuh lebih sehat, seni bisa membantu pikiran jadi lebih tenang. Dan ternyata, bukan sekadar teori.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa berinteraksi dengan seni bisa meredakan kecemasan, mengurangi rasa kesepian, dan bahkan meningkatkan mood secara signifikan.

## Apa Itu Museum Prescription?

Museum Prescription (*Prescription to museum*) adalah program di mana dokter memberikan tiket kunjungan gratis ke museum atau galeri seni kepada pasien mereka, terutama yang sedang berjuang dengan masalah psikologis seperti stres, depresi ringan, atau burnout. Tujuannya bukan menggantikan pengobatan medis, melainkan melengkapinya.

Dengan kunjungan ini, pasien diajak untuk keluar dari rutinitas, bersentuhan dengan karya seni, dan merasakan atmosfer tenang yang bisa membantu pemulihan mental. Bukan cuma jalan-jalan, tapi benar-benar *healing* lewat pengalaman estetika.

Di Montreal, misalnya, pasien bisa mendapatkan akses ke *Musée des Beaux-Arts*. Sementara di Massachusetts, ada program kolaborasi antara museum dan rumah sakit untuk pasien lansia yang rentan merasa kesepian. Hal ini membuktikan bahwa seni punya tempat penting dalam kesehatan publik.

# Seni, Mindfulness, dan Emosi Positif



Kamu mungkin bertanya: kok bisa, sih, melihat lukisan atau patung membantu kesehatan mental? Jawabannya ada di konsep *mindfulness*. Saat kita memperhatikan detail seni—misalnya goresan kuas di lukisan atau tekstur patung—pikiran kita otomatis fokus pada momen sekarang. Ini mirip dengan latihan meditasi, di mana kita menenangkan pikiran dengan hadir sepenuhnya.

Selain itu, seni sering memunculkan koneksi emosional. Melihat lukisan bisa bikin kita merasa terhubung dengan emosi si seniman atau dengan memori pribadi kita sendiri. Dari sini, perasaan positif mulai terbentuk, dan itu sangat penting untuk kesejahteraan mental.

## Mengapa Mengamati Kecantikan Seni Bikin Pikiran Lebih Luas?

Studi terbaru dari University of Cambridge (2025) menemukan fakta menarik: saat kita tidak hanya melihat, tetapi benar-benar *menilai* keindahan karya seni, kemampuan berpikir abstrak kita meningkat hingga 14% dibanding hanya melihat secara pasif.

Artinya, mengagumi seni bukan cuma soal estetika, tapi juga melatih otak kita untuk berpikir lebih luas, menemukan perspektif baru, dan bahkan mengalami momen *transenden* yang jarang hadir dalam rutinitas sehari-hari. Bayangkan, satu kunjungan ke museum bisa jadi latihan otak sekaligus vitamin jiwa.

# Efek Sosial: Dari Kesepian ke Koneksi



Nggak sedikit orang yang datang ke museum sendirian, lalu pulang dengan perasaan lebih terhubung. Bagaimana bisa? Sederhana saja: museum adalah ruang sosial yang aman. Bertemu orang lain yang juga menikmati seni menciptakan rasa kebersamaan. Bahkan sekadar melihat ekspresi kagum orang lain bisa memicu perasaan positif dalam diri kita.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial kecil di ruang publik seperti museum dapat membantu menurunkan rasa kesepian. Dan seperti kita tahu, kesepian adalah salah satu faktor risiko terbesar bagi kesehatan mental maupun fisik.

## Apakah Bisa Diterapkan di Indonesia?

Pertanyaan yang menarik adalah: mungkinkah *museum prescription* dijalankan di Indonesia? Dengan kekayaan budaya dan seni yang kita miliki, konsep ini sebenarnya sangat potensial.

Bayangkan, pasien di Jakarta atau Yogyakarta bisa mendapatkan tiket gratis ke Museum Nasional atau Galeri Nasional sebagai bagian dari terapi. Hal ini bukan hanya menyehatkan mental, tapi juga sekaligus menghidupkan kembali semangat kunjungan ke museum.

Selain itu, di era pasca-pandemi, masyarakat kita makin sadar pentingnya kesehatan mental. Jadi, *museum prescription* bisa jadi inovasi yang relevan untuk menjembatani dunia medis, seni, dan masyarakat.

### Saat Museum Jadi Obat Jiwa



Kunjungan ke museum ternyata bukan sekadar wisata budaya. Ia bisa jadi “obat” yang menenangkan pikiran, memperluas perspektif, dan membangun koneksi sosial. Seni hadir bukan hanya untuk dinikmati, tapi juga untuk menyembuhkan.

Jadi, kalau lain kali kamu merasa jemu atau cemas, coba deh sisihkan waktu untuk berkunjung ke museum terdekat. Siapa tahu, di balik patung kuno atau lukisan indah, kamu menemukan ketenangan yang selama ini kamu cari.

Kalau dokter di luar negeri saja sudah mulai meresepkan museum sebagai terapi, kenapa kita tidak mencoba melakukannya sendiri? Yuk, jadikan seni sebagai bagian dari perjalanan merawat kesehatan mental kita!

---

# **De Braga by ARTOTEL Menggelar Pameran Tunggal Karya Rangga Maulana Koto Bertema “MINORHYTHM”**

Category: LifeStyle  
6 September 2025



## De Braga by ARTOTEL Menggelar Pameran Tunggal Karya Rangga Maulana Koto Bertema “MINORHYTHM”

**BANDUNG, Prolite** – de Braga by ARTOTEL kembali menggelar pameran seni kontemporer bersama seniman Rangga Maulana Koto bertema “*Minorhythm*”. Ini merupakan pameran tunggal pertama dari Rangga. “*Minorhythm*” adalah sebuah karya seni yang menggabungkan elemen-elemen visual dengan resonansi mendalam dari bahasa ungkap minoritas.

Dalam pameran ini, pengunjung disuguh karya visual dari sejumlah tafsir terbuka yang terbentuk dari dua konsep utama. Pertama, *minorhythm* terbentuk dari perpanjangan bahasa ungkap yang berasal dari minoritas, suara pinggiran atau yang termarginalkan. Kedua, *minorhythm* dipinjam dari nada diatonis dalam musik modern yang umumnya cenderung memiliki sifat nada yang murung, dalam dan misterius. Dari dua simpul ini memberi jalan untuk lebih jauh menelisik pada bilik operasi

senimannya, apa, siapa dan bagaimana seni Rangga terbentuk. Rangga mengeksplorasi bahan kanvas melalui cat akrilik dengan teknik tertentu yang membentuk elemen garis, kedalaman ruang, tipografi, dan campuran warna yang memaknai setiap judul dari karyanya.



Rizki

Reza Farhan selaku GM de Braga by ART0TEL menjelaskan, "Sesuai dengan visi misi dari hotel yang mengusung *art and botanical*, de Braga by ART0TEL terbuka dan siap memfasilitasi kepada seniman lokal kontemporer untuk kolaborasi bersama. Kami berkomitmen menciptakan wadah yang mendukung dialog seni dan budaya, serta menjadi tempat berkumpulnya para penggiat dan penikmat seni. Kami percaya bahwa seni memiliki kekuatan untuk menyatukan berbagai perspektif dan latar belakang, serta memicu diskusi yang konstruktif.



Rizki

*Minorhythm* adalah sebuah karya seni yang menggabungkan elemen-elemen visual dengan resonansi mendalam dari bahasa ungkap minoritas. Bagaimana bahasa ungkap ini bisa menciptakan ritme baru yang memperkaya dan memperluas dialog artistik. Pameran ini diharapkan menjadi wadah bagi dialog dan kesadaran akan keberagaman suara dalam masyarakat kita. Kami mengundang publik merasakan sendiri perjalanan artistik dan kekuatan dari perspektif ini. Kami berharap, kegiatan ini tidak hanya menjadi ajang pameran semata, tetapi juga memfasilitasi kolaborasi antara seniman dan pengunjung, serta memperluas jaringan komunitas seni di sekitar kita. Kami sangat menghargai kehadiran Anda dalam acara ini, dan kami berharap Anda dapat terlibat dalam diskusi-diskusi menarik yang akan diadakan selama pameran. Mari bersama-sama merayakan seni, memperdalam hubungan antar individu, dan menciptakan ekosistem seni yang lebih kaya dan beragam".

Pameran ini akan berlangsung di *ARTSPACE* lantai 1 dan 2 de Braga by ARTOTEL Jalan Braga Bandung, mulai 19 September hingga 19 November 2024 dan bisa dinikmati oleh pengunjung secara gratis.

---

# **DE BRAGA BY ARTOTEL BERSAMA CHAD WILLIEM MEMBAWA PENIKMAT SENI MENJELAJAH MASA KECIL DALAM PAMERAN LAMUN NAMUN**

Category: LifeStyle  
6 September 2025



## DE BRAGA BY ARTOTEL BERSAMA CHAD WILLIEM MEMBAWA PENIKMAT SENI MENJELAJAH MASA KECIL DALAM PAMERAN LAMUN NAMUN

**BANDUNG, Prolite** – Kenangan masa kecil seringkali menjadi masa-masa yang dirindukan ketika manusia beranjak dewasa.

Dalam kegiatan rutin yaitu pameran seni yang di adakan di de Braga by ARTOTEL di kesempatan ini de Braga by ARTOTEL bersama-sama dengan seniman Bandung Chad Williem akan membawa para penikmat seni untuk bernostalgia ke masa kecil dalam pameran tunggal “Lamun Namun”

Dalam pameran ini, Chad menghadirkan total 12 karya seni yang beragam dimana menggambarkan momen-momen berharga dari masa lalu yang telah lama terlupakan.

Dengan penuh kehangatan dan kecermatan, ia menggali kenangan-kenangan tersebut untuk membangun narasi visual yang kaya akan emosi dan makna.



dok de Braga

Chad Williem banyak menggunakan referensi visual yang ia dapat dari pekerjaannya sebagai desainer, *creative director*, stylist, serta fotografer sebagai referensi dalam membuat karya.

Chad percaya bahwa seni pada dasarnya banyak memiliki elemen yang sama, sehingga bisa diterapkan dalam berbagai bidang dan bentuk.

Selama berkarya dalam bidang seni di 2 tahun ke belakang, Chad memiliki visi untuk menggunakan dan mencoba berbagai media serta medium untuk melawan batas-batas normal, layaknya seperti anak kecil saat bereksperimen.



dok de Braga

Dengan menggunakan berbagai medium seperti lukisan, instalasi, kertas, dan banyak lagi, Chad memperlihatkan kecakapan teknisnya yang luar biasa dalam menggambarkan kepolosan dan ketidakberdayaan anak-anak terhadap dunia di sekitar mereka.

Setiap sapuan kuas atau goresan *crayon* membawa kita lebih dekat kepada perasaan murni dan spontanitas masa kecil yang seringkali terkubur dalam ingatan.

Dalam perjalanan ini, Chad mengungkapkan bahwa menghadirkan kembali memori masa lalu bukanlah sekadar tentang nostalgia, tetapi juga tentang menyelami kedalaman emosi dan kebenaran diri kita sendiri.

Dengan karya-karya yang penuh makna ini, ia membangun jembatan antara masa lalu dan masa kini, mengajak kita untuk melihat

kepolosan dan keindahan masa lalu yang selalu ada di dalam diri kita.

Juwita Agatari, selaku Marketing Communication Manager de Braga by ARTOTEL Bandung menyampaikan “Menyelami berbagai karya seni merupakan bagian dari kegiatan healing. Saya berharap dengan menikmati keindahan karya seni Chad Williem ini bisa meningkatkan *dopamine* ataupun zat bahagia bagi para tamu yang hadir”.

Pameran “Lamun Namun” ini bisa dinikmati secara gratis di de Braga by ARTOTEL yang bertempat di Jalan Braga no. 10 Bandung mulai dari 31 Mei 2024 – 30 Juni 2024. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi +62 78 2596 0316 (Juwita).

---

## **ARTOTEL Suites Mangkuluhan Menghadirkan Pameran Seni Solo 14 September – 8 Oktober 2023**

Category: Bisnis  
6 September 2025



## ARTOTEL Suites Mangkuluhan Menghadirkan Pameran Seni Solo 14 September – 8 Oktober 2023

**JAKARTA, Prolite** – ARTOTEL Suites Mangkuluhan Jakarta kembali menghadirkan sebuah pameran seni spesial Bill Mohdor bertajuk “Silence of The Renaissance” kepada para tamu.

Pameran seni ini menambah warna baru dan menginspirasi melalui sentuhan karya seniman lokal terkenal.

Pameran seni yang berlokasi di ARTOTEL Suites Mangkuluhan Jakarta berlangsung sejak tanggal 14 September 2023 hingga 8 Oktober 2023.

Bill Mohdor, yang tidak hanya aktif sebagai seniman namun juga merupakan seorang influencer seni memiliki ciri tersendiri dalam berkesenian yaitu eksploratif.

Dimana ia telah mencapai tahapan dalam mendekonstruksi objeknya dengan liar dan tak jarang objek-objek itu terlihat abstrak dengan sapuan warna yang acak dan hanya terungkap pada bagian-bagian esensial.



dok Artotel Suites Mangkuluhur

Dalam pameran seni “Silence of The Renaissance” kali ini Bill Mohdor mempersembahkan 13 buah karya seni.

“Kami sangat berkomitmen untuk memastikan bahwa para tamu ARTOTEL Suites Mangkuluhur – Jakarta merasakan pengalaman yang tak terlupakan. Semua ini dapat mendorong inovasi dan eksplorasi baru dalam bidang seni, sehingga seni rupa Indonesia dapat terus berkembang dan mengikuti perkembangan zaman. Dengan hadirnya ARTSPACE dan kolaborasi spesial dengan Bill Mohdor, kami berharap dapat menghadirkan inspirasi melalui seni,” ujar Djulkarnain, General Manager ARTOTEL Suites Mangkuluhur Jakarta.

Pameran seni “Silence of The Renaissance” karya Bill Mohdor terbuka bagi seluruh penikmat seni. Untuk informasi lebih lanjut dan pembelian karya seni dapat menghubungi ARTOTEL Suites Mangkuluhur – Jakarta di nomor (+6221) 5268833.

Untuk wisatawan maupun pengunjung yang ingin merasakan kenikmatan menginap di Artotel Suites Mangkuluhur bisa segera reservasi.

Hotel bintang 5 dengan konsep seni yang terinspirasi dari budaya Indonesia dengan tema “NUSANTARA RE-Image” dengan menggabungkan estetika dalam desain arsitektur yang berkolaborasi dengan seniman kontemporer terkemuka Indonesia.

Hotel ini memiliki 311 kamar tamu dengan tipe SMART ARTSY Studio, ARTSY Studio, ARTSY Suites, Classic Studio, Classic Suites, Club Floor Suites, Chairman Suite dan Presidential Suite serta menyediakan fasilitas 11 ruang pertemuan, Beranda Cafe, Semanggi Lounge, pusat kebugaran dan kolam renang.

Hotel yang dikelola oleh ARTOTEL Group ini terletak di jantung Kota Jakarta tepatnya di Jalan Gatot Subroto Kav 2 – 3 Karet Semanggi Jakarta.

# Memukau Karya Foamility De Braga Selama Juli 2023

Category: Bisnis  
6 September 2025



## De Braga by Artotel, Pameran Foamility bersama Galih Hermawan

**BANDUNG, Prolite** – de Braga by ARTOTEL bersama dengan Galih Hermawan menggelar pameran tunggal berjudul *Foamility*. Bertempat lantai 1, 2 dan 3 de Braga by ARTOTEL Jalan braga no. 10 Foamility akan hadir dari tanggal 6 Juli 2023 – 31 Juli 2023.

*Foamility* akan membawakan keunikan tersendiri dimana karya yang ditampilkan Galih Hermawan tidak disajikan diatas kanvas namun diatas busa (*Foam*).



Hasil karya seni *Foamility* Galih Hermawan.

Dalam *Foamality* – merujuk pada kecenderungan karya-karya yang dibuat Galih Hermawan yang menggunakan busa dan *polyurethane* sebagai material utama pada karya-karyanya.

Galih yang terinspirasi oleh karya-karya John Chamberlain awalnya menggunakan busa dalam membuat karya.

Dalam proses kreatifnya kemudian ia memadukan unsur busa tersebut dengan *polyurethane* yang memiliki karakter unik.

Di satu sisi dapat mengikuti elastisitas busa hingga pada tingkatan tertentu, di sisi lain, bentukan akhir *polyurethane* ini memiliki karakter yang berseberangan dengan busa.



De Braga By Artotel (dok ).

Karya-karya Galih Hermawan ini sangat dipengaruhi pengalaman batin sejak kecil hingga kini. Misalnya, kebiasaan membuat mainan DIY bersama ayahnya menjadi modal dasar bagaimana ia mendapatkan keasyikan mengolah bentuk dan material khususnya busa hingga mencapai bentuk yang dirasa tepat.

Kegemaran terhadap film-film animasi pun menjadi latar pemilihan pengolahan warna pada *polyurethane*.

Galih memilih warna-warna *pop* seperti warna-warna film animasi atau kartun kegemarannya sejak kecil. Warna-warna ini pun saat ini menjadi kecenderungan yang cukup signifikan pada karya-karya dengan nuansa *pop culture* yang sedang menjadi arus besar saat ini.

Reza Farhan, selaku General Manager de Braga by ARTOTEL

menambahkan "dalam kesempatan periode liburan sekolah ini, dimana hotel sangat diminati oleh keluarga sebagai alternative liburan. de Braga by ARTOTEL ingin mempersembahkan sebuah karya yang unik dimana karya-karya ini memanfaatkan limbah namun diubah menjadi karya yang menarik dengan warna yang cheerful ".