

ABSTRAK

Jocelyn Aurel Junaidy (01022180001)

Penerapan *Healing Space* Sebagai Wadah Aktivitas *Stress Relief* Pekerja Kantor Pada *Office Park*

(Jumlah referensi + 45: 87 gambar; 12 tabel; 21 lampiran)

Stres adalah kondisi yang mempengaruhi emosi, pola pikir dan fisik seseorang akibat dari tekanan yang dialami. Hidup di kota Jakarta yang berkembang secara cepat membuat dunia bekerja menjadi kompetitif. Akibatnya timbul stres kerja yang umum dirasakan para pekerja kantor. Dampak buruk stres kerja menjadi satu hal yang merugikan pekerja maupun perusahaan. Stres kerja memiliki beberapa tingkat, dari yang ringan hingga yang berat atau disebut sebagai *burnout syndorme*. Untuk mengatasi hal tersebut, terbentuklah tipologi *office park* yang membuat ruang terbuka luas di antara bangunan kantor, tetapi dinilai kurang mengatasi stres kerja akibat ragamnya aktivitas yang efektif untuk *stress relief* para pekerja kantor. Oleh karena itu dibutuhkan *healing space* sebagai wadah yang menempati ruang-ruang aktivitas *stress relief* yang akan memaksimalkan ruang terbuka hijau pada *office park*. Penelitian ini menggunakan preseden dan hasil kuisisioner sebagai sumber penelitiannya yang akan dianalisa dan diterapkan dalam perancangan *healing space* pada *office park*. Dari hasil rumusan penelitian kajian teori, preseden, dan kuisisioner, didapatkanlah 6 strategi perancangan *office park* yang mempunyai *healing space* bagi pengguna kantor. Dengan kesimpulan bahwa penerapan prinsip *healing space*, dimana terdapat banyak aktivitas *stress relief*, pada *office park* dinilai dapat diwujudkan dan dapat menambah nilai dari kawasan *office park* tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi stres kerja dan meningkatkan produktivitas kerja.

Referensi : 45 (1993-2021).

Kata Kunci: Aktivitas *stress relief*, Pekerja kantor, *Healing Space*, *Office Park*

ABSTRACT

Jocelyn Aurel Junaidy (01022180001)

APPLICATION OF HEALING SPACE AS A PLACE FOR STRESS RELIEF ACTIVITIES FOR OFFICE WORKERS AT THE OFFICE PARK

(Total reference + 45: 87 images; 12 tables; 21 total attachment)

Stress is a condition that affects a person's emotions, mindset and physical as a result of the pressure experienced. Living in the rapidly growing city of Jakarta makes the world of work competitive. As a result, work stress is commonly felt by office workers. The bad impact of work stress is one thing that is detrimental to both workers and companies. Work stress has several levels, from mild to severe or referred to as burnout syndrome. To overcome this problem, an office park typology was formed which creates a wide open space between office buildings, but is considered less able to cope with work stress due to the variety of activities that are effective for stress relief for office workers. Therefore, a healing space is needed as a place to occupy stress relief activity spaces that will maximize green open space in the office park. This study uses precedents and questionnaire results as a source of research that will be analyzed and applied in the design of a healing space in an office park. From the results of the research formulation of theoretical studies, precedents, and questionnaires, it was found that 6 office park design strategies have a morning healing space for office users. With the conclusion that the application of the principle of healing space, where there are many stress relief activities, in the office park is considered to be realized and can add value to the office park area. This study aims to reduce work stress and increase work productivity.

Reference : 45 (1993-2021).

Keywords : Stress relief activities, Office worker, Healing Space, Office Park