

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Sistematika Penulisan	6
1.6 Kerangka Berpikir	7
BAB II	9
2.1 Stres kerja.....	9
2.1.1 Definisi stres kerja.....	9
2.1.2 Faktor penyebab	9
2.1.3 Tingkatan stres kerja	9

2.1.4	Dampak bagi pekerja kantor	11
2.2	Pengertian Dan Penerapan Aktivitas <i>Stress Relief</i>	12
2.2.1	Definisi <i>Stress Relief</i>	12
2.2.2	Usaha Mengatasi Stres	13
2.3	Aktivitas <i>stress relief</i>	15
2.3.1	Aktivitas fisik.....	15
2.3.2	Makan.....	16
2.3.3	Isitrahah.....	17
2.3.4	Relaksasi	18
2.3.5	Ekspresif.....	19
2.4	<i>Healing space</i>	20
2.4.1	Pengertian <i>Healing Space</i>	21
2.4.2	Elemen Arsitektur Pendukung Suasana <i>Healing Space</i>	21
2.4.3	Pengertian <i>Healing Garden</i>	25
2.4.4	Kriteria Dan Indikator <i>Healing Garden</i>	25
2.5	<i>Office Park</i>	27
2.5.1	Pengertian.....	27
2.5.2	Karakteristik <i>Office Park</i>	27
2.6	Kesimpulan	29
BAB III	34
PROSES PENELITIAN	34
3.1	Perencanaan Penelitian	34
3.2	Analisa Preseden	34
3.2.1	<i>Come on, Calm on</i> (Preseden <i>Healing Space</i>).....	35
3.2.2	<i>Segreen Business Park</i> (Preseden <i>Office Park</i>).....	40

3.3.3	J8 <i>Office Park</i> (Preseden <i>Office Park</i>).....	46
3.2.4	Kesimpulan Preseden.....	54
3.2.3.1	Tabel Kesimpulan <i>Healing Space</i>	55
3.2.3.1	Tabel Kesimpulan <i>Office Park</i>	56
3.3	Analisa Berdasarkan Hasil Data Kuisisioner	59
3.4	Kesimpulan Proses Penelitian	62
BAB IV	63
KRITERIA DAN STRATEGI PERANCANGAN <i>HEALING SPACE</i> PADA <i>OFFICE PARK</i>	63
4.1	Rumusan Strategi Desain	63
4.1.1	Strategi Pemilihan Tapak.....	63
4.1.2	Strategi Penataan Tapak	65
4.1.3	Strategi Penataan Program Ruang	65
4.1.4	Strategi Penataan <i>Massing Office</i>	68
4.1.5	Strategi Penerapan Elemen Arsitektur Ruang <i>Stress Relief</i>	71
4.1.6	Strategi Perancangan Ruang Terbuka	72
4.2	Kesimpulan Rumusan	73
BAB V	75
PROSES DESAIN <i>OFFICE PARK</i> DENGAN SUASANA <i>HEALING</i>	75
5.1	Konsep Perancangan	75
5.1.1	Konsep Perancangan berdasarkan Pengolahan Tapak	75
5.1.2	Konsep Perancangan berdasarkan Privasi <i>Healing Space</i>	76
5.1.3	Konsep Perancangan berdasarkan Bentuk Bangunan	77
5.2	Pengembangan Konsep	78
BAB VI	85

KESIMPULAN DAN SARAN	85
6.1 Kesimpulan	85
6.2 Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88



DAFTAR GAMBAR

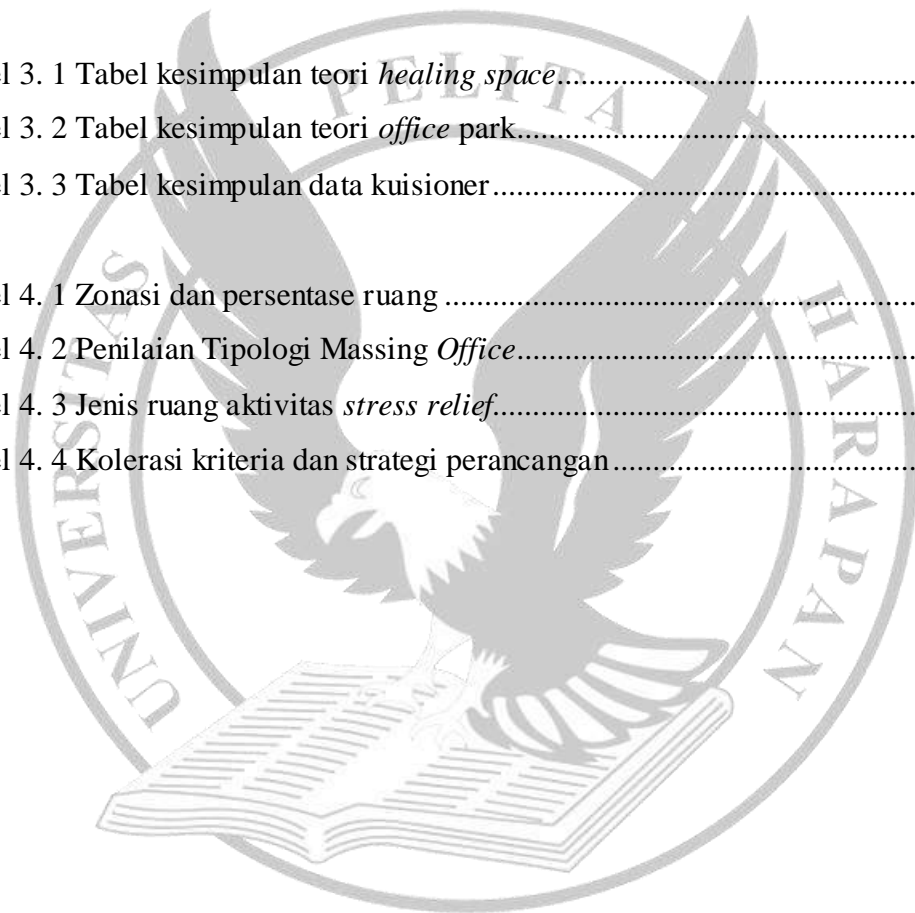
Gambar 1. 1 Kerangka berpikir penelitian	8
Gambar 2. 1 Tahapan fase burnout syndrome	10
Gambar 2. 2 Penyederhanaan 12 fase menjadi 5 fase burnout syndrome	11
Gambar 2. 3 Ilustrasi ruang aktvitias fisik	16
Gambar 2. 4 Ilustrasi ruang aktivitas makan	17
Gambar 2. 5 Ilustrasi ruang aktivitas tidur	18
Gambar 2. 6 Ilustrasi ruang aktivitas relaksasi	19
Gambar 2. 7 Ilustrasi ruang aktivitas ekspresif	20
Gambar 2. 8 Pemilihan aktivitas berdasarkan kriteria	20
Gambar 2. 9 Keterkaitan faktor pendukung <i>healing</i> enviroment	21
Gambar 2. 10 Diagram pengaruh cahaya alami terhadap ruangan	23
Gambar 2. 11 Pengaruh warna terhadap suasana ruang	24
Gambar 2. 12 Ilustrasi cross ventilation dalam ruangan	25
Gambar 2. 13 Zhangjian Gaoke <i>office</i> park Shanghai, China	27
Gambar 2. 14 Hubungan aktivitas dengan burnout dan kriteria	29
Gambar 2. 15 Ilustrasi perancangan <i>healing space</i> pada <i>office</i> park	33
Gambar 3. 1 Taman <i>Healing</i> Come on, Calm on	35
Gambar 3. 2 Sirkulasi ke dalam dan luar taman <i>healing</i>	36
Gambar 3. 3 Isonometri taman tanpa atap	36
Gambar 3. 4 Sirkulasi bebas dalam taman menuju vegetasi	37
Gambar 3. 5 Pengaruh alam dalam sensori manusia untuk <i>healing</i>	37
Gambar 3. 6 Pemberian tempat duduk sebagai tempat bersosialisasi	38
Gambar 3. 7 Kerangka penutup visual berupa frame kain	38
Gambar 3. 8 Elemen pembentuk suasana berupa warna pada dinding	39
Gambar 3. 9 Ketidak-adaan privasi suara	39
Gambar 3. 10 Aktivitas sebatas dengan ruang pergerakan kecil	40
Gambar 3. 11 Kawasan Segreen Business Park	40

Gambar 3. 12 Ketinggin bangunan dan lantai	41
Gambar 3. 13 Ketinggian area loby	41
Gambar 3. 14 Akese masuk pada sisi memanjang bangunan	42
Gambar 3. 15 Sirkulasi kendaraan bermotor dalam kawasan	42
Gambar 3. 16 Sirkulasi pedestrian dan contohnya	43
Gambar 3. 17 Pembagian pengguna parkir terhadap gedung.....	43
Gambar 3. 18 Akses kendaraan dan pedestrian.....	44
Gambar 3. 19 Material park	44
Gambar 3. 20 Aksis bangunan membentuk segitiga	45
Gambar 3. 21 Signage pada kawasan sebagai petunjuk akses gedung	45
Gambar 3. 22 Fasilitas taman untuk duduk.....	46
Gambar 3. 23 J8 <i>Office Park</i>	46
Gambar 3. 24 Kemungkinan akses menuju ke taman	47
Gambar 3. 25 Area teduh dalam taman J8	47
Gambar 3. 26 Material path pada taman	48
Gambar 3. 27 Warna pada vegetasi taman.....	48
Gambar 3. 28 Area duduk pada taman.....	49
Gambar 3. 29 Aktivitas pada taman	49
Gambar 3. 30 Teknik U-shaped pada pemecahan massa bangunan	50
Gambar 3. 31 Ketinggian dan banyak lantai pada gedung.....	50
Gambar 3. 32 Akses berada pada sisi bangunan melebar	51
Gambar 3. 33 Double height pada loby.....	51
Gambar 3. 34 Sirkulasi manusia yang bebas tetapi masih dalam <i>grid</i>	51
Gambar 3. 35 Sirkulasi jalur kendaraan bermotor	52
Gambar 3. 36 Area untuk mengakses gedung kantor.....	52
Gambar 3. 37 Kanopi pada area loby.....	53
Gambar 3. 38 Pola <i>grid</i> yang menjadi path pada taman	53
Gambar 3. 39 Taman menjadi aksis pembagi layout	54
Gambar 3. 40 Aktivitas dalma taman.....	54
Gambar 4. 1 Lokasi sekitar site.....	63

Gambar 4. 2 Bangunan sekitar site.....	64
Gambar 4. 3 Alur kendaraan site.....	64
Gambar 4. 4 Penataan tapak.....	65
Gambar 4. 5 Waktu penggunaan <i>office park</i>	66
Gambar 4. 6 Skema alur user	67
Gambar 4. 7 Pengelompokan ruang aktivitas <i>stress relief</i>	67
Gambar 4. 8 Penerapan tipologi pada <i>grid</i>	69
Gambar 4. 9 Penggunaan teknik <i>overstacked</i>	70
Gambar 4. 10 Perancangan gedung kantor.....	70
Gambar 4. 11 Pengaplikasian cahaya pada dinding.....	72
Gambar 4. 12 Siteplan perancangan <i>healing space</i>	72
Gambar 4. 13 Penerapan <i>roof garden</i>	73
Gambar 5. 1 Konsep perancangan berdasarkan pengolahan tapak	75
Gambar 5. 2 Kelebihan konsep perancangan 1	76
Gambar 5. 3 Konsep perancangan berdasarkan privasi <i>healing space</i>	77
Gambar 5. 4 Kelebihan konsep perancangan 2	77
Gambar 5. 5 Konsep perancangan berdasarkan bentuk bangunan.....	78
Gambar 5. 6 Kelebihan konsep perancangan 3	78
Gambar 5. 7 Pembagian zonasi berdasarkan tapak	79
Gambar 5. 8 Proses desain tapak tahap 1 dan 2	79
Gambar 5. 9 Proses desain tapak tahap 3 dan 4	80
Gambar 5. 10 Proses desain tapak tahap 5	80
Gambar 5. 11 Proses desain tapak tahap 6 dan 7	81
Gambar 5.12 Siteplan.....	81
Gambar 5.13 Modul kantor	81
Gambar 5. 14 Tampak dan visualisasi bangunan.....	82
Gambar 5. 15 Denah gedung kantor.....	82
Gambar 5. 16 Koneksi gedung kantor secara vertikal	83
Gambar 5. 17 <i>Overstacked</i> konsep <i>roof garden</i>	84
Gambar 5. 18 View dari <i>roof garden</i>	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Perbandingan stres pekerja kantor dengan pegawai pabrik	3
Tabel 2. 1 Dampak stres kerja pada pekerja kantor	12
Tabel 2. 2 Kriteria dan indikator <i>healing garden</i>	26
Tabel 2. 3 Kesimpulan kriteria ruang aktivitas <i>stress relief</i>	31
Tabel 2. 4 Kriteria dan indikator <i>healing space</i> dan <i>office park</i>	32
Tabel 3. 1 Tabel kesimpulan teori <i>healing space</i>	56
Tabel 3. 2 Tabel kesimpulan teori <i>office park</i>	59
Tabel 3. 3 Tabel kesimpulan data kuisisioner	62
Tabel 4. 1 Zonasi dan persentase ruang	68
Tabel 4. 2 Penilaian Tipologi <i>Massing Office</i>	69
Tabel 4. 3 Jenis ruang aktivitas <i>stress relief</i>	71
Tabel 4. 4 Kolerasi kriteria dan strategi perancangan.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Pertanyaan Kuisisioner	92
Lampiran 2 – Gambar Kerja Arsitektural	93

