

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jakarta adalah salah satu ibu kota yang berkembang dengan pesat dari segi infrastruktur. Didukung oleh kepadatan kota, membuat Jakarta menjadi kota yang sibuk, ramai, padat, dan kompetitif untuk bertahan hidup. Stres dapat dirasakan dari beberapa faktor, baik dari pekerjaan, kehidupan rumah tangga, sosial, dan banyak faktor lainnya. Di tahun 2019 Jakarta menduduki peringkat ke-6 sebagai kota paling stres di dunia¹. Sedangkan di tahun 2021 dari 100 kota di dunia Jakarta mendapat peringkat ke-9 sebagai kota paling stres².

Stres merupakan kondisi tegang yang mempengaruhi emosi, pola pikir, dan fisik individu akibat dari ketidak mampuan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan (WHO, 2013). Pada kota-kota besar, stres pada umumnya dialami oleh pekerja akibat dari tuntutan pekerjaan. Menurut (Tarwaka, 2011) stres kerja adalah tekanan yang dialami oleh pekerja dalam menyelesaikan pekerjaannya yang berakibat kepada penurunan performa, efisiensi dan produktivitas bekerja. Stres kerja juga dapat diartikan sebagai keadaan seseorang mendapat pekerjaan yang melebihi kemampuannya saat itu (Cooper, 1998).

Pada umumnya stres terbagi menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah respon positif terhadap stres sedangkan *distress* adalah respon negatif terhadap stres. Tingginya tingkat *distress* memberi berdampak kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya (Oman, 2008) dalam jurnal (Musabiq dan Karimah, 2018).

Menurut (Priyoto, 2014) berdasarkan gejalanya stres terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu, stres ringan, sedang, dan berat. Stres ringan adalah stres pada umumnya yang memacu seseorang untuk berpikir dan lebih semangat. Jika stres

¹ Sleeper, 2019. "The Cities With The Highest Burnout" diakses dari:

<https://savvysleeper.org/cities-with-highest-burnout/> pada 6 September 2021, 19.34 WIB

² VAAY, 2021. "The Least Most Stressful Cities Index 2021" diakses dari:

<https://vaay.com/en/pages/stressful-cities-index> pada 6 September 2021, 18.57 WIB

ringan berlangsung secara lama, maka akan menjadi stres sedang. Stres ini bisa disebabkan oleh masalah atau tekanan yang tidak terselesaikan. Stres sedang berdampak kepada pola tidur dan juga penyakit ringan lainnya. Apabila durasi stres berlangsung lama dan faktor pemicu stres tidak diperbaiki, maka orang akan menderita stres berat yang berdampak pada kehidupan sosial, pola hidup, penyakit kronis, dan kesehatan mental penderita.

Sebagian besar penyebab stres pada kehidupan di kota adalah pekerjaan. Berdasarkan penelitian oleh (Widiantini, 2014) mengenai stres kerja Pegawai Negeri Sipil (PNS) pada Lingkungan Sekretariat Jendral Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menunjukkan 6,5% pekerja mengalami stres ringan, sedangkan 33,5% mengalami stres sedang, dan 60% mengalami stres berat. Penelitian lain oleh Sorongan pada tahun 2018 mengenai stres kerja pada pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) menunjukkan bahwa 27,7% pegawai mengalami stres kerja rendah dan 72,3% pegawai mengalami stres kerja sedang. Stres kerja disebabkan oleh empat faktor utama, yaitu faktor kondisi pekerjaan, faktor individu, faktor diluar pekerjaan serta faktor pendukung.

Ditambah dengan maraknya *trend* pada generasi milenial, terutama pada kalangan *fresh graduate* mengenai pola kerja yang berbahaya. Pola kerja berbahaya ini dikenal sebagai *hustle culture*. Kultur ini adalah sikap bekerja seseorang yang memiliki motivasi untuk bekerja melebihi batas demi meraih kesuksesan dan mengambil waktu istirahat yang sedikit, sebutan lainnya adalah *workaholic*. Seorang *workaholic* adalah pribadi yang sangat terlibat dalam pekerjaannya dan merasa terdorong untuk selalu bekerja hingga meninggalkan masalah (McShane dan Glinow, 2010).

Akibat dari *hustle culture* ini, meningkatkan penderita *burnout syndrome*. Berdasarkan (Maslach dan Leiter, 2016) *burnout* adalah sindrom psikologis yang merupakan respon berkepanjangan dari *stressor interpersonal* kronis di tempat kerja. Dari *polling* pembaca CNN Indonesia sebanyak 77,3% orang pernah mengalami *burnout*. Beberapa alasan mengapa seorang pekerja mengalami *burnout* adalah jam kerja yang berlebih, kesalahan dalam pengambilan tugas yang terlalu banyak, tekanan untuk harus selalu aktif saat bekerja, dan tidak cukupnya hari libur

atau istirahat. Menurut Freudenberger adanya 5 tingkatan stres, mulai dari stres baik hingga mencapai *burnout syndrome* atau kelelahan mental.

Penyebab dan penanganan stres pada setiap kategori pekerjaan memiliki perbedaan maupun persamaan dengan pekerjaan lain. Sebagai contoh, berikut adalah tabel perbandingan stres pada pekerja kantor (Vandiya dan Etikariena, 2018) dengan pegawai pabrik (Zuhroh, 2019).

Tipe Pekerjaan	Pekerja Kantor	Pegawai Pabrik
	Non- Produksi	Produksi
Pemicu stres	<ul style="list-style-type: none"> - Pekerjaan yang terlalu banyak - Kondisi kerja yang buruk - Waktu istirahat yang kurang - Beban mengambil keputusan - Ambiguitas promosi jabatan - Hubungan yang buruk dengan rekan kerja atau atasan - Kesulitan memenuhi tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Kelelahan secara fisik, seperti letih tangan, betis, dan lainnya. - Terlalu di <i>force</i> untuk bekerja - Kurangnya waktu istirahat - Kesenjangan antar rekan kerja - Tuntutan bekerja dengan cepat - Pekerjaan yang berulang atau monoton
Penyebab stres	Tekanan tanggung jawab pekerjaan yang melebihi kemampuan, kekesalan secara emosional dengan rekan kerja	Tuntutan pemenuhan target produksi, kejenuhan akibat dari pekerjaan yang monoton setiap harinya
Penanganan	Istirahat sejenak dan melakukan aktivitas pengurangan beban tekanan dan peluapan emosi	Menyelesaikan pekerjaan harian lalu melakukan aktivitas yang menghibur atau bersifat <i>refreshing</i>

Tabel 1. 1 Perbandingan stres pekerja kantor dengan pegawai pabrik
Sumber: olahan dari Vandiya, Etikariena (2018) dan (Zuhro, (2019)

Dari perbandingan di atas dapat dilihat bahwa pekerja kantor membutuhkan suatu tempat aktivitas *stress relief* yang dapat melepaskan atau mengurangi tekanan emosional maupun pikiran agar tekanan tersebut menumpuk dan menghasilkan perilaku ataupun pemikiran yang negatif.

Stres sebaiknya dihilangkan atau dikurangi saat masih berada pada tahap ringan. Stres berat harus segera ditangani oleh profesional, sedangkan stres ringan dapat diatasi oleh diri sendiri maupun bantuan lingkungan. Landasan yang kuat bagi kondisi psikologis individu adalah makanan yang sehat dan bergizi, waktu istirahat yang cukup, dan kebugaran jasmani yang baik (Loehr, 1993).

Menurut (Panigrahi, 2017) beberapa cara mengatasi stres dalam bekerja dapat berupa melakukan istirahat tidur, melakukan aktivitas yang melibatkan fisik,

relaksasi pikiran, makan yang sehat dan teratur dan tidak memendam perasaan atau emosi. Sebagai contohnya adalah aktivitas meditasi yang dapat menjernihkan pikiran dari beban pekerjaan. Penerapan lainnya dapat berupa pembawaan elemen *nature* sebagai aspek yang dapat membawa ketenangan emosional. Tidak semua aktivitas *stress relief* harus sesuatu yang tenang dan relaksasi, aktivitas *stress relief* juga bisa menjadi suatu pelupaan kekesalan ataupun emosi. Aktivitas seperti ini dapat diterapkan dengan berteriak, menangis, memukul, dan lainnya.

Dalam kesehariannya, pekerja kantor tidak memiliki banyak waktu istirahat pada jam kantor sehingga banyak yang mengacuhkan stres-nya. Pada beberapa kantor sudah menerapkan tempat khusus di dalam kantornya untuk para pekerja dapat melepaskan stres-nya. Penerapan *recharged room*, dimana pekerja dapat berelaksasi saat jam kerja sudah dilakukan di beberapa kantor, tetapi masih sangat jarang diterapkan pada kantor di Jakarta. Pemikiran *recharged room* baru tidak lama ditemukan, sedangkan perkantoran pada area pusat sudah memiliki gedung eksisting yang susah untuk diubah. Oleh sebab itu pada daerah pusat perkantoran membutuhkan suatu kawasan atau tempat yang dapat menampung aktivitas-aktivitas *stress relief* untuk para pekerja kantor di sekitarnya.

Sehingga terdapat kebutuhan sebuah kawasan yang dapat menampung aktivitas *stress relief* di area pusat perkantoran. Aktivitas tersebut dapat berupa aktivitas fisik, relaksasi, peluapan emosi, tempat makan yang sehat, ruang hijau terbuka, tempat menyalurkan hobi, dan lainnya. Diharapkan tempat tersebut dapat menjadi *short escape*, bagi para pekerja kantor yang sedang merasa stres, di sela-sela jam istirahat jam kantor. Dengan begitu, pekerja dapat kembali ke kantor dan bekerja dengan pemikiran yang lebih baik tanpa membuang banyak waktu di jalan.

Penerapan *healing space* pada area perkantoran di Jakarta dapat menjadi salah satu solusi yang dibutuhkan. Penggunaan prinsip *healing* pada tipologi perkantoran dapat kita lihat dari *office park*. Tipologi ini mengusahakan adanya ruang terbuka hijau yang luas pada area center, berfungsi sebagai akses antar gedung dan juga tempat *healing* pekerja kantor. Tipologi ini belum maksimal dalam mengatasi stres kantor, karena ruang terbuka ini tidak memiliki

perancangan akan ruang-ruang aktivitas *stress relief*. Pada ruang terbuka ini, pekerja kantor hanya dapat bersantai, sedangkan tidak semua pekerja melepaskan stres-nya dengan bersantai.

Penerapan *healing space pada office park* diharapkan memaksimalkan suasana ruang yang nyaman dan tenang agar pekerja kantor dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres-nya. Area ini akan menjadi wadah aktivitas *stress relief* yang menerapkan elemen-elemen arsitektur pendukung suasana pada setiap aktivitasnya. Dengan pelaksanaan solusi tipologi kantor seperti ini, diharapkan akan berdampak pada peningkatan produktivitas kerja maupun kreativitas pekerja. Dengan pikiran yang tenang dan tingkat stres yang berkurang, pekerja akan dapat menghasilkan hasil yang lebih maksimal.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas dapat diperoleh beberapa rumusan masalahnya yaitu antara lain:

- Apa aktivitas yang dapat mengurangi stres pekerja kantor yang dapat diterapkan pada *healing space*?
- Apa elemen arsitektur yang dapat mendukung suasana aktivitas *stress relief* yang akan diterapkan dalam *healing space* pada *office park*?
- Bagaimana strategi perancangan *healing space* dalam *office park* yang menerapkan elemen arsitektur untuk mendukung suasana *stress relief*?
- Bagaimana menerapkan strategi perancangan *healing space* dalam kawasan *office park*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- Mengetahui aktivitas yang dapat menurunkan atau melepas stres para pekerja kantor pada *healing space*.

- Mengetahui berbagai elemen arsitektur yang mendukung suasana setiap aktivitas untuk melepas stres pada *healing space* pada *office park*.
- Mengetahui strategi perancangan *healing space* dalam menerapkan elemen pendukung suasana sehingga setiap aktivitasnya dapat terpenuhi pada ruang terbuka *office park*.
- Merancang desain *healing space* pada *office park* berdasarkan strategi perancangan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat berupa:

- Bagi pekerja kantor, memberi informasi mengenai ragam aktivitas *stress relief* dan pentingnya diterapkan pada pekerja kantor.
- Bagi ilmu arsitektur, memberi pengetahuan mengenai elemen arsitektur pendukung suasana ruang untuk aktivitas *stress relief* dan memaksimalkan fungsi ruang terbuka pada *office park* dalam menerapkan *healing space*.
- Bagi masyarakat akademik, menjadi literatur tambahan penelitian mengenai tempat yang mewadahi aktivitas *stress relief* pada *office park*.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terbagi menjadi 6 bab. Setiap bab dibuat untuk menjadi satu kesatuan penelitian mengenai *Healing Community Space* sebagai wadah aktivitas *stress relief* dalam upaya pencegahan peningkatan burnout bagi pekerja kantor. Keenam bab tersebut terdiri dari:

BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini berisi fenomena dan data kasus stres pada warga Jakarta, secara spesifik pekerja kantor, dan pengertian dasar stres serta alasan penelitian. Terdapat juga rumusan masalah yang ingin diteliti, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan, dan kerangka berpikir.

BAB II. AKTIVITAS *STRESS RELIEF* DAN ELEMEN ARSITEKTUR PENDUKUNG SUASANA *HEALING SPACE* PADA *OFFICE PARK*

Bab ini berisi penjelasan mengenai teori dasar dari stres kerja dan kebutuhan ruang aktivitas *stress relief*. Ada juga penjelasan mengenai elemen arsitektur yang dapat mendukung aktivitas *stress relief* yang dapat diterapkan pada perancangan *healing space* di *office park*.

BAB III. PROSES PENELITIAN

Bab ini berisi analisa studi preseden mengenai *healing space* dan *office park*, serta analisa studi kuisisioner pekerja kantor yang menghasilkan kesimpulan yang dapat diolah menjadi strategi desain.

BAB IV. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi pembahasan dan analisa dari kajian literatur, analisa preseden, dan analisa hasil kuisisioner untuk membuat strategi perancangan *healing space* pada *office park*.

BAB V PROSES PERANCANGAN

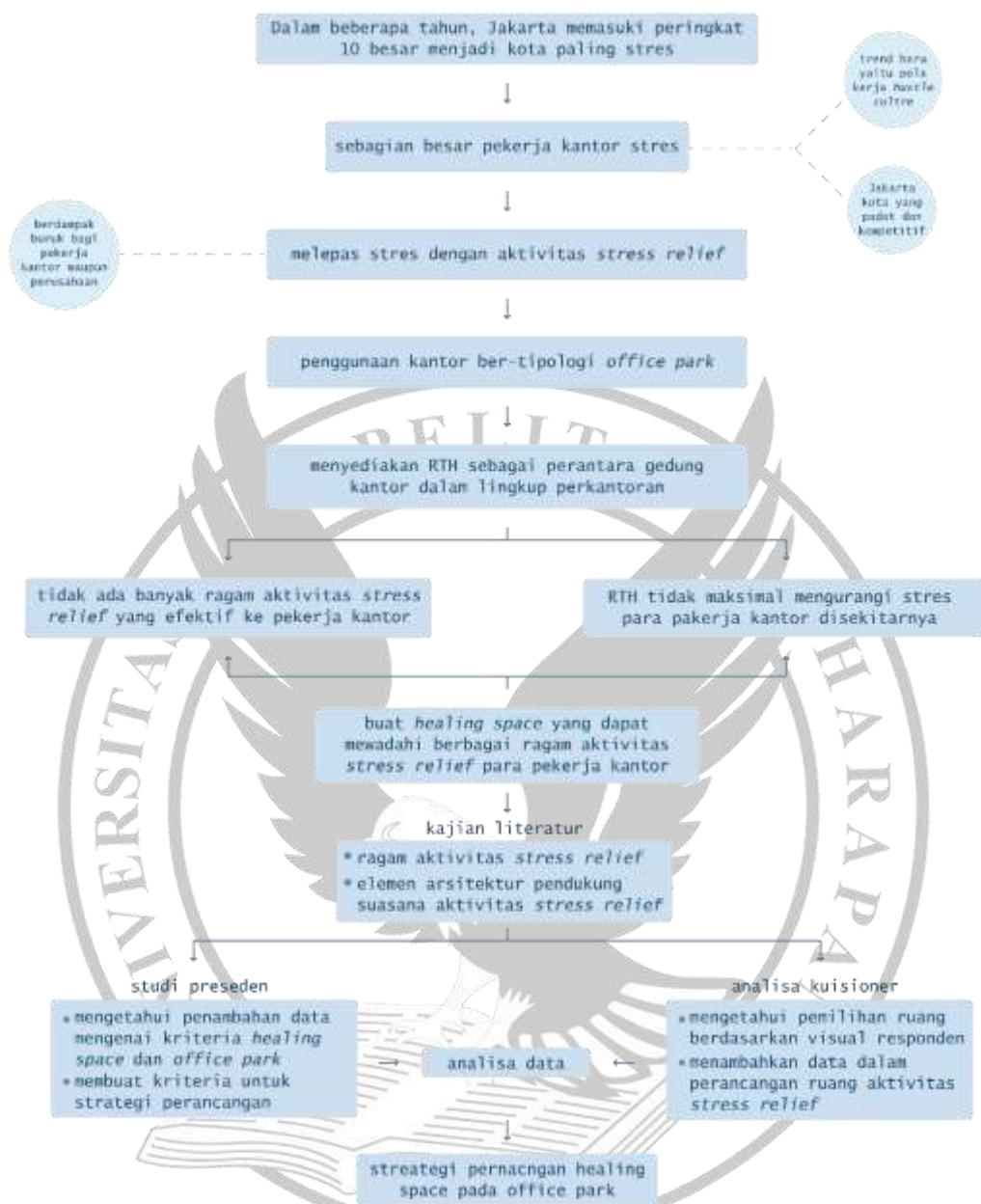
Bab ini berisi mengenai penerapan strategi perancangan dalam variasi desain *healing space* pada kawasan *office park*.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini merupakan penutup dari penelitian yang menyimpulkan konsep perancangan *healing space* pada *office park* dan saran untuk penelitian selanjutnya baik oleh peneliti, maupun untuk pihak yang berkepentingan.

1.6 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir *healing community space* sebagai wadah aktivitas *stress relief* pekerja kantor adalah sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka berpikir penelitian
Sumber: Pribadi