

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres merupakan masalah yang umumnya terjadi dalam kehidupan manusia berupa perasaan tidak nyaman yang terbentuk akibat merasakan terlalu banyak tekanan mental atau emosional, hal ini dipicu oleh ketegangan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa fenomena stres yang terjadi saat ini sudah menjadi sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak terelakkan. Di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dirasakan oleh seseorang. Stres juga dapat menimpa siapapun tanpa memandang usianya baik itu anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia dapat mengalami perasaan ini, dengan kata lain stres dapat dialami siapapun dan dimanapun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Roe et al., kelompok usia pemuda stres rendah ditandai dengan usia 16-24, lansia dengan stres rendah ditandai dengan usia 65+ dan usia pertengahan stres tinggi ditandai dengan usia 25-44.

Perasaan stres yang muncul akibat ketegangan sehari-hari dapat dikatakan sebagai stres jangka pendek yang apabila dibiarkan terus-menerus maka akan menjadi stres jangka panjang dan akan menyebabkan masalah yang lebih serius pada mental seperti depresi, *anxiety issue*, gangguan kecemasan, PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), dan lainnya yang dapat menyebabkan penurunan kualitas individu seperti produktivitas yang menurun, gangguan mental yang lebih parah, dan bahkan dapat berujung buruk seperti kematian dikarenakan bunuh diri. Berdasarkan Teori Bell, stres yang berkepanjangan terjadi karena individu tidak berhasil melakukan *coping mechanism* secara terus menerus saat dihadapkan dengan keterbatasan. Saat individu dihadapkan dengan keterbatasan atau karena mempersepsikan keterbatasan, individu dapat kehilangan kendali dan akan muncul kali pertama adalah perasaan tidak nyaman, kemudian muncul reaksi yang disebut *psychological reactance* dimana manusia akan bereaksi terhadap keterbatasan tersebut dan akan melakukan *coping mechanism*. Lingkungan sekitar memiliki peluang sebagai alat *coping mechanism* untuk dapat mengurangi stres, hal ini telah diteliti oleh Roe et al., berdasarkan penelitian yang dilakukan pemilihan tempat dan kegiatan bervariasi berdasarkan usia. Fasilitas yang dapat meredakan perasaan stres dan tempat-tempat ini dapat disebut dengan *stress shelter*.

Stress shelter merupakan fasilitas yang dapat meredakan perasaan stres yang muncul. *Stress shelter* yang dimaksud yakni dapat berupa taman, *kafe*, tempat olahraga, *department store*, dan sebagainya (Kalesaran et al., 2016). Saat ini banyak orang memulihkan perhatian dan mencari kelegaan melalui

meditasi atau rekreasi luar ruangan. Mengunjungi tempat-tempat seperti kedai kopi, klub kesehatan, video arcade dan beberapa toko ritel menawarkan pengalaman restoratif yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu dan memainkan peran besar dalam pemulihan perhatian terarah dan dapat membawa emosi positif dan membantu mengatur emosi negatif dan stres. Sebuah tempat direproduksi melalui imajinasi, ingatan, emosi, dan perasaan orang, baik positif maupun negatif, dan dengan menggunakan indra yang berbeda, kesan positif tentang suatu tempat menarik orang untuk mengunjungi tempat tersebut berkali-kali untuk mengurangi stres dan bersenang-senang. Setiap manusia mempersepsikan ruang luar secara berbeda, beberapa tempat terlihat sibuk dan penuh tekanan, yang lain dianggap tenang dan menyenangkan. Persepsi ini bersifat subyektif dan emosi dipetakan di otak sebagai refleksi langsung dari peta fisik yang sebenarnya.

Kesadaran terkait masalah kesehatan mental di Indonesia saat ini semakin tinggi hingga muncul istilah seperti *healing* dimana orang-orang mengunjungi berbagai tempat untuk memulihkan pikiran dan perasaan stres yang dirasakan untuk mengembalikan energi, banyak hal dilakukan mulai dari mengunjungi tempat-tempat di sekitar, mencari kegiatan menarik seperti *workshop*, sampai berkunjung ke kota-kota rekomendasi dilakukan untuk *healing*, kota yang terkenal untuk *healing* salah satunya adalah Kota Malang. Malang menyuguhkan tempat-tempat menarik bernuansa alam maupun buatan, kuliner, berbagai macam event dan banyaknya kegiatan menarik lainnya menjadi daya tarik orang-orang untuk berkunjung ke Malang. Dengan julukannya yang terkenal sebagai kota dengan banyak tempat *healing* tidak melepaskan masyarakat Kota Malang dari masalah kesehatan mental, provinsi dari Kota Malang yakni Jawa Timur termasuk dalam tingkat 6 dari 10 *cluster* tingkat *suicide rate* yakni sebesar 1,52% yang di data oleh asosiasi pencegahan bunuh diri Indonesia tahun 2022 dimana semakin tinggi tingkatannya maka angka *suicidenya* semakin tinggi. Seperti yang disebutkan sebelumnya perasaan stres sehari-hari yang berlangsung secara terus menerus akan menyebabkan dampak yang buruk dan ruang kota memiliki kemampuan untuk dapat mengurainya, sehingga berdasarkan hal ini perlu diketahui bagaimana preferensi masyarakat Kota Malang dalam memilih tempat atau kegiatan untuk dapat mereduksi stres jangka pendek yang mereka rasakan. Setiap individu tentunya punya preferensi mereka tersendiri terkait pemilihan kegiatan dan tempat untuk *stress relief* bervariasi berdasarkan usianya.

1.2. Rumusan Masalah

Perencanaan kota dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas hidup dan sebagian besar untuk tujuan kesehatan masyarakat. Melalui teknik desain dan perencanaan yang cermat, sebuah tempat dapat dibuat menyenangkan dan dapat menciptakan suasana yang positif yang dapat membantu mereduksi

stres yang dirasakan masyarakat dan dalam penelitian ini dikhususkan kepada masyarakat Kota Malang. Kota ini menyuguhkan tempat-tempat menarik bernuansa alam maupun buatan, kuliner, berbagai macam event dan banyaknya kegiatan menarik lainnya menjadi daya tarik orang-orang untuk berkunjung ke Malang dan memulihkan diri dari perasaan stres yang sekarang kerap disebut dengan istilah *healing*. Dengan julukannya yang terkenal sebagai kota dengan banyak tempat *healing* tidak melepaskan masyarakat Kota Malang dari masalah kesehatan mental.

Perasaan stres yang muncul pada manusia dapat berpengaruh dalam menurunkan kualitas hidup manusia dan dapat mempengaruhi produktivitas individu. Dalam hal ini diperlukannya peran ruang sebagai tempat manusia hidup, beraktivitas, dan berkembang untuk dapat mereduksi stres sehari-hari yang dirasakan. Pengurai stres dapat berupa Tempat atau fasilitas yang dapat disebut dengan istilah *stress shelter* sebagai wadah *coping mechanism* dari segi keruangan. Pemilihan tempat dan kegiatan yang dilakukan untuk *stress relief* berbeda berdasarkan preferensi dan usia.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan 3 poin sebagai masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana preferensi masyarakat dalam memilih *stress shelter* berdasarkan usia?
2. Seperti apa jenis kegiatan *stress relief* yang dilakukan masyarakat pada tempat *stress shelter*?
3. Bagaimana preferensi masyarakat terkait pemilihan jenis fasilitas *stress shelter* dan kegiatan yang sesuai untuk *stress relief* berdasarkan usianya?

1.3. Tujuan dan Sasaran Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka disusunlah tujuan dan sasaran sebagai bentuk output yang peneliti harapkan dalam penelitian ini, dapat dilihat pada subbab berikut.

1.3.1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan maka tujuan dari penelitian ini yakni mengetahui preferensi masyarakat terhadap fasilitas *stress shelter* di Kota Malang sebagai pereduksi stres atau *stress relief*.

1.3.2. Sasaran Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai maka sasaran dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi preferensi masyarakat dalam memilih *stress shelter* berdasarkan usia.
2. Mengidentifikasi jenis kegiatan *stress relief* yang dilakukan masyarakat pada tempat *stress shelter*.

3. Mengidentifikasi preferensi masyarakat terkait pemilihan jenis fasilitas *stress shelter* dan kegiatan yang sesuai untuk *stress relief* berdasarkan usianya.

1.4. Ruang Lingkup

Ruang lingkup yang disusun dalam penelitian ini berupa ruang lingkup materi dan ruang lingkup lokasi. Ruang lingkup materi menjelaskan terkait materi apa saja yang dibahas pada penelitian ini dan ruang lingkup lokasi membahas terkait lokasi studi kasus penelitian ini akan dilakukan.

1.4.1. Ruang Lingkup Materi

Lingkup materi dalam penelitian ini membahas terkait psikologi perkotaan, stres, *stress shelter*, dan preferensi masyarakat. Berbicara terkait dengan hubungan antara manusia dengan lingkungan binaannya tentunya tidak terlepas dari pembahasan terkait psikologi perkotaan atau psikologi lingkungan yang mana sebuah ruang yang ditempati seseorang dapat berperan sebagai pemicu utama dan, sebaliknya, sebagai sumber kesejahteraan, pemulihan, dan pengurangan stres. Stres merupakan masalah yang umum ditemui terjadi dalam kehidupan manusia sehari-hari, yang apabila terjadi terus menerus maka akan menjadi hal yang lebih buruk dan berdampak kepada individu dari segi psikologinya yang akan berdampak pada produktivitas individu tersebut. Ruang yang kita tinggali memiliki kemampuan untuk mereduksi stres jangka pendek, lingkungan *restorative* diketahui dapat mengembalikan fungsi kognitif dan memulihkan kelelahan pada individu yang dapat meredakan perasaan stres. Tempat-tempat yang dapat memulihkan stres dapat disebut dengan *stress shelter*, dimana setiap individu memiliki preferensinya masing-masing, bersifat subyektif dan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor usia.

1.4.2. Ruang Lingkup Lokasi

Kota Malang secara astronomis terletak pada posisi 112.060-112.070 Bujur Timur, 7.060-8.020 Lintang Selatan. Kota Malang dengan luas wilayah 110,06 km² yang terbagi dalam lima kecamatan yaitu Kecamatan Kedungkandang, Sukun, Klojen, Blimbing dan Lowokwaru ini merupakan kota terbesar ke-12 di Indonesia dan kota kedua terbesar di Provinsi Jawa Timur setelah Surabaya. Wilayah Kota Malang seluruhnya berbatasan dengan Kabupaten Malang, lebih lanjut batas administrasi Kota Malang dapat dilihat sebagai berikut (*Peta 1.1*).

- Utara : Kecamatan Singosari dan Kec. Karangploso
- Timur : Kecamatan Pakis dan Kecamatan Tumpang
- Selatan : Kecamatan Tajinan dan Kecamatan Pakisaji
- Barat : Kecamatan Wagir dan Kecamatan Dau

Kota Malang terkenal dengan beberapa julukan seperti kota bunga, kota pendidikan, kota sejarah, kota peristirahatan, kota industri jasa dan ekonomi

kreatif. Kota Malang bersama dengan wilayah sekitarnya (Kota Batu dan Kabupaten Malang) juga kerap dikenal dengan sebutan Malang Raya. Kota Malang berada pada ketinggian 445 -526 meter di atas permukaan air laut dan dikenal sebagai kota yang sejuk. Dilihat dari sisi demografis Kota Malang memiliki 844.933 jiwa jumlah penduduk pada tahun 2021 dengan kepadatan penduduk 7.677 jiwa per kilometer persegi (BPS). Lebih detail terkait jumlah penduduk di Kota Malang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Jumlah Penduduk Kota Malang Kesluruhan
Jumlah Penduduk (Jiwa)

No	Kelompok Umur	Jumlah	Kelompok Umur	Jumlah
1	0-4	59.959	40-44	64.121
2	5-9	63.323	45-49	58.110
3	10-14	62.775	50-54	53.980
4	15-19	62.197	55-59	47.526
5	20-24	65.929	60-64	39.022
6	25-29	66.814	65-69	29.725
7	30-34	67.442	70-74	18.386
8	35-39	66.742	75+	18.882
Total				844.933

Sumber: BPS Kota Malang

Pertimbangan dipilihnya Kota Malang sebagai lokasi studi kasus berlandaskan karena Kota Malang merupakan kota yang banyak dikunjungi oleh orang-orang karena wisata, kuliner, kenyamanan, dan hal menarik lainnya yang disuguhkan oleh kota ini. Kota Malang merupakan salah satu kota yang direkomendasikan dan dianggap cocok untuk *self-healing* yang berguna untuk memulihkan pikiran atau merilekskan diri, dikutip dari beberapa sumber yang dapat ditemukan di internet. Tempat-tempat bernuansa alam, buatan, kuliner, berbagai macam event dan banyaknya kegiatan menarik lainnya dapat dilakukan untuk *self-healing* dapat ditemukan dengan mudah di Malang Raya. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana preferensi masyarakat di Kota Malang itu sendiri dalam melakukan *stress relief* dari sisi fisik lingkungan perkotaan berkaitan dengan tempat yang berguna untuk melepas stres yang dapat disebut dengan *stress shelter*.

1.5. Keluaran Dan Manfaat

Keluaran dan manfaat penelitian dalam penelitian ini berupa output yang diharapkan oleh penulis dapat dicapai dengan berpacu pada sasaran penelitian, kemudian hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi manfaat bagi bidang peneliti dan khalayak umum.

1.5.1. Keluaran Penelitian

Keluaran yang diharapkan dari penelitian ini yakni mengacu pada sasaran yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Diketahui bagaimana preferensi masyarakat dalam memilih *stress shelter* berdasarkan usianya.
2. Diketahui jenis kegiatan *stress relief* yang dilakukan masyarakat pada tempat *stress shelter* yang dikunjungi.
3. Diketahui preferensi masyarakat terkait pemilihan jenis fasilitas *stress shelter* dan kegiatan yang sesuai untuk *stress relief* berdasarkan usianya.

1.5.2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini tentunya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi bidang perencanaan wilayah dan kota maupun seluruh pihak yang membaca penelitian ini, manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis dijelaskan lebih lanjut pada subab berikut.

1. Manfaat Teoritis
Manfaat teoritis yang penulis harapkan yakni, penelitian ini dapat berguna bagi kemajuan bidang perencanaan wilayah dan kota, yang mana dalam perencana sebuah ruang diperlukan *awareness* terkait pengaruh ruang terhadap psikologi manusia yang tinggal didalamnya sehingga ruang yang didesain dan dirancang dapat memberikan kebahagiaan.
2. Manfaat Praktis
Manfaat praktis yang penulis harapkan yakni, penelitian ini dapat dikembangkan sehingga merambah diluar batasan batasan atau sasaran yang telah penulis tetapkan dan semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan, dan bermanfaat bagi banyak orang.

1.6. Sistematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan

Membahas terkait latar belakang, rumusan masalah, tujuan, sasaran, ruang lingkup materi, ruang lingkup lokasi, keluaran penelitian, manfaat penelitian, dan seluruh sistematika pembahasan dari bab yang ada dalam penelitian ini.

BAB II Kajian Teori

Mebahas terkait teori yang digunakan sebagai landasan maupun acuan oleh peneliti dalam pengambilan variabel dalam melakukan penelitian ini.

BAB III Metode Penelitian

Membahas terkait metode yang digunakan dalam penelitian yang mana terbagi atas lima pembagian sub pembahasan yakni pendekatan penelitian, jenis penelitian, variabel penelitian, metode pengumpulan data, metode sampling, dan metode analisa.

BAB IV Hasil Dan Pembahasan

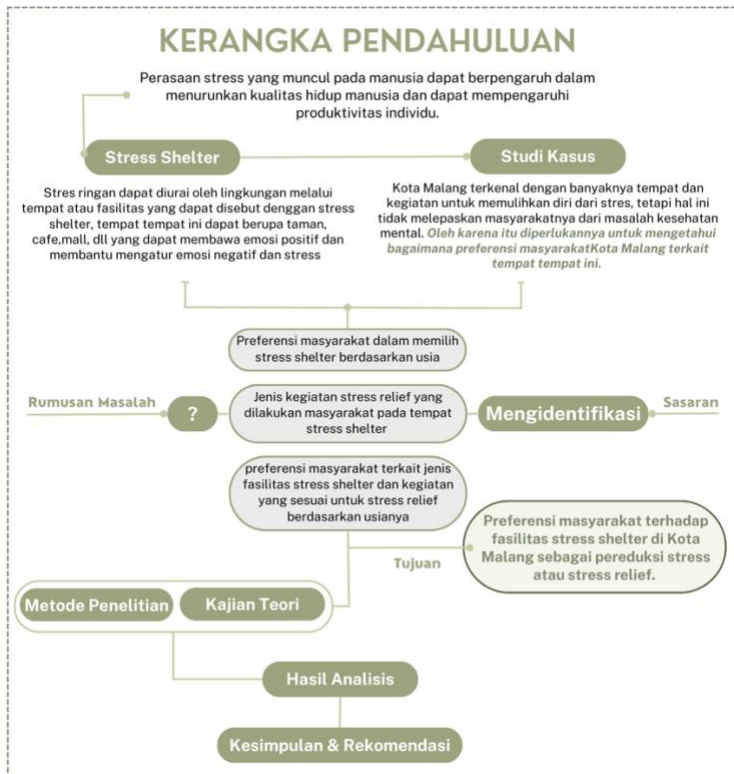
Mebahas terkait gambaran alternatif *stress shelter* dan kependudukan, kemudian subab selanjutnya membahas terkait hasil analisa dalam penelitian ini.

BAB V Kesimpulan Dan Rekomendasi

Mebahas terkait simpulan dari penelitian dan rekomendasi peneliti berdasarkan hasil analisis juga menyinggung terkait pengembangan pembahasan untuk penelitian selanjutnya berserta rekomendasi kepada pemerintah dan masyarakat.

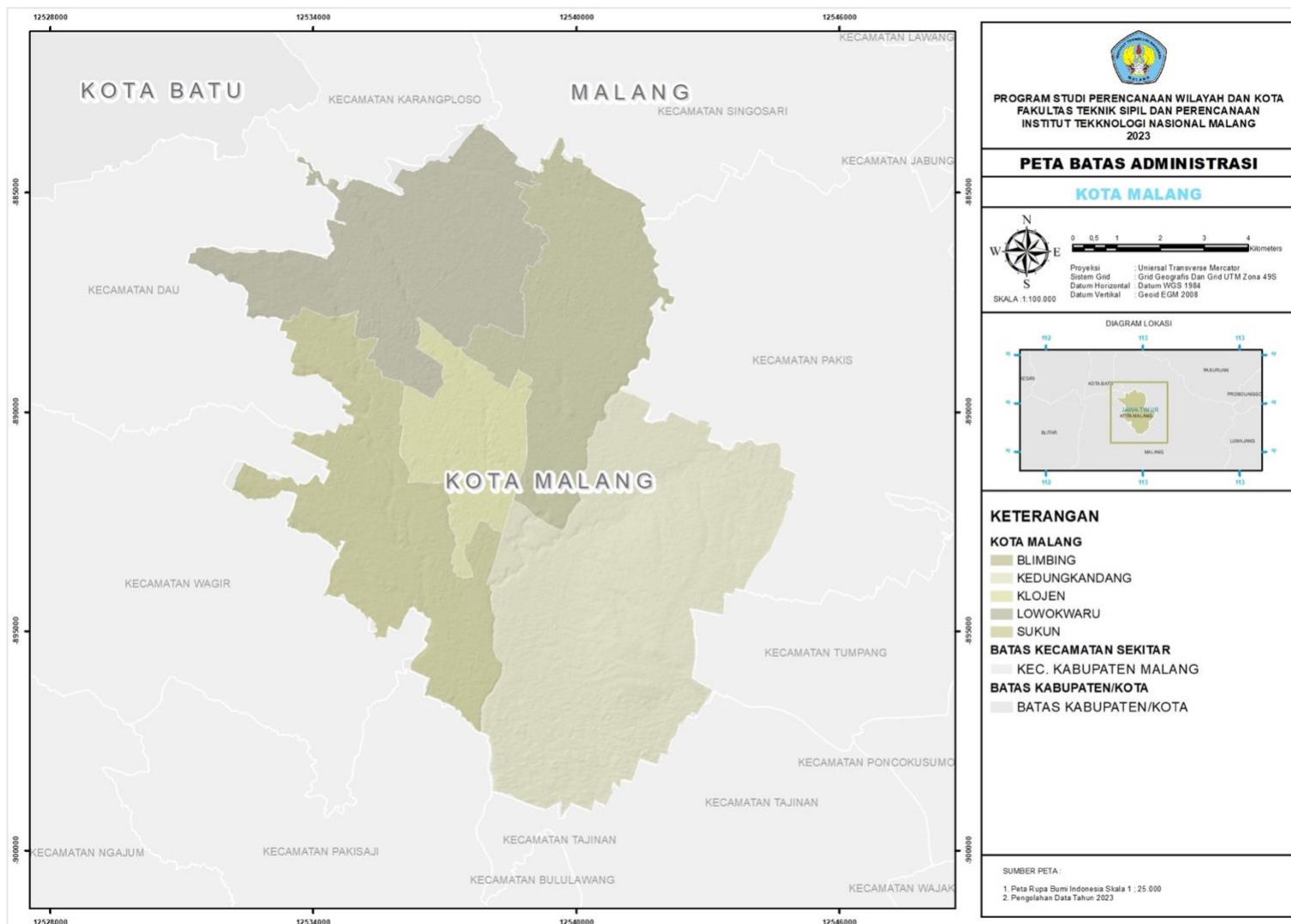
1.7. Kerangka Pemikiran

Gambar 1. Kerangka Pikir Pendahuluan



Sumber: Hasil Olahan 2023

Peta 1. Batas Administrasi Kota Malang



Sumber: Hasil Olahan 2023