

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Indonesia adalah negara berkembang dengan segala tuntutan pekerjaan dan juga pendidikan yang dapat memicu tekanan baik fisik maupun mental pada seseorang. Di Indonesia sendiri, pengetahuan dan kesadaran diri terkait kesehatan mental masih menjadi hal yang tabu bahkan dari Sembilan juta orang di Indonesia, 3.7% di antaranya populasi tersebut adalah orang yang dengan gangguan Kesehatan mental berupa depresi. Setiap jam, seseorang di Indonesia memutuskan untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Dari laporan World Population Review, tiap 100,000 orang, 3.4% orang bunuh diri di Indonesia. (Chan, 2019)

Tuntutan pekerjaan yang ada dapat memicu stres pada individu yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental. Stres merupakan suatu kondisi yang sering dialami oleh setiap khalayak individu dan sulit untuk dihindari dalam kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Stres juga terbentuk karena respon terhadap sebuah tuntutan atau tekanan baik dalam bentuk respon negatif dan juga positif. Stres adalah bentuk dari respon non-spesifik pada tubuh terhadap segala tekanan atau *pressure* yang dialami oleh seseorang. (Selye, 2013)

Stres merupakan hal yang dapat mengganggu aktivitas dan bisa memicu gangguan pada mental seseorang jika dibiarkan dalam jangka lama. Jika seseorang mengalami stres, maka performa seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan akan terganggu. Tingkat stres seseorang bergantung pada kemampuan yang dirasakan pada diri seseorang, kepercayaan diri, ketakutan dan kegagalan seseorang. (Hamali, 2018)

Menurut World Health Organization (WHO), individu yang sehat secara mental adalah mereka yang mampu menyadari potensi diri, mengelola stres,

bekerja produktif, dan aktif berkontribusi dalam komunitas maka dari itu kesehatan mental ini sangat vital dalam kehidupan manusia.

Kebutuhan manusia akan pemenuhan hak dan juga kewajiban menjadi hal penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan. Manusia butuh bekerja untuk kelangsungan hidup serta butuh istirahat agar tetap terjaga kondisi baik fisik maupun mental, jika terfokus dalam satu sisi atau hal maka performa manusia tidak bisa muncul secara maksimal. Keseimbangan antar kebutuhan restoratif dan juga pekerjaan dapat meminimalisasi potensi terjadinya gangguan kesehatan mental pada seseorang.

Isu yang ada ini menyebabkan dibutuhkannya kesadaran antar keseimbangan dalam kehidupan. *Life Balance* menjadi topik dan ide utama dalam perancangan bangunan kali ini di mana dibutuhkan tempat yang dapat membooster produktivitas pengguna tapi di sisi lain dapat memberikan relaksasi atau refreshing kepada pengguna agar mereduksi tingkat stress sehingga performa baik dalam hal pekerjaan dan belajar pada pengguna dapat dimaksimalkan dengan baik.

Permasalahan stres ini dapat diminimalisasi oleh penerapan konsep hidup seimbang atau *work/life balance*. Konsep *work/life balance* (WLB) telah menjadi topik populer ketika membahas tentang pekerjaan. Konsep keseimbangan ini dicapai Ketika seseorang berhasil meraih keseimbangan antara kehidupan dalam hal pekerjaan dan juga dalam hal kehidupan keseluruhan. (Karthik, 2013)

Konsep keseimbangan ini bertujuan untuk mencapai stabilitas individu dalam hal psikologis, emosional, dan stabilitas kognitif yang dapat menunjang efektivitas dalam pekerjaan. Faktor lingkungan sendiri dapat berwujud lingkungan bersosialisasi dan juga tempat sehingga diperlukan adanya suatu tempat yang dapat menunjang atau memfasilitasi seseorang untuk mengelola tingkat stres tiap

individu namun tidak mengganggu kewajiban seseorang dalam menjalankan tanggung jawabnya untuk bekerja dan belajar.

Menanggapi dari permasalahan dan isu di atas, penelitian ini mengangkat sebuah ide berupa Co-working Space dengan pendekatan arsitektur biofilik. Co-working space sendiri memenuhi kebutuhan manusia untuk terciptanya suatu lingkungan produktif dan formalitas terkait pekerjaan serta kebebasan dan restoratif terkait rekreatif. Bangunan ini dirancang dengan tema arsitektur biofilik yang mengusung konsep membawa alam ke dalam bangunan atau ruangan baik secara langsung maupun tidak langsung. (Browning, 2014) Dengan membawa Kelimpahan alam atau dapat disebut *Natural Abundance* pada bangunan.

Ide ini bertujuan agar dapat memberi fasilitas pada pengguna untuk bekerja dan juga belajar serta memberi booster pada pengguna untuk produktif dalam melakukan kegiatan dengan memfokuskan pada poin-poin kognitif manusia yang dibutuhkan untuk aplikasi konsep life balance pada bangunan. Selain itu, pendekatan biofilik bertujuan untuk mereduksi tingkat stress pengguna agar pengguna bangunan tidak mudah merasa stress dan juga *burnout* dalam melakukan aktivitasnya. Co-working space ini dirancang dengan memerhatikan aspek psikologis dan juga produktivitas beserta lingkungan yang berperan sebagai penunjang.

1.2 RUMUSAN PERMASALAHAN

1. Merancang bangunan co working space yang dapat meningkatkan produktivitas pekerja (dengan wujud rancangan pada pembagian zoning dan tata ruang dalam pada bangunan serta aspek-aspek biofilik yang dapat mendukung produktivitas pengguna) serta relaksasi atau restoratif (dengan wujud rancangan penambahan elemen biofilik pada bangunan dan juga luar bangunan)

2. Merancang bangunan yang mempertimbangkan kriteria produktivitas sesuai dengan tema biofilik (14 prinsip) mencakup warna, bentuk, pencahayaan yang diterapkan pada elemen tata ruang, bentuk, dan zoning bangunan.
 3. Mengaplikasikan kriteria aspek relaksasi atau restoratif sesuai dengan tema biofilik (14 prinsip) pada bentuk tata ruang, bentuk, dan zoning bangunan.
- Aspek apa saja yang harus diperhatikan dalam merancang bangunan yang dapat memenuhi dua kebutuhan baik meminimalisasi tingkat stress dan juga menunjang produktivitas pengguna?

1.3 BATASAN PERMASALAHAN

Agar penelitian ini dapat terfokus dan tidak membahas hal lain yang berpotensi meluas dari pembahasan yang dituju, maka skripsi ini membataskan ruang lingkup penelitian kepada:

1. Perancangan ini hanya membahas tentang perancangan Co-working Space dengan tema Biophilic Architecture
2. Perancangan ini berfokus pada peningkatan produktivitas juga mereduksi tingkat stress pengguna bangunan.

1.4 TUJUAN

1. Merancang bangunan co-working space yang dapat menciptakan keseimbangan antara produktivitas dan juga relaksasi sehingga bangunan dapat mereduksi tingkat stress pengguna dan di sisi lain dapat juga meningkatkan produktivitas untuk pengguna bangunan.
2. Menerapkan aspek yang harus diperhatikan dalam merancang bangunan yang dapat memenuhi dua kebutuhan baik meminimalisasi tingkat stress dan juga menunjang produktivitas pengguna.

1.5 MANFAAT

Hasil dari penyusunan konsep perancangan ini diharapkan dapat bermanfaat di berbagai bidang, di antaranya sebagai berikut:

1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan arsitektur dapat bermanfaat sebagai keterampilan desain perancangan bangunan dan juga pengembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan arsitektur.
2. Bagi masyarakat umum dapat bermanfaat sebagai peningkatan kualitas bekerja dan belajar pengguna serta orang sekitar.