

BAB 1

PENDAHULUAN

PENDAHULUAN

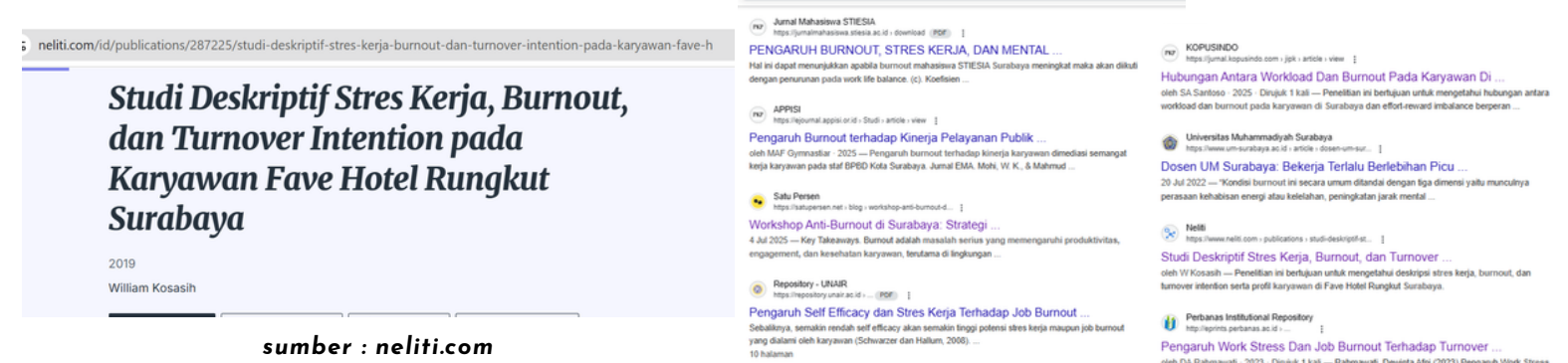
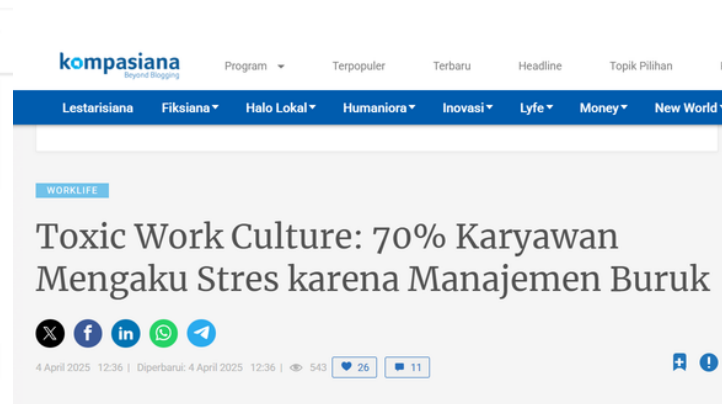
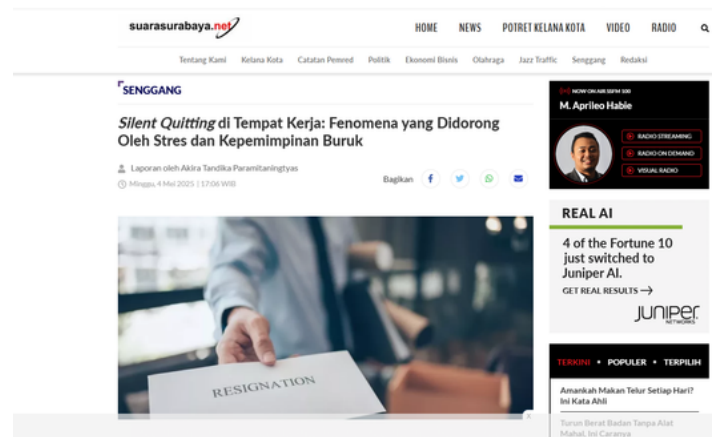


LATAR BELAKANG

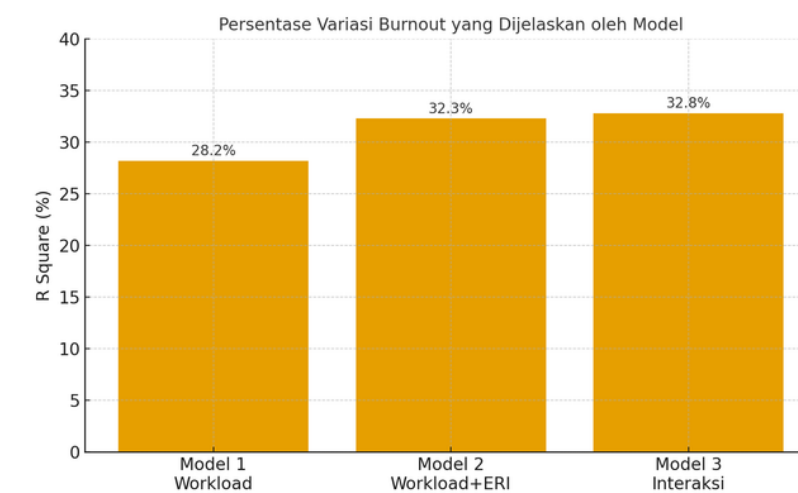
Tingkat tekanan pekerjaan yang tinggi pada pegawai kantor merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Lingkungan kerja yang tidak sehat, komunikasi yang kurang efektif, serta kepemimpinan yang tidak mendukung memperburuk situasi ini. Di era digital saat ini, harapan terhadap produktivitas semakin meningkat dengan adanya pertemuan daring dan tenggat waktu yang berkelanjutan, hal ini membuat batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi tidak jelas (Sun Life Indonesia, 2024). Melihat kondisi lingkungan kerja yang memburuk serta batasan kerja yang tidak pasti, apabila hal ini tidak mendapatkan perhatian lebih lanjut dapat menurunkan kualitas kinerja dan kesejahteraan karyawan yang berujung pada tingkat burnout, sehingga akan berdampak pada perusahaan.

1.1



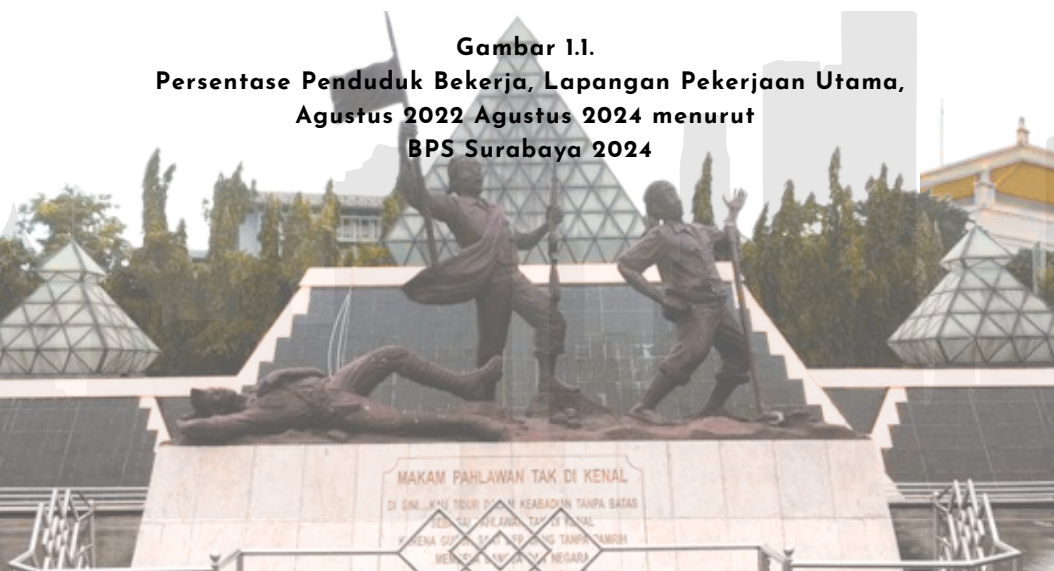
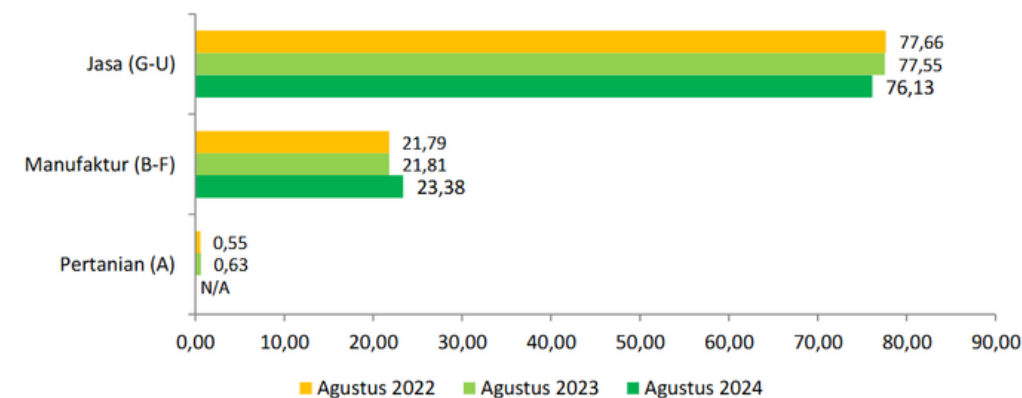


Menurut Ayu (2025), ketidakseimbangan antara usaha dan imbalan mempengaruhi beban kerja dan kelelahan pada pekerja (burnout).

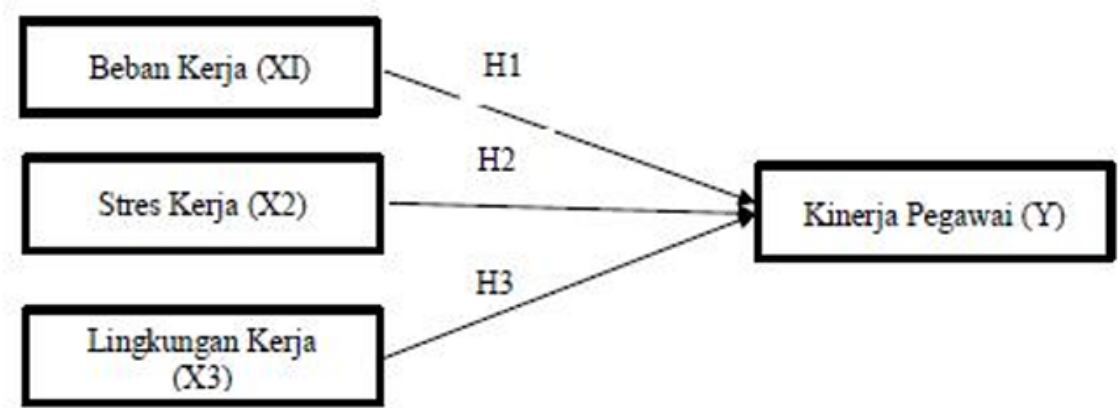


Ayu (2025) menjelaskan bahwa beban kerja dan kelelahan di pengaruhi oleh tiga faktor :

- Burnout dipengaruhi oleh beban kerja
- Burnout dipengaruhi oleh beban kerja dan juga ERI
- ERI memperkuat pengaruh workload terhadap burnout (efek interaksi)



Dari hasil penelitian Shintya (2025) ditemukan bahwasannya beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan burnout pada karyawan yang memiliki tuntutan kerja yang berat di Surabaya. Dampak dari pekerjaan yang berat ini tidak hanya sebatas masalah burnout, tetapi juga berdampak besar pada kinerja karyawan secara keseluruhan. Ini dibuktikan oleh Hadi & Khoirul (2025) bahwa pengaruh beban kerja, stres kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja pegawai Bank, 88,6% kinerja pegawai dipengaruhi oleh beban kerja, stres kerja, dan lingkungan kerja sedangkan 11,4% lainnya dipengaruhi faktor eksternal (pelatihan, kepemimpinan, dll.).



Gambar 1.3.

Hasil pengaruh beban kerja, stres kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja pegawai.

- H1: beban kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja pegawai
- H2: stres kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja pegawai
- H3: lingkungan kerja berpengaruh positif terhadap kinerja pegawai

- **Beban Kerja**
Berpengaruh negatif terhadap kinerja pegawai. Semakin tinggi beban kerja, semakin menurun kinerja karyawan.
- **Stres Kerja**
Berpengaruh negatif terhadap kinerja pegawai. Indikator stres (kelelahan, tekanan mental, sulit tidur) mengganggu produktivitas.
- **Lingkungan Kerja**
Berpengaruh positif terhadap kinerja pegawai. Lingkungan yang nyaman dan mendukung mampu meningkatkan kinerja.

Temuan Abdul Hadi dan Nur Khoirul (2025) mengenai dampak baik dari lingkungan kerja mendukung pandangan sebelumnya. Rivai (2015) menegaskan bahwa tempat kerja yang dibuat dengan aman, nyaman, dan menyenangkan dapat mempengaruhi perilaku kerja yang positif. Sejalan dengan itu, Silitonga (2020) menjelaskan bahwa lingkungan kerja yang mencakup elemen fisik, mental, dan aturan yang disatukan dalam desain menjadi kunci untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan karyawan.

Beban kerja dan tuntutan pekerjaan yang terlalu berat bisa mengurangi kemampuan kerja karyawan dan menyebabkan stres yang berdampak pada kelelahan, pikiran yang tertekan, serta kesulitan tidur. Hasil pembahasan diatas menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang dirancang dengan baik dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi efek negatif dari hal tersebut. Dalam konteks ini, dibutuhkan desain yang sesuai untuk menciptakan lingkungan kerja yang memberikan rasa kontrol, kenyamanan sensorik, dan kesempatan untuk pemulihan di sela hari kerja. Pendekatan perancangan yang dapat menjadi dasar untuk menciptakan ruang yang mempertimbangkan psikologis para pekerja di Surabaya dapat melalui pendekatan perancangan **"Kantor bebas stres di Surabaya : Konsep Ruang Kerja dengan Pendekatan Neuroarsitektur"**. Dengan mempertimbangkan prinsip ilmu saraf seperti pencahayaan alami, tata suara, warna, dan tata ruang yang dirancang khusus untuk meningkatkan kenyamanan, fokus, dan kesehatan mental, sehingga dapat menjadi solusi efektif untuk menciptakan ruang kerja yang sehat dan produktif.

IDENTIFIKASI MASALAH

Kesehatan mental dan atmosfer kerja yang buruk berdampak langsung pada penurunan motivasi karyawan. Stres, kecemasan, dan lingkungan yang tidak mendukung mengurangi semangat kerja, yang akhirnya memengaruhi produktivitas dan kinerja secara keseluruhan. Dengan demikian, diperlukan upaya serius dari perusahaan untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan dukungan kesehatan mental agar motivasi dan produktivitas karyawan dapat meningkat



Diagram 1.1.
Diagram Identifikasi Masalah

RUMUSAN MASALAH

- Bagaimana merancang kantor sewa dengan lingkungan kerja yang tidak hanya efisien, tetapi juga mampu memfasilitasi kenyamanan, keamanan, dan memberikan pengalaman ruang yang dapat mengurangi stres dan burn out?

1.2

MANFAAT

- Hasil kajian dapat menjadi bahan acuan dan contoh bahasan kantor sehat di bidang arsitektur dan lainnya.
- Diharapkan tidak hanya menghasilkan sebuah rancangan, tetapi juga pengetahuan baru dan metode yang bisa digunakan oleh bidang keilmuan khususnya dalam bidang arsitektur.

1.3

TUJUAN

- Solusi desain yang dapat memfasilitasi kenyamanan, keamanan, dan memberikan pengalaman ruang yang dapat mengurangi stress dan burn out

1.4

BATASAN

- Desain Fisik sebagai peredam stres:
Kajian ini dibatasi pada peran elemen arsitektur (tata ruang, cahaya, alam, kebisingan) sebagai alat untuk meredakan pemicu stres yang bersumber dari lingkungan fisik, bukan sebagai intervensi kesehatan mental secara langsung.
- Arsitektur adalah fasilitator, bukan penyembuh:
Batasan menegaskan bahwa solusi desain yang dihasilkan berfungsi sebagai pendukung bagi terciptanya lingkungan yang sehat secara mental, dan bukan merupakan pengganti untuk program kesehatan mental korporat atau konseling yang ditangani oleh profesional

1.5

