

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

1.1.1. Latar Belakang Pengadaan Proyek

Kota Tangerang Selatan yang terletak di Provinsi Banten merupakan sebuah Kota Metropolitan dengan gaya hidup yang tinggi dan modern, ditandai dengan salah satu ciri nya sebagai kota yang memiliki wilayah yang luas dengan jumlah penduduk terbanyak ke tiga setelah DKI Jakarta dan Jawa Barat, menurut BPS 2021 Kota Tangerang Selatan.

Tabel 1 1 Jumlah Penduduk Tertinggi di Indonesia

No	Nama	Nilai / Jiwa/Kilometer Persegi
1	DKI Jakarta	15.978
2	Jawa Barat	1.379
3	Banten	1.248
4	DI Yogyakarta	1.185
5	Jawa Tengah	1.120
6	Jawa Timur	855
7	Bali	755
8	Nusa Tenggara Barat	290
9	Lampung	262
10	Kepulauan Riau	258

Sumber : Website BPS (bps.go.id)

Kehidupan di kota metropolitan membutuhkan tenaga dan kerja keras yang ekstra, hal ini disebabkan oleh lingkungan hidup yang sibuk dan biaya hidup yang tinggi, sehingga masyarakat di kota metropolitan sebagian besar menerapkan gaya hidup *fast paced life* atau biasa disebut dengan hidup serba cepat, yang merupakan sebuah gaya hidup dengan aktivitas yang berlangsung secara terus menerus dan dengan waktu yang padat. Hal ini dapat terjadi karena bagi masyarakat di kota metropolitan, waktu, sangat berharga bagi mereka. Hal itu disebabkan oleh beberapa faktor lingkungan hidup di Kota metropolitan seperti daya tekan yang cukup tinggi baik dari permasalahan ekonomi, lingkungan maupun sosial.

Selain itu, karena infrastruktur yang terus berkembang dan seiring berjalannya waktu, menyebabkan kepadatan penduduk dan menjadikan Kota Tangerang Selatan sebagai kota yang penuh dengan berbagai macam aktivitas. Terutama pada masyarakat dengan usia produktif, karena mereka harus memenuhi kewajiban dan kebutuhan hidupnya dengan cara bekerja, bersekolah, mengurus rumah tangga, serta melakukan berbagai macam aktivitas lainnya.

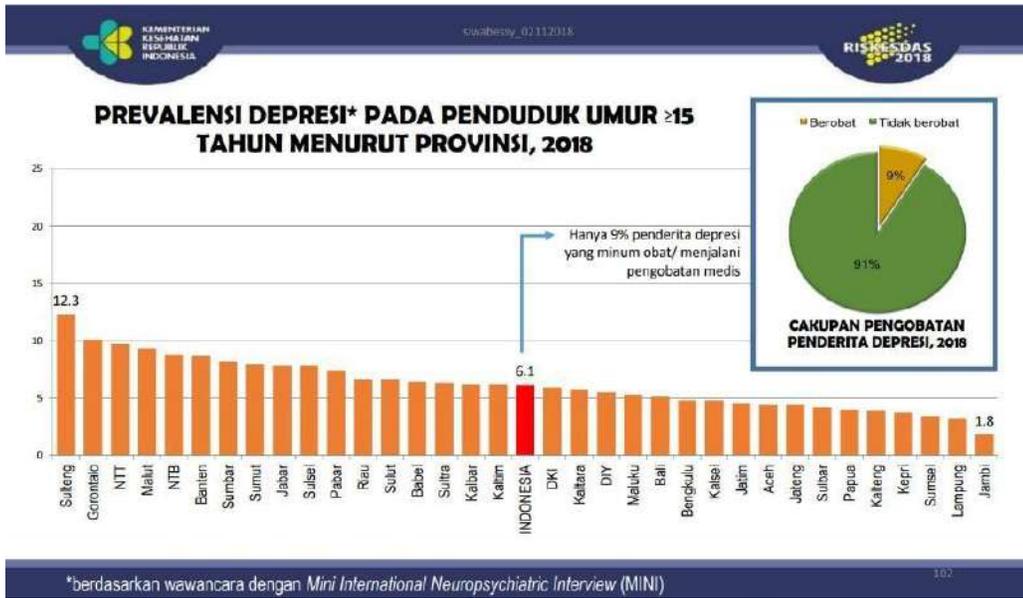
Tabel 1 2 Jumlah penduduk usia produktif menurut jenis kegiatan

Kegiatan Utama	Jumlah Penduduk Berumur 15 Tahun Keatas Menurut Jenis Kegiatan					
	Laki-laki		Perempuan		Total (Laki-laki + Perempuan)	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
Mengurus Rumah Tangga	36 989	23 353	280 719	263 118	317 708	286 471
Pengangguran Terbuka	25 203	45 082	13 786	25 490	38 989	70 572
Sekolah	63 911	55 657	71 321	57 876	135 232	113 533
Lainnya	43 737	63 371	16 110	36 193	59 847	99 564
Bukan Angkatan Kerja	144 637	142 381	368 150	357 187	512 787	499 568
Bekerja	495 917	481 401	279 840	280 450	775 757	761 851
Angkatan Kerja	521 120	526 483	293 626	305 940	814 746	832 423
Jumlah	665 757	668 864	661 776	663 127	1 327 533	1 331 991

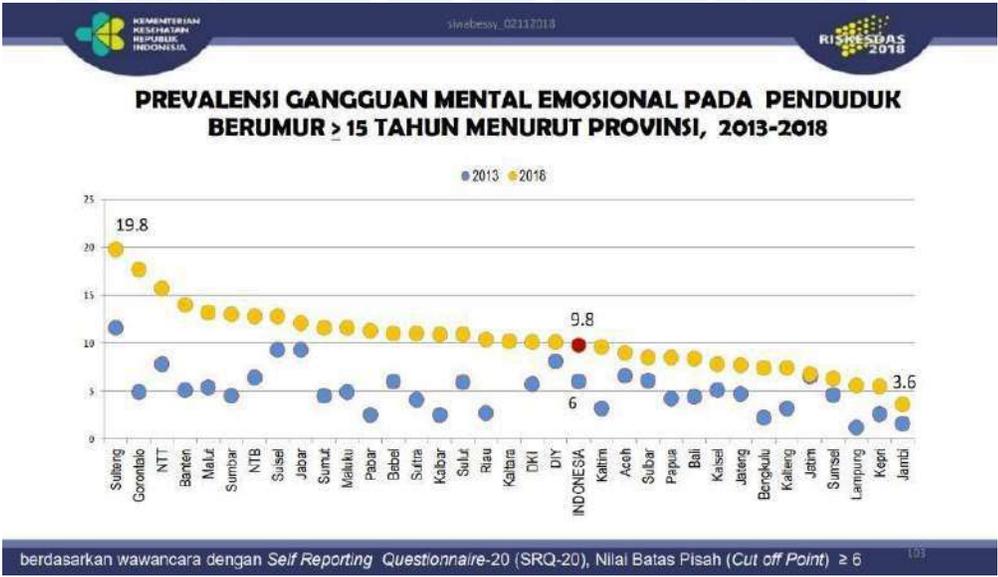
Sumber : Website BPS, Survei Angkatan kerja Nasional (Sakernas)

Dari data tersebut diketahui bahwa terdapat berbagai macam aktivitas yang harus dilakukan oleh masyarakat di Kota Tangerang Selatan, terutama angkatan kerja merupakan kegiatan utama dengan angka tertinggi. Dengan gaya hidup yang serba cepat, ketika tubuh dan pikiran dipakai terus menerus, mengakibatkan manusia menjadi lupa diri dengan tidak menjaga gaya hidup yang baik seperti pola makan dan tidur yang berantakan, serta kurangnya istirahat yang cukup dapat menimbulkan stimulasi yang berlebihan dan *overscheduling*. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya gejala stres kronis menghasilkan keadaan emosi yang tidak stabil, bahkan masyarakat dapat mengalami gangguan mental seperti depresi serta gangguan mental emosional.

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, diketahui bahwa penduduk usia produktif (15 tahun ke atas) justru mengalami depresi dengan tingkat yang tinggi berada di provinsi Banten.



Gambar 1. 1 Grafik prevalensi depresi pada penduduk umur 15 tahun ke atas (Sumber : Hasil redaksi utama 2018)



Gambar 1. 2 Grafik prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk 15 tahun ke atas (Sumber : Hasil redaksi utama 2018)

Tingkat stress yang tinggi menyebabkan tingkat produktifitas masyarakat menjadi semakin menurun, sementara itu untuk mencapai hasil kerja yang maksimal pekerja perlu meningkatkan produktifitas kerja. Terlebih lagi,

untuk hidup di kota metropolitan membutuhkan mental yang kuat agar tidak menjadi beban pikiran, karena kehidupan yang sibuk dan serba cepat di kota telah terpola sejak lama.

Stres sendiri merupakan perubahan reaksi seseorang baik secara fisik maupun mental ketika mengalami sebuah ancaman, tekanan, dan beberapa faktor lainnya. Terutama bagi usia produktif yang sebagian besar adalah perkerja, keadaan tersebut dipandang sebagai masalah utama karena kondisi tersebut menyebabkan yang mengalaminya tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya ketika orang tersebut berada dalam keadaan normal. Respon fisik ketika mengalami kondisi tersebut adalah denyut jantung bertambah cepat, tekanan darah naik, dan respon emosional ketika mengalami kondisi tersebut adalah kecemasan, kegelisahan, ketakutan, serta rasa tidak nafsu makan yang merupakan sebuah jenis stress, yaitu *burnout*.

Gejala tersebut juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tidak didukung dengan lingkungan luar yang baik berupa ruang terbuka hijau, justru seiring berjalannya waktu, ruang terbuka hijau semakin terus berkurang sehingga tidak ada tempat untuk relaksasi diri. Menurut Richardson dan Rothstein (dalam Herdiana, C.M, 2021) menyatakan bahwa pelatihan relaksasi merupakan sebuah strategi perilaku yang termasuk dalam tindakan yang melibatkan sebuah rutinitas, dapat efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental secara meningkat dan terus menerus berlangsung dalam jangka waktu tertentu.

Relaksasi dapat berbanding lurus dengan gaya hidup sehari-hari yang akan dipenuhi, sehingga ketika menjalankan gaya hidup yang diperlukan, mereka secara otomatis mengalami kondisi relaksasi atas apa yang dilakukan oleh pelaku aktivitas setelah melakukan beberapa kegiatan yang tergolong sebagai aspek dari gaya hidup.

Oleh karena itu, untuk mawadahi permasalahan tersebut perlu sebuah objek yang dapat menampung aktivitas masyarakat di Kota Tangerang Selatan sebagai sarana untuk mereduksi tingkat stres yaitu adalah *Lifestyle Center* yang merupakan sebuah ruang publik sebagai pusat gaya hidup.

Lifestyle Center menyediakan berbagai macam fasilitas dengan fungsi yang berbeda – beda dan menyediakan sarana berbelanja serta memiliki bentuk umum berupa ruang terbuka hijau. Dengan adanya *Lifestyle Center*, dapat membantu penyembuhan dari sisi psikologis atau pengobatan non medis yang menggunakan pendekatan prinsip-prinsip desain yang diterapkan pada objek

Lifestyle center difokuskan kepada pengunjung dengan usia produktif yaitu pada 15 tahun terutama para pekerja beserta keluarganya yang ingin mereduksi tingkat stress dengan kegiatan yang positif di dalam nya, sehingga mereka dapat meningkatkan produktivitas untuk kehidupan sehari – hari.

1.1.2. Latar Belakang Permasalahan Proyek

Jenis stres yang di alami masyarakat di usia produktif terutama pada para kerja adalah *burnout*, yang merupakan gejala kelelahan mental, emosional, dan fisik yang didukung dengan rendahnya self esteem dan self efficacy akibat stress yang berlarut – larut. Keadaan tersebut menjadi perhatian khusus karena gejala yang di alami cukup berbahaya bagi kualitas kerja, sehingga dapat merugikan individu maupun kelompok.

Dalam hal ini arsitektur dapat berpengaruh dalam proses penyembuhan kepada yang bersangkutan, yaitu dengan membantu penyembuhan dari sisi psikologis atau disebut juga dengan pengobatan non medis yang menggunakan pendekatan prinsip desain yang dapat diterapkan pada objek. Fungsi bangunan *lifestyle center* sebagai ruang publik guna mereduksi tingkat stres para pengunjung, maka diterapkan pendekatan healing environment pada objek desain.

Namun agar objek dapat berguna sesuai dengan tujuannya, maka perlu mengetahui aspek dari gaya hidup masyarakat terlebih dahulu. Cara yang digunakan yaitu, dengan

pertanyaan yang umum digunakan menggambarkan aktivitas, minat, dan pendapat konsumen (Tatik Suryani, 2008: 74). Psikografi memberikan pengukuran kuantitatif dan dapat digunakan untuk menganalisis data dalam jumlah yang sangat besar. Psikografis sering diartikan sebagai ukuran AIO (Ujang Sumarwan, 2011:46). AIO adalah istilah yang mengacu pada pengukuran aktivitas, minat, dan opini. AIO mengukur pola operasional gaya hidup. AIO singkatan dari *Activity* (Kegiatan), *Interest* (Minat), *Opinion* (Opini) (James F. Engel, 1994: 399). Berikut adalah kelompok inventory gaya hidup dari masing – masing AIO :

Tabel 1 3 Inventory Gaya Hidup

Aktivitas	Interests (Minat)	Opini
Bekerja	Keluarga	Diri mereka sendiri
Hobi	Rumah	Masalah-masalah sosial
Peristiwa sosial	Pekerjaan	Politik
Liburan	Komunitas	Bisnis
Hiburan	Rekreasi	Ekonomi
Anggota klub	Mode	Pendidikan
Komunitas	Makanan	Produk
Belanja	Media	Masa depan
Olahraga	Prestasi	Budaya

Sumber: Sutisna (dalam Sunyoto, 2015: 34)

Berdasarkan tabel AIO yang merupakan aspek dari sebuah inventory gaya hidup, diketahui bahwa perilaku manusia yang menghabiskan waktunya merupakan sebuah bagian dari aktivitas (*Activity*), perilaku manusia yang melakukan apa yang dibutuhkan dan sesuai keinginan merupakan bagian dari sebuah minat (*Interest*), dan manusia yang memiliki pikiran tentang dirinya sendiri merupakan bagian dari sebuah opini (*opinion*). Dalam kasus ini manusia perlu melaksanakan gaya hidup yang dapat berfungsi sebagai kegiatan untuk mereduksi tingkat stres sebagai tujuan utama untuk mengatasi *burnout*.

Lifestyle Center akan terdiri dari lima aspek *Lifestyle Inventory* berupa hiburan, hobi, olahraga, makanan, dan rekreasi serta berbelanja. Nantinya semua aspek saling berkesinambungan dan memiliki satu tujuan yang sama yaitu sebagai *relaxation place* atau sebagai tempat untuk mereduksi tingkat stres.

Pada aspek hiburan akan di isi oleh sebuah *art gallery* yang secara tidak langsung berfungsi sebagai terapi kesehatan mental melalui seni.

Aspek hobi akan diisi dengan sebuah studio melukis yang dapat membantu mengekspresikan pikiran, sehingga dapat mengurangi kecemasan.

Aspek olahraga akan diisi dengan studio yoga karena olahraga yoga dapat menurunkan kadar kortisol yang merupakan penurunan tingkat stress karena gerakannya yang menggabungkan anatara pikiran, tubuh, dan jiwa, serta penekanan pada pernapasan menghasilkan manfaat emosional yang kuat.

Aspek makanan akan diisi dengan restoran rempah yang akan menjual makanan dan minuman rempah, selain berguna untuk kesehatan tubuh yang dapat terhindar dari berbagai macam penyakit, makanan dan minuman berrempah juga dapat menghangatkan tubuh serta membantu pikiran dan tubuh menjadi rileks.

Aspek rekreasi akan diisi oleh salon dan spa yang berfungsi untuk memanjakan tubuh dan mempercantik diri sehingga merasakan kebahagiaan setelah melakukan beberapa *treatment*.

Semua tempat merupakan sebuah retail yang dapat melakukan aktivitas secara produktif dan membantu dalam merelaksasikan pikiran dan tubuh serta menjual produk mentahnya sehingga pengunjung juga dapat berbelanja sesuai dengan kebutuhan hidupnya. Selain itu, bangunan ini akan dilengkapi dengan taman terbuka yang dapat berfungsi untuk bermain dengan hewan peliharaan atau sekedar menikmati vegetasi yang tersedia sebagai pelengkap dari semua aspek yang ada.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana rancangan *Lifestyle Center* di Kota Tangerang Selatan dapat mendukung relaksasi dan mereduksi tingkat stres dengan pendekatan healing environment?

1.3. Tujuan dan Saran

1.3.1. Tujuan

Mewujudkan rancangan *Lifestyle Center* sebagai sarana untuk mendukung relaksasi dan mereduksi tingkat stres sehingga dapat membantu pengunjung menurunkan kondisi *burnout* dengan pendekatan *healing environment*.

1.3.2. Sasaran

- Menganalisis studi literatur mengenai *Lifestyle Center*
- Menganalisis studi literatur mengenai kondisi stres pada kalangan angkatan kerja berupa burnout
- Menganalisis arsitektural yang mendukung relaksasi dan mereduksi tingkat stress pada *Lifestyle Center* dengan pendekatan *healing environment*

1.4. Lingkup Studi

1.4.1. Materi Studi

a. Lingkup Spasial

Lingkup pembahasan substansial ini dititik beratkan pada lingkup ilmu arsitektur terutama konsep perancangan *Lifestyle Center* di Kota Tangerang Selatan, Banten.

b. Lingkup Substansial

Lingkup pengolahan ruang pada *lifestyle center* akan memfokuskan pada penataan ruang luar dan ruang dalam.

c. Lingkup Temporal

Perancangan *lifestyle center* diharapkan menjadi penyelesaian penekanan studi kurun waktu 20 tahun ke depan

1.4.2. Pendekatan Studi

Perancangan *Lifestyle Center* di Kota Tangerang Selatan menggunakan pendekatan *Healing Environment*, yang merupakan penyelesaian dari isu stres di usia produktif terutama pada angkatan kerja yang disebut dengan burnout. Penyembuhan kondisi burnout sangat dibutuhkan agar dapat meningkatkan produktifitas dan kualitas kerja sehingga pendekatan *healing environment* dapat membantu mendukung relaksasi dan mereduksi tingkat stres.

1.5. Metode Studi

1.5.1. Pola Prosedural

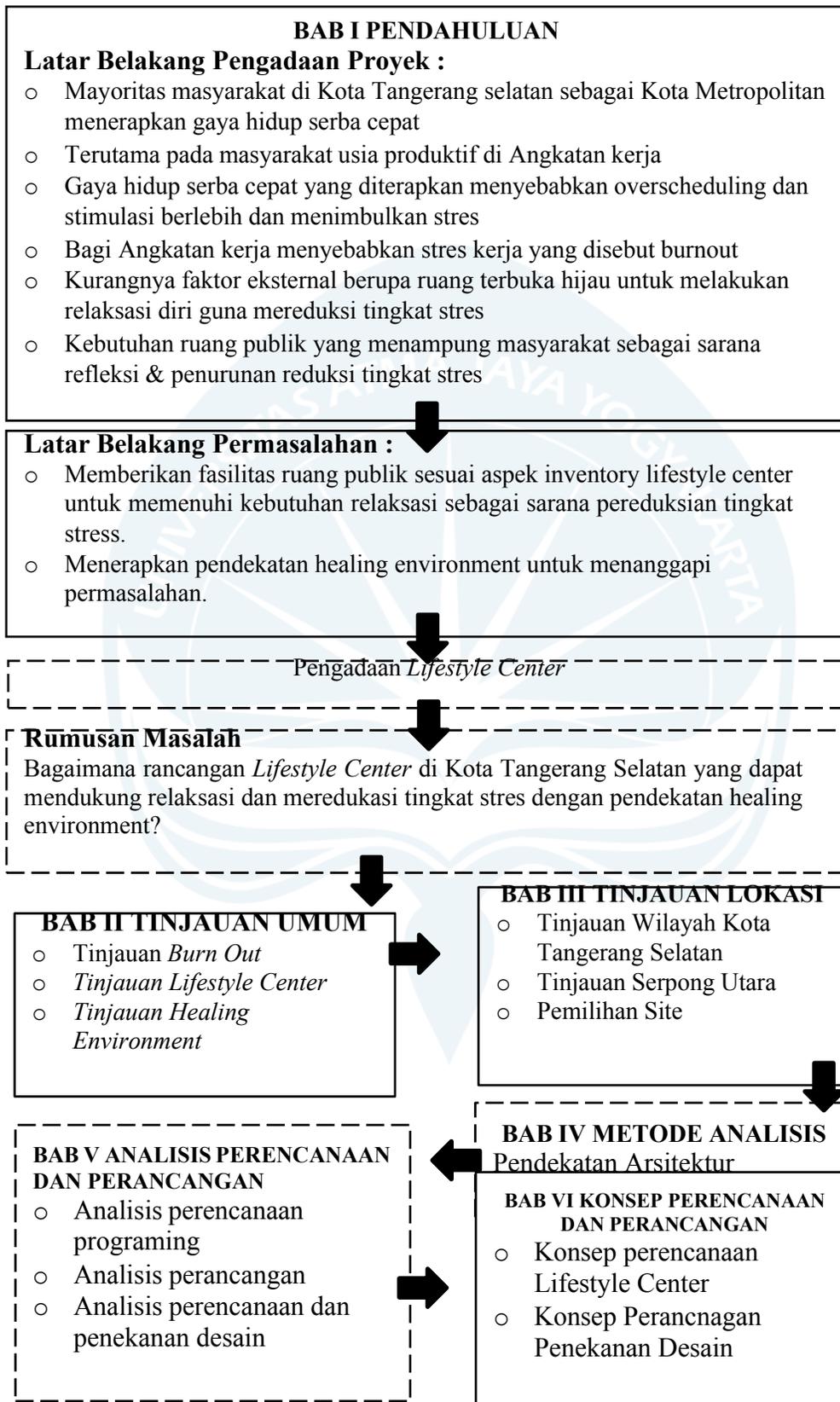
Pola procedural yang digunakan adalah dengan deskriptif, yaitu menganalisa sebuah *lifestyle center*, mengumpulkan data – data mengenai bangunan *lifestyle center* yang ada, sehingga dapat melakukan studi banding antara *lifestyle center* lainnya.

1.5.2. Teknik Pengambilan Kesimpulan

- a.** Melakukan studi literatur yang didapat melalui buku, jurnal dan bahan-bahan literatur lainnya dengan data yang valid dan juga reliabel
- b.** Mewawancarai beberapa orang dengan kriteria yaitu pada usia produktif
- c.** Membandingkan beberapa kawasan dan bangunan wisata berbelanja yang telah ada, mengenai sirkulasi, penataan maupun fasilitas-fasilitasnya dengan cara turun ke lapangan secara langsung, dan mencari referensi dari beberapa sumber lainnya.



1.6. Tata Langkah



1.7.Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang dilakukan dalam penyusunan laporan proposal ini adalah sebagai berikut :

BAB 1. PENDAHULUAN

Berisi tentang latar belakang pengadaan proyek, yang menjelaskan tentang keadaan suatu kota dengan berbagai macam permasalahannya, kemudian membahas permasalahan proyek yang berhubungan dengan bangunan itu sendiri, selanjutnya menentukan rumusan masalah tentang topik yang hendak di bahas sehingga menjadi kerangka berpikir suatu informasi tentang apa yang hendak di rancang.

BAB 2. TINJAUAN TEORI

Pada bab ini berisi tentang tinjauan teori terkait dengan isu permasalahan, kemudian dilanjutkan dengan tinjauan teori mengenai obyek yang akan dirancang berupa lifestyle center. Setelah itu, menjelaskan tentang penekanan terkait dengan pendekatan yang akan di pakai dalam perancangan.

BAB 3. TINJAUAN LOKASI

Pada tinjauan lokasi berisi tentang pemahaman dasar mengenai wilayah site yang akan dirancang dengan memperhatikan peraturan daeran terkait regulasi pada wilayah tersebut. Kemudian dari regulasi tersebut, nantinya dapat membantu dalam perancangan desain.

BAB 4. PENDEKATAN

Pada bab ini berisi tentang penekanan pendekatan yang akan dipakai yaitu healing environment. Pendekatan healing environment dijelaskan dengan lebih detail dan tertata sehingga memudahkan pemahaman dalam membuat sebuah rancangan objek berupa lifestyle center yang diharapkan dapat mendukung relakasi dan pereduksian tingkat stress.

BAB 5. ANALISA & PEMBAHASAN

Berisi tentang analisis untuk membantu perancangan desain terutama dalam penekanan pada pendekatan healing environment. Analisis yang ditulis adalah mengenai pelaku aktivitas, tata ruang luar, tata ruang dalam, sertam beberapa system pada bangunan terkait dengan system utilitas dan system struktur.

BAB 6. KONSEP PERENCANAAN DAN PERANCANGAN

Berisi tentang penekanan konsep yang dihasilkan dari bab sebelumnya. Bab ini menekankan konsep keseluruhan pada bangunan *lifestyle center* mengenai perencanaan dan perancangan yang akan dirancang.