

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 TINJAUAN STRESS PERKOTAAN**

##### **2.1.1 Pengertian Stress Perkotaan**

Dilansir dari Eionet (*The European Environment Information and Observation Network*), Stress perkotaan adalah keadaan fisik atau mental yang disebabkan perkembangan kehidupan kota atau faktor-faktor fisik, kimiawi atau emosi yang menimbulkan ketegangan dan kepenatan pada seseorang.

##### **2.1.2 Penyebab Stress Perkotaan**

Terdapat bermacam-macam penyebab stress atau dalam ilmu psikologi disebut stressor. Berdasarkan penelitian oleh Soesmalijah Soewondo (Soewondo, 1996), setelah melakukan wawancara dengan 300 pekerja dari organisasi pribadi di Jakarta, ditemukan beberapa penyebab stress dalam pekerjaan yaitu :

1. Kondisi pekerjaan; ruangan yang sempit dengan suhu yang tidak nyaman, kadang terlalu panas, kadang terlalu dingin, ditambah dengan keramaian dan kurangnya pencahayaan
2. Isi pekerjaan; *deadline*, tekanan waktu, beban pekerjaan yang berlebihan, dan pekerjaan yang terlalu banyak juga kompleks
3. Syarat-syarat kerja seperti status pekerjaan dan karir tidak jelas. Tidak ada prospek kerja ditambah dengan masalah tidak adanya penghargaan dan apresiasi yang cukup
4. Hubungan antarpribadi seperti atasan yang menuntut berlebihan, tidak adanya dukungan sesama pekerja, tidak bisa bekerja dengan teman sebaya, konflik, dan gaya kepemimpinan.

Studi lain juga dilakukan oleh Natalia TP (TP, 1994) untuk mengidentifikasi stressor urban stress dengan mewawancarai 30 ibu yang bekerja. Hasilnya ditemukan bahwa terdapat 5 stressor penting, yaitu:

1. Perasaan bersalah
2. Diskriminasi gender pada dunia pekerjaan
3. Frustrasi karena berkurangnya waktu untuk hobi dan olahraga
4. Pekerjaan yang berlebihan

## 5. Pengaruh masalah keluarga dalam pekerjaan

### 2.2 TINJAUAN *STRESS SHELTER*

#### 2.2.1 *Pengertian Stress Shelter*

Diawali dengan pengertian yang lebih luas, *Stress Shelter* adalah sebuah bagian dari *Third Place*. Menurut ilmu sosiologi dalam Wikipedia 2022, *Third Place* adalah lingkungan sosial yang terpisah dari lingkungan sosial biasa yaitu rumah (sebagai *first place*) dan tempat kerja (sebagai *second place*). Bentuknya sendiri bermacam-macam. Tempat ibadah, kafe, perpustakaan, atau taman, semua tergantung dari setiap individu. Yang penting adalah adanya tempat ketiga atau *third place* di antara *first place* dan *second place* mampu memenuhi kebutuhan manusia dalam keseimbangan kehidupan mereka (*life-balance*). Dalam buku *The Great Good Place* (Oldenburg, 1989), dikatakan bahwa tempat ketiga adalah sebuah tempat yang digunakan sebagai obat bagi orang yang merasa stress dan kesepian. Dalam jurnal perancangan oleh Tirza Kalesaran (Kalesaran, S., Lusiani, Rakhman, & Herlita, 2016), disebutkan bahwa *Stress Shelter* adalah naungan sebagai tempat menanggulangi, mengurangi dan mencegah stres untuk masyarakat perkotaan. Tujuannya untuk mengurangi penderita stress. Hal ini juga berarti bahwa *Stress Shelter* ditujukan sebagai wadah dalam masyarakat perkotaan untuk menyeimbangkan kehidupan mereka dalam hal kesehatan jiwa dengan melepaskan tekanan yang dirasakan. Dengan menimbang tujuan dari *Third Place*, maka perancangan *Stress Shelter* ini bisa mengacu pada kriteria yang harus dipenuhi dalam perancangan *Third Place*.

#### 2.2.2 *Kriteria-kriteria Third Place*

Ray Oldenburg dalam bukunya *The Great Good Place* (Oldenburg, 1989) mengatakan bahwa terdapat satu hal yang hilang dari kehidupan masyarakat modern, yaitu kebiasaan untuk melakukan interaksi sosial. Interaksi sosial yang dimaksud adalah interaksi yang terjadi di luar rumah seperti di dalam komunitas atau tempat lain. Tempat dimana seseorang mengalami perasaan seperti di rumah yaitu tempat yang terasa hangat dan ramah. Tempat dimana seseorang bisa berkumpul dengan orang-orang yang tidak mereka kenal dekat untuk saling bersosialisasi dengan nyaman.

Menurut Oldenburg beberapa karakteristik suatu tempat ketiga (*third place*) antara lain :

- a. Netral. Dengan berbagai macam perbedaan yang ada baik dari segi ras, bahasa, bangsa, bahkan hingga ke finansial, maka tempat ketiga harus menjadi tempat yang netral bagi pengunjungnya dimana semua orang diterima tanpa memandang derajat, fisik, dan hal lainnya. Tidak ada kasta sosial maupun kriteria lain yang harus dipenuhi untuk seseorang masuk ke dalam tempat ketiga. Tempat ketiga yang bersifat netral akan memberikan kesatuan bagi lingkungan dimana ia berada sehingga tidak akan terjadi perseteruan ataupun rasa individual.
- b. Tempat ketiga harus memberikan pelayanan secara fleksibel. Tidak ada jam khusus untuk menerima pengunjung, bahkan tidak ada aktivitas terjadwal yang ada di tempat ketiga. Dengan begitu, tempat ketiga akan memiliki daya tarik lebih dalam perannya menjadi rumah lain bagi seseorang. Tempat ketiga juga sebaiknya berada di perkotaan agar lebih mudah dijangkau.
- c. Tempat ketiga memberikan pengunjung sebuah pengalaman yang baik dengan pelayanan dari segala aspek di dalamnya dan membuat pengunjung ingin terus kembali ke tempat ketiga.
- d. Umum dan sederhana. Tempat ketiga cenderung ditujukan untuk pengunjung lokal dan tidak berusaha untuk mencari pengunjung asing. Tempat ketiga juga bersifat sederhana dimana pengunjung tidak perlu memakai pakaian tertentu untuk masuk ke dalam tempat ketiga. Tidak boleh ada kelas sosial akibat pemakaian pakaian.
- e. Menyenangkan. Tempat ketiga menyuguhkan suasana yang menyenangkan untuk memberikan waktu luang yang sempurna bagi pengunjung. Hal ini juga memberikan pengunjung kenangan yang ingin terus dilakukan sehingga pengunjung akan kembali ke tempat ketiga untuk mengalami pengalaman menyenangkan itu kembali.
- f. Nyaman. Tempat ketiga secara tidak langsung memiliki sifat seperti rumah. Meskipun bersifat publik, namun tempat ketiga memberikan kenyamanan yang membuat pengunjung betah dan merasakan suasana “rumah” disana.

### 2.2.3 Standar Kebutuhan Ruang *Stress Shelter*

Stress Shelter ini harus memenuhi berbagai fasilitas yang dianggap mampu untuk mengurangi tingkat stress. Sukadiyanto (Sukadiyanto, 2010) menyatakan terdapat beberapa cara untuk mengurangi beban stress, antara lain melalui pola makan yang sehat dan bergizi, menjaga kebugaran jasmani, pernapasan yang baik, relaksasi, melakukan aktivitas yang menyenangkan, berlibur, menjalin hubungan harmonis, menghindari kebiasaan buruk, merencanakan kegiatan harian secara rutin, memelihara tanaman dan binatang, meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga), dan menghindari diri dalam kesendirian. Dengan penjelasan demikian, maka beberapa fasilitas yang harus ada dalam bangunan *Stress Shelter* adalah:

1. Fasilitas Olahraga

Menurut Sukadiyanto (Sukadiyanto, 2010) individu yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terhindar dari stress, karena memiliki kemampuan ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap stres. Dengan mengolah tubuh, seseorang akan mengalami kesehatan secara psikis dan jiwa. Hal ini akan lebih optimal jika diimbangi dengan konsumsi makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup

2. Ruang Kamar

Ruang kamar ditujukan untuk pengguna yang membutuhkan waktu lebih untuk melakukan proses pelepasan stress. Disamping olahraga, waktu istirahat yang cukup akan memberikan tubuh energi untuk melakukan kegiatan pada keesokan hari. Waktu istirahat yang cukup juga akan mengurangi tingkat stress berbentuk pikiran yang berlebihan pada pengguna

3. Area Makan

Menurut Sukadiyanto (Sukadiyanto, 2010), pola makan yang sehat dibutuhkan agar individu terhindar dari stress. Area makan ini harus menyuguhkan makanan dan minuman yang sehat dan bergizi untuk mengimbangi kebutuhan nutrisi yang ada pada tubuh

4. Layanan konsultasi

Layanan konsultasi menjadi salah satu pelayanan yang penting ada di dalam bangunan *Stress Shelter*. Dengan didampingi tenaga psikologi ahli, diharapkan pengunjung dapat melakukan konsultasi lebih baik dan mampu melepaskan stress secara perlahan.

## 2.3 TINJAUAN *HEALING ENVIRONMENT*

### 2.3.1 Pengertian *Healing Environment*

Menurut Vidra Lidayana dalam jurnalnya (Lidayana, Alhamdani, & Pebriano, 2013), *healing environment* atau lingkungan penyembuhan adalah suatu desain lingkungan terapi yang memadukan antara unsur alam, indra, dan psikologi. Lingkungan penyembuhan ini mengutamakan kenyamanan dan keamanan bagi penggunaannya. Aspek alam, indra, dan psikologi diterapkan melalui perancangan dalam elemen air, gambar-gambar latar, maupun perpaduan warna interior dan vegetasi eksterior. Untuk mendukung kesehatan jiwa bagi pengguna, *healing environment* biasanya diterapkan karena mampu mempengaruhi lingkungan sehingga lebih kondusif dan mendukung pada pelepasan stress.

### 2.3.2 Prinsip-prinsip *Healing Environment*

Prinsip *Healing Environment* untuk fasilitas kesehatan jiwa merupakan pendekatan yang tepat dilihat dari prinsip-prinsipnya. Menurut Zhafran dan kawan-kawan (Zhafran, Hardiyati, & Pramesti), prinsip-prinsip perancangan berdasarkan pendekatan *healing environment* adalah:

1. Rangsangan (*stimulant*)
2. Kesenambungan (*coherence*)
3. Keberhasilan (*affordance*)
4. Kebebasan (*independence*)
5. Kesadaran (*consciousness*)
6. Tujuan (*purpose*)
7. Aktivitas fisik (*physical activities*)
8. Pemulihan (*restorative*)

Prinsip-prinsip inilah yang digunakan dan diterapkan dalam proses analisis setiap komponen perancangan untuk *Stress Shelter*.

### 2.3.3 Aspek-aspek *Healing Environment*

Menurut Murphy (Murphy, 2008), terdapat tiga aspek yang mampu menjadi pendekatan dalam mendesain *healing environment*, yaitu alam, indra, dan psikologis.

#### 1. Alam (*Nature*)

Alam adalah lingkungan yang dekat dengan manusia dan melibatkan seluruh indra manusia. Alam memiliki efek restoratif untuk menurunkan tekanan darah, menimbulkan keadaan emosi yang positif, menurunkan kadar stres dan meningkatkan energi. Unsur alam yang dimasukkan ke dalam pengobatan pada pengguna mampu menghilangkan stress yang diderita. Menurut Kochnitzki (Koschnitzki, 2011), ada beberapa jenis taman/garden di dalam rumah sakit, yaitu *contemplative garden*, *restorative garden*, *healing garden*, *enabling garden*, dan *therapeutic garden*. *Contemplative garden* berfungsi untuk menenangkan pikiran dan menimbulkan rasa semangat. *Restorative garden* berfungsi untuk kesehatan dan membuat perasaan orang yang sakit menjadi lebih baik. *Healing garden* merujuk pada berbagai elemen taman yang memiliki persamaan dalam mendorong pemulihan stres dan memiliki pengaruh positif pada pasien, pengunjung dan staf rumah sakit. *Enabling garden* adalah taman yang memungkinkan semua orang dari berbagai usia untuk menikmati taman dan berinteraksi. *Therapeutic garden* adalah sebuah taman yang berfungsi untuk meningkatkan terapi medis lingkungan di dalam kondisi pengobatan medis. Dengan melihat pengertiannya, maka taman yang lebih cocok diterapkan pada bangunan *Stress Shelter* adalah *healing garden*.

#### 5. Indra (*Senses*)

Manusia memiliki lima indra yaitu fungsi pendengaran, penglihatan, peraba, penciuman, dan perasa. Penjelasan masing-masing indra ini dijelaskan sebagai berikut.

##### a. Indra Pendengaran

Suara yang menyenangkan dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung sehingga menimbulkan sensasi yang memberikan pengaruh pada sistem saraf. Jenis suara yang menenangkan, antara lain:

- Suara musik, bisa digunakan dalam pengobatan gangguan depresi. Disamping itu, suara musik juga memberikan efek menenangkan dan rasa santai bagi penderita autisme juga gangguan kejiwaan
- Suara yang berasal dari alam seperti suara hujan, angin, laut, dan kicauan burung mampu memberikan suasana yang tenang dan menimbulkan perasaan damai
- Suara air, suara air mancur dapat memberikan energi spiritual dan membangkitkan perasaan yang dekat dengan suasana pegunungan dan air terjun yang memberikan ketenangan.

b. Indra Penglihatan

Pemandangan, cahaya alami, karya seni, juga permainan warna tertentu yang mampu memberikan efek santai bagi mata

c. Indra Peraba

Sentuhan mampu memicu mekanisme dasar terutama bagi anak-anak karena sentuhan menegaskan apa yang mereka lihat, cium, rasa, dan dengar

d. Indra Penciuman

Aroma yang harum dan menyegarkan mampu menekan tekanan darah dan detak jantung sedangkan aroma yang tidak menyenangkan akan meningkatkan detak jantung dan mempengaruhi sistem pernafasan

e. Indra Perasa

Indra perasa menjadi salah satu indra yang penting dikarenakan makanan merupakan kebutuhan primer pada manusia. Indra perasa akan terganggu saat seseorang mengalami sakit atau menjalani pengobatan. Hal ini biasanya ditunjukkan dengan berubahnya rasa makanan atau minuman. Oleh karena itu, kualitas makanan dan minuman yang di konsumsi harus diperhatikan.

3. Psikologis (*Psychology*)

Dalam segi psikologis, *healing environment* atau lingkungan penyembuhan akan membantu proses pemulihan pasien menjadi lebih cepat dengan mengurangi tekanan stress. Dalam proses pemulihan ini, perawatan pasien harus memperhatikan keinginan, kebutuhan dan hal-hal lain yang



sesuai dengan diagnosa pasien. *Department Of Health* (Health, 2001) Ada enam dimensi untuk perawatan pasien, antara lain:

- rasa kasih sayang, empati dan rasa tanggap terhadap kebutuhan pasien
- integrasi dan koordinasi
- komunikasi dan informasi
- kenyamanan fisik
- dukungan emosional
- keterlibatan keluarga dan teman-teman

### 2.3.4 Studi Kasus Arsitektur Healing Environment

#### a. SK Yee Healthy Life Centre / Hong Kong

Bertempat di Hongkong, SK Yee Healthy Life Centre merupakan karya dari Ronald Lu & Partners yang menjadi penting meskipun dalam bentuk yang sederhana.

*Nature* : Dengan desain *healing garden*, perancangan lanskap eksternal yang terintegrasi secara harmonis dengan interiornya tidak hanya menawarkan pemandangan yang indah, tapi juga menciptakan pengalaman bebas stress.



**Gambar 2. 1** Dokumentasi SK Yee Healthy Life Centre

Sumber : Archdaily

*Senses* : Pengalaman yang memanfaatkan udara bersih dan cahaya matahari seluas-luasnya memberikan suatu rangsangan terhadap kulit sebagai salah satu indra dan menjadi lingkungan konseling yang unik dan menyenangkan untuk anak-anak





**Gambar 2. 2** Dokumentasi SK Yee Healthy Life Centre

Sumber : Archdaily

Desain yang unik dan tidak biasa di bawah atap miring dan interior yang menyenangkan membawa pengaruh baik bagi indra penglihatan karena terlihat sangat selaras antara ruang dalam dan luar.



**Gambar 2. 3** Dokumentasi SK Yee Healthy Life Centre

Sumber : Archdaily

*Psychology* : Interior yang dirancang dengan jendela berventilasi silang yang kemudian meningkatkan kualitas udara dalam ruangan, memungkinkan pasien memiliki kendali atas lingkungan mereka dengan tempat yang nyaman dan menenangkan tanpa merendahkan mereka sebagai pasien



**Gambar 2. 4** Dokumentasi SK Yee Healthy Life Centre

Sumber : Archdaily

**b. Maggie's Leeds Centre / Inggris**

Bangunan ini adalah hasil dari amal milik pemerintah yang menyediakan dukungan secara emosional dan fisik secara gratis bagi penderita kanker.

*Nature* : Kombinasi *Green roof* dengan lanskap sekitar memberikan kehangatan terutama di bulan-bulan musim dingin. Selain itu, kegiatan yang untuk pengunjung berpartisipasi dalam perawatan tanaman di lokasi mendorong adanya aktivitas fisik yang mampu memberikan semangat dan kesenangan dalam proses penyembuhan



**Gambar 2. 5** Dokumentasi Maggie's Leeds Centre

Sumber : Archdaily

*Senses* : Struktur bangunan yang dibangun dari sistem kayu cemara prefabrikasi memberikan aroma yang khas dan tekstur yang menyenangkan tanpa menyakiti pengunjung, sebaliknya memberikan rasa aman.



**Gambar 2. 6** Dokumentasi Maggie's Leeds Centre

Sumber : Archdaily

*Psychology* : Bahan alami yang digunakan dalam perancangan serta pencahayaan lembut membuat ruang-ruang publik yang sengaja dirancang untuk mendorong sosialisasi semakin menarik. Ditambah rancangan khusus rak dan kusen jendela agar pengunjung mengisinya dengan benda-benda pribadi milik mereka menciptakan rasa *homie* pada bangunan ini.



**Gambar 2. 7** Dokumentasi Maggie's Leeds Centre

Sumber : Archdaily