

## ARSITEKTUR KESEHARIAN DALAM TIPOLOGI GALERI SENI DI SETIABUDI, JAKARTA

Philip Efraim<sup>1)</sup>, Diah Anggraini<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, philip2311.pe@gmail.com

<sup>2)</sup> Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, diaha@ft.untar.ac.id

Masuk: 23-01-2022, revisi: 01-03-2022, diterima untuk diterbitkan: 28-03-2022

### Abstrak

Kota Jakarta merupakan kota dengan kedudukan ke-9 setelah Kiev, Ukraina sebagai kota dengan indeks stres terbesar di dunia. Menurut hasil survey di salah satu perusahaan di Jakarta, 80% karyawannya mengaku stres dengan pekerjaannya, akibat tuntutan pekerjaan, lingkungan kerja, dan masalah individu. Sementara itu, seni adalah bagian dari kehidupan manusia sejak awal peradabannya hingga sekarang. Seni terlibat dalam kehidupan sehari-hari manusia, dalam semua aspek kehidupan manusia. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa seni bisa membantu proses belajar manusia dan melatih sistem kognitif manusia. Mengacu pada kondisi tersebut, maka studi ini bertujuan menghasilkan suatu konsep perancangan galeri seni yang sekaligus dapat menjadi wadah self healing bagi warga kota. Penggabungan kedua fungsi ini dilandasi dengan proses berpikir ulang terhadap tipologi galeri pada umumnya juga menambahkan pendekatan arsitektur keseharian dalam proses perancangan.

**Kata kunci:** Arsitektur Keseharian; Galeri Seni; *Self-healing*; Seni; *Stress*

### Abstract

*Jakarta has been the 9th most stressful city in the world with the highest stress index placing right after Kiev, Ukraina. According to survey in one of the company based in Jakarta, 80% of the staff confessed had a pressured work environment either the cause was work demands, unfriendly environment, or personal problems. In the other hand, art has been part of human civilization from the start until now. Art has been involved in human's daily life, reached every aspect of human's life quality. Few researches have stated that art has a part in human's learning process and sharpen the human's cognitive system. Based on the facts of the current circumstances, this study was made to create and develop a design concept of Art Gallery which holds a part in being a space for self healing for the urban society. The merge of these functions was based on the process of re-thinking of the typology of Art Gallery in general also by adding daily architecture approach in the design process.*

**Keywords:** *Art Gallery; Art; Daily Architecture; Self-healing; Stress*

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Kota Jakarta merupakan kota dengan kedudukan ke-9 setelah Kiev, Ukraina sebagai kota dengan indeks stres terbesar di Dunia. Beberapa faktornya antara lain: kesenjangan sosial budaya, ketidakstabilan ekonomi, ketidakstabilan politik, ketidaksetaraan *gender* dan ras, kemacetan lalu lintas, dan polusi. Selain itu setelah menyebarnya pandemi COVID-19 pada tahun 2019 hingga laporan inidibuat, menyebabkan peningkatan yang signifikan pada tekanan masyarakat dan sosio-budaya. Salah satunya adalah persaingan yang di bidang pekerjaan. Dengan jumlah penduduk Jakarta yang padat dan memiliki profesi terbanyak dengan angka 25,67% sebagai karyawan, menurut hasil survey di salah satu perusahaan di Jakarta, 80% karyawannya mengaku stres dengan pekerjaannya, akibat tuntutan pekerjaan, lingkungan kerja, dan masalah individu. Terlebih lagi sejak memasuki awal tahun, telah terjadi peningkatan angka PHK yang membuat pekerjaan semakin langka dan menambah tekanan di masyarakat.

Sementara itu, seni adalah bagian dari kehidupan manusia sejak awal peradabannya hingga sekarang. Seni terlibat dalam kehidupan sehari-hari manusia, dalam semua aspek kehidupan manusia. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa seni bisa membantu proses belajar manusia dan melatih sistem kognitif manusia. Seni berkembang mengikuti teknologi seiring berjalannya waktu dan akan terus berkembang seiring perkembangan pikiran manusia di masa yang akan mendatang. Liputan media massa menyebutkan bahwa seni bisa menjadi media *healing* bagi manusia.

Dalam liputan tersebut juga beberapa orang mengakui bahwa dengan melihat suatu karya seni bisa mengurangi efek stres yang didapat dari pengaruh eksternal. Hal ini dipertegas dengan adanya penelitian yang menyebutkan bahwa karya seni memang bisa menurunkan kadar kortisol di dalam tubuh manusia yang artinya karya seni juga berperan sebagai penurun stres seseorang. Setelah mengetahui bahwa sebuah karya seni dapat menurunkan tingkat stres pada pikiran, maka dibutuhkan sebuah wadah yang dapat menunjang kegiatan berkesenian sekaligus dapat memenuhi kebutuhan juga memenuhi kebutuhan rekreasi masyarakat contohnya adalah galeri seni. Selama berabad-abad, galeri seni sudah menjadi wadah yang mempertemukan masyarakat dengan karya seni. Mengikuti perkembangannya, galeri sudah berubah dari sisi tipologi, fungsi, struktur hingga ke aspek budaya, hal ini yang memperlihatkan keterkaitan antara sosial budaya dan galeri. Tanpa melupakan unsur pendekatan arsitektur keseharian yang membuat rancangan galeri ini bisa melebur dengan keseharian masyarakat urban.

### Rumusan Permasalahan

Kondisi stres yang banyak dialami warga kota memerlukan penanganan yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Sementara itu, kegiatan berkesenian dapat menjadi sarana manusia mendapatkan ketenangan dan dapat membantu proses *self-healing*. Mengacu pada pertimbangan tersebut maka rumusan permasalahan dalam studi ini adalah:

1. Bagaimana tipologi galeri seni akan dikembangkan untuk kompatibel dengan keadaan masa kini dan dapat menjadi bagian dari keseharian warga kota?
2. Bagaimana menghasilkan desain suatu galeri seni yang sekaligus dapat berfungsi sebagai sarana *healing* dan rekreasi?

### Tujuan

Studi ini bertujuan menghasilkan konsep perancangan galeri seni yang selain dapat meningkatkan wawasan dan minat masyarakat, juga dapat menjadi sarana *self-healing* bagi warga kota dalam mengatasi kondisi stres.

## 2. KAJIAN LITERATUR

### Tipologi dalam Arsitektur

Tipologi yang berasal dari akar kata '*type*' yang artinya mengkategorikan sebuah bangunan dari bentuk/*form* bangunan tersebut. Namun, tidak semua bentuk tertentu merepresentasikan fungsi yang sama, karena dalam sebuah arsitektur tidak hanya sebuah bangunan dapat dikategorikan sebagai sebuah arsitektur. Menurut Vitruvius sebuah arsitektur haruslah memiliki tiga aspek utama yaitu, estetika, fungsi, dan kekokohan. Jika dikaitkan dengan tipologi bangunan maka sebuah arsitektur dapat memiliki sebuah bentuk atau tipologi yang berbeda-beda berdasarkan studi atau masalah yang coba dijawab dengan perancangan arsitektur tersebut.

### Definisi Galeri

Galeri berarti sebuah tempat untuk memamerkan karya seni. Namun arti lainnya adalah institusi bisnis yang memamerkan atau memperjualkan karya seni, dan menurut *Oxford Dictionary (2021)* galeri memiliki sebuah bentuk yang nyata seperti bangunan yang memiliki fungsi untuk memamerkan atau menjual karya seni.

## Sejarah Galeri

### *Dark Age*

Sebelum abad ke-14, fungsi karya seni dibagi menjadi dua, bagi kaum kaya sebagai simbol kemakmuran dan disimpan di rumah mereka. Sedangkan rakyat miskin bisa menikmati karya seni yang ada di gereja sebagai penjelasan mengenai agama. Fungsi seni pada masa ini adalah sebagai media *teosentris* atau ketuhanan.

### Revolusi Perancis

Setelah revolusi perancis pada abad ke-18, pola pikir masyarakat berubah menjunjung persamaan dan persaudaraan, maka dari situ *Louvre Palace* dibuka sebagai galeri pertama dan semua kepemilikan karya seni dimiliki oleh rakyat sepenuhnya.

### Periode Renaisans

Setelah hilangnya pengaruh gereja mulai dari abad ke-17, karya seni beralih fungsi menjadi simbol kemakmuran bagi kaum kaya. Selain itu karya seni mulai semakin terbuka untuk diperjualbelikan demi mendapatkan keuntungan, muncul juga seniman-seniman ternama pada masa ini, seperti *Leonardo Da Vinci*. Pada masa ini juga karya seni tidak hanya bertujuan untuk pengajaran agama saja.

### *Modern Art*

Menuju abad ke-18 seseorang bernama Hugh Lane mendirikan dan membangun sebuah galeri publik *modern art* pertama di Dublin. Hugh Lane juga menjadi pelopor pelelangan karya seni ke publik dan sistem ini diterapkan hingga sekarang.

### Masa Modern Pra Pandemi

Pada tahun awal 2000-an, karya seni menjadi suatu warisan budaya yang harus dijaga karena mewakili budaya setiap negara dan sejarahnya. Karena itu setiap negara minimal memiliki satu galeri nasionalnya. Selain itu karya seni komersial pun semakin marak dan sudah tidak selalu berkesan eksklusif karena seni adalah kebebasan untuk dimiliki oleh semua orang.

## Arsitektur Sebagai Wadah *Self-Healing* dan Relaksasi Pikiran

*Self-Healing* dan relaksasi pikiran dapat dikaitkan dengan meditasi yang keduanya berhubungan erat dengan ketenangan, disebutkan bahwa sebuah tempat meditasi awalnya terinspirasi dari tempat-tempat sepi dan besar seperti goa dan air terjun. Sehingga dapat disimpulkan, bahwa skala bangunan harus tinggi dan menciptakan suara yang tidak bising dan berulang. Hal ini serupa dengan prinsip arsitektur Zen yang lahir dari kebutuhan manusia dalam keseimbangan mental dan ketenangan.

## Seni Sebagai *Therapy / Therapic Art*

Praktek kesenian merupakan salah satu therapy untuk mengobati gejala psikologis seseorang antara lain untuk mengekspresikan emosi, juga untuk mengobati trauma bahkan depresi.

Metode ini dimulai dengan memikirkan semua emosi yang dirasakan, lalu mencoba menuangkannya ke dalam bentuk visual atau lukisan dengan berbagai macam bentuk dan warna. Tujuan dari metode ini adalah mem-visualisasikan perasaan emosi baik itu emosi bahagia ataupun keresahan juga depresi hingga trauma. Dengan membuat gambaran visual dari emosi, setiap orang dapat membuka diri lebih baik dan mengenal dirinya lebih dalam lagi. Bagian tersebut yang menjadi awal dari *self-healing* dan melepas stres. Selain dengan berbagai bentuk yang beragam, menggambar ini bisa dipadukan dengan warna dengan membentuk sebuah *collage* sketsa kasar dengan warna-warna yang beragam pula. Gambar emosi ini bisa berupa *line art* yang berarti coretan dengan bentuk abstrak dengan satu garis yang panjang dan tidak berhenti.

### Stress

Stres merupakan keadaan ketika seseorang merasakan ketidaknyamanan akibat perasaan tertekan. Dalam studi ini, tingkat stres yang diharapkan bisa diringankan adalah tingkat stres ringan hingga sedang tidak mencapai tingkat kronis.

### 3. METODE STUDI

Studi ini menggunakan metode kualitatif, yang menghasilkan data deskriptif sebagai hasil pengamatan atas berbagai fakta untuk melihat kecenderungan umum dan melihat hubungan hubungan antar fakta tersebut sehingga diperoleh pemahaman yang dapat menjadi masukan dalam proses perancangan melalui metode observasi lapangan yang dilakukan untuk mendapatkan data primer di lokasi, dan untuk dapat memahami kegiatan masyarakat di sekitar tapak, suasana keseharian dan kondisi fisik tapak dan lingkungannya. Survey lapangan juga dilakukan secara terbatas, tanpa wawancara dan mematuhi protokol kesehatan pandemi COVID-19.

#### Metode Desain

Pendekatan desain yang akan dipakai adalah pendekatan arsitektur kontemporer, yang berarti kekinian, terkini, atau *up to date*. Dengan penggunaan material modern dan langgam arsitektur yang mengikuti *trend*. Selain itu metode yang dipakai untuk merancang antara lain:

#### Metode Tipologi

Menggunakan konsep klasifikasi tipologi bangunan galeri berdasarkan hasil studi preseden galeri selama dekade terakhir, untuk mencoba menemukan apakah aspek yang harus ditambahkan atau harus dijaga untuk mewujudkan galeri seni yang bisa menjadi wadah *healing* bagi masyarakat.

#### Metode Keseharian

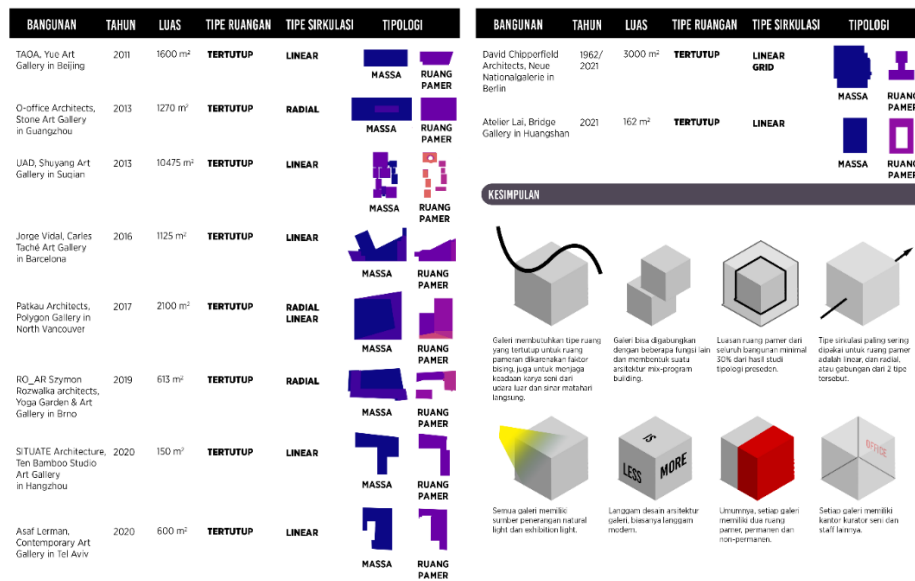
Dalam buku Metode Desain, arsitektur keseharian adalah sebuah paham arsitektur yang mendahulukan dan memberi kontribusi bagi masyarakat dan nilai humanisme dan berguna bagi kehidupan masyarakat sekitar.

### 4. DISKUSI DAN HASIL

Proyek galeri ini dirancang diatas tapak seluas  $\pm 14.000 \text{ m}^2$  di Jl. Prof. DR. Satrio memenuhi aturan TPZ dengan luas bangunan totalnya adalah  $\pm 8.786 \text{ m}^2$  meliputi seluruh fungsi utama, penunjang, sirkulasi, dan servis bangunan. Seluruh usulan program berdasarkan studi keseharian dan tipologi program galeri seni ini diusahakan sesuai dengan kebutuhan bangunan dan disesuaikan dengan keadaan sehari-hari masyarakat urban kota Jakarta. Bentuk bangunan dan kebutuhannya merupakan hasil dari studi tipologi bangunan galeri seni selama sepuluh tahun terakhir maka didapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

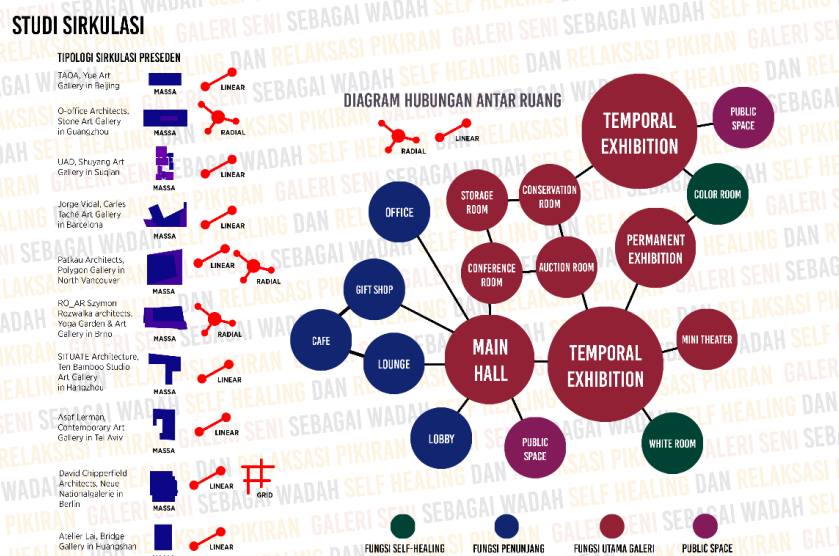
- Galeri membutuhkan tipe ruang yang tertutup untuk ruang pameran dikarenakan faktor bising, juga untuk menjaga keadaan karya seni dari udara luar dan sinar matahari langsung.
- Galeri bisa digabungkan dengan beberapa fungsi lain dan membentuk suatu arsitektur *mix-program building*.
- Luasan ruang pameran dari seluruh bangunan minimal 30% dari hasil studi tipologi preseden.
- Tipe sirkulasi paling sering dipakai untuk ruang pameran adalah linear, dan radial, atau gabungan dari 2 tipe tersebut.
- Semua galeri memiliki sumber penerangan *natural light* dan *exhibition light*.
- Terdapat berbagai jenis langgam desain arsitektur galeri, namun yang paling sering diterapkan adalah langgam *modern*.
- Umumnya, setiap galeri memiliki dua ruang pameran, permanen dan non-permanen. Juga dengan gudang penyimpanannya masing-masing ditambah dengan ruang restorasinya.
- Setiap galeri memiliki kantor pengelola untuk tempat kerja kurator seni dan *staff* lainnya.

## KESIMPULAN



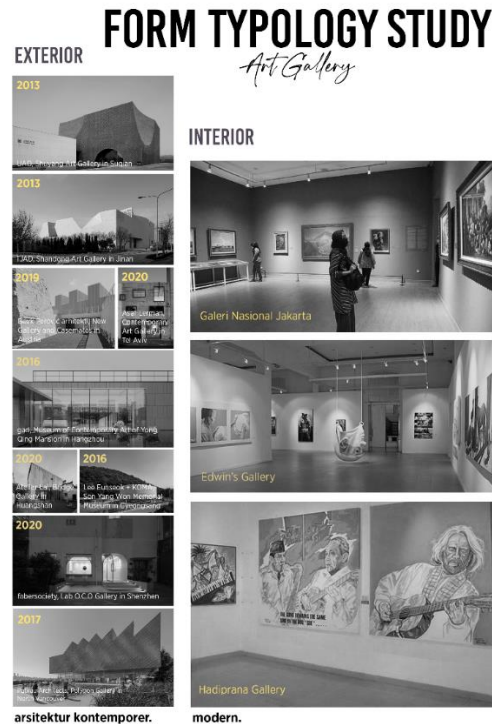
Gambar 1: Studi Tipologi Galeri Seni dalam sepuluh tahun terakhir  
Sumber : Penulis, 2021

Studi tipologi pada 10 studi kasus bangunan galeri menghasilkan hubungan antar ruang yang akan diterapkan sebagai konsep sirkulasi pada galeri yang akan dirancang, sebagaimana dijelaskan pada gambar 2.



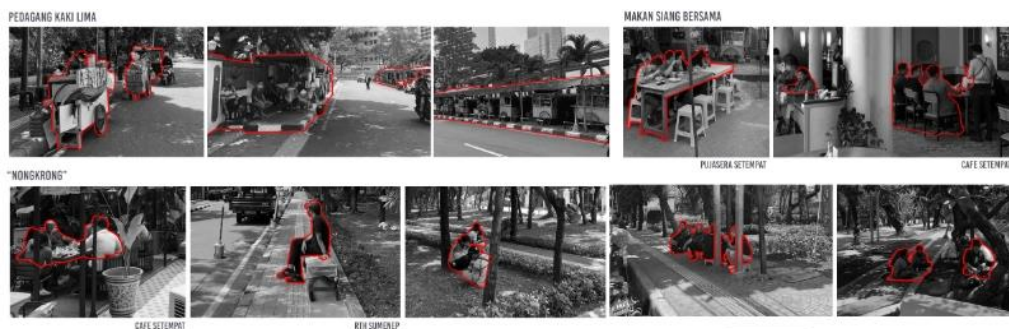
Gambar 2. Studi Tipologi Sirkulasi Galeri Seni  
Sumber : Penulis, 2021





Gambar 3. Studi Tipologi Form Eksterior & Interior Bangunan

Penerapan metode keseharian didasarkan pada hasil studi kegiatan sehari-hari warga kota khususnya para pekerja di waktu istirahat mereka. Studi keseharian terhadap masyarakat sekitar diperlukan untuk bisa mendapatkan program yang berkontribusi pada keseharian masyarakat urban sekitar. Dari observasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa warga kota cenderung mempunyai kebiasaan mengisi saat istirahat siang dengan makan siang di restoran maupun piasera secara bersama-sama, selain makan siang bersama juga terdapat kecenderungan untuk melakukan kegiatan 'nongkrong' akhirnya diputuskan untuk menambah *public place* ke dalam program bangunan.

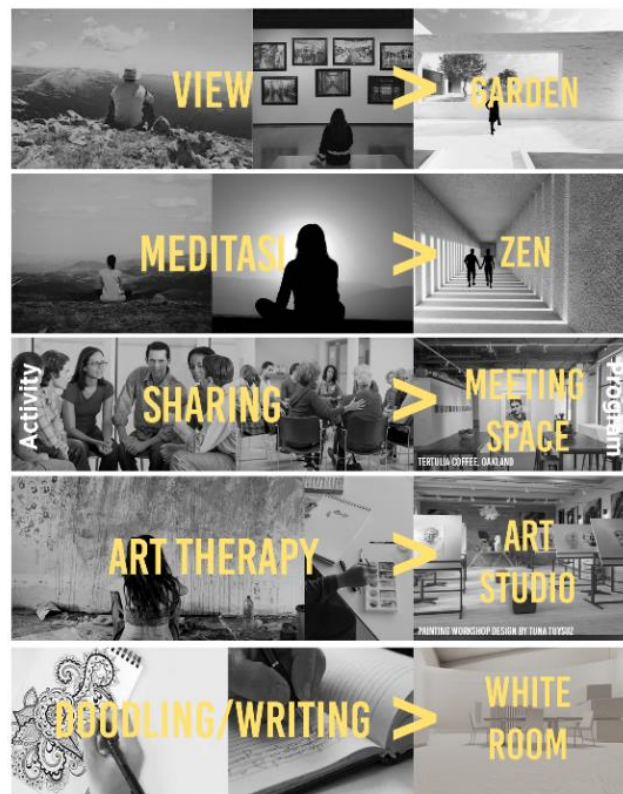


Gambar 4. Studi Tipologi Keseharian Masyarakat Urban Sekitar

Sumber : Dokumentasi Penulis, 2021

Program *self-healing* yang diusulkan dari hasil studi keseharian kegiatan masyarakat untuk menangani keadaan stres yang beragam. Maka program aktifitas pada galeri ditambah fungsi yang berkaitan dengan proses healing yaitu sebuah ruang untuk mengekspresikan kegelisahan lewat karya seni melalui gambar maupun coretan di seluruh titik di ruangan dan dinamakan *white room* Sebagai penunjang, program ruang galeri juga ditambah dengan ruang visual, kelas studio seni dan *meeting place*.

## STUDI KESEHARIAN KEGIATAN SELF HEALING



Gambar 5. Studi Keseharian *Self-Healing*

### Tinjauan Makro

Persebaran galeri di Jakarta (gambar 5) menunjukkan kebanyakan berada di Jakarta Pusat, sementara pusat kegiatan bisnis dan perkantoran dengan jumlah karyawan yang relatif besar juga berada di sekitar kawasan tersebut (gambar 6). Mengacu pada tingginya stres dari pekerja kantor yang membutuhkan fasilitas untuk relaksasi, maka lokasi studi dipilih di kawasan Sabuk Belanja Jalan Satrio.



● TITIK PERSEBARAN GALERI

Gambar 6. Peta Persebaran CBD & Galeri Seni di Jakarta  
Sumber : Google maps dan olahan penulis, 2021

## Tinjauan Messo Kawasan Jalan DR. Satrio



Gambar 7. Peta kawasan Shopping Belt DR. Satrio  
Sumber : Google maps, 2021



Gambar 8. Pemetaan bangunan di kawasan Shopping Belt DR. Satrio  
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2021

Setelah mencari kriteria tapak yang dibutuhkan untuk sebuah galeri dan menyesuaikan dengan TPZ Jakarta maka diputuskan untuk memilih tapak di lokasi sesuai di peta dibawah:

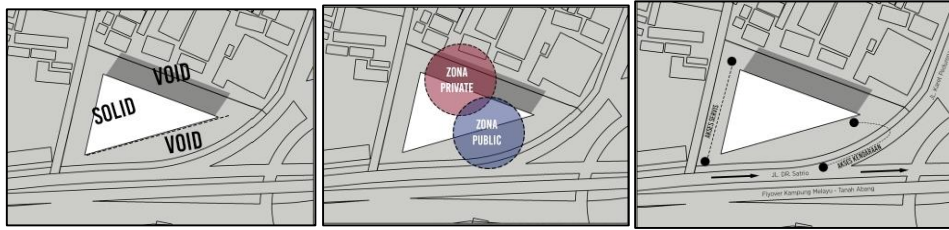


Gambar 9. Peta tapak dari TPZ Jakartasatu  
Sumber : Google maps dan olahan penulis, 2021

## Analisis Tapak

Setelah menentukan lokasi tapak, analisis tapak dilakukan dengan aspek utama *Void-Solid*, Fungsi Kawasan, dan Hierarki Jalan. Massa bangunan akan merespon terhadap RTH yang akan menjadi rencana pembangunan TPZ Jakarta kedepannya, maka di area luar akan dibuat sebagai *Public Open Space*, pada area luar bangunan juga akan memiliki zonasi kegiatan umum atau *public*. Juga mempertimbangkan akses pedestrian di kawasan DR. Satrio, maka akses masuk kendaraan dan pejalan kaki akan dibuat secara terpisah, akses kendaraan umum dan kendaraan *staff* pengelola juga akan dipisah maupun kendaraan servis sesuai zonasinya.





Gambar 10. Bentuk Gubahan Massa Galeri  
Sumber : Penulis, 2021

Program Ruang, yang dihasilkan disesuaikan dari hasil kesimpulan studi yang sudah dilakukan dan sudah dimaksimalkan dengan bentuk tapak dan gubahan massa yang sudah ditentukan.

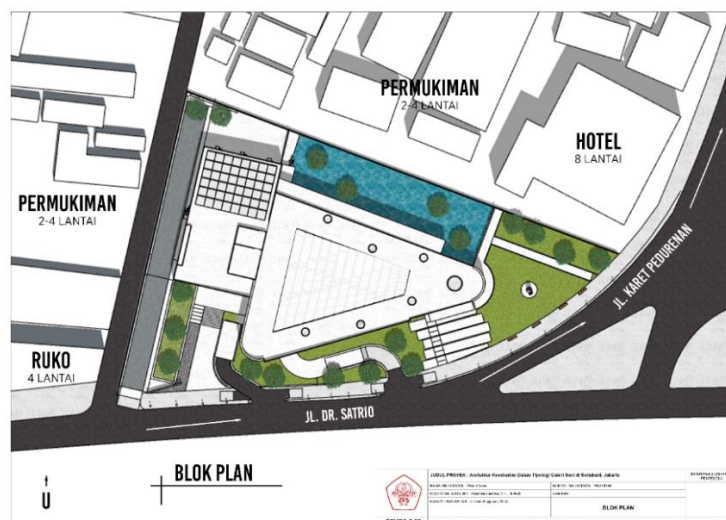
#### Studi Aktivitas dan Program Ruang

Tabel 1. Program Ruang

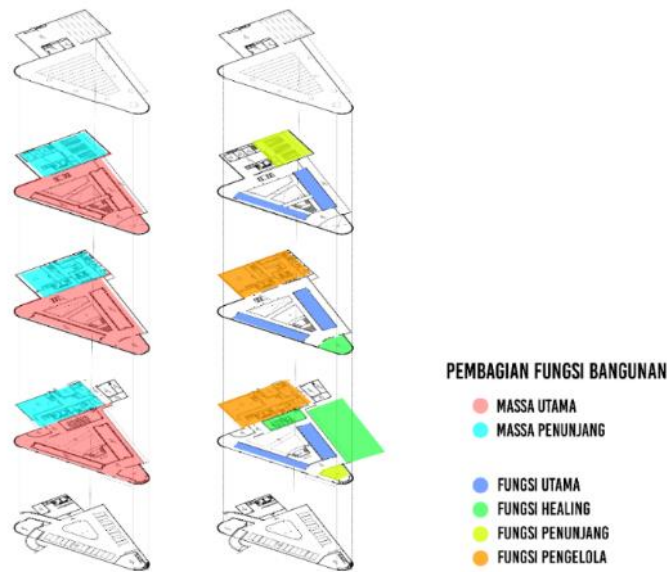
Nama Ruang	Jumlah Unit Ruang	Total Luasan Ruang (m <sup>2</sup> )
Ruang Pamer	6	1.429
Toilet Pengunjung	4	136
Auditorium	1	645
Gift Shop	1	494
Café	1	146
Art Therapy Studio	1	247
Healing Space	1	147
Kantor Kurator	1	309
Workshop	1	197
Preparation Room	1	274
Service Area		278
Sirkulasi Bangunan		2.521
Basement		1.963
TOTAL LUAS		8.786

Sumber : Penulis, 2021

#### Hasil Rancangan Galeri dengan Fasilitas Self-Healing.



Gambar 11. Blok plan  
Sumber : Penulis, 2021



Gambar 12. Aksonometri pembagian ruang  
Sumber : Penulis, 2021

Berdasarkan diagram aksonometri (Gambar 12), maka dapat dilihat bahwa massa bangunan dibagi menjadi 2 zonasi, yaitu fungsi utama meliputi, ruang pameran dan ruang *self-healing*, juga fungsi penunjang yang meliputi: kantor pengelola, area servis bangunan, area persiapan dan penyimpanan karya seni, juga terletak satu auditorium untuk kegiatan pelepasan maupun dapat disewakan untuk kegiatan kesenian lainnya. Penggabungan dan penambahan fungsi ini berdasarkan pada hasil proses studi dan merupakan hasil dari proses pemikiran ulang tipologi galeri seni sebagai wadah *self-healing* bagi masyarakat urban di kota Jakarta.

#### Hasil Perancangan Bangunan Galeri dengan Fasilitas *Self-Healing*

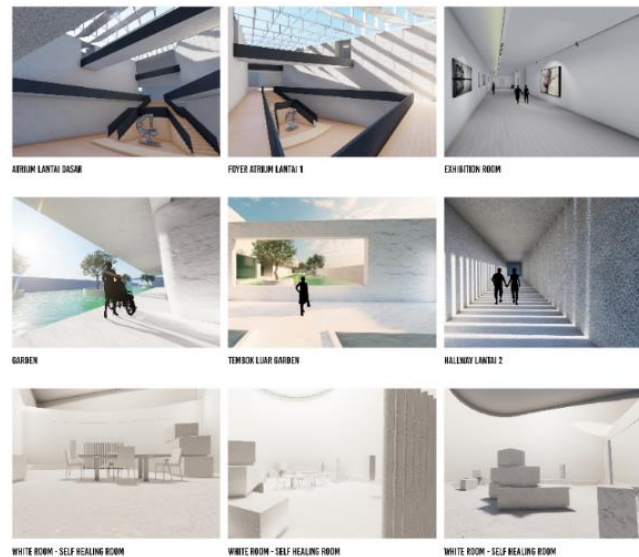


Gambar 13. Tampak Bangunan  
Sumber : Penulis, 2021



Gambar 14. Perspektif Eksterior  
Sumber : Penulis, 2021

## Hasil Perancangan Interior Bangunan



Gambar 15. Perspektif interior

Sumber : Penulis, 2021

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Seni yang dapat berperan sebagai metode pengobatan mental bagi keadaan psikologis yang dalam kondisi *stress*. Galeri sebagai wadah untuk karya seni dipertemukan dengan masyarakat umum, dan ruang publik yang lekat dengan gaya hidup masyarakat urban yaitu *nongkrong*. Selain itu mengadopsi filsafat *zen* dan menerapkannya pada desain bangunan galeri untuk mengakomodasi fungsi *self-healing* dan mengusulkan beberapa program ruang baru untuk kegiatan *self-healing* adalah bentuk usulan modifikasi bagi tipologi galeri seni di masa kini di kawasan perkotaan.

### Saran

Adapun saran bagi pembaca dari penulis sebagai berikut: 1. Metode dan Studi pada perancangan ini berlaku di kawasan dan waktu tertentu, maka dari itu waktu dan lokasi harus disesuaikan kembali. 2. Program dan fungsi ruang publik dapat berubah-ubah sesuai dengan keseharian masyarakat sekitar dan target studi berikutnya.

## REFERENSI

- Morgan, M (1914). Ten Books of Architecture, Illinois: Project Gutenberg.
- Moneo, R. (1978). Oppositions Summer On Typology. A Journal for Ideas and Critism in Architecture, Massachuset: The MIT Press.
- Pusparisa, Y 2021, Data Tingkat Stres Kota Jakarta, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/08/jakarta-masuk-daftar-10-kota-paling-stres-di-dunia-pada-2021>
- Webster's College Dictionary" New York. Random House (1997).
- Databoks, 2016, Data Profesi Terbanyak di Jakarta, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/09/08/26-persen-warga-jakarta-bekerja-sebagai-karyawan>
- Sito, L 2015, Data Survey Stres Karyawan salah satu perusahaan, dari <https://media.neliti.com/media/publications/167707-ID-analisis-pengaruh-stres-kerja-beban-kerj.pdf>
- O'Neill, M 2019, Galeri Modern Pertama dari <https://lithub.com/heres-the-worlds-first-public-gallery-of-modern-art/>

- Ardipal, 2008 Studi tentang Seni di kehidupan sehari-hari dari  
<http://repository.unp.ac.id/22008/1/Peran%20Seni%20dalam%20Pendidikan.pdf>
- Prabowo, H., Nugroho, W., Suparman, A., Prakosa, W., 2005, Meditasi dan Arsitektur dari  
[http://repository.gunadarma.ac.id/846/1/MEDITASI%20DAN%20ARSITEKTUR\\_UG.pdf](http://repository.gunadarma.ac.id/846/1/MEDITASI%20DAN%20ARSITEKTUR_UG.pdf)
- Marzuqi, A, 2020, Seni sebagai Terapi di Masa Pandemi dari  
<https://mediaindonesia.com/weekend/317419/seni-sebagai-terapi-di-masa-pandemi>
- Pawitri, A. 2020, Tingkatan Stres dan ciri-ciri fisik yang ditimbulkan dari  
<https://www.sehatq.com/artikel/memahami-tingkatan-stres-dan-ciri-ciri-fisik-yang-ditimbulkan>