

WADAH PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA KELEBIHAN BERAT BADAN MELALUI BAKAT YANG DIMILIKINYA DI JAKARTA SELATAN

Nicole Samantha¹⁾, Nafiah Solikhah^{2*)}

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara,
nicolesamantha20@gmail.com

²⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, nafiahs@ft.untar.ac.id

*Penulis Korespondensi: nafiahs@ft.untar.ac.id

Masuk: 14-06-2023, revisi: 23-09-2023, diterima untuk diterbitkan: 28-10-2023

Abstrak

Masalah kelebihan berat badan terus mengalami peningkatan terutama di kalangan remaja yang menyebabkan penurunan kualitas hidup hingga mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Penurunan kualitas hidup cenderung disebabkan oleh stigma negatif yang tersebar di masyarakat mengenai remaja kelebihan berat badan. Stigma negatif tersebut dapat diubah dengan cara mengembangkan bakat yang dimilikinya melalui program kegiatan beserta elemen desain keruangan yang sesuai untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Maka, dibutuhkan pemahaman lebih mendalam mengenai upaya peningkatan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan melalui bakat yang dimilikinya sebagai empati terhadap stigma negatif masyarakat melalui rancangan arsitektur. Penelitian dilakukan dengan metode penelitian deskriptif kualitatif melalui pendekatan naratif yang ditunjang dengan studi kepustakaan untuk memperoleh data. Kemudian, data-data yang telah diperoleh akan diuraikan dengan berpedoman pada kajian literatur. Hasil uraian terfokus pada 8 tahap program kegiatan berdasarkan bakat yang dimiliki subjek sebagai landasan merancang. Dengan melakukan penguraian lebih lanjut, dapat diperoleh pembahasan bakat-bakat yang dapat ditampilkan pada rancangan, tahapan program kegiatan secara runtun, ruangan atau area baru dan menarik yang mewadahi program kegiatan, dan penerapan elemen desain pada setiap ruangan atau area berdasarkan kebutuhan kegiatannya hingga tercapainya peningkatan kualitas hidup. Peningkatan kualitas hidup pada subjek utama menjadi pembuktian terhadap stigma negatif di masyarakat dan menandakan sudah terwujudnya empati dalam rancangan arsitektur ini.

Kata kunci: bakat; berat; kualitas; ruang; stigma

Abstract

Overweight problem continues to increase, especially among adolescents, which causes a decrease in quality of life that affects their daily life. The decline in quality of life tends to be caused by the negative stigma that spread in society regarding overweight adolescents. This negative stigma can be changed by developing their talents through activity programs along with appropriate spatial design elements to improve their quality of life. A deeper understanding is needed regarding to improve the quality of life of overweight adolescents with their talents as empathy for the negative stigma of society through architectural design. The research was conducted using a qualitative descriptive research method through a narrative approach supported by literature studies to obtain data. Then, the data will be described based on the literature review. The results of the description focused on the 8 stages of the activity program based on the subject's talent as the basis for designing. By doing further elaboration, we can obtain a discussion of the talents that can be displayed in the design, the stages of the activity program sequentially, new rooms or areas that accommodate program activities, and the application of design elements to each room or area based on the needs of the activities so that an increase in quality of life is achieved. Improving the quality of life on the main subject is evidence of negative stigma in society and indicates that empathy has been realized in this architectural design.

Keywords: quality; space; stigma; talent; weight

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan di dunia yang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya terutama pada negara yang berpenghasilan rendah dan menengah di perkotaan adalah masalah kelebihan berat badan (Organization, 2020). Berdasarkan data BPS setiap tahunnya, diketahui orang yang mengalami kelebihan berat badan di Indonesia didominasi oleh remaja khususnya di Jakarta Selatan di mana pada usianya rentan terkena gangguan psikologis (Rokom, 2021). Gangguan psikologis cenderung disebabkan oleh perilaku diskriminasi dari orang-orang sekitar yang menilai ukuran tubuh seseorang secara ceroboh dan sikap yang sering membandingkan ukuran tubuh seseorang dengan standar ukuran tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat. Sikap diskriminasi tersebut menciptakan stigma-stigma negatif yang pada akhirnya beredar di masyarakat secara luas mengenai orang kelebihan berat badan, meskipun di sisi lain masih ditemui stigma positif yang juga beredar tetapi lebih sedikit bila dibandingkan dengan stigma negatif yang beredar. Stigma yang beredar di masyarakat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor budaya yang berkembang sejak masa penjajahan di Indonesia mengenai pandangan terhadap orang yang kelebihan berat badan cenderung malas, tidak produktif, tidak dapat menjaga diri, dan sebagainya. Stigma negatif mengenai orang kelebihan berat badan merupakan suatu fenomena yang perlu diempatkan karena berdampak secara langsung terhadap penurunan kualitas hidup orang tersebut.

Pengaruh terhadap kualitas hidup orang kelebihan berat badan akan terlihat dengan menurunnya tingkat kebahagiaan (*happiness*), nilai diri (*value*), dan tingkat produktivitas (*productivity*) yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya (Ambarita, 2019). Maka, diperlukan suatu usaha nyata yang berpusat pada orang kelebihan berat badan sebagai subjek utama. Salah satunya adalah melalui rancangan arsitektur yang menyediakan program kegiatan yang sesuai untuk meningkatkan kualitas hidupnya berdasarkan bakat yang dimilikinya. Dengan mengembangkan dan menampilkan bakatnya, remaja kelebihan berat badan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya hingga meningkatkan kualitas hidupnya (TreIndonesia, 2021). Dalam upaya menyediakan program kegiatan yang sesuai mulai dari pengenalan diri hingga penampilan di depan umum, diperlukan desain keruangan yang tepat guna dengan mengutamakan karakteristik remaja kelebihan berat badan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai upaya peningkatan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan melalui bakat sebagai empati terhadap stigma negatif masyarakat melalui program kegiatan dan desain keruangan pada rancangan arsitektur yang sesuai.

Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini adalah program kegiatan yang menjadi landasan utama desain keruangan pada rancangan arsitektur dalam upaya peningkatan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan melalui bakat yang dimilikinya sebagai empati terhadap stigma negatif masyarakat.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan melalui urutan program kegiatan beserta desain keruangan pada rancangan arsitektur yang diharapkan dapat menjadi pembuktian terhadap stigma-stigma negatif mengenai orang kelebihan berat badan yang beredar di masyarakat sehingga stigma negatif tersebut dapat berubah menjadi stigma positif.

2. KAJIAN LITERATUR

Arsitektur Empati

Empati merupakan suatu kemampuan untuk mengerti dan memahami perasaan dan emosi orang lain, serta kemampuan untuk meletakkan dirinya pada keadaan orang lain (Baron, 2006). Sedangkan berdasarkan sumber lainnya, empati merupakan kemampuan untuk memposisikan dirinya pada orang lain dan menggunakan pengalaman yang diperoleh dari orang tersebut untuk melihat situasi dari perspektifnya (Hurlock E. B., 1978). Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa empati merupakan suatu kemampuan yang mengenal, merasakan, dan memaknai perasaan emosional maupun pengalaman seseorang yang diwujudkan dengan suatu tindakan. Namun, empati seringkali tidak dihiraukan dalam karya-karya arsitektur zaman sekarang yang lebih mengutamakan desain dan kegunaan dibandingkan melihat manusia atau subjek sebagai pusat pemikiran desainnya. Salah satu bentuk hilangnya arsitektur empati di Indonesia adalah belum ditemuinya rancangan arsitektur untuk remaja kelebihan berat badan yang mengalami penurunan kualitas hidup akibat stigma negatif yang beredar di masyarakat.



Gambar 1. Empati terhadap Orang Lain
Sumber: Samantha, 2023

Kelebihan Berat Badan

Kelebihan berat badan atau dikenal dengan *overweight* adalah suatu kondisi seseorang yang memiliki berat badan melebihi batas normal akibat ketidakseimbangan jumlah kalori yang lebih banyak masuk dibanding dengan pengeluaran jumlah energi sehingga terjadi penimbunan lemak dalam tubuh (Purnawati, 2009). Standar untuk mengetahui tingkat berat badan seseorang dapat melalui perhitungan indeks massa tubuh (IMT) sehingga diketahui berat tubuhnya ideal atau tidak. Indeks massa tubuh merupakan indeks sederhana dari perbandingan berat badan terhadap tinggi badan, yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Berdasarkan klasifikasi nasional, seseorang dikatakan mengalami gemuk ringan apabila indeks massa tubuhnya sekitar 25,1-27,0 dan gemuk berat apabila indeks massa tubuhnya lebih dari 27,0. Berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh, diketahui orang kelebihan berat badan di Indonesia cenderung didominasi oleh remaja usia 18-24 tahun.



Gambar 2. Orang Kelebihan Berat Badan
Sumber: Samantha, 2023

Stigma Masyarakat terhadap Orang Kelebihan Berat Badan

Stigma digunakan sebagai prasangka terhadap seseorang atau kelompok tertentu berdasarkan suatu keadaan yang dimilikinya. Stigma-stigma yang berkembang di masyarakat mengenai orang kelebihan berat badan cukup beragam. Selain stigma negatif, terdapat juga stigma positif terhadap orang kelebihan berat badan sehingga muncul istilah *body positivity* dan *fatphobia* yang tidak asing bagi masyarakat. Gerakan *body positivity* adalah gerakan yang bertujuan untuk menghargai dan merayakan keberagaman bentuk dan ukuran tubuh serta mempromosikan penerimaan diri dan cinta pada tubuh sendiri tanpa dihakimi oleh ukuran, bentuk, dan penampilan fisik sehingga siapapun dapat merasa nyaman dan bangga dengan diri sendiri. Sedangkan *fatphobia* adalah gerakan diskriminasi terhadap orang yang dianggap terlalu gemuk atau obesitas yang dapat memicu stigmatisasi sosial di mana orang gemuk sering dianggap malas, tidak disiplin, tidak berdaya, dan lemah.



Gambar 3. Stigma Negatif Masyarakat terhadap Orang Kelebihan Berat Badan
Sumber: Samantha, 2023

Kualitas Hidup

Kualitas hidup atau *quality of life* mengarah pada keadaan kesejahteraan mental, fisik, dan sosial seseorang dalam kehidupannya yang dapat dinilai dan menjadi ukuran tingkat kesejahteraan manusia secara holistik. Meningkatnya kualitas hidup seseorang dapat memberikan rasa kepuasan terhadap kehidupannya dan mampu menghadapi berbagai tantangan dengan lebih positif. Terdapat beberapa nilai yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang dalam cakupan kesejahteraan secara mental yang meliputi:

Kebahagiaan (happiness)

Kebahagiaan sendiri berarti perasaan positif dan senang yang berasal dari kepuasan atas kebutuhan dan keinginan seseorang sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Apabila dihubungkan dengan bakat yang dimiliki, orang akan merasa bahagia apabila bakatnya bisa ditunjukkan kepada orang lain tanpa rasa takut melainkan rasa puas karena bakat adalah suatu penghargaan pada diri sendiri yang patut dibanggakan.

Nilai diri (value)

Nilai diri sendiri berarti prinsip atau konsep yang penting dan berpengaruh terhadap kualitas hidup dalam memperjelas tujuan hidup berdasarkan kondisi sosial dan lingkungan sekitar. Apabila dihubungkan dengan bakat yang dimiliki, orang akan merasa memiliki nilai apabila bakat yang dicerminkan dirinya dapat diekspresikan, diakui, dan dihargai oleh orang lain.

Produktivitas (productivity)

Produktivitas sendiri berarti kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Apabila dihubungkan dengan bakat yang dimiliki, orang akan merasa produktif apabila bakatnya mengalami perkembangan dan peningkatan sehingga dapat menciptakan sesuatu yang baru dan unik dari bakatnya.



Gambar 4. Parameter dalam Kualitas Hidup
Sumber: Samantha, 2023

Bakat

Bakat merupakan kemampuan bawaan atau kecenderungan alami seseorang dalam melakukan suatu hal dengan baik atau dengan mudah. Bakat dapat dibedakan menjadi 2, yaitu bakat umum dan bakat khusus. Bakat umum mencakup keahlian yang bersifat umum, seperti keahlian untuk berpikir, berbicara, membaca, menulis, dan bergerak. Sedangkan bakat khusus mencakup keahlian yang cenderung tidak dimiliki semua orang, seperti keahlian di bidang matematika, verbal, dan sebagainya. Pada umumnya, bakat muncul sejak usia dini dan dapat dikembangkan melalui latihan, pengalaman, dan pendidikan yang tepat. Dalam usaha untuk mengembangkan bakat, terdapat beberapa tahap yang harus dilalui mulai dari mencari bakat dalam diri yang sebenarnya hingga mampu menampilkan dan menunjukkannya kepada orang lain dengan bangga. Beberapa tahap dalam pencarian bakat hingga pembuktian pada orang lain yang disusun secara runtun antara lain:

Pemahaman Diri

Tahap ini merujuk pada proses untuk mengenal diri sendiri dengan berusaha mengetahui nilai, tujuan, dan kelebihan kekurangan dalam diri. Pemahaman diri merupakan dasar penting dalam pertumbuhan pribadi termasuk dalam hal pengembangan bakat.

Menerima Diri dan Mengenal Bakat dalam Diri

Tahap ini merujuk pada proses untuk menerima dan menghargai diri sendiri berdasarkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dengan apa adanya. Apabila seseorang sudah menerima dirinya, maka cenderung tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain atau bahkan mencoba menjadi orang lain karena sudah merasa cukup percaya diri dengan dirinya sendiri. Setelah menerima diri apa adanya, seseorang akan lebih mudah dalam mengenali bakat dalam dirinya yang di dalamnya dibutuhkan eksplorasi dan pemahaman mendalam tentang apa yang membuat kita hidup dan senang sehingga memiliki petunjuk yang tepat dalam mencari bakat dalam diri.

Berinteraksi dengan Orang Lain

Tahap ini merujuk pada proses untuk membangun hubungan dan komunikasi dengan orang lain sehingga memungkinkan terjadinya diskusi membicarakan bakat yang akan dikembangkan. Dengan bertukar pikiran, seseorang akan dapat melihat pemikiran secara lebih luas dan mengarahkan menuju bakat yang sesuai.

Membuat Keputusan

Tahap ini merujuk pada proses menentukan bakat pilihan setelah mengeksplorasi dan berdiskusi dengan orang lain. Dengan membuat keputusan mengenai bakat yang akan dikembangkan, seseorang sudah yakin dengan pilihannya dan memiliki visi misi mengenai bakatnya untuk kedepannya.

Mendalami Bakat

Tahap ini merujuk pada proses untuk mengembangkan bakat terpilih secara sungguh-sungguh dan semangat dalam menjalankannya. Usaha untuk mengembangkan bakat dapat dilakukan dengan mengikuti pelatihan bakat yang sesuai dengan pilihannya.

Mengatasi Ketakutan

Tahap ini merujuk pada proses untuk meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri atas bakat yang telah dilakukan dengan berusaha untuk menghilangkan kekhawatiran yang mungkin terjadi tetapi memikirkan tindakan pencegahannya.

Mengambil Risiko

Tahap ini merujuk pada proses untuk melakukan sesuatu yang keluar dari zona nyaman dengan memberanikan diri untuk tampil di depan masyarakat umum. Jika biasanya latihan hanya dengan beberapa orang, tetapi menjadi berani untuk menghadapi tatapan dan tanggapan banyak orang.

Evaluasi Diri

Tahap ini merujuk pada proses untuk merenungkan pencapaian yang telah dilalui dan belajar dari pengalaman untuk lebih baik lagi sehingga mencapai kualitas hidup yang diinginkan. Selain untuk orang yang mengembangkan bakatnya, tahap ini juga berguna untuk masyarakat umum yang menonton pertunjukannya.



Gambar 5. Tahapan dalam Pengembangan Bakat dalam Diri

Sumber: Samantha, 2023

3. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan naratif. Metode deskriptif kualitatif digunakan dengan mengamati dan menggambarkan fenomena pada stigma negatif yang berkembang di masyarakat mengenai orang kelebihan berat badan khususnya remaja usia 18-24 tahun yang kemudian dijabarkan dan dijelaskan secara tertulis. Metode deskriptif kualitatif dilengkapi dengan pendekatan naratif yang menghubungkan fenomena hingga rancangan arsitektur secara kronologis dalam upaya meningkatkan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan sebagai pengguna utama rancangan. Pendekatan naratif diwujudkan dalam urutan program kegiatan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan melalui bakat alami dan potensi uniknya yang terdiri dari 8 tahap secara urut mulai dari pencarian bakat dan potensi yang dimiliki hingga pembuktian dari bakat dan potensinya terhadap orang lain. Metode ditunjang dengan observasi terhadap remaja kelebihan berat badan yang dilakukan pada bulan Maret

2023 di Jakarta Selatan untuk lebih mendalami karakteristiknya serta ditunjang dengan studi kepustakaan yang dilaksanakan melalui mengumpulkan dan mencatat hal-hal penting mengenai kualitas hidup remaja kelebihan berat hingga elemen desain keruangan yang dibutuhkan.

4. DISKUSI DAN HASIL

Berdasarkan observasi dan studi kepustakaan yang telah dilakukan, diketahui bahwa bakat seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Dengan mengembangkan dan menampilkan bakat yang dimilikinya hingga dihargai dan diakui oleh orang lain, maka orang tersebut akan merasakan kebahagiaan dan memiliki nilai diri. Sedangkan dengan berhasil menciptakan sesuatu yang unik dan baru, maka orang tersebut akan merasakan produktivitas melalui bakatnya. Namun, tidak semua bakat dimasukkan dalam rancangan arsitektur pada penelitian ini. Bakat yang dapat dikembangkan pada rancangan ini adalah bakat-bakat yang berbasis pertunjukan dan dapat ditampilkan di depan publik. Hal ini bertujuan untuk mempermudah dalam mengubah stigma negatif masyarakat dan mempercepat persebaran pembuktian melalui media sosial yang sangat berkembang di zaman ini. Selain itu, bakat-bakat yang dapat dikembangkan cenderung bertentangan dengan standar ideal ukuran tubuh yang dibuat oleh masyarakat sehingga semakin memperkuat pembuktian terhadap stigma negatif terhadap remaja kelebihan berat badan yang seringkali dinilai tidak memiliki bakat dan malas untuk mengembangkan dirinya. Beberapa bakat yang dapat dikembangkan dalam rancangan arsitektur ini antara lain:

Singing Show

Penyanyi cenderung digambarkan dengan sosok yang memiliki tubuh kurus sehingga dapat dikatakan cantik atau ganteng oleh masyarakat. Padahal banyak orang kelebihan berat badan yang juga memiliki suara merdu terlepas dari ukuran tubuh yang diterima masyarakat. Ukuran tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat cenderung membuat banyak penyanyi kelebihan berat badan menjadi tidak percaya diri atau bahkan menjadi bahan perbincangan masyarakat yang mengatakan penyanyi itu tidak dapat merawat dirinya dengan baik. Bakat menyanyi yang dimiliki menjadi tertutup oleh penampilan fisiknya yang seharusnya tidak dipermasalahkan. Maka, penyanyi kelebihan berat badan perlu dilatih agar dapat percaya diri tampil di depan umum.

Dancing Show

Layaknya penyanyi, penari juga cenderung digambarkan dengan sosok yang memiliki tubuh kurus sehingga gerakannya dinilai indah dan lincah. Padahal banyak orang kelebihan berat badan yang pandai dalam menari dengan indah dan lincah meskipun ukuran tubuhnya besar. Maka, penari yang kelebihan berat badan perlu dikembangkan sehingga masyarakat tidak hanya memandang parameter bakat menari seseorang berdasarkan ukuran tubuhnya saja.

Catwalk Fashion Show

Dalam *fashion show* pada umumnya, ukuran tubuh yang kurus dan tinggi merupakan suatu keharusan yang dijunjung tinggi oleh para model. Hal ini mengakibatkan hanya pakaian dengan ukuran kecil saja yang dapat ditampilkan saat *fashion show*, sedangkan pakaian dengan ukuran besar sangat jarang ditampilkan. Hal ini menyebabkan *fashion show* cenderung bersifat inklusif karena hanya terdiri dari model bertubuh kurus dan penonton bertubuh kurus saja yang menghadiri acaranya. Maka, diperlukan juga *fashion show* yang terdiri dari model kelebihan berat badan untuk menampilkan pakaian yang lebih besar.

Opera Theater

Aktor dan aktris identik memiliki tubuh yang kurus, sedangkan aktor dan aktris kelebihan berat badan masih sangat jarang ditemui kecuali untuk peran tertentu. Maka, diperlukan pelatihan

terhadap orang kelebihan berat badan yang memiliki bakat berakting karena banyak peran yang membutuhkan orang bertubuh besar di dalam sebuah pertunjukan teater.

Cooking Show

Dikarenakan peruntukan untuk pertunjukan yang banyak ditonton oleh masyarakat umum, maka banyak pertunjukan memasak yang memilih koki-koki bertubuh kurus untuk tampil agar terlihat lebih cantik dan ganteng. Padahal ukuran tubuh tidak seharusnya menjadi parameter dalam memilih koki untuk tampil dalam pertunjukan. Koki yang kelebihan berat badan justru memberikan kesan menarik tertentu karena kecintaannya pada makanan dan pembawaannya yang tentunya akan berbeda dengan koki-koki pada umumnya.

Wrestling Show

Orang kelebihan berat badan yang memiliki ketertarikan pada olahraga dapat melatih dan membentuk badannya sehingga menjadi kuat seperti pegulat karena pegulat cenderung memiliki tubuh yang berisi.



Gambar 6. Bakat yang Dapat Dikembangkan pada Rancangan
Sumber: Samantha, 2023

Bakat-bakat yang dapat dikembangkan dalam rancangan arsitektur pada penelitian ini memerlukan beberapa urutan program kegiatan hingga mampu meningkatkan kualitas hidup remaja yang kelebihan berat badan. Program kegiatan ini bertujuan untuk menjadi pedoman mulai dari pencarian bakat dalam diri hingga menampilkannya di depan orang lain. Dengan demikian, program kegiatan yang dapat diterapkan dalam rancangan terdiri dari 8 tahap yang runtun, yaitu:

Pemahaman Diri

Tahap pertama dari program kegiatan pada rancangan adalah tahap pemahaman diri di mana remaja kelebihan berat badan diajak untuk mengetahui nilai, tujuan, dan kelebihan kekurangan dalam diri. Tahap ini memungkinkan subjek menemukan hal-hal baru pada dirinya yang sebelumnya tidak disadari.

Menerima Diri dan Mengenali Bakat dalam Diri

Tahap berikutnya merupakan tahap untuk menerima kelebihan dan kekurangan tanpa merasa inferior atau superior dibandingkan orang lain serta subjek akan mengeksplorasi bakat dalam diri dengan melakukan beberapa percobaan pada bakat-bakat yang ada pada rancangan.

Berinteraksi dengan Orang Lain

Setelah mencoba beberapa bakat yang diminati, subjek yang masih merasa bimbang akan

pilihan bakatnya dapat berkomunikasi dengan orang lain untuk berdiskusi dan menerima saran sehingga dapat menentukan bakat yang akan dikembangkan kelak.

Membuat Keputusan

Pada tahap ini, subjek diharapkan sudah tidak bimbang lagi dalam menentukan pilihan bakat yang akan dikembangkan. Maka, subjek diberi kesempatan terakhir untuk merenung secara individu mengenai bakat pilihannya yang kemudian harus diputuskan.

Mendalami Bakat

Setelah menentukan bakat yang diminati, subjek akan mengembangkan bakat pilihannya melalui program pelatihan yang tersusun berdasarkan jadwal pada hari dan jam tertentu di rancangan tersebut.

Mengatasi Ketakutan

Tahap berikutnya setelah berlatih, suatu saat akan timbul beberapa pemikiran negatif yang mungkin terlintas di kepala subjek mengenai kekhawatiran yang mungkin terjadi perihal bakat yang sedang dikembangkan, misalnya khawatir akan respon negatif yang diberikan masyarakat terhadap penampilannya kelak.

Mengambil Risiko

Dengan mengesampingkan pikiran negatif yang belum tentu terjadi, subjek didorong untuk berani tampil di depan masyarakat umum untuk menampilkan bakatnya secara bangga.

Evaluasi Diri

Setelah melihat penampilan bakat dari subjek utama pengguna rancangan atau remaja kelebihan berat badan yang sangat bertentangan dengan stigma negatif masyarakat, maka tahap berikutnya adalah tahap untuk merenungkan atas perbuatan negatif yang pernah dilakukan oleh masyarakat terhadap remaja kelebihan berat badan.

Urutan program kegiatan yang terdiri dari 8 tahap tersebut menjadi landasan utama dalam penyusunan program ruang rancangan arsitektur pada penelitian ini. Setiap tahap program kegiatan akan menghasilkan ruangan atau area tersendiri yang akan tersebar pada tapak rancangan arsitektur. Ruangan atau area tersebut akan memiliki elemen desain keruangan yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan program kegiatan yang disajikan. Perbedaan tahap dan elemen desain yang dihasilkan bertujuan untuk memaksimalkan upaya dalam meningkatkan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan, yaitu dengan tercapainya kebahagiaan, nilai diri, dan produktivitas dari individu tersebut.

Tabel 1. Penerapan Elemen Desain Keruangan pada Rancangan Arsitektur berdasarkan Urutan Program Kegiatan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup

Program Kegiatan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup					
Urutan Program Kegiatan		Rancangan Arsitektur		Elemen Desain Keruangan	Peningkatan Kualitas Hidup
1.	Pemahaman diri	Ruang refleksi berjalan	Menyediakan ruangan yang tenang dan damai untuk membantu seseorang memahami diri, menemukan ketenangan, dan meningkatkan kepekaan pada dirinya sendiri	Permukaan yang tidak rata untuk mengurangi stres pada tubuh	Kebahagiaan
				Pengalaman sensoris suara dengan menerapkan elemen air	
				Pengalaman sensoris cahaya dengan	

				menerapkan bukaan secukupnya	
				Pengalaman sensoris aroma dengan menerapkan tanaman lavender dan chrysanthemum	
2.	Menerima diri dan mengenali bakat dalam diri	Labirin exhibition	Menyediakan ruangan yang mampu mengajak pengunjung untuk menjelajahi bakat terpendam dan memperdalam edukasi mengenai <i>body positivity</i>	Berbentuk labirin untuk membantu pengunjung lebih fokus dan terarah Materi yang dipamerkan dalam exhibition menggunakan sistem teknologi terbaru	Kebahagiaan
3.	Berinteraksi dengan orang lain	Taman bicara	Menyediakan fasilitas yang interaktif antar manusia yang berada di dalamnya untuk bertukar pikiran dan memperluas relasi	Tempat komunal yang terbuka pada alam dan lingkungan sekitar Menggunakan <i>amphitheater</i> sehingga orang dapat duduk santai	Kebahagiaan
4.	Membuat keputusan	Ruang melamun	Menyediakan ruang kontemplasi untuk merenung dan memfokuskan pada dirinya sendiri yang mampu mempengaruhi persepsi, emosi, dan kognisi	Menerapkan permainan cahaya ke dalam ruangan Menyediakan area tempat duduk yang nyaman dengan didukung suasana nyaman	Produktivitas
5.	Mendalami bakat	Area pengembangan diri	Menyediakan tempat latihan sesuai dengan bakat sehingga bakatnya dapat berkembang dan semakin memiliki potensi	Memiliki tempat latihan masing-masing yang fasilitasnya menyesuaikan bakat Menggunakan warna kalem untuk membantu menenangkan pikiran	Produktivitas
6.	Mengatasi ketakutan	Area penaklukan (<i>lookout point</i>)	Menyediakan fasilitas untuk membantu mengatasi dan mengelola ketakutan yang dimiliki dengan menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan berfungsi dengan baik	Bersifat terbuka dan transparan tetapi interaktif untuk mengurangi stres Memiliki pengudaraan yang baik	Kebahagiaan
7.	Mengambil risiko	Area pertunjukan	Menyediakan fasilitas untuk menampilkan bakatnya di depan umum untuk meningkatkan kualitas hidup melalui bakat alami yang	<i>Moving stage</i> yang dapat bergerak ke samping kanan dan ke kiri sehingga memungkinkan pergantian latar	Kebahagiaan, nilai diri

		dimilikinya dan membuktikan stigam negatif masyarakat yang salah	secara cepat dan bersifat interaktif <u>Moving audience</u> yang dapat bergerak naik dan turun sehingga menghubungkan dan memperkuat alur program	
	<i>Elevated walkaway</i>	Menyediakan penghubung antar massa program ruang yang membuat pengunjung bergerak secara tidak sadar sehingga tetap menjaga kesehatan	Pengaturan massa yang mengharuskan orang bergerak secara tidak langsung <u>Penerapan ramp</u> yang berperan sebagai <i>jogging track</i> <u>Disertai edukasi mengenai makanan berdasarkan jumlah kalori melalui penghijauan tanaman buah-buahan di sepanjang konektor yang dapat langsung dikonsumsi</u>	
8.	Evaluasi diri	Ruang pengalaman	Menyediakan ruangan yang memungkinkan pengunjung untuk refleksi dan intropeksi diri akan kesalahan stigma negatif di masyarakat	Nilai diri
			Menerapkan pantulan reflektif diri sendiri berupa kaca <u>Lokasi foto dan merekam media sosial yang menarik untuk dipublikasikan</u>	

Sumber: Samantha, 2023

Diketahui setiap rancangan arsitektur tersebut memiliki elemen desain keruangan tersendiri untuk mencapai upaya peningkatan kualitas hidup yang berbeda-beda, mulai dari kebahagiaan, nilai diri, dan produktivitas yang diwujudkan secara seimbang. Elemen desain yang digunakan cenderung menggunakan pengalaman sensoris yang meliputi permainan bentuk, warna, bukaan, teknologi, dan penataan benda dalam ruangan. Namun, tidak semua rancangan arsitektur tersebut berupa ruangan yang berada di dalam bangunan, melainkan beberapa rancangannya berupa ruang terbuka yang menyatu dengan alam. Dengan demikian, elemen desain yang diterapkan tidak hanya sebatas pada permainan desain dalam ruangan melainkan juga memperhatikan permainan desain *landscape*. Penerapan elemen desain juga memperhatikan pengguna utamanya yang didominasi oleh remaja usia 18-24 tahun di Jakarta Selatan sehingga menerapkan hal-hal kekinian yang menarik, interaktif, serta mengundang remaja untuk menggunakan rancangan arsitekturnya.



Gambar 7. Urutan Program Kegiatan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup
Sumber: Samantha, 2023

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Masalah kelebihan berat badan terus mengalami peningkatan di seluruh dunia yang disertai dengan semakin beredarnya stigma-stigma negatif mengenai remaja yang kelebihan berat badan di kalangan masyarakat. Stigma negatif tersebut menyebabkan penurunan kualitas hidup pada remaja kelebihan berat badan yang mempengaruhi fisik dan psikologisnya dalam kehidupan sehari-hari. Maka, dibuat suatu rancangan arsitektur yang terdiri dari 8 tahap program kegiatan untuk kembali meningkatkan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan melalui bakat yang dimilikinya. Kehadiran program kegiatan yang tersusun secara runtun dan menjadi pusat dari perancangan mampu merespon fenomena tersebut mulai dari pencarian bakat yang dimilikinya hingga mampu menampilkannya di depan orang lain sehingga terjadi peningkatan kebahagiaan, nilai diri, dan produktivitas yang mencakup kualitas hidupnya. Akibat kebutuhan ruang pada setiap tahap program kegiatan berbeda, maka tercipta elemen desain keruangan yang juga berbeda-beda pada setiap ruang atau area dalam rancangan yang semakin menunjang peningkatan kualitas hidup subjeknya.

Dengan meningkatkan kualitas hidup remaja kelebihan berat badan setelah berani menampilkan bakatnya, maka dapat membuktikan kepada stigma negatif masyarakat yang beredar dan mengubahnya menjadi stigma positif. Oleh karena itu, desain keruangan pada rancangan arsitektur ini tidak hanya menjawab fenomena menurunnya kualitas hidup remaja

kelebihan berat badan akibat stigma negatif masyarakat, melainkan juga menjawab persoalan empati terhadap remaja kelebihan berat badan melalui rancangan arsitektur yang berpusat pada subjeknya sebagai landasan utama dalam mendesain.

Saran

Remaja kelebihan berat badan diharapkan dapat mengikuti 8 tahap program kegiatan pada rancangan arsitektur secara runtun dan terarah. Hal ini dikarenakan setiap tahap program kegiatan memiliki peranan masing-masing yang disertai dengan elemen desain keruangan yang semakin mendukung dalam mencapai kualitas hidup remaja kelebihan berat badan tersebut melalui bakat yang dimilikinya. Dengan terlaksananya tahap program kegiatan yang disertai dengan desain keruangan secara lengkap, maka diharapkan stigma negatif yang beredar di masyarakat mengenai remaja kelebihan berat badan akan semakin berkurang dan berubah menjadi stigma positif yang tidak menjatuhkan remaja kelebihan berat badan.

REFERENSI

- Ambarita, C. P. (2019). Peran Status Emosi Bahagia Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup ditinjau dari Sistem Fisiologi Manusia. *Jurnal Fakultas Kedokteran*, 1-5.
- Baron, R. &. (2006). *Social Psychology*. Dalam R. &. Baron, *Social Psychology*. United States of America: Pearson Education. Inc.
- Hartono, S. d. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Dalam S. d. Hartono, *Perkembangan Peserta Didik* (hal. 245). Jakarta: Rineka Cipta.
- Hurlock E. B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Dalam Hurlock E. B., *Perkembangan Anak Jilid 1* (hal. 243). Jakarta: Erlangga.
- Organization, W. H. (2020, June 9). *Obesity and Overweight*. Dipetik March 25, 2023, dari World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pallasmaa, J. (2015). *Architecture and Empathy*. Dalam J. P. dkk, *Architecture and Empathy*. Espoo: Tapio Wirkkala-Rut Bryk Foundation.
- Purnawati, I. (2009). *Prevalensi Obesitas di Indonesia*. Dalam P. I., *Prevalensi Obesitas di Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Rokom. (2021, Oktober 7). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Retrieved Maret 17, 2023, from Sehat Negeriku: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- TreIndonesia. (2021, April 15). *TreIndonesia*. Retrieved Maret 16, 2023, from Pentingnya Self Improvement Untuk Meningkatkan Kualitas Diri: <https://treindonesia.com/article/detail/pentingnya-self-improvement-untuk-meningkatkan-kualitas-diri.html>