

STASIUN RELAKSASI

Felicia Setiawan¹⁾, Petrus Rudi Kasimun²⁾

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, Feliciasetiawan9@gmail.com

²⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, Rudi.kasimun@gmail.com

Masuk: 22-01-2021, revisi: 21-02-2021, diterima untuk diterbitkan: 26-03-2021

Abstrak

Jakarta merupakan kota yang termasuk ke dalam 150 kota paling *stress* di dunia dan Jakarta berada di urutan ke 6 sebagai kota paling *stress* di dunia. *Stress* sudah menjadi sebuah isu yang melekat di perkotaan besar dan Jakarta salah satu kota tersebut. Masyarakat di Indonesia khususnya di Jakarta ini masih memandang kesehatan mental secara sebelah mata. Karena orang-orang yang mengalami dan merasakan *stress* tidak memiliki wadah yang tepat untuk mengobati rasa *stress* tersebut. Sehingga dampak stres yang tidak diobati dapat berdampak buruk terhadap individu maupun orang-orang disekitarnya. Dengan memberikan wadah untuk lebih memperhatikan masalah *stress* di Jakarta ini, diharapkan orang-orang tidak lagi tabu dalam mengkonsultasikan dan mengobati masalah *stress* yang di alami seseorang. Sehingga stasiun relaksasi merupakan program yang ditawarkan untuk memberikan proses *healing* kepada orang-orang yang mengalami *stress* khususnya di kota Jakarta sehingga orang yang menjalani proses *healing* di stasiun relaksasi ini diharapkan akan mencapai relaksasi secara pikiran dan fisik dan dapat mengurangi tingkat *stress* yang signifikan untuk para pengunjungnya. Penggunaan metode *biophilic design* pada perancangan ini sangat berperan penting dalam *healing* untuk menurunkan tingkat *stress* pada seseorang. Selain menggunakan metode *biophilic design* di gunakan juga konsep *architecture and the sense* dimana konsep ini melibatkan indra dari manusia untuk ikut dalam menurunkan *stress* secara mental dan psikologis.

Kata kunci: *Biophilic Design; Healing; Relaksasi; Stress*

Abstract

Jakarta is a city that is included in the 150 most stressful cities in the world and Jakarta is in the 6th position as the most stressful city in the world. Stress has become an inherent issue in big cities and Jakarta is one of these cities. People in Indonesia, especially in Jakarta, still underestimate mental health. Because people who experience and feel stress do not have the right place to treat stress. So that the impact of untreated stress can have a negative impact on the individual and the people around. By providing a place to pay more attention to stress problems in Jakarta, it is hoped that people will no longer be taboo in consulting and treating stress problems experienced by someone. So that the relaxation station is a program that is offered to provide a healing process for people who are experiencing stress, especially in the city of Jakarta, so that people who undergo the healing process at this relaxation station are expected to achieve mental and physical relaxation and can reduce significant stress levels for their visitors. The use of the biophilic design method in this design is very important in healing to reduce stress levels in a person. Apart from using the biophilic design method, the concept of architecture and the sense is also used where this concept involves the human senses to participate in reducing stress mentally and psychologically.

Keywords: *Biophilic Design; Healing; Relaxation; Stress*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kota merupakan salah satu tempat tinggal dimana kehidupan manusia berlangsung yang dikatakan paling kompleks, karena perkembangannya sangat dipengaruhi oleh aktivitas masyarakat perkotaan yang menyesuaikan dengan perkembangan zaman dan tuntutan hidup. Kota juga mempengaruhi kehidupan yang berdampak pada timbulnya masalah-masalah yang kompleks dimana masalah tersebut diperlukan pemecahan masalah.

Jakarta merupakan kota yang termasuk ke dalam 150 kota paling *stress* di dunia dan Jakarta berada di urutan ke 6 sebagai kota paling *stress* di dunia. *Stress* sudah menjadi sebuah isu yang melekat di perkotaan besar dan Jakarta salah satu kota tersebut. Masyarakat di Indonesia khususnya di Jakarta ini masih memandang kesehatan mental secara sebelah mata. Karena orang-orang yang mengalami dan merasakan *stress* tidak memiliki wadah yang tepat untuk mengobati rasa *stress* tersebut. Sehingga dampak *stress* yang tidak diobati dapat berdampak buruk terhadap individu maupun orang-orang disekitarnya.

Dengan memberikan wadah untuk lebih memperhatikan masalah *stress* di Jakarta ini, diharapkan orang-orang tidak lagi tabu dalam mengkonsultasikan dan mengobati masalah *stress* yang di alami seseorang. Dengan memberikan wadah untuk proses *healing* kepada orang-orang yang mengalami *stress* khususnya di kota Jakarta, orang yang menjalani proses *healing* ini diharapkan akan mencapai relaksasi secara pikiran dan fisik dan dapat mengurangi tingkat *stress* yang signifikan untuk orang banyak.

Rumusan Permasalahan

- Bagaimana sebuah program yang ditawarkan dapat menangani atau meminimalisir masalah gangguan kesehatan mental (*stress*) yang diperlukan bagi masyarakat sekitar dan yang membutuhkan interaksi di dalam kegiatan *sport*, *healing*, dan *relaxation* yang berkaitan dengan masalah.
- Bagaimana sebuah karya arsitektur mampu menghasilkan bangunan dengan program *Exercise*, *Healing space*, dan *Relaxation space* dengan kebutuhan-kebutuhan ruang yang sesuai agar program dan fasilitas yang ditawarkan dapat berjalan dengan baik di dalamnya?
- Bagaimana sebuah proyek ini dapat menjadi sebuah contoh yang dapat dijadikan referensi dan diterapkan untuk di berbagai wilayah atau kota lain dengan kebutuhan masyarakat yang serupa?

Batasan Masalah

Permasalahan yang akan diselesaikan dengan memberikan sebuah wadah atau fasilitas terhadap warga perkotaan, warga perumahan, mahasiswa, pelajar, dan pekerja kantor. dengan mengisi kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan dalam bentuk *healing*, *sport*, dan *relaxation* yang berhubungan dengan kesehatan mental dengan kategori *stress* di kota Jakarta, Khususnya di Jakarta Pusat. Dimana penanganan kesehatan mental dengan kategori *stress* ini diperlukan untuk masyarakat produktif agar dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik dan dapat bersaing secara sehat dalam hidup bermasyarakat.

Tujuan dan Manfaat

- Membuat sebuah wadah dengan program kebutuhan masyarakat Indonesia khususnya kota Jakarta akan interaksi dengan fasilitas dan media yang memadai dan dapat diterima di semua kalangan.
- Membuat sebuah proyek berupa program kegiatan-kegiatan interaksi dengan jenis *sport*, *healing* dan *relaxation* dengan menyediakan ruang yang dibutuhkan dalam merealisasikan proyek ini sebagai program yang berdasarkan antara kebutuhan dan ruang-ruang kegiatannya.

- c. Memberikan peluang untuk siapa saja dari berbagai kalangan masyarakat agar dapat merespon apa yang telah menjadi rutinitas dan perubahan di masa mendatang yang berupa kegiatan dengan jenis *relaxation* dalam kegiatan yang mengandung aktivitas olahraga dan meditasi, dengan tujuan sebagai peningkatan kesehatan mental dalam kategori stres agar menjadi masyarakat produktif sehingga dapat bersaing dalam kegiatan apapun termasuk pekerjaan.

2. KAJIAN LITERATUR

Dwelling Based on Today (Heidegger, 1999)

Kota merupakan salah satu tempat tinggal dimana kehidupan manusia berlangsung yang dapat dikatakan paling kompleks, karena perkembangannya amat dipengaruhi oleh aktivitas pengguna perkotaan yang menyesuaikan dengan perkembangan zaman dan tuntutan hidup. Kota juga memperngaruhi kehidupan segala bidang yang berdampak pada timbulnya masalah-masalah yang kompleks dimana masalah tersebut memerlukan pemecahan masalah. Dimana salah satu masalahnya adalah gangguan mental. gangguan mental yang dimaksud ini juga dikenal dengan istilah *stress* dimana *stress* adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Karena kota Jakarta termasuk dalam 6 kota paling *stress* di dunia, maka itu kita sekarang sudah ber-*dwelling* didalam lingkungan *stress*. *Stress* sudah menjadi sebuah satu kesatuan dengan kehidupan bermasyarakat pada masa kini. Sehingga kita sebagai manusia yang menjalani harus dapat beradaptasi menjalani kehidupan pada masa kini yang sangat akrab dengan adanya *stress* akibat banyaknya permasalahan-permasalahan di perkotaan. Dalam perkembangan arsitektur *dwelling* berkaitan erat dengan konsep waktu, konsep ruang, konsep tempat dan konsep untuk hidup. Konsep ruang dan waktu menjadi penting karena menandakan di mana, kapan, dan bagaimana seseorang benar-benar melakukan sesuatu - dalam hal ini untuk 'tinggal dan berhuni atas dunia'. Dalam hal ini, Konsep 'hidup' dalam perspektif arsitektur adalah suatu kondisi ke-ruangan di mana manusia harus dapat 'hidup dan berhuni' dalam ruang dan waktu yang ada serta yang dilaluinya.

Stress (DuBose, 2018)

Stress adalah keadaan yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan, tekanan ini terbentuk dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya, tekanan tersebut bisa berasal dari dalam diri atau dari luar diri seseorang. Dampak dari seseorang yang stres akan menimbulkan rasa gelisah, cemas, dan mudah tersinggung, stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan dapat memicu depresi. Terdapat 2 jenis *stress* yaitu, *stress* akut dan *stress* kronis. *Stress* akut adalah stres jangka pendek yang dapat memberikan efek urgensi dan memacu adrenalin, stres ini biasa timbul dalam rentang waktu singkat. Sedangkan untuk *stress* kronis adalah stres jangka panjang yang dapat bertahan lebih lama, dan sulit untuk disembuhkan. Adapun dampak-dampak terhadap perilaku seseorang yang ditimbulkan dari stres seperti menjadi penyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain, tidak dapat mengontrol emosi, dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang.

Penanganan Gangguan Kesehatan Mental (Schaller, 2012)

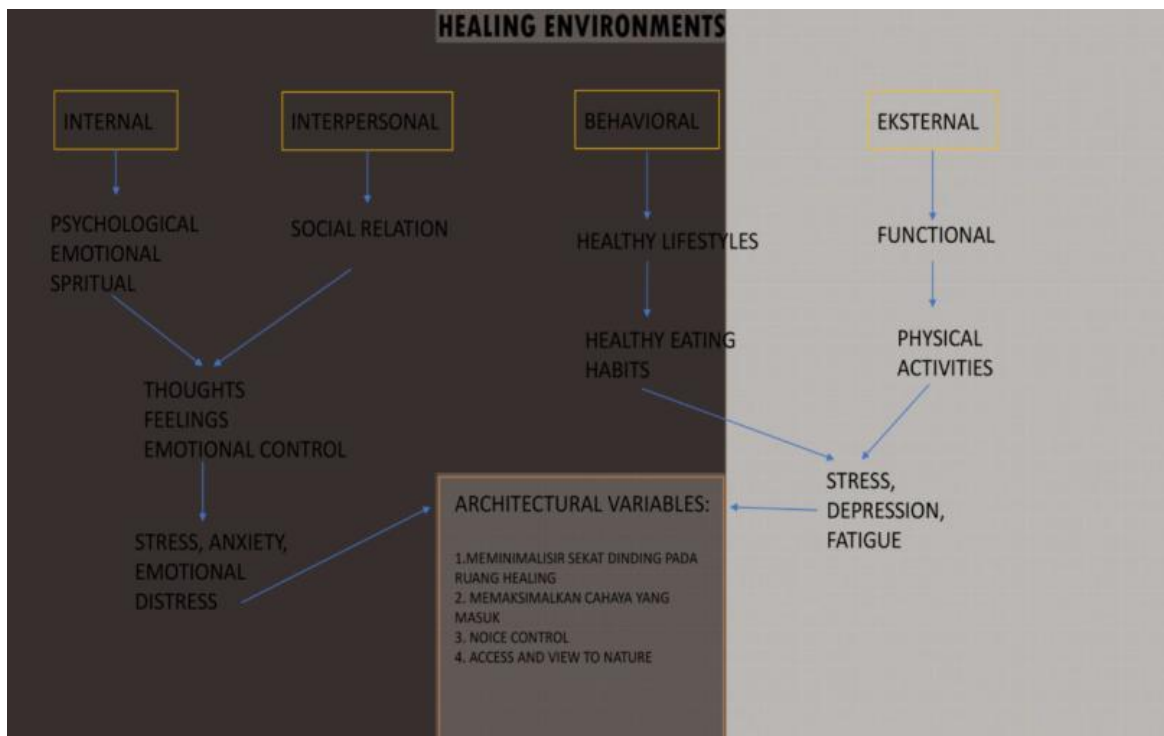
Dalam masalah gangguan kesehatan mental seperti stres dapat ditangani dalam berbagai cara. Yaitu, dengan menghadirkan ruang relaksasi yang menampung aktivitas-aktivitas yang dapat membantu seseorang untuk meredakan penat dan stress yang dialami. Berikut ini merupakan kegiatan yang dapat menangani gangguan kesehatan mental:

- a. Olahraga
- b. Yoga
- c. Meditasi
- d. Pilates
- e. Spa dan pijat

Aktivitas fisik diatas merupakan aktivitas yang dapat membuat stress menurun dan memberikan relaksasi terhadap orang yang menjalaninya. Orang yang mengalami gangguan stress di harapkan untuk menjali aktivitas-aktivitas relaksasi di sela hari yang di jalani untuk mengurangi tingkat stress.

Optimal Healing Environments (DuBose, 2018)

Healing environments adalah ruang yang membangkitkan korelasi pikiran, tubuh, dan jiwa. Ketiga bagian ini mendukung penyembuhan dan membina hubungan penyembuhan. Didalam *healing environments* ini terdapat 4 aspek utama yaitu, *internal*, *interpersonal*, *behavior*, dan *external*. *Healing* secara internal dan interpersonal merupakan healing secara psikologi, emosional, dan spiritual. Untuk *healing* secara *behavioral* merupakan *healing* secara *lifestyle*. Sedangkan untuk *healing* secara *external* merupakan *healing* secara aktivitas fisik.



Gambar 1. Diagram Optimal Healing Environments

Sumber: Penulis, 2020

3. METODE

Biophilic Design (Browning, 2014; Duerk, 1993; Firdausi, 2017)

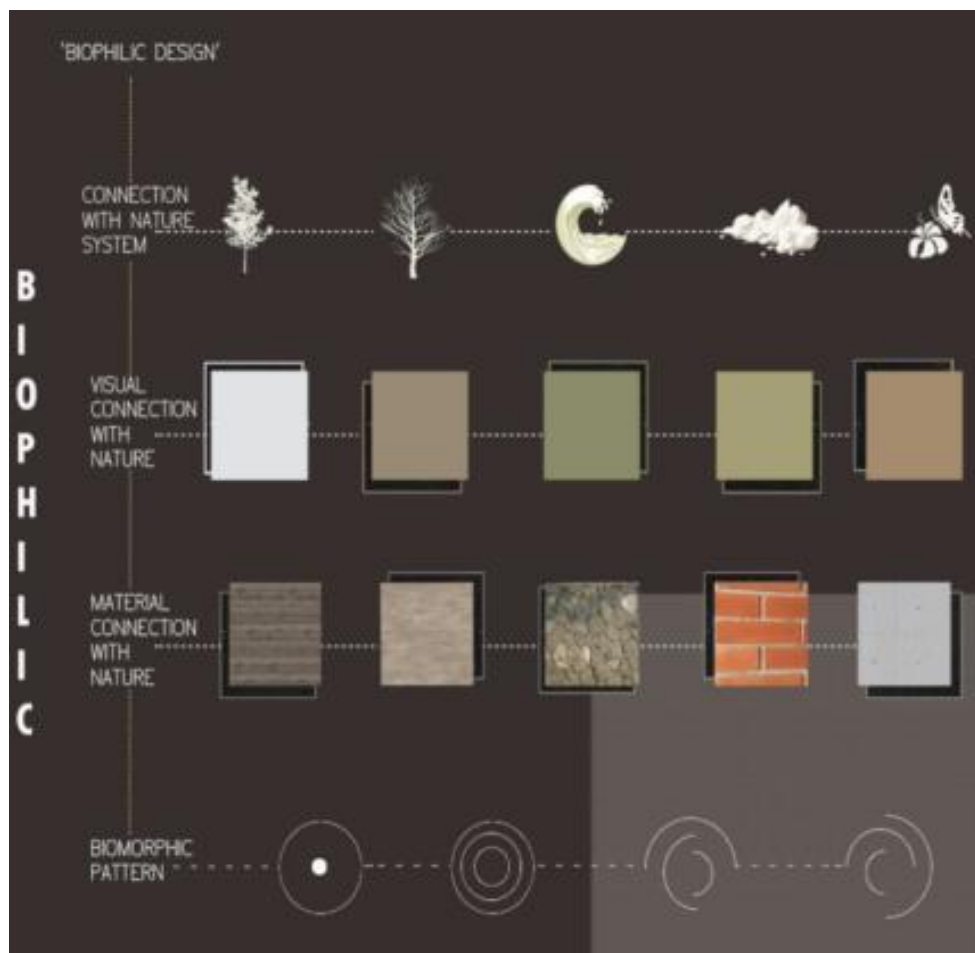
Dari 14 pola yang ada pada biophilic design, di angkat 4 pola utama untuk menjadi metode desain pada proyek ini yaitu, *connection with nature system*, *visual connection with nature*, *material connection with nature*, dan *biomorphic pattern*. Keempat pola ini di gunakan sebagai metode perancangan proyek ini untuk meningkatkan sauna alam dalam proyek sehingga orang yang mengalami stress dapat menurunkan stressnya secara signifikan.

Pola *Connection with nature system* merupakan metode dimana *nature system* seperti tanaman, pepohonan, bebatuan, air, dan komponen alam lainnya menjadi objek arsitektur dalam sebuah rancangan. Dimana objek-objek ini dapat menjadi penurun stress dan bisa membuat suana tenang bagi orang-orang yang mengalami stress. Penggunaan objek alam sebagai objek arsitektur juga dapat memberikan suana yang baru di tengah kota yang penuh dengan gedung-gedung tinggi.

Pola *visual connection with nature* merupakan metode *biophilic* dimana penggunaan warna-warna yang berhubungan dengan alam dalam desain arsitektur yang dibuat. Warna-warna yang di maksud adalah warna yang berkaitan dengan objek alam seperti coklat yang berkaitan dengan batang pohon atau warna hijau yang berkaitan dengan dedaunan atau pepohonan. Penggunaan warna yang ada dalam bangunan juga dapat memengaruhi tingkat stress seseorang.

Pola *material connection with nature* merupakan metode *biophilic* dimana penggunaan material-material alam di aplikasikan pada interior maupun eksterior bangunan. Material yang digunakan antara lain seperti kayu, bebatuan, bambu, dan material lain yang terbuat dari alam. Penggunaan material yang terbuat dari alam ini juga dapat membuat suasana yang tenang sehingga jauh berbeda dari suasana di perkotaan besar yang padat.

Pola *biomorphic pattern* merupakan metode untuk bentuk massa bangunan. Dimana bentuk biomorphic ini terdiri dari bentuk-bentuk dasar yang berada di alam. Bentuk dasar ini bertujuan kepada kesederhanaan bentuk yang dapat membuat kesan tenang dan menghindari terjadinya sudut-sudut yang dapat menambah kesan tajam dan dapat meningkatkan stress.



Gambar 2. Diagram Metode *Biophilic Design*

Sumber: Penulis, 2020

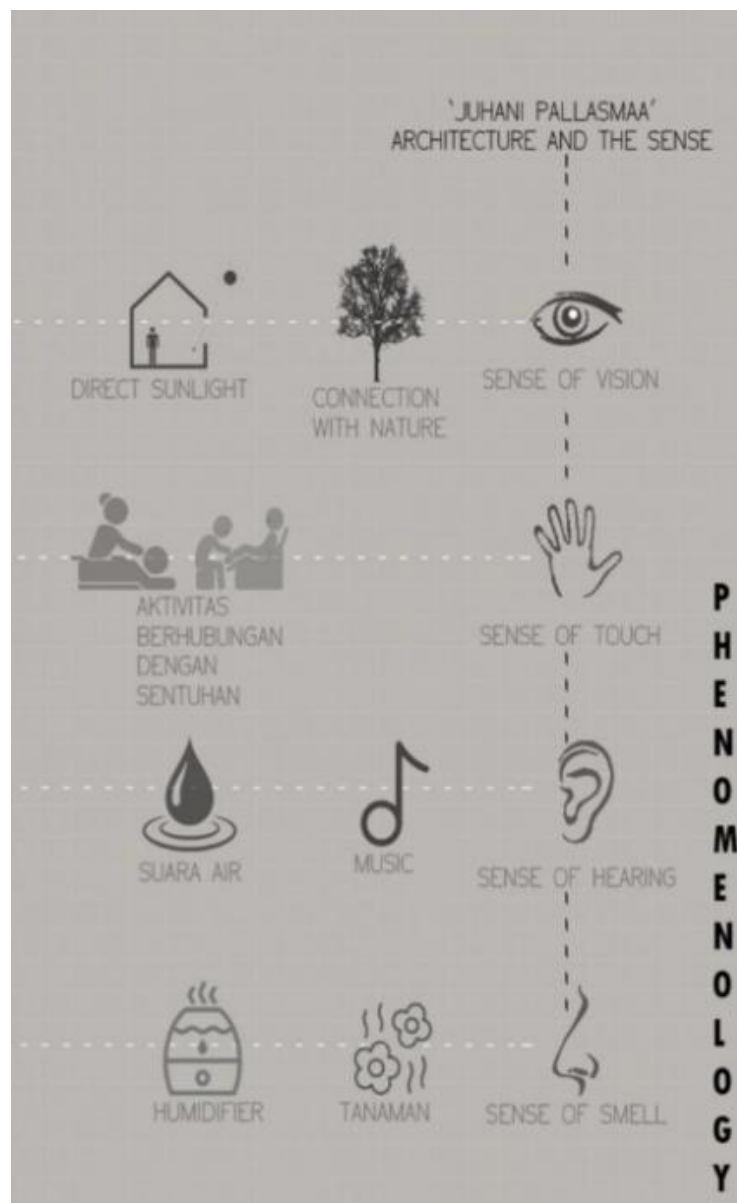
Fenomenologi

Metode *Phenomenology* merupakan metode perancangan berdasarkan fenomena atau fakta yang sudah ada. Menurut Juani Pallasmaa (2005), fenomenologi merupakan metode dimana pengalaman arsitektur adalah pengalaman yang multi-sensori yang konkrit dan partikular. Pengalaman-pengalaman ini membawa subyek kepada realitas yang terindera dan berpotensi

menjadi citra. Indera manusia tidak hanya berperan sebagai mediator yang mengantarkan informasi kepada keputusan intelektual, namun juga indera yang berpikir. Dalam bukunya yang berjudul *The Eyes of the Skin – Architecture and the Sense*, Pallasmaa menyatakan bahwa sentuhan merupakan hal penting dalam hidup manusia, karena dengan sentuhan manusia dapat merasakan keterhubungan tubuhnya dengan pengalaman yang dilakukan di bumi. Dengan indra yang dimiliki manusia, manusia dapat merasakan segala pengalaman yang ada di bumi ini mulai dari melihat, mencium, mendengar, merasakan, dan mengecap rasa. Dalam hal mental seseorang, indra juga bisa sangat mempengaruhi perasaan orang. Sehingga arsitektur yang dihadirkan harus bisa melibatkan indra yang dimiliki manusia untuk berkontribusi dalam memberikan relaksasi terhadap tubuh seseorang.

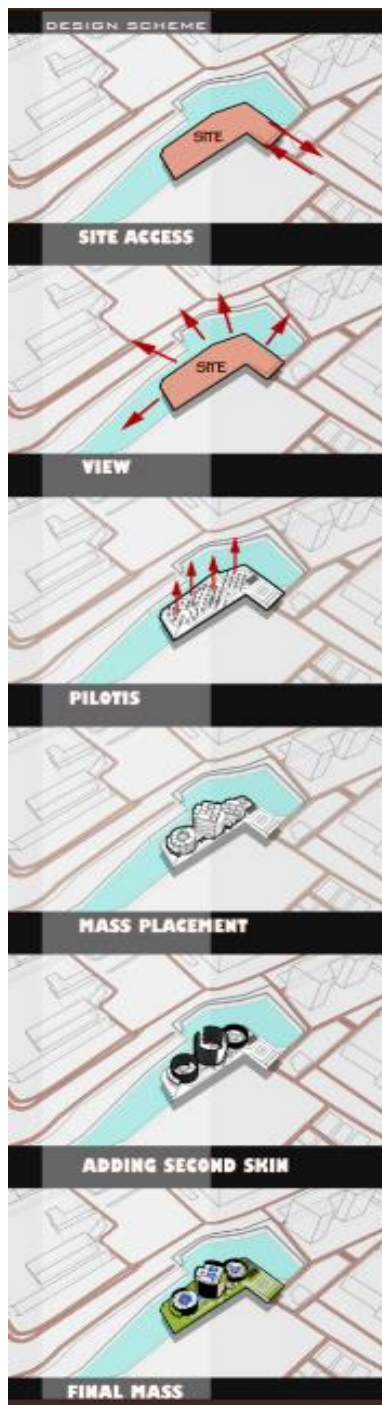
4. DISKUSI DAN HASIL

Dari data-data yang di kumpulkan dan di olah, data-data tersebut di analisis dan di jadikan acuan utama dalam mendesain proyek ini. Berikut merupakan proses desain dari analisa yang telah dilakukan:



Gambar 3. Diagram Metode Fenomenologi

Sumber: Penulis, 2020



Gambar 4. *Design Scheme*
Sumber: Penulis

Akses

Tapak di desain hanya memiliki satu akses keluar dan masuk karena keadaan eksisting tapak yang di kelilingi oleh

View

Untuk view utama dari tapak ke arah waduk yaitu area barat tapak. sehingga peletakan fungsi yang yang membutuhkan view alam diletakan di

Pilotis

Karena daerah tapak ini termasuk kedalam Kawasan yang rawan banjir, maka bangunan di angkat dari permukaan tanah untuk menanggulangi

Gubahan Massa

Untuk massa dibagi menjadi 3 massa berdasarkan urutan proses *healing* yang akandi jalani untuk penyembuhan stress.

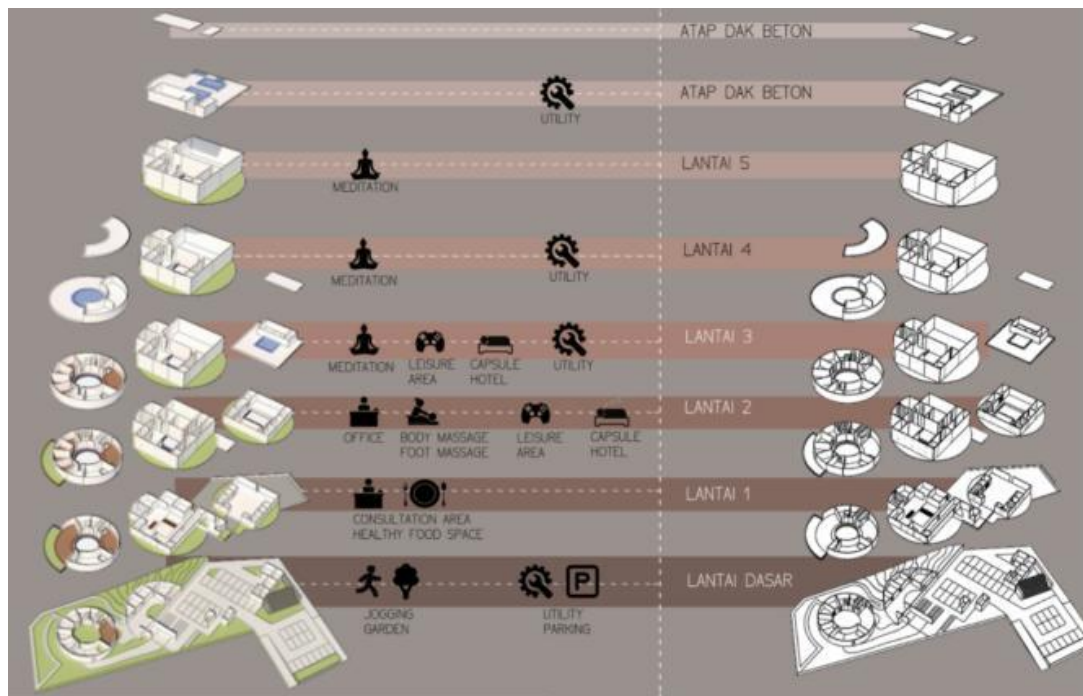
Adding Second Skin

Karena *view* utama berada pada bagian barat tapak maka second skin di gunakan untuk mereduksi panas matahari sore sehingga aktivitas dalam bangunan lebih nyaman.

Final mass

Hasil akhirnya bangunan terbagi menjadi 3 masa yang terdiri dari masa penerima, massa *healing*, dan massa penginapan dan restoran.

Stasiun relaksasi ini memfasilitasi 3 program utama, yaitu *relaxation healing space*, *relaxation healing activity*, dan *interactive healthy food space*. Didalam ketiga fasilitas yang di berikan ini memiliki tujuan utama yaitu relaksasi secara pikiran maupun secara fisik. Untuk fasilitas *relaxation healing space* di berikan untuk *healing* secara *internal*. Untuk *relaxation healing activity* di berikan untuk *healing* secara *external*. Sedangkan untuk *interactive healthy food space* diberikan untuk *healing* secara *behavior*.

Gambar 5. *Exploded Program*

Sumber: Penulis

Pada lantai dasar terdapat area utilitas, parkir, taman, dan *jogging track*. Lantai dasar di dominasi untuk area utilitas dan area service. Pada lantai 1 terdapat area konsultasi pada massa a dan area restoran makanan sehat pada massa c. Pada lantai 2 terdapat area office pada massa a lalu terdapat area *body massage* dan *foot massage* pada massa b, lalu terdapat area bermain dan *capsule hotel* untuk wanita di massa c. Pada lantai 3 terdapat area meditasi pada massa b, lalu terdapat area bermain dan *capsule hotel* untuk pria di massa c. Pada lantai 4 dan 5 terdapat area meditasi pada massa b.

Gambar 6. *Exterior* Bangunan

Sumber: Penulis

Gambar 7. *Interior* area meditasi

Sumber: Penulis

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Stasiun Relaksasi merupakan sebuah wadah dan ruang yang ditujukan untuk orang-orang yang mengalami masalah mental, yaitu stress. Dimana orang-orang dapat menjalani proses healing secara psikologi maupun fisik untuk mencapai relaksasi yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Berdasarkan pengkajian Kesehatan mental di Indonesia khususnya DKI Jakarta, Jakarta memiliki tingkat stress tinggi yaitu urutan ke enam di dunia, dan masyarakat masih sangat enggan untuk mengobati masalah kesehatan mental karena menganggap bahwa

hal tersebut tidak memerlukan penanganan yang berlebihan. Masyarakat yang mengalami masalah mental masih tidak mengerti bahwa masalah mental dapat menyebabkan hal yang lebih buruk bila tidak di tangani dengan tepat. Dalam hal ini, Jakarta juga belum memiliki wadah yang tepat untuk menangani masalah *stress* di perkotaan. Sehingga menyebabkan masalah *stress* ini terlantar begitu saja.

Healing space merupakan salah satu jawaban untuk masalah ini. *Healing* memiliki manfaat yang dapat menurunkan secara signifikan kesehatan mental seseorang. Didalamnya terdapat berbagai macam aktivitas-aktivitas yang pada dasarnya untuk memberikan healing terhadap orang yang mengalami gangguan mental yaitu *stress*. Dalam hal ini stasiun relaksasi memfasilitasi 3 program utama, yaitu *relaxation healing space*, *relaxation healing activity*, dan *interactive healthy food space*. Didalam ketiga fasilitas yang di berikan ini memiliki tujuan utama yaitu relaksasi secara pikiran maupun secara fisik. Untuk fasilitas *relaxation healing space* di berikan untuk *healing* secara *internal*. Untuk *relaxation healing activity* di berikan untuk *healing* secara *external*. Sedangkan untuk *interactive healthy food space* diberikan untuk *healing* secara *behavior*.

Stasiun Relaksasi ini berlokasi di Jln Teluk betung, Jakarta Pusat. Tempat ini menyediakan bermacam kebutuhan yang berhubungan dengan aktivitas relaksasi untuk orang yang mengalami *stress*. Stasiun relaksasi ini menawarkan aktivitas meditasi, *healthy culinary*, *staycation*, *sport*, *body massage*, dan *foot massage*. Semua aktivitas yang hadir dalam stasiun relaksasi ini dilakukan mengurangi tingkat *stress* seseorang secara signifikan. Tidak hanya aktivitas-aktivitas relaksasi yang di berikan didalam stasiun relaksasi ini, orang dapat berkonsultasi untuk mendapatkan masukan aktivitas yang tepat. Sehingga orang yang menjalani proses *healing* pada stasiun relaksasi ini mendapat sasaran yang tepat dalam proses *healing*.

Saran

Diciptakannya fasilitas-fasilitas lainnya yang mendukung proses *healing* dan aktivitas-aktivitas baru yang dapat memberikan relaksasi bagi pengunjungnya. Memperbaiki lingkungan sekitar stasiun relaksasi agar stasiun relaksasi menjadi acuan dalam desain yang baik. Pengembangan dengan memanfaatkan waduk tidak hanya untuk *view* saja namun bisa di kembangkan menjadi salah satu wadah aktivitas *healing* yang baru.

REFERENSI

- Browning, W.D., Ryan, C.O., Clancy, J.O. (2014). 14 Patterns of Biophilic Design. New York: Terrapin Bright Green llc.
- DuBose, J. MacAllister, L., Hadi, K., Sakallaris, B. (2018). Exploring the Concept of Healing Spaces. *Health Environments Research & Design Journal*, 11(1). 43-56.
- Duerk, D.P. (1993). Architectural Programming: Information Management for Design. New York: Van Nostrand Reinhold Company
- Firdausi, F.S., dan Prasetyo, E.Y. (2017). Pendekatan Transprogramming untuk Mewujudkan Efisiensi Ruang berdasarkan Perubahan Aktivitas dan Waktu. *Jurnal Sains dan Seni Pomits* 6(2). Pp. 2337-3520.
- Heidegger, M. (1999a). Building Dwelling Thinking. In David Farrell Krell (Ed.), Basic Writings Martin Heidegger (pp. 347-363). London: Routledge.
- Pallasmaa, J. (2005). The Eyes of the Skin: Architecture and the Sense. 3rd Edition. Chichester: John Wiley & Sons LTD.
- Schaller, B. (2012). Architectural Healing Environments. *Architecture Senior Theses*. Paper 62. http://surface.syr.edu/architecture_theses/62

