

STRATEGI DESAIN DALAM MENINGKATKAN KENYAMANAN DALAM PERANCANGAN FASILITAS PUSAT RELAKSASI

Michelle Ham¹⁾, Rudy Trisno^{2)*}

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara,
michelle.315190039@stu.untar.ac.id

^{2)*} Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, rudyt@ft.untar.ac.id

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

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

Abstrak

Stres merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia dan perlu ditangani sebelum menjadi hal yang lebih negatif. Salah satu faktor umum bertambahnya stres adalah pandemi COVID-19 yang melanda dunia. Selain itu, kenyamanan ruang selama aktivitas penurunan stres juga berperan penting dalam mengoptimalkan efek dari kegiatan tersebut. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara menangani stres tingkat rendah hingga sedang dan bagaimana merancang ruang yang nyaman bagi aktivitas penurunan stres dalam pusat relaksasi. Penelitian dilakukan dengan cara menggunakan metode studi kasus dengan indikator berikut: 1) Bangunan mengutamakan pengalaman sensori total; 2) Bangunan ditujukan terhadap user dengan stres tingkat rendah dan sedang; 3) Bangunan memiliki program yang berkaitan dengan kegiatan relaksasi; 4) Bangunan memiliki ruang untuk berinteraksi sosial; 5) Bangunan memiliki hubungan visual dengan alam, unsur alami, dan berbentuk organik sebagai parameter komparasi. Kesimpulan dari penelitian menyatakan bahwa stres tingkat rendah hingga sedang dapat ditangani dengan teknik manajemen stres, yaitu cara meredakan stres lewat kegiatan seperti yoga, meditasi, atau terapi. Kemudian perancangan arsitektur yang mementingkan kenyamanan dalam pusat relaksasi dapat dilakukan dengan menerapkan desain biofilik dalam konsep besar arsitektur terapeutik.

Kata kunci: arsitektur terapeutik; desain biofilik; stres; teknik manajemen stress

Abstract

Stress is a natural thing experienced by humans and needs to be dealt with before it becomes something more negative. One of the common factors for increased stress is the COVID-19 pandemic that is sweeping the world. In addition, space comfort during stress reduction activities also plays an important role in optimizing the effects of these activities. Therefore this study aims to find out how to deal with low to moderate levels of stress and how to design a comfortable space for stress reduction activities in a relaxation center. The research was conducted using the case study method with the following indicators: 1) Buildings prioritize total sensory experience; 2) Buildings are aimed at users with low and moderate levels of stress; 3) The building has a program related to relaxation activities; 4) Buildings have spaces for social interaction; 5) The building has a visual relationship with nature, natural elements, and organic form as a parameter of comparison. The conclusion of the research states that low to moderate levels of stress can be handled with stress management techniques, which are ways to relieve stress through activities such as yoga, meditation, or therapy. Then architectural design that emphasizes comfort in a relaxation center can be done by applying biophilic design in the big concept of therapeutic architecture.

Keywords: biophilic design; stress management techniques; stress; therapeutic architecture

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mengalami stres merupakan hal yang wajar bagi semua orang. Stres menjadi bagian dari kehidupan seseorang yang tidak dapat dihindari karena merupakan respon universal dari manusia dalam beradaptasi atau menghadapi suatu hal (Selye, 1976). Stres disebabkan oleh banyak faktor, seperti tekanan lingkungan, pergaulan hingga kesehatan fisik. Adanya pandemi COVID-19 menambah stres sebagian masyarakat akibat masalah baru yang timbul di kehidupan sehari-harinya. Stres perlu ditangani dengan cara langsung sesuai dengan kebutuhannya. Stres yang dibiarkan secara berkelanjutan dapat menimbulkan akibat yang lebih negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik seseorang (Fiolincia dan Trisno, 2021). Selain menggunakan teknik manajemen stres, lingkungan dimana seseorang menjalankan kegiatan tersebut juga berperan penting bagi keefektifan dari teknik itu sendiri. Lingkungan yang kurang mendukung dapat menghambat efek pemulihan dari aktivitas pereda stres itu sendiri. Lingkungan yang kurang nyaman cenderung menambah stres yang sebelumnya sudah dirasakan. Maka dari itu arsitektur juga memiliki peran untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dengan menggunakan pendekatan yang sesuai untuk membantu meredakan stres pengguna (Santika dan Trisno, 2021).

Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua rumusan permasalahan yang ingin diselesaikan adalah bagaimana cara untuk meredakan stres tingkat rendah hingga sedang?; Bagaimana perancangan arsitektur yang memperhatikan kenyamanan dalam pusat relaksasi?

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cara untuk menangani stres tingkat rendah hingga sedang. Serta indikator perancangan arsitektur seperti apa yang dapat meningkatkan kenyamanan bagi fasilitas pusat relaksasi.

2. KAJIAN LITERATUR

Cara Untuk Meredakan Stres Tingkat Rendah dan Sedang

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari namun dapat diredakan intensitasnya. Kegiatan meredakan stres perlu dilakukan sehingga tidak membawa dampak negatif yang lebih parah ke dalam hidup seseorang. Dalam menangani stres, perlu diketahui apa yang menjadi kebutuhan seseorang berdasarkan rasa empati.

Arsitektur Empati

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan dan memahami pengalaman orang lain secara langsung. Maka dari itu arsitektur empati mencakup perancangan yang didasari oleh pemahaman mengenai pengalaman yang dirasakan orang lain dalam bentuk ruang, bangunan atau lingkungan. Dalam hal ini, arsitektur empati melibatkan pengalaman sensorik dari pengguna secara total. Hal ini dapat dilihat dalam keterlibatan alam dalam menciptakan lingkungan untuk manusia sehingga mereka sadar akan keberadaannya. Jadi selain membangun pengalaman dunia, arsitektur empati juga meliputi koneksi manusia dengan dunia alam (Pallasmaa, 2011).

Tingkatan Stres

Stres adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan atau tekanan dari lingkungan dan sumber daya yang harus mereka hadapi. Hal ini disebabkan adanya perbedaan persepsi antara individu dengan lingkungan dan cara individu merespon tuntutan atau tekanan tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984).

Tabel 1. Tingkat Stress

Tingkatan	Penjelasan
Stres ringan	Stres yang dapat diatas dengan mudah akibat tuntutan dalam kehidupan sehari-hari
Stres sedang	Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lebih lama dan lebih intens yang dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik
Stres berat	Stres intens yang berlangsung dalam waktu yang lama sehingga memerlukan bantuan medis dan psikologis

Sumber: Cohen, 1980

Teknik Manajemen Stres

Teknik manajemen stres adalah suatu upaya untuk mengurangi maupun mengatasi tekanan dari keadaan yang mengancam seseorang. Hal ini melibatkan proses penilaian terhadap bentuk stres yang dirasakan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pemilihan tindakan yang sesuai untuk mengatasi perasaan stres yang dirasakan. Jenis tindakan yang digunakan dalam mengatasi stres terbagi menjadi 2, yaitu *problem-focused coping* yang mengutamakan pencarian solusi dari masalah yang ada dan *emotional-focused coping* yang lebih berfokus ke dukungan sosial (Lazarus dan Folkman, 1984).

Perancangan Arsitektur yang Memperhatikan Kenyamanan dalam Pusat Relaksasi

Perancangan arsitektur untuk meningkatkan kenyamanan di dalam pusat relaksasi perlu memiliki efek yang dapat meredakan stres. Hal tersebut dapat diterapkan lewat implementasi konsep arsitektur terapeutik. Dari konsep besar arsitektur terapeutik, pendekatan yang dipilih dapat berfokus kepada desain biofilik.

Arsitektur Terapeutik

Arsitektur terapeutik adalah konsep arsitektur sebagai media dalam bentuk desain untuk mempercepat proses penyembuhan atau pemulihan pengguna. Konsep arsitektur terapeutik ini memperhatikan aspek positif yang ada dalam lingkungan seperti akses terhadap alam, penurunan tingkat kebisingan, pemanfaatan cahaya alami yang kemudian diintegrasikan ke dalam bangunan (Sternberg, 2009). Arsitektur sebagai metode pemulihan berfokus pada manusia dan bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan serta menunjang aspek fisiologis dan psikologis pengguna (Chrysikou, 2014). Dalam buku *Architecture for Psychiatric Environment and Therapeutic Space*, Chrysikou (2014) mengatakan bahwa ada beberapa kriteria desain bila arsitektur terapeutik ingin diterapkan sebagai metode dari perancangan arsitektur.

Tabel 2. Kriteria Desain Arsitektur Terapeutik

Kriteria	Penjelasan
<i>Care in community</i>	Desain perlu dapat menyediakan ruang bersama bagi pengguna untuk meningkatkan interaksi sosial
<i>Design for domesticity</i>	Desain yang dapat menciptakan suasana seperti di dalam rumah sendiri
<i>Social valorisation</i>	Desain yang dapat menjaga keamanan dan privasi pengguna bangunan
<i>Integrated with nature</i>	Desain yang mengoptimalkan hubungan antara bangunan dengan lingkungan alam dalam bentuk lanskap

Sumber: Chrysikou (2014)

Desain Biofilik

Desain biofilik merupakan suatu pendekatan desain yang mengintegrasikan alam ke dalam suatu lingkungan dalam rangka memperbaiki kesejahteraan penghuni demi meningkatkan produktivitas. Hal tersebut meliputi pemanfaatan cahaya alami, udara segar, suara alami dan pengaturan bentuk yang meniru bentuk alami (Kellert, 2018). Desain biofilik adalah konsep yang memperlihatkan bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk tetap terhubung dengan alam.

Maka dari itu, adanya hubungan dengan alam dalam suatu desain dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan pengguna (Beatley, 2011).

Tabel 3. Empatbelas Pola Desain Biofilik

Pola Desain	Penjelasan
<i>Environmental Features</i>	Mengacu pada pengalaman langsung dengan alam dan elemen-elemen alam
<i>Natural Shapes and Forms</i>	Penggunaan bentuk atau pola alami pada desain
<i>Natural Patterns and Processes</i>	Penggunaan pola dan proses alami pada desain
<i>Light and Space</i>	Pemanfaatan cahaya alami dan ruang terbuka
<i>Place-Based Relationships</i>	Adanya hubungan antara penghuni dengan tempat yang berkembang
<i>Evolved Human-Nature Relationships</i>	Terbentuknya pengalaman dan hubungan manusia dengan alam
<i>Biomorphic Forms and Patterns</i>	Penggunaan bentuk organik atau menyerupai alam dalam desain
<i>Material Connection with Nature</i>	Penggunaan material asli yang berasal dari alam atau bersifat alam
<i>Complexity and Order</i>	Adanya tingkat kekompleksan dan urutan pada desain
<i>Prospect</i>	Penggunaan pemandangan atau pandangan ke luar
<i>Refuge</i>	Mendesain ruang yang memberikan rasa aman dan nyaman
<i>Mystery</i>	Penggunaan unsur mengejutkan pada desain
<i>Risk/Peril</i>	Penggunaan unsur risiko atau bahaya yang terkendali
<i>Beauty</i>	Mementingkan keindahan dan estetika dalam desain

Sumber: Kellert, Heerwagen, dan Mador, 2008

Penggunaan Bentuk Lingkaran

Bentuk lingkaran dapat digunakan sebagai elemen untuk mengurangi stres karena dapat memberikan efek yang menenangkan. Sehingga bentuk lingkaran cocok untuk diimplementasikan pada bangunan yang memiliki fungsi sebagai tempat pemulihan karena menjadi ruang yang dapat mendukung proses penyembuhan (Alexander, 1979).

3. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini berupa analisis deskriptif, yaitu studi kasus dengan mengkaji teori untuk menjadi parameter saat membandingkan objek studi. Pengumpulan data dilakukan dengan menganalisa objek studi dari setiap parameter yang ada. Berdasarkan kajian literatur yang sudah dipaparkan maka parameter dalam perancangan yang bersifat kualitatif deskriptif dapat disimpulkan dalam poin-poin berikut, antara lain bangunan perlu mengutamakan pengalaman sensori total; bangunan ditujukan terhadap user yang memiliki stres tingkat rendah dan sedang; bangunan yang memiliki program yang berkaitan dengan kegiatan relaksasi; bangunan memiliki ruang yang dapat mengakomodasi pengguna untuk berkumpul sehingga meningkatkan proses interaksi sosial; bangunan memiliki hubungan visual dengan alam, memiliki unsur alami, dan bentuk bangunan organik.

4. DISKUSI DAN HASIL

Maggie's Leeds Centre

Maggie's Leeds Centre merupakan suatu pusat dukungan bagi pasien kanker dan keluarga mereka. Bangunan ini berlokasi di Leeds, Inggris dan didirikan oleh organisasi nirlaba *Maggie's*. Program yang ditawarkan oleh *Maggie's Leeds Centre* berupa dukungan emosional, informasi medis serta aktivitas dan program kreatif yang membantu pasien serta keluarganya dalam mengatasi dampak emosional dari penyakit kanker.



Gambar 1. *Maggie's Leeds Centre*
Sumber: Elaborasi dari Heatherwick Studio, 2021

Tabel 4. Analisis *Maggie's Leeds Centre*

Aspek	Penjelasan
Pengalaman Sensorik Total	<i>Maggie's Leeds Centre</i> berfungsi sebagai sebuah lingkungan suportif yang memberikan dukungan praktis dan emosional bagi penderita kanker. Dalam perancangannya, <i>Maggie's Leeds Centre</i> telah mempertimbangkan kebutuhan pengguna baik secara fisik maupun emosional yang perlu ada dalam bangunan. Hal tersebut terwujud dalam ruang interaksi sosial yang terbentuk serta menambah pengalaman sensorik lewat pemanfaatan cahaya dan penggunaan material alami
Bangunan Terhadap User	Bangunan tersebut memiliki target user pasien kanker beserta keluarga atau temannya. Bangunan bertujuan untuk membangun interaksi antara pasien kanker, keluarga pasien dan teman pasien untuk mengurangi stres yang ada diantara mereka. User pada bangunan dapat dikatakan memiliki tingkat stres rendah hingga sedang karena masih dapat melakukan proses interaksi, berbeda dengan orang dengan stres berat yang memerlukan bantuan medis
Program Bangunan	Program utama dari <i>Maggie's Leeds Center</i> adalah kegiatan konseling antara pasien kanker, keluarga dan kerabatnya. Hal ini didukung oleh ruang yang dirancang dalam bangunan
Ruang untuk Interaksi Sosial	<i>Maggie's Leeds Centre</i> tersusun dari ruang-ruang yang ditujukan bagi user agar saling berinteraksi. Ruangan tersebut berupa ruang yang dapat digunakan user untuk berinteraksi satu sama lain seperti area konseling, dapur dengan meja makan, perpustakaan dan ruang olahraga
Hubungan dengan Alam	Bangunan memiliki konsep desain biofilik dengan adanya hubungan visual terhadap alam lewat tumbuhan yang berada di sekitar bangunan, pemanfaatan cahaya alami, penggunaan material yang bersifat alami pada interior bangunan

Sumber: Penulis, 2023



Gambar 2. *Maggie's Leeds Centre*
Sumber: Elaborasi dari Heatherwick Studio, 2021

Yarram and District Health Services, Integrated Healthcare Centre

Yarram and District Health Services merupakan sebuah fasilitas yang menyediakan pelayanan kesehatan bagi masyarakat di kota Yarram, negara bagian Victoria, Australia. Fasilitas yang ditawarkan berupa berbagai layanan kesehatan seperti pelayanan gawat darurat, rawat inap, serta program pencegahan dan promosi kesehatan. *Yarram and District Health Services* bekerja sama dengan organisasi dan lembaga kesehatan di sekitarnya agar pasien bisa mendapatkan perawatan yang optimal.



Gambar 3. *Yarram and District Health Services, Integrated Healthcare Centre*
Sumber: Elaborasi dari McBride Charles Ryan, 2021

Tabel 5. Analisis *Yarram and District Health Services, Integrated Healthcare Centre*

Aspek	Penjelasan
Pengalaman Sensorik Total	Layanan Kesehatan Yarram merupakan bangunan yang bertujuan untuk melayani dan mendorong gaya hidup masyarakat agar menjadi lebih sehat. Tujuan dari adanya bangunan tersebut didukung dengan memasukkan elemen yang membuat user menjadi lebih tenang saat menjalani perawatan
Bangunan Terhadap User	Bangunan tersebut memiliki target user masyarakat yang memiliki penyakit gejala awal sehingga tidak berkembang menjadi lebih kronis, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa bangunan ditujukan bagi user yang memiliki tingkat stres rendah hingga sedang
Program Bangunan	Program utama dari bangunan meliputi konsolidasi mengenai kesehatan dan menyediakan lingkungan yang dapat dihadiri oleh publik agar mendorong warga untuk menikmati kesehatan dan gaya hidup serta mengatasi masalah sebelum menjadi masalah kesehatan yang kronis. Layanan yang ada berupa layanan kesehatan mental, konseling dan kesejahteraan proaktif
Ruang untuk Interaksi Sosial	Fasilitas untuk menunjang interaksi sosial dalam bangunan dapat dikatakan kurang karena ruang cenderung berfokus untuk penyembuhan pribadi. Satu-satunya ruangan yang mendorong terciptanya interaksi sosial merupakan ruang tunggu

<p>Hubungan dengan Alam</p>	<p>dimana pengguna memiliki kesempatan untuk berinteraksi satu sama lain Bangunan memiliki konsep desain biofilik dengan adanya koneksi ke alam pada bangunan yang berupa adanya akses ke cahaya alami, material alami, dan ruang terbuka. Bangunan menggunakan bahan yang bersumber secara lokal seperti <i>Silvertop Ash Timber</i>. Kayu timber disusun menyerupai ombak yang dapat memberikan kesan tenang dalam pusat perawatan. Selain itu, aksan lengkungan ombak juga terlihat pada seluruh bagian eksterior dari bangunan</p>
-----------------------------	--

Sumber: Penulis, 2023



Gambar 4. *Yarram and District Health Services, Integrated Healthcare Centre*

Sumber: Elaborasi dari McBride Charles Ryan, 2021

Mito City Shimoirino Health Promotion Center

Mito City Shimoirino Health Promotion Center adalah sebuah fasilitas yang bertujuan untuk mempromosikan kesehatan yang berlokasi di kota Mito, Prefektur Ibaraki, Jepang. Tempat ini menawarkan berbagai program, seperti layanan kesehatan, konseling gizi, pemeriksaan kesehatan, fasilitas olahraga dan membantu penyuluhan mengenai kesehatan kepada masyarakat sekitar. Bangunan ini didirikan dengan tujuan mendorong masyarakat agar menjalani pola hidup yang sehat serta mempromosikan dan memperkuat kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit.



Gambar 5. *Mito City Shimoirino Health Promotion Center*

Sumber: Elaborasi dari Mikami, 2022

Tabel 6. Analisis *Mito City Shimoirino Health Promotion Center*

Aspek	Penjelasan
Pengalaman Sensorik Total	Pusat Promosi Kesehatan didesain dengan memberi pengalaman sensorik total bagi pengguna lewat program yang disediakan serta penerapan desain yang melibatkan visual terhadap alam dan cahaya alami dari luar bangunan
Bangunan Terhadap User	Bangunan bertujuan untuk meringankan beban psikologis warga akibat area pembakaran sampah dan krematorium di masa mendatang. Dari tujuan tersebut dapat disimpulkan bahwa bangunan ditujukan bagi user dengan tingkat stres rendah hingga sedang
Program Bangunan	Program utama dari bangunan ini adalah kegiatan relaksasi dan rekreasi seperti berenang, bermain, dan berkumpul bersama

Ruang untuk Interaksi Sosial	Pusat Promosi Kesehatan Kota Mito didesain dengan menyediakan ruang baik termasuk fasilitas atau bukan dapat menjadi ruang bagi pengguna untuk berinteraksi satu sama lain
Hubungan dengan Alam	Bangunan memiliki konsep desain biofilik dengan adanya hubungan visual terhadap alam terbuka di sekitar bangunan dengan material kaca yang membungkus seluruh dan pemanfaatan cahaya alami. Sementara bila ditinjau lewat bentuk dan material bangunan kurang mencerminkan desain biofilik karena tidak menggunakan material bersifat alami maupun memiliki bentuk organik

Sumber: Penulis, 2023



Gambar 6. Zoning Program Relaksasi pada Lantai 1 *Mito City Shimoirino Health Promotion Center*

Sumber: Elaborasi dari Mikami, 2022



Gambar 7. Penggunaan Material Transparan pada *Mito City Shimoirino Health Promotion Center*

Sumber: Elaborasi dari Mikami, 2022

Tabel 7. Perbandingan Studi Preseden

Parameter	<i>Maggie's Leeds Centre</i>	<i>Yarram and District Health Services</i>	<i>Mito City Shimoirino Health Promotion Center</i>
Mengutamakan pengalaman sensori total	√	√	√
Sesuai untuk user dengan stres tingkat rendah dan sedang	√	√	√
Program yang berkaitan dengan kegiatan relaksasi	√	√	√
Mengakomodasi pengguna untuk berkumpul sehingga meningkatkan proses interaksi sosial	√	X	√
Memiliki hubungan visual dengan alam, memiliki unsur alami, dan bentuk bangunan organik	√	√	√

Sumber: Penulis, 2023

Berdasarkan tabel studi preseden di atas dapat disimpulkan bahwa ketiga bangunan mengimplementasi indikator perancangan ke dalam desain berdasarkan teori yang disebutkan. Ketiga bangunan dibangun berdasarkan empati dan memberikan pengalaman sensorik terhadap penggunanya. Pengalaman sensorik tersebut dibangun dengan memberikan ruang bagi pengguna untuk berinteraksi sosial serta mengintegrasikan alam ke dalam desain. Strategi desain tersebut menstimulasi pengguna untuk membangun hubungan atau empati terhadap sesama pengguna maupun terhadap alam.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Bila dilihat berdasarkan kajian teori, stres memiliki kaitan dengan arsitektur terapeutik dan desain biofilik. Arsitektur terapeutik dengan pendekatan desain biofilik dapat menjadi pilihan dalam merancang bangunan yang memiliki tujuan sebagai tempat relaksasi untuk meredakan stres. Stres dapat diredakan melalui dengan cara menjalankan program yang berkaitan dengan kegiatan relaksasi (teknik manajemen stres) seperti meditasi, yoga dan terapi. Selain menggunakan teknik manajemen stres, arsitektur juga berperan penting dalam proses meredakan stres sehingga aktivitas yang dijalankan user dapat berperan dalam meredakan stres manusia dengan menyusun program yang berkaitan dengan teknik manajemen stres serta memilih pendekatan yang sesuai dengan fungsi dari pusat relaksasi. Perancangan arsitektur yang memperhatikan kenyamanan dalam pusat relaksasi dapat diterapkan lewat desain biofilik dalam arsitektur terapeutik. Bangunan yang dirancang perlu memerhatikan beberapa poin seperti mengutamakan pengalaman sensorik total pengguna, ditujukan kepada user dengan stres tingkat rendah dan sedang, memiliki program yang berkaitan dengan kegiatan relaksasi, mengakomodasi pengguna untuk berkumpul sehingga meningkatkan proses interaksi sosial dan memiliki hubungan visual dengan alam, memiliki unsur alami dan bentuk bangunan organik.

Saran

Dari kesimpulan yang diambil, penulis menyarankan bahwa ketika seseorang ingin merancang sebuah tempat yang berkaitan dengan kegiatan meredakan stres rendah hingga sedang sebaiknya memperhatikan indikator perancangan di atas. Dengan demikian, hasil dari perancangan dapat menjadi sesuai dengan tujuan dari bangunan, yaitu untuk meredakan stres tahap rendah dan sedang pada penggunanya.

REFERENSI

- Alexander, C. (1979). *The Timeless Way of Building*. Oxford University Press.
- Beatley, T. (2011). *Biophilic cities: Integrating nature into urban design and planning*. Island Press.
- Chrysikou, E. (2014). *Architecture for Psychiatric Environments and Therapeutic Spaces*. Amsterdam: IOS Press.
- Cohen, S. (1980). Aftereffects of stress on human performance and social behavior: a review of research and theory. *Psychological bulletin*, 88(1), 82.
- Fiolincia, F., & Trisno, R. (2021). RANCANGAN DENGAN METODE HEALING, METAFOR, DAN BIOPHILIC PADA WADAH PENYEMBUHAN KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 3(1), 273-286.
- Heatherwick Studio. (2021, July 24). *Maggie's Leeds Centre / Heatherwick Studio*. Retrieved May 9, 2023, from Archdaily website: <https://www.archdaily.com/941540/maggies-leeds-centre-heatherwick-studio>
- Kellert, S. R. (2018). *Bio-Integrated Design: Strategies for Integrating Nature with the Built Environment*. John Wiley & Sons.

- Kellert, S. R., Heerwagen, J., & Mador, M. (2008). *Biophilic Design: The Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life*. John Wiley & Sons. Retrieved April 26, 2023
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- McBride Charles Ryan. (2021, July 30). *Yarram and District Health Services, Integrated Healthcare Centre*. Retrieved May 9, 2023, from Archdaily website: <https://www.archdaily.com/965938/yarram-and-district-health-services-integrated-healthcare-centre-mcbride-charles-ryan>
- Mikami. (2022, September 16). Retrieved May 9, 2023, from Mito City Shimoirino Health Promotion Center / MIKAMI Architects website: <https://www.archdaily.com/988921/mito-city-shimoirino-health-promotion-center-mikami-architects>
- Pallasmaa, J. (2011). *The Embodied Image: Imagination and Imagery in Architecture*. John Wiley & Sons.
- Santika, E., & Trisno, R. (2021, October). PENERAPAN EKOLOGI, SIMBIOSIS, DAN BIOFILIK PADA RUANG PEMULIHAN DEPRESI PASCAPANDEMI. *Jurnal STUPA*, 3(2), 1423-1436.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sternberg, E. M. (2009). *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*. Belknap Press.