

PERAN ARSITEKTUR *WELLBEING* DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KARYAWAN DAN MENGATASI *SICK BUILDING SYNDROME* DI LINGKUNGAN KERJA

Renaldy Joel Yodojin Disastra¹⁾, Mieke Choandi^{2)*}

¹⁾Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, renaldidisastra17@gmail.com

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

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

Masuk: 11-12-2023, revisi: 25-03-2024, diterima untuk diterbitkan: 26-04-2024

Abstrak

Setiap ruang kerja memiliki potensi bahaya yang dapat memengaruhi keselamatan dan kesehatan karyawan yang membuat karyawan sulit mencapai *wellbeing*. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi masalah yang ada pada lingkungan kerja fisik yang berpengaruh terhadap kesejahteraan karyawan dengan pendekatan arsitektur *wellbeing*. *Wellbeing* adalah rasa sejahtera yang mencakup kesehatan, kebahagiaan dan kemakmuran. Arsitektur *wellbeing* digunakan sebagai pendekatan dalam perancangan bangunan dan ruang yang berfokus pada penciptaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan holistik penggunaannya. Sehingga dapat meminimalisir terjadinya *sick building syndrome*. Dengan fokus pada peran arsitektur dalam menciptakan ruang kerja yang mendukung keseimbangan fisik dan mental sekaligus mencegah karyawan mengalami *sick building syndrome*, penelitian ini mengeksplorasi apa yang dirasakan karyawan saat bekerja dan bagaimana desain lingkungan fisik dapat berpengaruh dan berkontribusi positif terhadap kesejahteraan karyawan. Metode penelitian melibatkan analisis kualitatif dan kuantitatif terhadap lingkungan kerja fisik dan perasaan karyawan, dengan menggabungkan data dari survei dan kuesioner karyawan, observasi ruang kerja, dan tinjauan literatur terkait arsitektur *wellbeing*. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan gejala *sick building syndrome* dan rasa tidak puas karyawan terhadap ruang kerja mereka saat ini. Selain itu ditemukan beberapa faktor yang perlu diperhatikan saat merancang lingkungan kerja fisik, yaitu aspek *nature, movement, connect*, dan *air quality*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai faktor-faktor kritis dalam lingkungan kerja fisik yang mempengaruhi kesejahteraan karyawan.

Kata kunci: karyawan; lingkungan kerja fisik; *sick building syndrome*; *wellbeing*

Abstract

Every workplace has the potential for dangers that can affect employee safety and health, making it difficult for employees to achieve *wellbeing*. This research aims to investigate problems in the physical work environment that influence employee *wellbeing* using a *wellbeing architecture* approach. *Wellbeing* is a sense of well-being that includes health, happiness and prosperity. *Wellbeing architecture* is used as an approach in designing buildings and spaces that focuses on creating an environment that supports the holistic well-being of its users. So it can minimize the occurrence of *sick building syndrome*. By focusing on the role of architecture in creating work spaces that support physical and mental balance while preventing employees from experiencing *sick building syndrome*, this research explores what employees feel when working and how the design of the physical environment can influence and contribute positively to employee well-being. The research method involves qualitative and quantitative analysis of the physical work environment and employee feelings, by combining data from employee surveys and questionnaires, workspace observations, and literature reviews related to *wellbeing architecture*. Based on the research results, symptoms of *sick building syndrome* and employees' dissatisfaction with their current work space were found. Apart from that, several factors were found that needed to be considered when designing the physical work environment, namely aspects of *nature, movement, connection* and *air quality*. It is hoped that the results of this research will provide in-depth insight into critical factors in the physical work environment that influence employee well-being.

Keywords: employee; physical work environment; *sick building syndrome*; *wellbeing*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Setiap ruang kerja memiliki potensi bahaya yang dapat memengaruhi keselamatan dan kesehatan karyawan, atau bahkan menyebabkan gangguan dan penyakit baik secara fisik maupun psikis (Alwi, Setyaningsih, dan Wahyuni, 2020). Hasil survei dari Saratoga Institute dalam buku "*The 7 Hidden Reasons Employees Leave*" menunjukkan bahwa organisasi dan lingkungan kerja memiliki peran krusial dalam pengalaman karyawan. Lingkungan kerja bukan hanya tempat di mana karyawan menjalankan tugas, melainkan juga memiliki dampak signifikan terhadap aspek emosional dan efektivitas seseorang dalam bekerja. Lingkungan yang mendukung dapat memotivasi karyawan untuk mencapai prestasi kerja yang tinggi (Mardiana, 2005). Di sisi lain, lingkungan kerja fisik yang kurang baik dapat mengganggu kesehatan karyawan dan mengakibatkan penurunan produktivitas (Alwi, Setyaningsih, dan Wahyuni, 2020).

Semua hal tersebut berkaitan erat dengan *wellbeing* karyawan. *Wellbeing* merupakan suatu keadaan di mana seseorang merasa mencapai kesehatan, kebahagiaan, dan kemakmuran. Ini mencakup memiliki kesehatan mental yang optimal, tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tujuan hidup yang jelas, dan kemampuan untuk mengelola stress (Davis, 2019). *Wellbeing* menjadi sesuatu yang dicari hampir semua individu karena mencakup beragam aspek positif, seperti rasa bahagia, kesehatan yang baik, konektivitas sosial, dan pencapaian tujuan hidup. Keterlibatan arsitektur dalam merancang lingkungan kerja fisik dapat berfungsi sebagai intervensi positif untuk mendukung karyawan mencapai *wellbeing*. Sebaliknya, desain lingkungan kerja yang kurang baik dapat menjadi hambatan bagi karyawan untuk mencapai *wellbeing*. Bahkan, lingkungan kerja fisik yang tidak terencana dengan baik dapat menjadi pemicu terjadinya *Sick Building Syndrome* (Anderson, 1990). *Sick Building Syndrome* (SBS) merujuk pada kumpulan gejala yang muncul sebagai respons terhadap kondisi lingkungan di dalam suatu bangunan (*Occupational diseases and conditions*, 2018). Meskipun sudah banyak penelitian di Indonesia yang menyelidiki *Sick Building Syndrome*, beberapa penelitian menyebutkan bahwa kasus SBS masih cukup tinggi di gedung kantor di Indonesia, meskipun gedung tersebut sudah mematuhi standar dan peraturan yang berlaku. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep arsitektur well-being dalam mendukung karyawan mencapai *wellbeing* sekaligus menyelesaikan masalah *Sick Building Syndrome*. Harapannya, hasil akhir penelitian ini dapat menjadi panduan atau kriteria dalam merancang bangunan kantor dengan lingkungan kerja fisik yang mendukung, memfasilitasi karyawan, dan menghindarkan mereka dari dampak *Sick Building Syndrome* yang dapat mengganggu kesehatan, serta mempermudah pencapaian *wellbeing*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi jenis intervensi arsitektur yang dapat mendukung karyawan dalam mencapai *wellbeing*, serta memahami peran arsitektur dalam menciptakan lingkungan bangunan yang dapat mengatasi masalah *Sick Building Syndrome*.

Tujuan

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perasaan karyawan terhadap lingkungan kerja saat ini dan mengetahui kebutuhan mereka untuk mencapai *wellbeing* dalam bekerja, dengan tujuan agar proses kerja menjadi efektif dan karyawan tetap sehat. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan studi empiris di bidang ilmu arsitektur, memberikan informasi tentang pengalaman karyawan dalam bekerja, dan menjadi pertimbangan dalam

perancangan ruang kantor. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait lingkungan kerja dan pentingnya mencapai *wellbeing*.

2. KAJIAN LITERATUR

Wellbeing

Wellbeing adalah perasaan mencapai kesehatan, kebahagiaan, dan kemakmuran, melibatkan aspek-aspek seperti kesehatan mental yang baik, tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta kemampuan mengelola stres (Davis, 2019). Hal ini dapat ditingkatkan melalui pengembangan berbagai keterampilan, namun perlu diperhatikan bahwa aspek mana dari *wellbeing* yang dianggap penting dapat bervariasi untuk setiap individu. Well-being merupakan pengalaman yang muncul dari pikiran, aktivitas, dan pengalaman. Sebagai contoh, pikiran positif dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional seseorang (Davis, 2019). Terdapat beberapa jenis *wellbeing* yaitu (Davis, 2019); *wellbeing* emosional, kemampuan untuk manajemen stress dan relaksasi, *wellbeing* fisik, kemampuan untuk meningkatkan fungsi tubuh melalui kesehatan dan aktivitas, *wellbeing* tempat kerja kemampuan untuk mengejar minat, nilai, dan tujuan untuk mendapatkan makna kebahagiaan dan pengayaan secara profesional, *wellbeing* sosial, kemampuan untuk berpartisipasi aktif dalam komunitas dan lingkungan.

Arsitektur Wellbeing

Arsitektur *wellbeing* adalah pendekatan dalam perancangan bangunan dan ruang yang berfokus pada penciptaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan holistik penggunanya. Tujuan arsitektur *wellbeing* adalah menciptakan ruang yang merangsang keseimbangan fisik, emosional, kognitif, dan spiritual (*Global Wellness Institute, 2017*). Konsep ini melibatkan perancangan ruang yang mempertimbangkan aspek-aspek seperti pencahayaan alami, ventilasi baik, pengaturan suhu, penggunaan material yang ramah lingkungan, serta integrasi elemen-elemen alam dan seni. Pentingnya arsitektur *wellbeing* terletak pada dampaknya terhadap kualitas hidup penghuni, produktivitas, dan kesehatan secara keseluruhan. Desain yang memperhatikan *wellbeing* dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kenyamanan, dan mengurangi potensi masalah seperti *Sick Building Syndrome* (Davis, 2019). Berdasarkan *research* yang dilakukan Daylight and Architecture (2021) mengenai *Architecture for Well-Being and Health* dan pembahasan oleh HO+K (2020) mengenai *The Architecture of Well-Being*, terdapat beberapa aspek yang perlu dipenuhi untuk mencapai well-being melalui arsitektur yaitu *movement, nature, air quality, connct*.

Sick Building Syndrome

Sick Building Syndrome adalah gejala-gejala yang diderita oleh pengguna gedung atau bangunan yang berkaitan dengan waktu kerja dan kualitas udara saat bekerja didalam suatu gedung atau bangunan, tanpa ada penyebab atau penyakit khusus yang teridentifikasi. (Alwi, Setyaningsih, dan Wahyuni, 2020). Gejala yang ditimbulkan berupa iritasi kulit dan mata, sakit kepala, *fatigue*, mual, batuk, dan sesak. Kualitas udara didalam ruangan merupakan faktor penting bagi kesehatan karena manusia menghabiskan waktunya sekitar 90% di dalam ruangan, baik itu di kantor maupun di rumah. Dengan kemungkinan kualitas udara yang tercemar oleh polutan dari dalam dan luar ruangan. Penyebabnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Penyebab terjadinya *Sick Building Syndrome*
Sumber: <https://smartplants.io>, 2023

Pada sebuah penelitian di Jakarta, ditemukan kasus *Sick Building Syndrome* di suatu ruangan kantor dengan gejala iritasi mata sebesar 16,13% dan kelelahan sebesar 13,98% (Alwi, Setyaningsih, Wahyuni, 2020). Keluhan biasanya bertahan setidaknya selama dua minggu. Meski biasanya tidak terlalu parah, namun cukup mengganggu dan sangat mempengaruhi produktivitas seseorang (Murniati, 2020). Gejala-gejala tersebut hanya dirasakan karyawan saat mereka berada di dalam ruang kerja dan akan hilang disaat mereka keluar (Alwi, Setyaningsih, Wahyuni, 2020). Sebuah bangunan akan dikatakan menimbulkan SBS apabila 20% - 50% dari pengguna bangunan tersebut merasakan gejala yang sama. Namun, apabila hanya terbatas 2-3 orang dan gejala tersebut dapat berlangsung lebih lama maka hal tersebut dikategorikan sebagai stres.

Hingga saat ini, masih sulit untuk menentukan satu-satunya penyebab *Sick Building Syndrome*, tetapi sebagian besar keluhan yang timbul dari SBS disebabkan oleh polusi udara pada ruangan. Sebuah penelitian oleh *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) pada 466 bangunan di Amerika Serikat menemukan bahwa ada enam sumber utama polusi udara di dalam gedung. Pencemaran akibat ventilasi yang tidak memadai berupa kurangnya udara segar yang masuk ke dalam ruang gedung, distribusi udara yang tidak merata, dan pemeliharaan ventilasi yang buruk mencapai 52%. Polusi udara dari peralatan dan furniture dalam ruangan 17%. Polusi dari luar gedung 11%. Pencemaran yang berasal dari bahan bangunan 3%. Pencemaran dari mikroba 5%. Sedangkan 12%nya masih belum diketahui (Murniati, 2020). Selain itu, terdapat pula upaya dalam menentukan parameter penyebab SBS yang antara lain; sistem ventilasi (Kecepatan ventilasi, terlalu cepat atau terlalu lambat; distribusi udara buruk; ventilasi tidak berfungsi sistem; pendingin udara yang buruk; penyaringan yang buruk; dan pengobatan yang buruk), kontaminan bangunan (Karbon dioksida, karbon monoksida, debu, formaldehida, radon, ozon, spora, serbuk sari, bakteri, kelembaban (terlalu tinggi, terlalu rendah), ion, bau, asap, polutan luar, dan organik (mudah menguap) senyawa, usia penghuni, jenis kelamin, status kesehatan, dan pekerjaan dan lainnya (bentuk bangunan, radiasi elektromagnetik, kurangnya pengendalian lingkungan, penerangan, kebisingan, dan tampilan terminal).

3. METODE

Jenis penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi pendekatan campuran, yang merupakan suatu strategi penelitian yang menggabungkan elemen kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan ini melibatkan penerapan asumsi-asumsi filosofis, penggunaan metode kualitatif dan kuantitatif, serta pencampuran hasil dari kedua pendekatan tersebut dalam satu studi (Creswell dan Plano, 2010). Pendekatan campuran ini dipilih agar peneliti dapat mendapatkan wawasan mendalam dari narasumber tunggal, sementara pada saat yang sama memperoleh pemahaman umum dari beberapa partisipan untuk mengidentifikasi latar belakang. Selain itu, penggunaan data kuantitatif diharapkan dapat memberikan deskripsi yang lebih jelas terkait dengan persepsi karyawan secara menyeluruh.

Metode kuantitatif pada penelitian ini menggunakan dua macam kuesioner yaitu pilihan ganda dan *five point* skala likert. Kuesioner pilihan ganda sama dengan kuesioner tertutup, kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden langsung memilih jawaban yang disediakan (Suharmisi, 2010). Sedangkan, skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Hal ini digunakan untuk mengetahui pengaruh lingkungan kerja fisik, gejala yang dirasakan saat bekerja dan tingkat kepuasan terhadap ruang kerja. Kuesioner ini mengacu pada *Questionnaire Design For Sick Building Syndrome: An Empirical Comparison Of Options* (Garry et al, 1995).

Karakteristik partisipan

Partisipan yang diperlukan dalam penelitian ini adalah karyawan yang saat ini sedang aktif bekerja, baik di lingkungan perkantoran (sektor swasta, pemerintahan, dll), di rumah, di kafe, maupun di *co-working space* yang berlokasi di wilayah Jakarta. Dalam penelitian ini, tidak ada pembatasan partisipasi berdasarkan suku bangsa, budaya, agama, status ekonomi, atau status sosial tertentu. Sebelum melaksanakan proses penyebaran kuesioner, peneliti telah memohon izin terlebih dahulu kepada pihak kantor atau individu yang bersedia berpartisipasi sebagai narasumber. Tindakan ini dilakukan untuk memastikan bahwa partisipan merasa nyaman dan tidak terganggu oleh keberadaan peneliti selama penggunaan waktu kerja mereka.

Setting dan peralatan penelitian

Dalam pendekatan kualitatif, penelitian ini dilaksanakan melalui wawancara dengan narasumber yang menjabat sebagai pimpinan perusahaan X, yang berlokasi di Jl. Panglima Polim. Sementara itu, pendekatan kuantitatif dilakukan dengan menyebarkan kuesioner (angket) baik secara langsung maupun melalui media sosial. Penyebaran kuesioner dilakukan di area Sudirman-Thamrin-Kuningan-Gatot Subroto dengan persetujuan dari pihak kantor atau individu yang bersedia berpartisipasi. Proses penyebaran kuesioner dilakukan pada interval waktu antara pukul 12.00 hingga 13.15, yang merupakan waktu istirahat karyawan. Pemilihan waktu ini bertujuan agar pengumpulan data tidak mengganggu aktivitas karyawan dan dapat diterima oleh partisipan. Peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian ini melibatkan alat ukur berupa kuesioner dengan metode pilihan ganda, kuesioner dengan metode *five point* skala likert, platform *Google Form*, serta perangkat seperti laptop atau smartphone sebagai sarana pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data

Tahapan pertama menggunakan kuesioner, dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2008: 199). Kuesioner ini ditujukan kepada karyawan secara umum untuk mengetahui apa yang dirasakan para karyawan di tempat kerjanya. Kuesioner yang digunakan menggunakan metode pilihan ganda dan *five point* skala likert. Selanjutnya menggunakan teknik wawancara, peneliti melakukan wawancara yang bersifat terbuka sehingga responden mempunyai kebebasan untuk memberikan jawaban atau ulasan.

Wawancara ini dilakukan dengan salah satu orang pada perusahaan X untuk mendapatkan sudut pandangnya mengenai masalah pada penelitian ini. Selain itu digunakan studi literatur yang merupakan serangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian (Zed, 2008:3). Hasil studi literatur akan menjadi data sekunder atau pendukung dalam menemukan jawaban dari permasalahan yang dibahas dan sebagai pendukung digunakan teknik studi dokumentasi, merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan peneliti kualitatif untuk mendapatkan

gambaran dari sudut pandang subjek melalui suatu media tertulis dan dokumen lainnya yang ditulis atau dibuat langsung oleh subjek yang bersangkutan (Herdiansyah, 2010:143). Dengan studi dokumentasi peneliti dapat menganalisis dokumen-dokumen atau gambaran yang dapat dijadikan data pendukung lainnya.

4. DISKUSI DAN HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disebar di area Thamrin-Sudirman-Kuningan-Gatot Subroto dan wawancara yang dilakukan pada sebuah kantor yang terletak di Jl. Panglima Polim, Jakarta. Ditemukan bahwa masih banyak karyawan yang merasa kurang nyaman dan tidak puas dengan ruang kerjanya saat ini. Bahkan banyak dari mereka mengalami gangguan kesehatan yang merujuk pada gejala *Sick Buiding Syndrome*. Berikut merupakan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Gambaran Partisipan

Berdasarkan data yang didapat, partisipan penelitian ini berjumlah 46 responden. Gambaran partisipan dalam penelitian ini diuraikan berdasarkan kategori jenis kelamin, usia, dan domisili tempat bekerja. Berdasarkan data dalam kategori jenis kelamin, partisipan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden dengan tingkat persentase 41.3% dan partisipan dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden dengan tingkat persentase 58.7%. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan. Gambaran data pada kategori jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin

Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
Laki-laki	19	41.3
Perempuan	27	58.7
Total	46	100

Sumber: Penulis, 2023

Berdasarkan kategori usia, partisipan penelitian ini memiliki rentang usia 19-29 tahun, 30-40 tahun dan >40 tahun. Partisipan dengan tingkat persentase tertinggi adalah partisipan yang berusia 19-29 tahun, sejumlah 33 responden atau 71.7%. Sedangkan partisipan yang memiliki tingkat persentase rendah adalah partisipan yang berusia >40 tahun dengan tingkat persentase 8.7%. Gambaran data pada kategori usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran partisipan berdasarkan usia

Kategori Usia	Frekuensi	Presentase(%)
19-29	33	71.7
30-40	9	19.6
>40	4	8.7
Total	46	100

Sumber: Penulis, 2023

Berdasarkan kategori domisili tempat bekerja, partisipan dengan tingkat persentasi tertinggi merupakan partisipan yang tempat bekerjanya berdomisili di area Sudirman sebanyak 21 responden atau 42.2%. Sedangkan yang memiliki ingkat persentase rendah adalah partisipan yang tempat bekerjanya berdomisili di area sekitaran Gatot Subroto dengan tingkat persentase 2.2%. Gambaran data pada kategori domisili tempat bekerja dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Gambaran partisipan berdasarkan domisili tempat bekerja

Kategori Domisili tempat Bekerja	Frekuensi	Presentase(%)
Area sekitaran Sudirman	21	45.7
Area sekitaran Kuningan	5	10.9
Area sekitaran Thamrin	3	6.5
Area sekitaran Gatot Subroto	1	2.2
Total	46	100

Sumber: Penulis, 2023

Gambaran Data Penelitian

Berdasarkan data penelitian menggunakan kuesioner, data terbagi menjadi 2 yaitu kuesioner menggunakan metode pilihan ganda dan *five point* skala likert (1-5). Kuesioner dengan metode pilihan ganda ditujukan untuk mengetahui apakah responden merasakan gejala-gejala *Sick Building Syndrome*. Sedangkan untuk *five point* skala likert memiliki 5 poin dalam mengukur tingkat kepuasan. Dengan 1 poin sebagai minimal yang berarti rendah dan 5 poin merupakan maksimal yang berarti tinggi. Terdapat pula data berdasarkan metode deksriptif kualitatif sebagai pendukung untuk dijadikan studi kasus. Data penelitian berdasarkan kuesioner pilihan ganda yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait gejala *Sick Building Syndrome* untuk mengetahui apakah responden mengalami gejala tersebut dan apakah gejala tersebut hilang disaat responden berada di luar tempat bekerja. Gambaran data dapat dilihat dari tabel 4.

Tabel 4. Gambaran data berdasarkan kuesioner pilihan ganda

Jenis Gejala	Frekuensi	Presentase (%)
Mata kering	17	37
Mata gatal/berair	19	41.3
Hidung tersumbat	21	45.7
Pilek	29	63
Tenggorokan kering	21	45.7
Lesu/kelelahan	12	26.1
Sakit kepala	12	26.1
Kulit kering/gatal/iritasi kulit	13	28.3

Sumber: Penulis, 2023

Dari frekuensi yang ada peneliti mensortir responden yang merasa gejala tersebut akan hilang ketika mereka berada di luar tempat bekerja, hasil sortir dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Data responden yang hanya mengalami gejala di tempat bekerja

Jenis Gejala	Frekuensi yang mengalami	Frekuensi yang mengalami hanya saat berada di tempat kerja
Mata kering	17	15
Mata gatal/berair	19	16
Hidung tersumbat	21	11
Pilek	29	8
Tenggorokan kering	21	13
Lesu/kelelahan	12	20
Sakit kepala	12	20
Kulit kering/gatal/iritasi kulit	13	7

Sumber: Penulis, 2023

Data penelitian berdasarkan *five point* skala likert, mayoritas responden merasa tempatnya bekerja saat ini sudah cukup baik dalam beberapa aspek. Namun di sisi lain, sebagian dari responden atau lebih dari 20% responden masih merasakan gejala-gejala dari *Sick Building*

Syndrome dan 45.7% responden mendapatkan keluhan serupa dari teman sekantornya. Hal ini sama seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Murniati mengenai *Sick Building Syndrome in Indonesia and Singapore* (2020). Ia mengatakan bahwa bangunan yang ia teliti sudah mengikuti standar dan peraturan yang berlaku di masing masing negaranya. Namun, desain yang dianggap sudah cukup baik tersebut masih memiliki kasus *Sick Building Syndrome* yang bahkan angka kasusnya masih belum menurun.

Studi lainya juga mengatakan bahwa *Sick Building Syndrome* memang tidak dapat dipastikan secara mendetail apa yang menjadi penyebabnya. Tetapi dapat dipastikan selain dari aspek pencahayaan, penghawaan, dan pengudaraan, polutan, bakteri dan virus merupakan penyebab lainnya ketiga hal ini berasal dari furniture, kualitas ventilasi udara, dan lainnya. Berdasarkan *five point* skala likert ini juga mengungkapkan bahwa 25.5% karyawan menyatakan tidak puas terhadap kendali yang mereka miliki terkait suhu/penghawaan pada ruangan, 29.8% merasa cukup dan 44.6% lainnya merasa puas. Kepuasan terkait kendali terhadap ventilasi atau pengudaraan pada ruangan menunjukkan 38.3% merasa tidak puas, 29.8% merasa cukup dan 31.9% merasa puas. Sedangkan kendali terkait pencahayaan dan privasi yang dimiliki karyawan, mayoritas responden merasakan puas. Namun, terdapat 61.7% responden mengatakan perlu adanya peningkatan terhadap lingkungan kerja fisik ditempat mereka bekerja, yang meliputi penghawaan, pencahayaan dan kualitas udara. Terdapat juga 63% responden menyatakan perlu adanya peningkatan terhadap aspek lainnya, hal ini dapat merujuk pada peningkatan fasilitas pendukung dan lingkungan kerja non fisik.

Data penelitian berdasarkan hasil wawancara, narasumber mengatakan bahwa sebagian dari karyawannya merasa sering mengeluh karena mengalami gejala mata berair atau gatal, sakit kepala dan kelelahan. Bagi narasumber, ia hanya merasakan sakit kepala saat berada di ruangannya. Namun semua gejala ini hanya berlangsung selama satu atau dua hari dan hilang ketika mereka tidak berada di kantor. Peneliti juga mewawancarai salah satu karyawan dari perusahaan X ini dan mendapatkan jawaban yang sama dan beliau merasa fasilitas pendukung yang ada masih kurang lengkap mulai dari alat-alat yang mempermudah pekerjaan, area yang dapat menjadi tempat peristirahatan hingga ruang-ruang spesifik. Namun berdasarkan yang dikatakan pemimpin perusahaan dan karyawannya mereka tetap nyaman saat berada di kantor dan tidak ada masalah terkait pencahayaan, penghawaan, ataupun pengudaraan. Penghuni kantor juga dapat memiliki kontrol penuh terhadap aspek-aspek tersebut.

Dari hasil wawancara dan studi kasus pada kantor perusahaan X peneliti menemukan masalah-masalah yang kemungkinan menjadi penyebab *Sick Building Syndrome* seperti *layout* ruang kerja yang tidak dirancang atau diatur secara baik sehingga ruang kerja tersebut menjadi sempit, penempatan ruang kerja juga menurut peneliti merupakan salah satu penyebab terjadinya SBS. Ruang kerja ditempatkan dibawah ruang direktur/pemimpin perusahaan, ruangan ini memungkinkan pemimpin perusahaan dapat melihat langsung kondisi karyawan disaat bekerja dikarenakan terdapat bagian *void* yang memungkinkan pemimpin perusahaan dapat melihat kondisi di bawah ruangnya. Selain itu kurangnya bukaan pada kantor ini yang membuat sirkulasi udara tidak dapat berjalan dengan baik, ditambah lagi ada area *smoking* yang terlalu dekat dengan area bekerja dan sering kali pintu pada area *smoking* tersebut tidak tertutup dengan benar. Hal-hal ini dapat menjadi salah satu penyebab utama SBS dikarenakan kurangnya privasi dan kenyamanan.

Strategi Penyelesaian

Berdasarkan hasil riset yang telah didapat, peneliti mengusung konsep arsitektur *wellbeing* sebagai cara untuk menghindari terjadinya SBS pada sebuah kantor agar karyawan yang bekerja dapat merasa nyaman, sehat, dan fokus yang merujuk pada perasaan *wellbeing*. Sehingga

nantinya para karyawan dapat lebih produktif dan efektif. Dari konsep arsitektur *wellbeing*, peneliti menarik beberapa aspek yang dapat diterapkan pada sebuah desain kantor yang antara lain: *Nature*, manusia perlu tetap terhubung dengan alam karena dengan elemen-elemen alam manusia dapat mencapai kesehatan secara fisik ataupun mental. Elemen-elemen alam cenderung memberi rasa tenang dan nyaman. Karena mulai dari warna hingga aroma yang tercipta dapat berpengaruh terhadap tubuh dan pikiran manusia. Selain itu, penggunaan elemen-elemen alam juga dapat menjadi penyaring polusi yang ada di luar ataupun dalam bangunan melalui beberapa jenis tanaman. *Movement*, dengan terus aktif, membuat manusia dapat lebih sehat secara fisik dan mental. Karena manusia pada dasarnya tidak dapat berdiam diri ataupun bergerak dengan terbatas, bahkan mata sekalipun perlu waktu beristirahat untuk melihat sesuatu yang jauh dan dapat bergerak tidak hanya ke satu titik. Dengan pendekatan *movement* juga memungkinkan karyawan yang ada dalam ruang kerjanya dapat leluasa bergerak dan memilih gaya bekerjanya sesuai dengan diri masing-masing. Sebuah arsitektur dapat mendorong penggunaannya untuk terus aktif dan sekaligus dapat mengarahkan penggunaannya. *Connect*, pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang membuat tiap manusia perlu bersosialisasi dengan manusia lainnya. Untuk mencapai *well-being* hal ini dapat berpengaruh besar karena dengan hal ini pula tiap manusia dapat mengutarakan ide, pemikiran, dan aspirasinya. Dengan cara bersosialisasi juga manusia dapat terus berkembang. *Air Quality*, kualitas udara merupakan salah satu hal yang paling penting pada sebuah ruang. Kualitas udara yang buruk dapat mengganggu kesehatan manusia begitupun sebaliknya, udara yang baik dapat menjaga kesehatan manusia yang membuatnya bisa tetap fokus tanpa terganggu masalah kesehatan. Apalagi salah satu alasan utama terjadinya dan tersebarnya penyakit dikarenakan udara sebagai penghantarnya.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang di dukung oleh Murniati (2020), yang menyatakan bahwa masih banyaknya kasus *sick building syndrome* yang membuktikan standar atau pedoman yang ada saja tidak cukup dalam menyelesaikannya. Selain itu, penelitian ini juga memperoleh data yang menyatakan bahwa perasaan karyawan saat ini masih belum cukup puas dengan ruang kerja fisiknya saat ini. Bahkan banyak dari mereka merasakan gejala SBS yang justru semakin menghambat mereka dalam bekerja. Hal ini membuat semakin sulitnya karyawan untuk mencapai *wellbeing* mereka yang padahal hal ini dapat sangat menguntungkan bagi diri mereka sendiri maupun perusahaan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang didapat, banyak dari karyawan masih belum cukup puas dengan ruang kerjanya saat ini. Meskipun berada di tempat bekerja yang dapat dikatakan sudah memadai atau memenuhi standar ternyata tidak menjamin tempat tersebut terhindar dari bahaya atau resiko yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan penggunaannya. Hidung tersumbat dan tenggorakan kering merupakan gejala yang paling banyak ditemukan pada riset ini dan gejala seperti pusing dan kelelahan cenderung hilang saat berada di luar tempat bekerja.

Hal-hal ini menunjukkan faktor penghambat karyawan untuk mencapai *wellbeing* yang paling mungkin disebabkan oleh udara yang tidak bersih, kurangnya privasi dan fasilitas pendukung. Dengan ini juga dapat ditemukan beberapa hal yang perlu diterapkan dan dihindari untuk mendukung karyawan mencapai *wellbeing* di tempat kerjanya. Konsep arsitektur *well-being* dapat membantu karyawan untuk lebih mudah mencapai rasa kesejahteraan yang mereka inginkan saat bekerja.

Saran

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat memiliki atau mendapatkan jumlah responden yang dapat mencakup skala lebih luas sehingga hasil dari penelitiannya memberikan gambaran terhadap isu dan fenomena yang terjadi secara umum dan lebih terkait dengan kondisi saat ini ataupun masa yang akan datang. Sehingga dapat dimanfaatkan bagi khalayak umum yang membutuhkan informasi atau pengetahuan terkait pentingnya penerapan arsitektur *wellbeing*.

REFERENSI

- Alwi, H., Setyaningsih, Y., & Wahyuni, I. (2020). Kejadian Sick Building Syndrome Di Indonesia: Kajian Pustaka. *Jurnal Kesehatan masyarakat*, 6(2).
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V.L. (2010). Designing and conducting mixed methods research (2nd ed.). *Thousand Oaks, CA: Sage*.
- Davis, J. L. (2019). *Well-being in Architecture: A Comprehensive Study*. Penerbit A.
- Global Wellness Institute. (2017). *Architecture and Well-being: A Global Perspective*. Retrieved from <https://globalwellnessinstitute.org/>.
- Haris, H. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika, 8, 131.
- Sugiyono (2008). *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta, Bandung.