

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan kota-kota besar di Indonesia, mengalami kemajuan yang cukup pesat dalam berbagai bidang, seperti dalam bidang ekonomi, sosial, budaya dan pariwisata. Berbagai pola aktivitas dan kebutuhan hidup masyarakat yang semakin ramai menyebabkan kepadatan di berbagai sektor, misalnya lahan perumahan yang semakin sempit, akses transportasi yang semakin sulit dan waktu yang terbuang di jalan dikarenakan kemacetan lalu lintas yang tidak dapat dihindarkan. Maka wajar bila orang-orang yang bekerja akan berangkat pada pagi hari dan pulang di malam hari. Dari pola hidup yang berulang-ulang dan cenderung membosankan, menimbulkan terjadinya kepenatan dan jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan stress berkepanjangan.

Stress adalah suatu kondisi tekanan dari luar memberikan pengaruh pada tubuh kita. Tubuh dibagi menjadi 3 bagian penting yaitu fisik, emosi dan mental. Masing-masing bagian memiliki tipe stress sendiri, stress fisik didapati karena tenaga yang digunakan tanpa istirahat biasanya gejala dari stress fisik adalah sakit kepala, sakit leher dan otot tegang. Bila sudah melebihi batas akan menimbulkan kelelahan yang amat sangat, kegugupan, *insomnia*¹ darah tinggi, stroke, sakit jantung dan kerontokan rambut. Biasanya dampak dari stress fisik yang tidak ditanggulangi menyebabkan gangguan pada emosi. Emosi terganggu, marah, frustrasi, depresi merupakan gejala yang dapat dicermati bila seseorang sedang mengalami gangguan emosional. Dan bila kedua tingkat stress tersebut masih terus berlanjut kondisi selanjutnya adalah gangguan pada mental atau kejiwaan, efeknya adalah menarik diri dari pergaulan, fobia, gangguan dalam nafsu makan dan perasaan diteror. Jika ketiga hal tersebut tidak segera ditanggulangi maka pengidap stress akan kelebihan beban dan berakhir pada gangguan jiwa.

Saat ini tidak ada orang yang tidak mengalami stress dan proses pemenuhan kebutuhan akan stress sangat tipis di Indonesia. Setiap proses pekerjaan dan kebutuhan pasti memiliki jenis pemenuhan tersendiri seperti saat seseorang lapar, ia akan makan, saat seseorang ingin pergi, ia butuh transportasi. Fasilitas dan pemenuhan tersebut yang dibutuhkan untuk masyarakat modern dewasa ini. Dengan adanya institusi khusus untuk memenuhi kebutuhan seseorang saat dilanda berbagai macam stress baik fisik, emosi maupun mental maka angka kematian dan gangguan

¹ Insomnia adalah gejala kelainan dalam berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun (<http://id.wikipedia.org/wiki/Insomnia>; 15 Oktober 2010)

kejiwaan yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi dapat diminimalkan.

Semua jenis pekerjaan tentu mempunyai titik jenuhnya, didasarkan juga pada kondisi psikologis pekerjanya. Bahkan pekerjaan yang terdengar mudahpun misalnya, sebagai ibu rumah tangga juga menyebabkan stress karena pengulangan aktivitas yang monoton. Juga sebagai seorang profesional, pegawai, buruh dan pekerjaan-pekerjaan lain menyebabkan berbagai macam stress. Hanya pemenuhan kebutuhan akan stress antara tiap-tiap pekerjaan bisa saja berbeda. Sebagai contoh, ibu rumah tangga yang kesehariannya berada di rumah dan mengurus rumah, akan merasakan kebosanan akan rumah itu sendiri berbeda dengan orang kantoran yang sepertiga hidupnya dihabiskan untuk bekerja di kantor, mereka akan lebih nyaman dengan kondisi yang *homy*.

Maka dapat dilihat pada umumnya sarana untuk melepas kepenatan berbeda. Ibu rumah tangga lebih senang untuk pergi ke mall, belanja, mencari kesibukan diluar berkumpul bersama teman dan berbagi cerita. Sedangkan untuk orang kantoran yang lelah dengan pekerjaan yang padat biasanya lebih menyukai tempat-tempat relaksasi yang cenderung tenang dan melepaskan ketegangan pada otot-otot saat bekerja.

1.2 Ide Gagasan

Dalam pertumbuhan penduduk yang semakin cepat dan padat ini, dibutuhkan sebuah lembaga atau institusi khusus untuk mengelola dan menyalurkan stress yang didapat setelah beraktivitas. Fasilitas ini tidak hanya berhenti sampai stress tersalurkan saja,

tetapi juga mendapatkan timbal balik dengan adanya terapi-terapi psikologis untuk mencegah terjadinya stress berkelanjutan.

Institusi ini diharapkan dapat memfasilitasi para pengunjung terutama para profesional dan karyawan dengan pemenuhan kebutuhan akan stress mereka misalnya untuk stress fisik disediakan ruangan untuk relaksasi, untuk stress emosional dapat dipenuhi dengan menyediakan ruangan untuk melampiaskan kemarahan dan diakhiri dengan konseling pribadi. Dengan konseling pribadi ini, pengidap stress dapat meluapkan kegelisahan dan memperoleh pendapat psikolog tentang masalah yang sedang dihadapi. Dengan cara tersebut diharapkan pengidap stress dapat menanggulangi masa-masa stressnya dan untuk kedepannya dapat mengatur tingkat stress yang didapat.

Lokasi bangunan sendiri berada di pusat kota yaitu di jalan Dago yang relatif mudah dijangkau oleh masyarakat. Penulis menganggap lokasi tersebut cocok sebagai tempat pelepas stress karena terdapat banyak bukaan dan ruang-ruang luar yang dapat digunakan sebagai sarana terapi. Penulis akan merancang sebuah bangunan yaitu *Stress Care Center*.

1.3 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang akan dibahas dalam perancangan *Stress Care Center* adalah sebagai berikut:

- a. Faktor-faktor apakah yang mempengaruhi pengidap stress untuk dapat menurunkan tingkat kepenatan yang sedang dialami?

- b. Bagaimana mendesain sebuah fasilitas untuk orang-orang yang sedang mengalami stress?
- c. Bagaimana mengolah ruang yang bersifat tenang yang memberikan efek kelegaan pada pengunjung?
- d. Bagaimana mengelola elemen desain dan furniture agar memberikan kenyamanan dan efek yang positif bagi kejiwaan pada pengidap stress?
- e. Bagaimana mengolah unsur modern kontemporer pada bangunan kolonial yang terkesan tua?

1.4 Tujuan Perancangan

Perancangan *Stress Care Center* ini diharapkan dapat memberikan dampak positif baik bagi pembaca maupun bagi penulis sendiri. Maka, dalam pengolahan *Stress Care Center* ini ada beberapa tujuan yang ingin penulis capai, yaitu:

- a. Menciptakan fasilitas untuk memenuhi kebutuhan orang-orang yang sedang mengalami stress.
- b. Mengolah ruang yang bersifat tenang, bertujuan agar pengunjung yang menggunakan ruang tersebut dapat melepaskan stress.
- c. Mengelola elemen desain dan furniture serta mempelajari material yang tepat untuk memberikan kenyamanan pada penunjang dan menimbulkan energi positif yang memacu kondisi psikologis pengidap stress untuk merespon lingkungannya.
- d. Mengolah unsur-unsur dan material-material modern kontemporer dengan mengaplikasikan pada bangunan kolonial yang terkesan tua.

1.5 Sistematika Penulisan

Dalam penulisan laporan perancangan *Stress Care Center* ini terdapat sistematika penulisan yang terdiri dari 5 bab.

Bab I merupakan bab Pendahuluan yang berisi tentang latar belakang pemilihan topik perancangan, identifikasi masalah yang membahas permasalahan dalam perancangan, serta sistematika penulisan yang terdapat pada laporan perancangan ini.

Bab II adalah bab Landasan Teori. Pada bab 2 dipaparkan teori-teori pendukung yang didapat dari berbagai sumber sebagai landasan perancangan obyek Tugas Akhir yang dipilih. Teori pendukung ini didapat melalui studi literatur, yaitu melalui buku dan juga internet.

Bab III yaitu bab Deskripsi Obyek Studi. Bab ini berisi penjelasan mengenai proyek yang akan dibuat, analisa-analisa terhadap obyek studi (baik berupa analisis fisik maupun fungsional), serta analisis pengguna dan program (*programming*).

Bab IV adalah bab Perancangan yang memaparkan tema yang dipilih, penjelasan konsep, dan aplikasi konsep pada perancangan.

Bab V sebagai bab terakhir adalah bab Simpulan dan Saran yang berisi kesimpulan dari perancangan yang telah dibuat dan saran yang ditujukan bagi pihak-pihak yang akan melakukan perancangan dengan topik yang serupa.