

APLIKASI TEORITIS KONSEP HEALING ENVIRONMENT PADA LINGKUNGAN PERKANTORAN

**Gelbriel Michelle Gracella Nartha Sambira¹, Rully Damayanti²,
Laksmi Kusuma Wardani³**

¹Mahasiswa, Magister Arsitektur, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan,
^{2,3}Pembimbing, Magister Arsitektur, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan,
Universitas Kristen Petra, Siwalankerto 121-131, 60236, Surabaya, Indonesia

¹B22210006@john.petra.ac.id , ²Rully@petra.ac.id,
³Laksmi@petra.ac.id

Abstract. Usia dewasa merupakan usia yang rentan terkena stres karena besarnya kewajiban dan peran yang harus dipenuhi. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres kaum dewasa muda adalah lingkungan kerja karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja. Menurut Okezone.com, 64% pekerja di Indonesia mengalami peningkatan stres kerja dibandingkan tahun sebelumnya. Salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan stres tersebut adalah perusahaan yang lebih mementingkan faktor ekonomi dibandingkan kenyamanan karyawannya. Ketika karyawan kurang merasa nyaman dengan lingkungan kerjanya maka tingkat stres mereka akan bertambah dan dapat mengakibatkan dampak negatif pada kinerja karyawan dan pada perusahaan. Oleh karena itu diperlukan parameter desain lingkungan kerja perkantoran yang dapat menurunkan stres dan meningkatkan produktivitas karyawan. Konsep *Healing Environment* merupakan sebuah teori perancangan yang menghubungkan antara ruang dengan kesehatan dan *well-being* manusia agar menciptakan ruang yang membuat pengguna merasa lebih baik dan lebih bahagia. Untuk itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui parameter *Healing Environment* yang dapat diterapkan pada gedung perkantoran dengan menggunakan metode studi literatur yaitu metode yang dilakukan hanya dengan berdasarkan karya tertulis yang relevan dengan teori *Healing Environment*, data yang didapatkan dari hasil analisis kemudian saling dikaitkan dan dirangkum untuk menghasilkan parameter *Healing Environment* yang dapat diterapkan pada perkantoran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat enam parameter *Healing Environment* yang dapat diterapkan pada perkantoran yaitu heirarki, *daylight & lighting*, *natural air & penghawaan*, *view & nature*, *material & colors*, dan *can rest*.

Keywords: karyawan, stres, kantor, *Healing Environment*

1. Pendahuluan

Usia dewasa muda yang berkisar mulai dari usia 20 hingga 40 tahun dimana seorang individu memasuki dunia kerja merupakan usia yang rentan terkena stres. Tara Adhisti de Thouars (2018) menjelaskan bahwa pada usia ini tingkat produktivitas bekerja pada individu sedang aktif untuk memenuhi tuntutan hidup yang ingin dicapai seperti pencapaian kerja yang sukses, tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi, dan rasa ingin tahu dan keinginan untuk mempelajari hal-hal baru yang ingin dieksplorasi. Banyaknya hal tersebut yang memicu stres pada usia dewasa muda yang bekerja sebagai karyawan. Ketika stres mencapai tingkat tertinggi maka kinerja karyawan tersebut akan dipengaruhi

karena karyawan akan cenderung lebih memfokuskan tenaganya untuk mengatasi stres daripada melakukan pekerjaannya.

Salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres pada karyawan adalah dengan menata lingkungan kerja dengan baik. Menurut Sedarmayanti (2007) lingkungan kerja dapat mempengaruhi tingkat stres dan kenyamanan karyawan. Lingkungan kerja yang dimaksud adalah semua yang terdapat disekitar tempat kerja yang dapat mempengaruhi karyawan baik secara langsung maupun secara tidak langsung seperti penerangan, temperatur, kelembaban, sirkulasi udara, kebisingan, bau-bauan, tata warna, dekorasi, dan musik pada tempat kerja. Salah satu konsep arsitektur yang mempelajari tentang lingkungan dan ruang beraktivitas dan *well-being* dari penggunaannya adalah konsep *Healing Environment*. *Healing Environment* merupakan konsep yang menghubungkan antara lingkungan dengan kesehatan dan *well-being* manusia agar menciptakan ruang yang membuat pengguna merasa lebih baik, *live longer* dan lebih bahagia. Konsep *Healing Environment* ini biasanya diterapkan pada Rumah Sakit dan terbukti dapat meningkatkan proses penyembuhan dan menurunkan tingkat stres dari pasien.

Konsep *Healing Environment* dapat diterapkan pada lingkungan perkantoran untuk menciptakan suasana kerja yang kondusif dan dapat mengurangi tingkat stres karyawan sehingga produktivitas dan *well-being* karyawan dapat meningkat. Contoh lingkungan perkantoran yang menerapkan konsep *Healing Environment* adalah *Google Office* yang dirancang oleh D/Dock. D/Dock menggunakan konsep *Healing Environment* pada perancangan *Google Office* yang mereka sebut sebagai *Healing Office*. Dilansir dari situs ddock.com, terdapat sepuluh prinsip desain *healing office* yaitu: *healthy food, physical activity, re-energizing, nature, (day)light, connectedness, ownership, diversity, sustainability, dan indoor environmental quality*.

Sebaliknya lingkungan kerja yang kurang kondusif dapat menurunkan produktivitas kerja dari karyawan karena tingkat stres yang tinggi pada karyawan. Karena itu lingkungan kerja merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan produktivitas karyawan agar hasil kerja yang diperoleh dapat tercapai secara optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan parameter *Healing Environment* yang dapat diterapkan pada lingkungan perkantoran untuk menurunkan tingkat stres karyawan dan meningkatkan produktivitas kerja pada perusahaan.

2. Literatur

Tubuh, pikiran dan jiwa kita dibentuk oleh lingkungan (*Environment*) kita. Lingkungan adalah sumber dari seluruh stimuli yang kita terima. Melalui neurologis kompleks, impuls, transmisi, interkoneksi, dan interaksi, rangsangan ini dapat dirasakan, disimpan dan membuat kita menjadi bereaksi. Reaksi-reaksi ini mencakup respon fisik mulai dari refleksi sederhana hingga respons yang lebih kompleks seperti pingsan atau modulasi sistem kekebalan. Selain itu seluruh rentang emosi dari kesenangan yang luar biasa hingga depresi dapat dialami akibat dari kondisi lingkungan. Emosi ini kemudian memiliki efek fisiologis pada tubuh kita (Barbara J. Huelat, 2007). *Healing Environment* merupakan konsep yang menghubungkan antara bangunan dengan kesehatan dan *well-being* manusia agar menciptakan ruang yang membuat pengguna merasa lebih baik, *live longer* dan lebih bahagia.

Menurut Stigdotter (2005) *Healing Environment* merupakan lingkungan yang dapat meningkatkan kesehatan dan memberi pengalaman restoratif kepada pengguna. Lingkungan tersebut dapat tercapai dengan memasukkan elemen alami seperti cahaya alami, udara alami, dan unsur alam pada lingkungan. Lingkungan yang kurang tertata membuat pengguna merasa lelah, sebaliknya lingkungan yang bersih dan mudah dibaca memberi ketenangan. Ketenangan ini dapat memberikan *healing*. Dengan demikian *Healing Environment* memberikan pengalaman restoratif dan mengirimkan pesan keamanan yang baik. Lingkungan juga harus memiliki hierarki yang menunjukkan mana ruang yang penting, kepentingan sekunder, dan apa yang ada pada tingkat detail yang dapat dirasakan dengan sistem sensorik pengguna. Karena itu, Stigdotter menyimpulkan bahwa *Healing Environment* harus imbang antara berada pada lingkungan, mengalami lingkungan

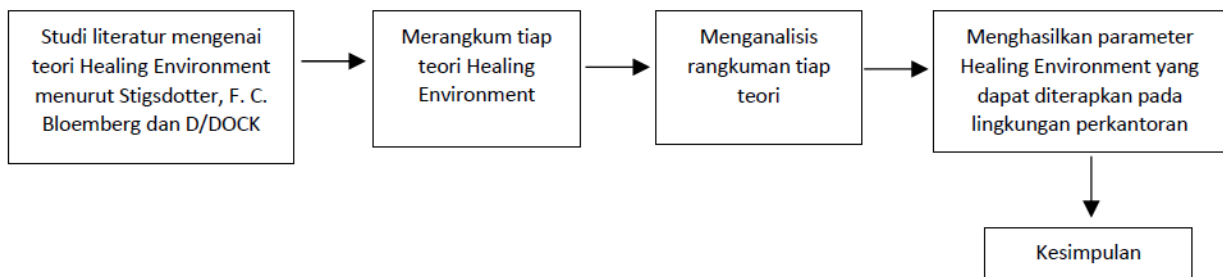
tersebut dan bekerja pada lingkungan, *visitor's mental power*, Memiliki ruang-ruang dengan karakteristik yang berbeda, dan aksesibilitas yang mudah untuk pengguna

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi literatur yaitu penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis berupa jurnal atau literatur *online*. Metode studi literatur pada penelitian ini dilakukan dengan cara memahami dan menganalisis jurnal dan literatur *online* yang relevan dengan konsep *Healing Environment* dan penerapan *Healing Environment* pada perkantoran. Setelah melakukan analisis terhadap literatur data yang diperoleh kemudian saling dikaitkan dan dirangkum untuk menghasilkan parameter *Healing Environment* yang dapat diterapkan pada lingkungan perkantoran.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Stigsdotter, Ulrika (2005). *Landscape architecture and health*
2. F. C. Bloemberg, (2009). *Healing Environment in Radiotherapy*
3. *Healing Offices*. D/Dock.



Gambar 1. Tahapan penelitian (Sumber: Penulis)

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Teori *Healing Environment* dalam literatur *Landscape Architecture and Health* – Stigsdotter

Dalam literatur *Landscape Architecture and Health*, Stigsdotter (2005) memberikan beberapa parameter yang dapat menjadi dasar untuk merancang lingkungan dengan konsep *Healing Environment* yaitu:

1. **Aksesibilitas fisik dan psikologis**, yaitu pengguna dapat menemukan akses untuk masuk dan keluar dengan mudah serta sirkulasi yang dirancang pada lingkungan juga sesuai dengan urutan kegiatan yang dilakukan sehingga tidak saling bertabrakan dan mengganggu kenyamanan pengguna.
2. **Memasukkan elemen alami**, elemen alami seperti cahaya alami, udara alami, dan unsur alam merupakan faktor yang sangat penting dalam *Healing Environment* karena dapat meningkatkan kesehatan pengguna. Elemen alami dapat meningkatkan kesehatan pengguna karena manusia sudah terbiasa dengan ritme sirkadian matahari yaitu siklus manusia dari bangun hingga tidur pada malam hari, serta udara alami yang dapat mengurangi gejala *sick building syndrome* yaitu alergi yang menurunkan kesehatan pengguna karena kondisi lingkungan yang terlalu tertutup. Dengan merasakan elemen alami dalam lingkungan juga dapat membuat pengguna
3. **Memberikan pengalaman restoratif**, pengalaman restoratif merupakan lingkungan yang memberi suasana yang menenangkan dan membuat pengguna merasa aman dan rileks. Untuk menciptakan lingkungan yang memberikan pengalaman restoratif maka ruang harus dirancang dengan teratur dan mudah untuk ditemukan. Lingkungan yang mudah dibaca dan bersih dapat menstimulasi otak untuk menciptakan pengalaman yang restoratif, sebaliknya sebuah lingkungan yang berantakan dan tidak teratur dapat membuat pengguna merasa lelah.

Dalam jurnalnya, Stigsdotter menyimpulkan bahwa hal yang terpenting untuk menciptakan sebuah Healing Environment adalah dengan memikirkan aksesibilitas dan pengalaman yang dirasakan pengguna, perbedaan karakteristik antar lingkungan, dan keseimbangan antara lingkungan

4.2 Teori *Healing Environment* dalam literatur *Healing Environment in Radiotherapy* – F. C. Bloemberg

Healing Environment dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor sosial dan psikologi yang meliputi *feeling in control, privacy, access of information, being treated with respect, counseling and support group, love, care and compassion*, dan *integrated medical team*, dan faktor fisik yang berhubungan dengan lingkungan fisik yang dapat mempengaruhi pengguna yaitu:

1. Pencahayaan

Pencahayaan buatan dapat memberi beberapa keuntungan, tetapi beberapa karakter penerangan dapat mempengaruhi suasana dan performa pengguna secara negatif. Pencahayaan tidak boleh terlalu redup atau terlalu terang. Pencahayaan tidak langsung (*indirect lighting*) yang hangat adalah pencahayaan yang direkomendasi. Pencahayaan tidak boleh menciptakan bayangan yang tajam dan tidak boleh menghilangkan bayangan sepenuhnya juga. Menyediakan pencahayaan yang baik dapat menciptakan suasana *homey*. Namun secara general, pencahayaan alami jauh lebih direkomendasikan karena sesuai dengan ritme sirkadian (siklus tidur-bangun) dan dapat mengurangi stres dan sakit. Menyediakan cahaya alami juga dapat memberikan manfaat fisik dan psikologis untuk pengguna.

2. Penghawaan

Udara segar dari luar melalui ventilasi sangat berdampak positif untuk pengguna. Ventilasi dapat memperbaiki kualitas udara yaitu suhu dan kelembaban ruang dengan melalui udara segar. Penelitian mengenai tingkat ventilasi pada gedung perkantoran oleh Jaakkola & Miettinen (1995) mengatakan bahwa jika tingkat ventilasi udara segar di bawah tingkat optimal (15-20 liter/detik/orang) akan meningkatkan terjadinya gejala *Sick Building Syndrome* (SBS)

3. Aroma

Aroma yang positif dapat mengurangi kecemasan, sedangkan aroma negatif dapat memicu stress dan ketakutan. Aroma dalam ruangan juga dapat membuat udara dalam ruang menjadi segar, menciptakan suasana yang tenang, dapat digunakan sebagai antibiotik, dapat menjadi antiseptic untuk melawan virus, meredam emosi, menjadi alat relaksasi, dan juga meningkatkan konsentrasi (Henderson, 2007). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hongratanaworakit (2004), ditemukan bahwa aroma terapi memberikan efek yang signifikan pada gelombang otak yang dilihat melalui hasil dari EEG. Hasil dari amplitude serta frekuensi menunjukkan bahwa adanya aktivitas pada gelombang alpha, betha dan tetha. Ketika individu sedang membaca atau berkonsentrasi, gelombang beta menjadi gelombang yang dominan dan alpha dihambat.

4. Kebisingan, Ketenangan dan Musik

Kebisingan dapat mempengaruhi kenyamanan dan suasana. Ruang pada bangunan dapat dirancang agar dapat menyerap kebisingan, seperti pemilihan penutup lantai, dinding dan perabot dalam ruang. Namun tidak semua suara harus diserap atau ditiadakan seperti suara musik. Sains membuktikan, musik bertempo 60 bpm paling cocok untuk membuat pikiran menjadi lebih rileks karena sinkron dengan gelombang otak ketika seseorang sedang rileks sehingga dapat terbebas dari stres.

5. Taman dan alam dalam ruang

Taman dalam *Healing Environment* harus di desain untuk menciptakan pengalaman yang berbeda-beda. Pengguna merasa kurang stres ketika mereka memiliki akses untuk ke taman. Pemandangan alam seperti tanaman, bunga, aquaria, binatang atau perapian dapat memberi

keuntungan pada pengguna. Tanaman dapat meningkatkan kualitas udara dan melihat tanaman juga dapat menurunkan stres pengguna.

6. Warna

Penggunaan warna abu-abu dan warna yang kusam harus dihindari karena dapat menyebabkan kecemasan pada pengguna. Demikian pula warna yang terlalu cerah dapat mengganggu pengguna.

4.3 Teori *Healing Office* - D/DOCK

Healing office merupakan konsep yang diterapkan oleh D/Dock untuk merancang sebuah lingkungan perkantoran yang menerapkan *Healing Environment* dengan menyesuaikan kebutuhan fisik dari pengguna sehingga pengguna merasa nyaman dan tercipta lingkungan kerja yang dapat meningkatkan produktivitas karyawan. Untuk merancang sebuah *healing office* terdapat sepuluh parameter yang harus diterapkan menurut D/Dock yaitu:

1. **Healthy food**, penelitian dari *World Health Organization* membuktikan bahwa makanan yang sehat dapat produktivitas karyawan dapat meningkat hingga 20% karena makanan yang sehat dapat merangsang otak untuk lebih produktif dan meningkatkan daya ingat karyawannya. Karena itu sebuah *healing office* harus menyediakan area makanan yang sehat pada karyawan sehingga karyawan dapat semakin produktif dalam bekerja.
2. **Physical Activity**, yaitu dengan menciptakan aktivitas fisik dalam lingkungan perkantoran yang mendorong karyawan untuk bergerak dan menjadi lebih sehat. Salah satu contoh penerapannya adalah dengan memberi area olahraga *indoor* atau memberi tangga pada lingkungan perkantoran untuk menstimulasi karyawan untuk bergerak.
3. **Re-energizing**, yaitu adanya ruang dimana karyawan dapat beristirahat atau bermeditasi pada lingkungan kerja
4. **Nature**, yaitu memasukkan alam ke dalam lingkungan kerja contohnya dengan menggunakan desain biofilik
5. **Daylight**, yaitu dengan memasukkan cahaya alami dan udara segar ke dalam lingkungan kerja
6. **Connectedness**, yaitu suasana keterhubungan yang tercipta dari interaksi sosial para karyawan. Untuk menciptakan suasana keterhubungan dalam perkantoran maka perlu dirancang sebuah area komunal sehingga karyawan dapat saling berinteraksi.
7. **Ownership**, yaitu dengan menciptakan rasa kepemilikan pada karyawan. Rasa kepemilikan pada karyawan dapat diciptakan dengan mengizinkan karyawan untuk ikut berpartisipasi mendesain lingkungan kerja mereka sendiri, sehingga karyawan dapat lebih termotivasi untuk bekerja dan menjadi lebih produktif. Contoh penerapannya adalah dengan mengizinkan karyawan untuk menentukan penerangan pada meja kerjanya sendiri, menata meja kerjanya sendiri, dan lain sebagainya.
8. **Diversity**, yaitu dengan menciptakan suasana yang menenangkan pada lingkungan perkantoran. Menurut D/Dock, suasana yang menyenangkan dapat membuat karyawan menjadi lebih aktif untuk bekerja. Faktor-faktor yang dapat menciptakan suasana yang menyenangkan pada lingkungan kerja adalah warna, tekstur, material, dan pola pada lingkungan perkantoran.
9. **Sustainable**, membuat karyawan menjadi ikut berpartisipasi menjaga lingkungan dan hemat energi
10. **Indoor environmental quality**, dengan menciptakan kondisi *indoor* yang sesuai dengan standar sehingga karyawan merasa nyaman.

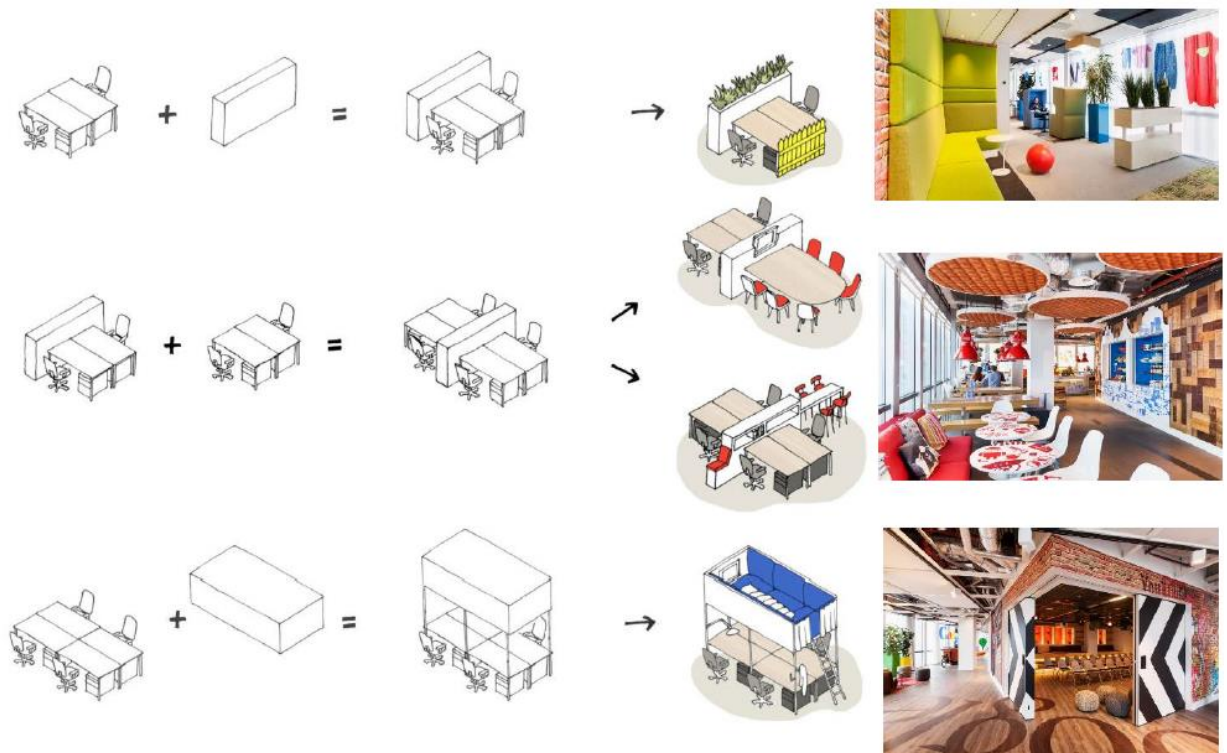
Contoh gedung perkantoran yang menerapkan teori *healing office* adalah gedung *Google Office* di Amsterdam. D/DOCK ingin agar *Google Office* menjadi lingkungan kerja yang dapat meningkatkan produktivitas kerja dan memenuhi kebutuhan dari karyawan serta menyeimbangkan antara kebahagiaan, kenyamanan, ketenangan, aktivitas fisik, udara dan cahaya alami untuk menciptakan perkantoran yang sehat.

Pada gedung *Google Office*, seluruh sisi lingkungan kerja diberi jendela untuk memasukkan cahaya alami ke dalam bangunan serta memaksimalkan *view* kepada seluruh karyawan.



Gambar 2. Ruang kerja *Google Office* yang dikelilingi jendela (Sumber: ddock.com)

Penataan ruang pada *Google Office* menggunakan penataan open office dan co-working yang membuat ruang kantor sangat mudah beradaptasi. Hal ini memungkinkan karyawan untuk berkomunikasi dan bekerja sama dalam lingkungan yang beragam sambil memiliki ruang pribadi pada waktu yang sama. Desain interior ruang kerja dibuat playful untuk membuat karyawan lebih aktif.

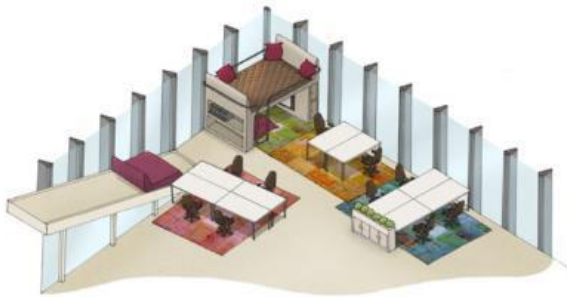


Gambar 3. Penataan ruang kerja *Google Office* (Sumber: ddock.com)

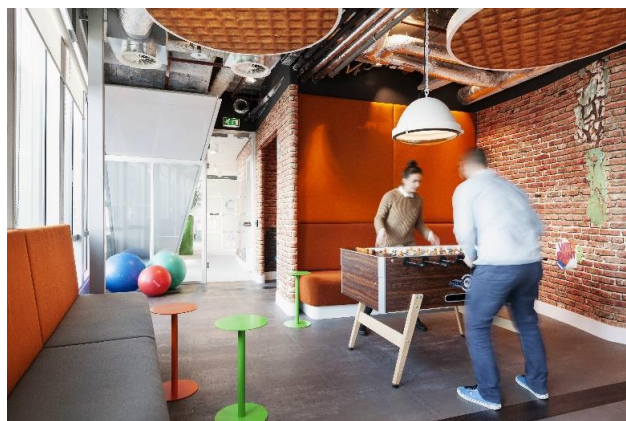
Pada gedung *Google Office* juga terdapat fasilitas berupa area istirahat, *pantry* dan area olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan.



Gambar 4. *Pantry Google Office* (Sumber: ddock.com)



Gambar 5. Area istirahat *Google Office* (Sumber: ddock.com)

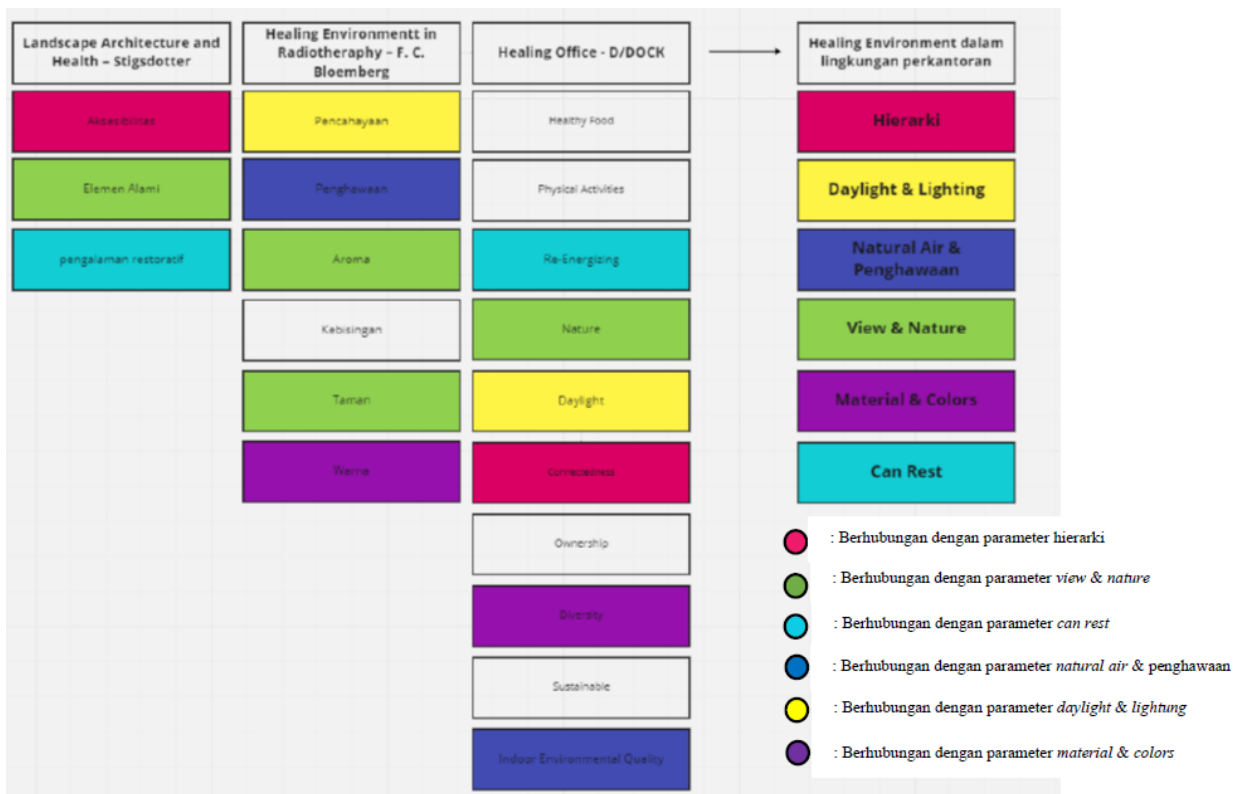


Gambar 6. Area olahraga *Google Office* (Sumber: ddock.com)

4.4 Mengaitkan ketiga teori *Healing Environment*

Dari hasil analisis tiga literatur mengenai *Healing Environment*, terdapat beberapa parameter yang sama dan saling berkaitan. Parameter-parameter tersebut kemudian di gabungkan sehingga

dihasilkan parameter *Healing Environment* dalam lingkungan perkantoran yang dapat mempengaruhi pengguna



Gambar 7. Rangkuman parameter Healing Environment
Sumber: Penulis

Dari gambar diatas, dapat dilihat bahwa gabungan dari ketiga teori *Healing Environment* dari Stigsdotter, Bloemberg, dan D/Dock, menghasilkan enam parameter Healing Environment yang dapat diterapkan pada perkantoran yaitu:

1. Hierarki

Pada teori Stigsdotter dan D/Dock dijelaskan bahwa hierarki yang menciptakan *Healing Environment* merupakan hierarki dengan akses yang mudah dan saling terhubung.

2. Daylight & lighting

Cahaya alami merupakan faktor yang penting dalam konsep *Healing Environment* karena manusia sudah terbiasa dengan siklus sirkadian matahari. Pencahayaan buatan pada lingkungan juga harus sesuai dengan kebutuhan kegiatan pada lingkungan tersebut agar tidak menyebabkan ketidaknyamanan kepada pengguna.

3. Natural air & penghawaan

Pada teori Bloemberg dan D/Dock dijelaskan bahwa penghawaan alami pada lingkungan sangat penting karena dapat meningkatkan kesehatan pengguna dan menurunkan resiko *sick building syndrome* pada pengguna. Penghawaan pada lingkungan juga harus sesuai dengan standar agar kualitas udara dan kelembaban pada lingkungan tetap sehat.

4. View & nature

Unsur alam merupakan salah satu faktor yang dapat memberikan pengalaman restoratif kepada pengguna. Berdasarkan ketiga teori *Healing Environment*, unsur alam pada lingkungan dapat diterapkan dengan memberi taman *indoor*, aquaria, dan memberikan hiasan dengan unsur alam pada lingkungan.

5. Material & colors

Menurut Bloemberg dan D/Dock, material dan warna dapat menciptakan suasana ruang yang *healing* kepada pengguna. Untuk menciptakan suasana yang *healing* material alami dan warna yang cerah dapat diterapkan pada lingkungan.

6. *Can Rest*

Menurut Stigsdotter dan D/Dock, lingkungan yang menerapkan *Healing Environment* harus membuat penggunanya merasa restoratif atau tidak lelah. Untuk membuat pengguna tidak merasa lelah maka dapat diberi area untuk istirahat pada lingkungan agar pengguna dapat beristirahat dan mengumpulkan energinya kembali.

5. Kesimpulan

Setelah merangkum ketiga teori *Healing Environment* maka dapat disimpulkan bahwa parameter Healing Environment yang dapat diterapkan pada bangunan perkantoran adalah sebagai berikut:

- **Hierarki**

Menurut Healing Environment, hierarki yang dapat menimbulkan pengalaman yang restoratif adalah hirarki dengan aksesibilitas yang baik dan penataan ruang yang saling berkaitan. Untuk memberikan pengalaman yang restoratif, maka penataan ruang pada lingkungan kerja harus menerapkan beberapa asas meliputi: asas jarak terpendek yaitu tidak diperlukan waktu dan tenaga tambahan untuk mencapai ruang, asas aksesibilitas yaitu pengguna dapat menemukan ruang dengan mudah dan ruang juga mudah diakses, dan yang ketiga adalah memberikan pengalaman yaitu pengguna dapat merasakan pengalaman aman, tenang dan nyaman dengan penataan ruang kerja.

- **Daylight & Lighting**

Pencahayaan dapat mempengaruhi tingkat stres dan produktivitas karyawan. Pencahayaan alami sangat direkomendasikan dalam Healing Environment karena dapat mengurangi stres pengguna. Untuk pencahayaan mekanik gedung perkantoran perlu diperhatikan tingkat lux pencahayaan, temperature dan kelompok renderasi warna lampu yang sesuai dengan aktivitas pada ruang kerja agar karyawan tidak merasa tertekan.

- **Natural air & Penghawaan**

Ruang kerja harus memperhatikan sirkulasi udara dan memasukkan udara alami kedalam ruang agar tidak menimbulkan sick building syndrome pada pengguna. Sirkulasi udara yang baik dapat diterapkan dengan membuat void dan menggunakan sistem ventilasi silang pada bangunan.

- **View & Nature**

Pemandangan dapat mempengaruhi produktivitas dan tingkat stres karyawan. Pemandangan yang restoratif seperti taman indoor dapat menenangkan karyawan sehingga tingkat stress karyawan dapat menurun. Selain memberikan pemandangan restoratif pada karyawan, memasukkan unsur tanaman dalam ruang juga dapat meningkatkan kualitas udara dalam ruang kerja.

- **Material & colors**

Material dan warna pada ruang dapat menciptakan suasana yang dapat mempengaruhi psikologi karyawan. Warna yang kusam dan gelap serta material yang bertekstur kasar dan tajam dapat menimbulkan kecemasan pada karyawan. Pada ruang kerja perlu digunakan warna dan material yang dapat meningkatkan produktivitas karyawan seperti penggunaan warna biru dan penggunaan material yang dapat menahan kebisingan dan memiliki tekstur yang tidak mengganggu aktivitas karyawan. Permainan material dan warna yang berbeda pada ruang juga dapat menciptakan suasana ruang berbeda untuk memisahkan antara ruang privat dan ruang publik.

- **Can rest**

Ruang istirahat sangat bermanfaat untuk memulihkan kembali tenaga dan pikiran mereka sehingga mereka dapat Kembali bekerja dengan tubuh dan pikiran yang segar sehingga karyawan dapat bekerja dengan lebih efektif dan padat meningkatkan produktivitas karyawan.

Daftar Pustaka

1. Aguilar, C. (2014, March 27). *Google Amsterdam / DDOCK*. ArchDaily. <https://www.archdaily.com/490108/google-amsterdam-ddock>
2. Bloemberg, F. C., Juritsjeva, A., Leenders, S., Scheltus, L., Schwarzin, L., Su, A., & Wijnen, L. (2009). Healing environments in radiotherapy. *Recommendations regarding healing environments for cancer patients. Project Report*.
3. *Google Amsterdam*. D/Dock. (2019, May 3). <https://www.ddock.com/cases/google-amsterdam-2/>
4. Hoogstraten, J. W. (2020, October 16). *Healing offices*. D/Dock. <https://www.ddock.com/healing-offices/>
5. Huelat, B. J., & H., W. T. T. (2007). *Healing environments: What's the proof?* MEDEZYN.
6. Mereldehoog. (2019, May 9). *Macaw*. D/Dock. <https://www.ddock.com/cases/macaw/>
7. Okezone. (2012, September 17). *Waspada, stres intai 64 Pensen Pekerja di Indonesia: Okezone Lifestyle*. <https://lifestyle.okezone.com/>.
<https://lifestyle.okezone.com/read/2012/09/17/198/691019/waspada-stres-intai-64-persen-pekerja-di-indonesia>
8. Smeets, S. (2019, May 16). *Healing offices study shows significant positive results*. D/Dock. <https://www.ddock.com/stories/healing-offices-study-shows-significant-positive-result/>
9. Stigsdotter, U. (2005). *Landscape architecture and health* (Vol. 2005, No. 2005: 55)