

# Fasilitas Terapi Stres di Surabaya

Jessica Nathania dan Liliany Sigit Arifin  
 Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra  
 Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya  
 jessicalison13@gmail.com; lili@petra.ac.id



Gambar 1. Perspektif bangunan Fasilitas Terapi Stres di Surabaya

## ABSTRAK

Terdapat 5.546 orang di Surabaya yang berusia lebih dari lima belas tahun, yang mengalami gangguan mental emosi. Gangguan mental emosi/ stres terbagi menjadi dua, yaitu stres positif (*eustress*) dan stres negatif (*distress*). Stres yang diolah dalam fasilitas ini adalah *distress*. Mereka yang mengalami *distress* cenderung merasa tertekan, cemas, dan bahkan hingga mengganggu Kesehatan fisiknya. Alhasil, seseorang tersebut tidak dapat beraktivitas dengan normal dan tidak dapat bekerja secara produktif. Jika seseorang terbebas dari stress, maka seseorang tersebut akan dapat membawa dampak positif bagi sekitar dan dapat berdampak bagi orang lain. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan perilaku pada orang-orang yang merasakan stres. Konsep yang digunakan adalah biophilic design, dengan memilih 2 poin utama, yaitu hubungan visual dengan alam dan kehadiran air, untuk ditekankan lebih pada bangunan. Pendalaman karakter ruang pada area yoga didesain dengan adanya kolam air dan tanaman di sekeliling untuk memaksimalkan suasana tenang dan rileks.

Kata Kunci : stres, terapi, surabaya terapi stress

## 1. Pendahuluan

### 1.1. Latar Belakang

Stres merupakan hal yang sudah umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari (Teori Stres: jenis, yaitu stres positif (*eustress*), dan stress negatif (*distress*). Stres positif dapat memicu seseorang untuk lebih bersemangat menghadapi dan menyelesaikan persoalan yang dihadapinya. Namun sebaliknya, stress negatif cenderung menekan seseorang. Menurut dr. Jiemi Ardian, SpKj., stress negatif yang berkepanjangan dapat menjadi penyakit seperti diabetes, serangan jantung, hipertensi, beberapa jenis kanker, dan bahkan kematian dini. Bahkan, stress tidak hanya memicu gangguan secara fisik, tetapi juga berpotensi untuk memicu gangguan jiwa (Dokter Spesialis Kejiwaan dari Divisi Psikiater Anak dan Remaja Departemen Psikiatri FKUI/RSCM Tjhin Wiguna, 2019). Menurut Risesdas Jawa Timur 2018, disebutkan bahwa masyarakat Surabaya yang mengalami gangguan mental emosi berjumlah 5.546 orang (berumur >15 tahun). Stimulus, Respons, dan Transaksional, 2016). Stres terbagi menjadi 2 (dua)

Kelompok umur	Jumlah
15 - 24	14.943
25 - 34	14.111
35 - 44	14.494
45 - 54	13.695
55 - 64	10.039
65 - 74	5.116
75+	2.267

Sumber: Riskesdas 2018

Tabel 1.1. Tabel jumlah masyarakat gangguan mental emosi berdasarkan umur

Ketika mengalami gangguan mental emosi/ stres negatif, kehidupannya menjadi terhambat, dan tidak dapat menjadi pribadi yang kurang fokus dan kurang produktif. Alhasil, pekerjaan yang dikerjakan juga menjadi kurang maksimal, dan bahkan tidak dapat memberi dampak positif bagi lingkungan di sekitarnya. Maka dari itu, wadah untuk melepaskan stress yang mereka rasakan sangat dibutuhkan. Masyarakat Surabaya yang sedang meredakan stres tidak perlu bingung kemana untuk meluapkan stress yang dirasakan, atau bahkan memendamnya.

### 1.2. Rumusan Masalah

Permasalahan yang ditemukan dalam proyek ini adalah bagaimana merancang fasilitas yang dapat memberikan kenyamanan dalam segi pencahayaan, pengudaraan, dan juga kebisingan. Faktor kenyamanan ini ditemukan karena sebuah ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang dapat memicu stres atau bahkan dapat memperparah stress yang sedang dirasakan seseorang. Selain itu, pemilihan untuk menggunakan konsep alam dikarenakan dengan adanya suasana alam dapat membantu meredakan stres dan memberikan efek relaksasi.

### 1.3. Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan fasilitas ini adalah untuk mewedahi masyarakat Surabaya yang mengalami stres supaya mereka dapat meluapkan stres/ emosi yang

mereka rasakan dan mereka dapat menjadi rileks, dan kembali menjadi pribadi yang produktif.

### 1.4. Data dan Lokasi Tapak



Gambar 1.4.1. Gambar Tapak

Tapak terletak di Jalan Dukuh Sutorejo, kecamatan Mulyorejo, Surabaya. Tapak terletak di antara rawa-rawa dan rerumputan hijau yang merupakan akses penghubung antara jalan kenjeran dan perumahan Pakuwon City. Tapak terdapat di antara pemukiman menengah ke bawah dan pemukiman menengah ke atas. Di sebrang tapak terdapat tempat wisata Ken Park.

#### Data Tapak:

Status lahan	: Lahan kosong
Tata guna lahan	: SPU sosial
Luas tanah	: 9.355 m <sup>2</sup>
KDB	: 4.677 m <sup>2</sup>
KLB	: 14.032 m <sup>2</sup>
KTB	: 15 meter
KDH	: min. 936m <sup>2</sup> (10%)
GSB	: 5 meter
Lantai Basement	: 1 lantai



Gambar 1.4.1. Gambar Lahan



Gambar 1.4.2. Suasana jalan di depan tapak

## 2. Desain Bangunan

### 2.1. Program dan Luas Ruang

Fasilitas pada bangunan ini terbagi menjadi 5 (empat bagian), yaitu terapi, treatment komersil, treatment non-komersil, komersil, dan servis.

TERAPI	TREATMENT KOMERSIL	TREATMENT NON-KOMERSIL	KOMERSIL	SERVIS
Gym	Massage and spa	Taman	Café healthy food	Kantor pengel ola
Lapangan	Karaoke	Perpustakaan	Poli	Lobby
Taman hidroponik	Underwater massage	Area rendam kaki	Ruang serbaguna	Pantry staff
Group room	Water jet	-	-	Toilet
Kolam renang	Jacuzzi	-	-	Gudang dan docl
Ruang Konseling	Facial	-	-	Ruang utilitas
Studio seni lukis	-	-	-	Dapur cafe
Studio yoga	-	-	-	-
Studio tari	-	-	-	-

Tabel 2.1.1. Tabel Fasilitas



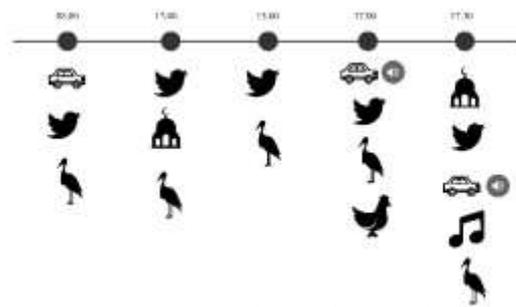
Gambar 2.1.2. Perspektif Eksterior

Berdasarkan Analisa yang sudah dilakukan, terdapat beberapa fasilitas yang dibuat outdoor untuk menambah suasana alam yang membantu merilekskan tubuh lebih lagi, antara lain, studio yoga, studio seni lukis, kolam renang, dan taman

hidroponik. Selain itu, pada area konseling juga terdapat lobby untuk keluar ke taman belakang, dengan guna supaya pengunjung yang perlu konseling dapat berkonseling di tengah-tengah suasana alam. Tujuannya adalah supaya pengunjung dapat menjadi lebih nyaman, rileks dan, dapat lebih terbuka kepada konselor mereka. Dengan keterbukaan dan kenyamanan ini, sang konselor juga dapat membantu pengunjung dengan lebih maksimal.

### 2.2 Analisa Tapak dan Zoning

Salah satu faktor pendukung kenyamanan adalah ketidakbisingan, maka dari itu dilakukanlah analisa bunyi-bunyian yang ada pada tapak.



Gambar 2.2.1. Gambar Analisa Bunyi

Selain itu, melalui analisa angin ditemukan bahwa angin yang melewati tapak berasal dari 2 (dua) arah, yaitu Barat dan Timur.



Gambar 2.2.2. Gambar Analisa Angin

Iniilah mengapa terdapat area outdoor pada bangunan yang memungkinkan terjadinya cross ventilation pada sirkulasi di tengah bangunan, sehingga bangunan mendapatkan pengudaraan alami secara maksimal.

Terdapat 5 (lima) tahapan seseorang untuk melepaskan stress, tahapan itu antara lain;

EKSPRESI	MODIFIKASI SITUASI	FOKUS	MELIHAT SUDUT PANDANG LAIN	DAMPAK PADA FISIK & PSIKIS
Karaoke	Suasana alam	Baca buku	Baca buku	Poli
Café	Rendam kaki	Spa & massage	Konseling	Konseling
Seni Lukis	-	Water jet	Seni lukis	-
GYM	-	Jacuzzi	-	-
Tari	-	Underwater massage	-	-
Konseling	-	Facial	-	-
Take a walk	-	Tari	-	-
-	-	Yoga	-	-
-	-	Seni Lukis	-	-
-	-	Basket, futsal, voli	-	-
-	-	Renang	-	-
-	-	GYM	-	-
-	-	Gardenin g	-	-

Tabel 2.2.1. Tahapan Pelepasan Stres

Berdasarkan tahapan ini, maka dari itu dipilihlah sirkulasi radial untuk membantu pengunjung dapat memilih sendiri fasilitas apa yang akan mereka kunjungi, dan secara tidak sadar menggiring mereka untuk melepaskan stres dengan tahapan pelepasan stress yang ada. Dengan adanya tahapan stress ini, maka dilakukanlah pemetaan ruang.



Gambar 2.2.1. Gambar Pemetaan Ruang

### 2.3. Pendekatan Perancangan

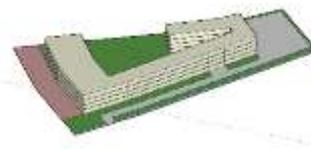
Untuk mengetahui apa yang dirasakan saat seseorang sedang merasakan stres, maka dilakukan pendekatan perilaku yang berdasarkan pada pencahayaan, udara, dan kebisingan. Untuk pencahayaan dikatakan bahwa pencahayaan alami yang berkualitas dapat memicu suasana hati yang lebih positif (Browning, W., dkk, 2014).

Untuk faktor udara dikatakan bahwa ruangan dengan *airflow* yang baik dapat membuat suasana terasa menyegarkan, lebih hidup, dan nyaman (Browning, W., dkk, 2014). Dan untuk kebisingan, dikatakan bahwa kepadatan dan keramaian dapat memicu stres seseorang (Cholidah, Ancok, & Haryanto, 1996).

### 2.4. Perancangan Tapak dan Bangunan

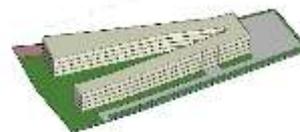
Perancangan tapak dan bangunan didesain sesuai dengan dasar perancangan yaitu, sirkulasi, *biophilic design* (pencahayaan, udara, hubungan visual dengan alam, air, bentuk biomorfik), dan kebisingan.

#### 2.4.1. Transformasi bentuk



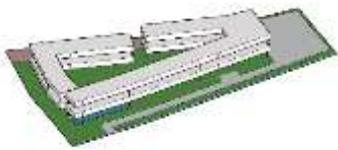
Gambar 2.4.1.1. Transformasi Bentuk 1

Bentuk pertama berangkat dari jurnal Penggunaan Akustika Luar-Ruangan dalam Menanggulangi Kebisingan pada Bangunan yang mengatakan bahwa untuk mengatasi kebisingan, lebih baik layout bangunan berbentuk huruf L/ U/ V (Mashuri, M, 2007). Lalu melihat layout bangunan yang terbuka pada sisi selatan, dibuatlah bentuk selanjutnya,



Gambar 2.4.1.2. Transformasi Bentuk 2

yang layout bangunannya dibuka pada sisi Timur. Setelah melakukan analisa site dan mengetahui bahwa angin yang melewati site berasal dari Barat dan Timur,



Gambar 2.4.1.3. Transformasi Bentuk 3

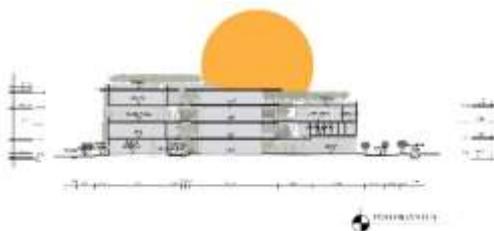
terbentukah bentukan seperti pada gambar 2.4.1.3, yang mana terdapat area-area outdoor pada bangunan yang memungkinkan terjadinya persilangan udara pada bagian tengah bangunan. Teringat pada salah satu poin *biophilic design* yang adalah bentuk biomorfik, dikatakan bahwa alam membenci sudut siku-siku dan garis lurus (Browning, W., dkk, 2014), maka keempat sudut pada bentuk no. 3 ini dimasukkan ke dalam, dan jadilah bentuk seperti pada gambar 2.4.1.4 berikut ini.



Gambar 2.4.1.4. Transformasi Bentuk 4

### 2.4.2. Sirkulasi

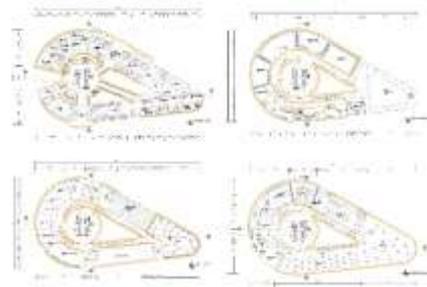
Terdapat 5 (lima) tahapan untuk seseorang dapat melepaskan stres yang dirasakan, yaitu ekspresi, modifikasi situasi, fokus, melihat sudut pandang lain, dan dampak pada fisik dan psikis (seperti pada table 2.2.1). Maka dari itu, terbentuklah pemetaan ruangan (Seperti pada gambar 2.2.1) dengan dasar penggunaan sirkulasi radial, sehingga pengunjung dapat memilih sendiri fasilitas yang akan dikunjungi.



Gambar 2.4.2.2. Gambar Potongan B-B

### 2.4.3. Pencahayaan

Dalam poin pencahayaan pada *biophilic design* dikatakan bahwa cahaya yang berkualitas dapat memicu suasana hati yang lebih positif, (Browning, W., dkk, 2014), maka ruangan-ruangan yang membutuhkan cahaya matahari diusahakan untuk mendapatkan cahaya matahari yang maksimal dan berkualitas.



Gambar 2.4.3.1. Gambar Denah dan Pencahayaannya

### 2.4.4. Kebisingan

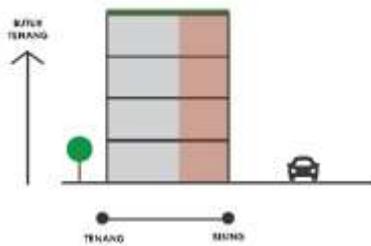
Langkah pertama untuk mengatasi kebisingan adalah dengan dipilihnya tapak pada jalan Dukuh Sutorejo ini, dikarenakan lingkungan di sekitarnya tenang dan sepi.



Gambar 2.4.4.1. Gambar Site Plan

Selain itu, bangunan ini menggunakan material beton untuk meminimalisir masuknya bising ke dalam bangunan. Untuk memaksimalkan penanganan kebisingan, area muka bangunan yang bersinggungan langsung dengan jalan, sebisa mungkin diletakkan fasilitas-fasilitas yang dapat menerima

kebisingan, contohnya *café*, karaoke, dan kolam renang.



Gambar 2.4.4.2. Ilustrasi Area Bising

#### 2.4.5. Alam

Berdasarkan poin hubungan visual dengan alam pada *biophilic design*, dikatakan bahwa alam secara visual dapat membantu penurunan stres, dapat memberikan fungsi emosional yang lebih positif, dan membantu peningkatan tingkat pemulihan. Maka dari itu, sebagian besar tapak dialokasikan menjadi taman/ dipenuhi oleh tumbuhan guna menciptakan suasana alam.



Gambar 2.4.5.1. Gambar *Layout Plan*

Pada setiap sirkulasi di setiap lantai, pengunjung juga akan menemukan tumbuhan di sekelilingnya. Selain itu di setiap ruangan pun, *indoor* maupun *outdoor* juga diberi tanaman supaya setiap pengunjung dapat merasakan pengalaman dengan alam di hampir setiap fasilitas yang mereka kunjungi.



Gambar 2.4.5.2. Perspektif Sirkulasi

#### 2.4.6. Air

Pada poin kehadiran air dalam *biophilic design* dikatakan bahwa kehadiran air dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan perasaan tenang, dan menurunkan detak jantung. Namun, sebaiknya melibatkan beberapa indera sekaligus dalam melakukan pengalaman dengan air (Browning, W., dkk, 2014). Maka dari itu, terciptalah area rendam kaki, yang dikatakan dapat menimbulkan efek relaksasi, dan juga rendam kaki ini dapat merangsang indera penglihatan, indera pendengaran (adanya air mancur pada setiap kolam air di fasilitas ini), dan indera peraba (saat melakukan rendam kaki). Selain itu, pada saat melakukan rendam kaki, pengunjung dapat duduk di bawah pohon dengan menikmati angin semilir. Dengan adanya pohon tersebut, diharapkan dapat mengundang burung-burung untuk bersarang di sana, sehingga ketika sedang merendamkan kaki, pengunjung tidak hanya dapat mendengar suara gemericik air, tetapi juga dapat mendengarkan suara kicauan burung.

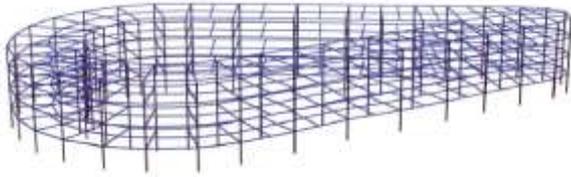


Gambar 2.4.6.1. Perspektif Area Rendam Kaki

### 3. Sistem Struktur

Sistem struktur yang digunakan pada fasilitas ini adalah struktur rangka (kolom dan balok) yang dibentuk secara fleksibel, sesuai dengan bentuk organik bangunan ini, dengan menggunakan beton *prestressed*.

Bentangan pada bangunan ini adalah 10 meter, sehingga dimensi baloknya adalah 0.25 x 0.125 dan dimensi kolomnya 0.25 x 0.25.



Gambar 3.1. Sistem Struktur

## 4. Sistem Utilitas

### 4.1. Utilitas Listrik

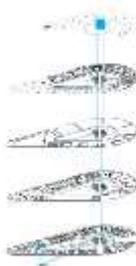
Listrik pertama didistribusikan melalui PLN menuju trafo, lalu menuju MDP, dan terakhir sampai di SDP di setiap lantainya.



Gambar 4.1.1. Utilitas Listrik

### 4.2. Utilitas Air Bersih

Utilitas air bersih pada fasilitas ini menggunakan sistem *downfeed* dan *upfeed*. Melalui PDAM, air lalu dipompa menuju tandon bawah, kemudian air bersih dipompa naik ke tandon atas. Dari tandon atas air didistribusikan menuju setiap ruangan yang memerlukan distribusi air bersih.



Gambar 4.2.1. Utilitas Air Bersih

### 4.3. Utilitas Air Kotor

Melalui setiap saluran pada toilet/ kamar mandi, air kotor lalu disalurkan menuju STP di bawah, yang lalu kemudian disalurkan menuju saluran kota.



Gambar 4.3.1. Utilitas Air Kotor

## 5. Kesimpulan

Fasilitas terapi stress di Surabaya ini didesain untuk membantu masyarakat Surabaya mengatasi stress yang sedang dialami supaya mereka dapat menjadi pribadi yang produktif kembali. Penerapan desain dalam rangka memberikan kenyamanan supaya pengunjung dapat melepas stress yang mereka rasakan dan menjadi lebih rileks sudah diterapkan melalui faktor pencahayaan, angin, kebisingan, hubungan visual dengan alam, dan air, terkhususnya melalui konsep *biophilic design*. Dengan usaha ini, diharapkan perancangan fasilitas ini mencoba menjawab dan memenuhi kebutuhan masyarakat Surabaya untuk melepas stres/ emosi yang dirasakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, Jiemi. (2019, August 7). *Stress, sedih, dan depresi* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3ckME3XnzWU&t=485s>
- Browning dkk. (2104). *14 Patterns of biophilic design*. Retrieved from <https://www.terrapinbrightgreen.com/reports/14-patterns/#the-patterns>

- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh terapi rendam kaki air hangat ditambah garam terhadap tingkat stres pekerja di pt x. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(2), 19-25.
- Cholidah, L., Ancok, D., & Haryanto, H. (1996). Hubungan kepadatan dan kesesakan dengan stres dan intensi proposal pada remaja di pemukiman padat. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 56-64.
- Istiqomah, A. (2014). *Regulasi emosi ibu yang mempunyai anak autis* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018 provinsi jawa timur*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses Retrieved from <https://dinkes.kedirikab.go.id/konten/uu/22033-hasil-riskesdas-jatim-2018.pdf>.
- Mashuri, M. (2007). Penggunaan Akustika Luar-Ruangan dalam Menanggulangi Kebisingan pada Bangunan. *SMARTek*, 5(3).
- Membedakan stress dan gangguan jiwa*. (2014, 8 Agustus). Retrieved from <https://lifestyle.kompas.com/read/2014/08/08/074914723/Membedakan.Stres.dengan.Gangguan.Jiwa>
- Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. (2016). *Buletin Psikologi Universitas Gajah Mada*. Vol. 24: 1-2.