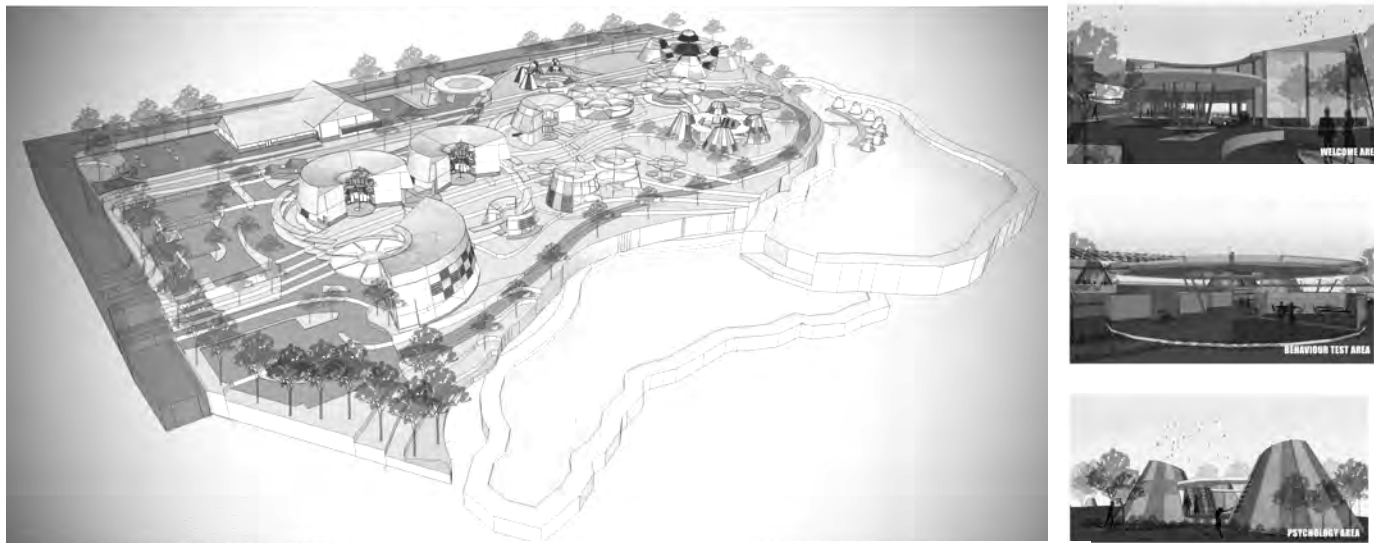


RUMAH BELAJAR MANAJEMEN STRES DI TAMAN DAYU PASURUAN

Stephanie Santoso dan Lilianny S Arifin
Program Studi Teknik Arsitektur, Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya
E-mail: gifta.fun@gmail.com; lili@petra.ac.id



Gambar 1.1 Perspektif Eksterior bangunan

Abstrak—“Rumah Belajar Manajemen Stres di Taman Dayu Pasuruan” merupakan sebuah fasilitas konseling dan pelatihan manajemen stres. Proyek ini di desain untuk memfasilitasi orang yang sedang mengalami stres maupun orang yang ingin belajar tentang manajemen stres. Dengan adanya fasilitas ini, diharapkan masyarakat mampu mengelola stres yang merugikan (*distress*) menjadi stres yang menguntungkan (*eustress*). Proyek ini hanya sampai pada tahap penanganan stres saja. Fasilitas yang disediakan meliputi *welcome area*, villa, restoran, ruang workshop dan perpustakaan, ruang *behavior test*, ruang belajar manajemen stres.

Desain ini menggunakan pendekatan perilaku, sehingga ditemukan adanya tiga zona belajar utama, yaitu area psikologi, area fisik, dan area sosial. Konsep desain “*Homey*” diaplikasi untuk menciptakan ruang yang nyaman dan hangat bagi masing – masing pengunjung. Pendalaman karakter ruang dipilih untuk menunjukkan perbedaan suasana sesuai perilaku pengguna. Ruang yang didalami adalah area ruang psikologi, dimana ruang tersebut terdapat 5 jenis pengguna, yaitu bayi, anak – anak, remaja, dewasa, dan lansia.

Kata Kunci—“Rumah Belajar”, Manajemen Stres, *Homey*, Pendekatan Perilaku, Pendalaman Karakter Ruang

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dari pengamatan yang dilakukan oleh PBB, setidaknya 1 juta orang melakukan bunuh diri setiap tahunnya. Hal ini juga ditegaskan pula oleh WHO bahwa rata – rata setiap detiknya terdapat 40 kasus bunuh diri yang terjadi di dunia. Di Indonesia sendiri kasus – kasus bunuh diri cenderung semakin meningkat. Pada tahun 2010 WHO menyatakan bahwa angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 per 100.000. ¹⁾

1) Diringkas dari sumber:
<http://jaringnews.com/politik-peristiwa/umum/22621/tingkat-bunuh-diri-di-indonesia-tinggi-per-ribu->
<http://www.harianterbis.com/2012/09/08/satu-juta-orang-bunuh-diri-per-tahun/>

Indonesia yang juga memiliki banyak catatan kasus bunuh diri. Hal ini menjadi sebuah problematika yang cukup serius bagi pemerintah dan masyarakat kota Surabaya.

Keinginan orang untuk bunuh diri bersifat secara kumulatif atau bertahap. Tingkatan awal yang terjadi adalah munculnya stres akibat permasalahan hidup. Apabila stres yang berkepanjangan tidak dapat diatasi, maka seseorang dapat melakukan percobaan bunuh diri.

Setiap orang pasti pernah mengalami stres. Tingkat toleransi stress tiap orang pun juga berbeda. Sehingga diperlukan bagi masyarakat untuk belajar mengendalikan atau memajemen stresnya. Dengan adanya Rumah Belajar Manajemen stres ini, diharapkan

mampu memberikan solusi permasalahan dalam mengurangi angka kematian lewat kasus bunuh diri masyarakat Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah perancangan Rumah Belajar Manajemen Stres di Taman Dayu Pasuruan ini adalah bagaimana menciptakan rumah belajar manajemen stres yang *homey*?

C. Sasaran dan Pengguna

Pada dasarnya stres dapat menyerang semua orang. Dari bayi sampai lansia pun dapat mengalami stres. Sehingga sasaran dan pengguna dari rumah belajar manajemen stres adalah bayi, anak - anak, remaja, dewasa, dan lansia. Selain itu tidak hanya orang yang sedang mengalami stres saja, namun orang yang ingin belajar manajemen stres juga dilayani di fasilitas ini.

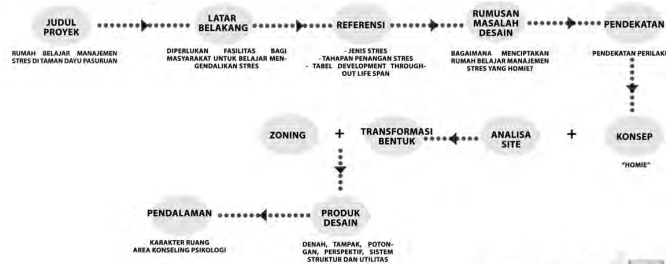


Gambar 1.2 Diagram Pengguna

D. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam perancangan ini hanya mengacu pada kondisi frustrasi dan stres saja, tidak mengarah kepada kondisi depresi maupun gila.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 1.3 Diagram Kerangka Berpikir

II. URAIAN PENELITIAN

A. Pendekatan Perancangan

Pendekatan yang digunakan dalam Rumah Belajar Manajemen Stres ini adalah pendekatan perilaku. Perilaku tiap jenis pengguna berbeda dalam keadaan

stres. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh pengguna, sumber stres, dan proses manajemen stresnya.

Tabel di bawah ini merupakan acuan dalam menciptakan program ruang di dalam bangunan. Kolom sebelah kiri merupakan proses manajemen stres. Kolom sebelah kanan adalah adalah program ruangnya

TABEL TAHAPAN MANAJEMEN STRES DAN KEBUTUHAN RUANG YANG DIBUTUHKAN

DATA REFERENSI	PROGRAM RUANG
<p>How Can I Manage Stress Better? Identifying unhelpful stress and being aware of its effects on our lives is not sufficient for reducing its harmful effects. Just as there are many sources of stress, there are many possibilities for its management. However, all require effort toward change: changing the source of stress and/or changing your reaction to it. How do you proceed?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Become aware of your stressors and your emotional and physical reactions. <ul style="list-style-type: none"> • Notice your stress. Don't ignore it. Don't raise it over your problems. • Determine what events stress you. Where are you feeling (worst) about meaning of "stress events"? • Determine how you body responds to the stress. Do you become nervous or physically upset? If so, in what specific ways? 2. Recognize what you can change. <ul style="list-style-type: none"> • Can you change your stressors by building or eliminating them completely? • Can you reduce their intensity, manage them over a period of time (rather than a day or week basis)? • Can you shorten your exposure to stress (like a break, leave the physical situation)? • Can you build the will and energy necessary to making a change (like setting, time management techniques, and as a job/practical strategies may be helpful, help)? 3. Reduce the intensity of your emotional reactions to stress. <ul style="list-style-type: none"> • The stress reaction is triggered by your perception of danger - physical danger and/or emotional danger. Are you viewing your stressors in exaggerated terms and/or taking a difficult situation and making it a disaster? • Are you focusing on stress alone? • Are you demanding and seeing things as obstacles (what are you angry? Do you feel you must win a fight?) in each situation? • View all situations more moderately (view things as something you can cope with rather than something that threatens you). • Try to temper your excess emotions. Put the situation in perspective. Do not focus on the negative aspects and the "what ifs". 4. Lessen moderate (or physical) reactions to stress. <ul style="list-style-type: none"> • Slow, deep breathing will bring your heart rate and respiration back to normal. • Relaxation techniques can reduce muscle tension. Electronic biofeedback can help you gain voluntary control over such things as muscle tension, heart rate, and blood pressure. • Medications, when prescribed by a physician, can help in the short-term in moderating your physical reactions. However, they alone are not a long-term solution to moderate these reactions on your own & address a long-term solution. 5. Build your physical reserves. <ul style="list-style-type: none"> • Exercise for cardiovascular fitness three to five times a week (moderate programs, 30 min to 1 hour) such as walking, swimming, cycling, or jogging. • Eat well-balanced, nutritious meals. • Maintain your ideal weight. • Avoid nicotine, excessive caffeine, and other stimulants. • Use stress with rest. Take breaks and get back when you can. • Get enough sleep. Be as consistent with your sleep schedule as possible. 6. Maintain your emotional reserves. <ul style="list-style-type: none"> • Develop some mutually supportive friendships/relationships. • Mutual support groups often are meaningful to you, either they give you help for you that you do not share. • Expect some frustrations, failures, and sorrows. • Avoid de-lit and get in with you, choose a hobby to yourself. 	<p>BEHAVIOUR TEST AREA</p> <p>IDENTIFICATION AREA</p> <p>PSYCHOLOGY AREA</p> <p>RELAXATION AREA (TERAPI KETAWA & PERNAPASAN)</p> <p>PHYSICS AREA</p> <p>SOCIAL AREA</p>

DATA BERDASARKAN TAHAPAN PENANGANAN MANAJEMEN STRES DARI UNIVERSITAS ILLINOIS DI AMERIKA

Gambar 2.1 Tabel Tahapan Manajemen Stres dan Kebutuhan Ruang

Sumber stres

Jenis stres digolongkan pada sumber stres (stressor). Menurut Smith (1993;6) stres dapat terjadi secara fisik, psikologi, dan sosial. Stres fisik terjadi ketika suatu beban melebihi daya adaptasi tubuh sehingga menurunkan ketahanan tubuh. Stres psikologi berhubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang membebani kekuatan dan membahayakan kesejahteraannya. Stres sosial merupakan stres yang membebani fungsi dan stabilitas suatu kelompok.



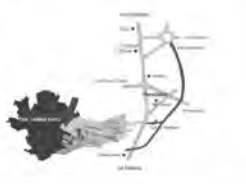
SOCIAL AREA **PSYCHOLOGY AREA**

Gambar 2.2 Diagram stressor (fisik,psikologi,sosial) dan program ruang

B. Perancangan Tapak

Lokasi dan Situasi

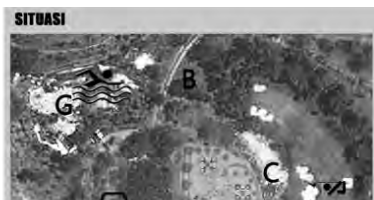
Lokasi site berada dikawasan the taman dayu pasuruan. Lokasi berada tidak jauh dari kota surabaya dan memiliki suasana alam yang masih segar dan asri membantu proses pembelajaran manajemen stres.



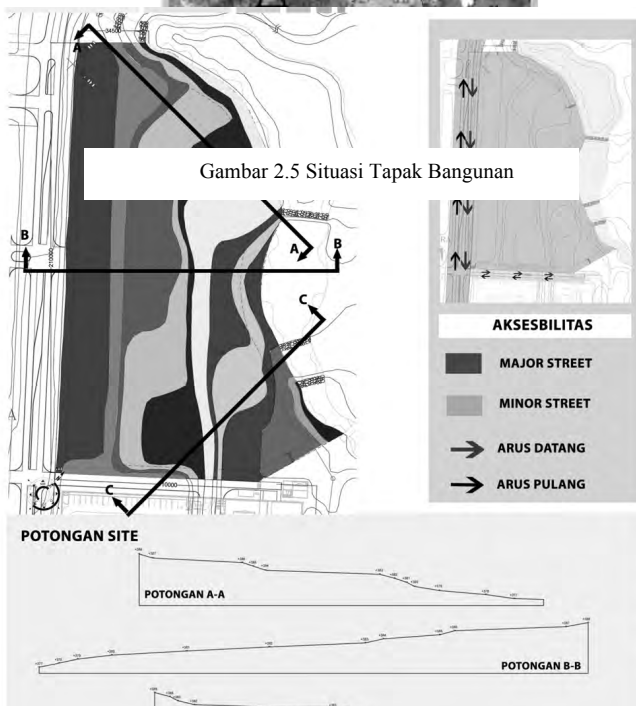
Gambar 2.3 Peta Lokasi Taman Dayu Pasuruan

DATA LOKASI	
LOKASI	: THE TAMAN DAYU PASURUAN
LUAS LAHAN	: 20000 M ²
LANDUSE	: KOMERSIL DAN WISATA
KECAMATAN	: PANDAAN
KABUPATEN	: PASURUAN
PROVINSI	: JAWA TIMUR
GSB	
DEPAN	: 5 M
BELAKANG	: 10 M
SAMPING KIRI	: 2,75 M
SAMPING KANAN	: 5 M
KDB	: 40 %
KLB	: 200 %

Gambar 2.4 Data Lokasi Tapak



SITUASI

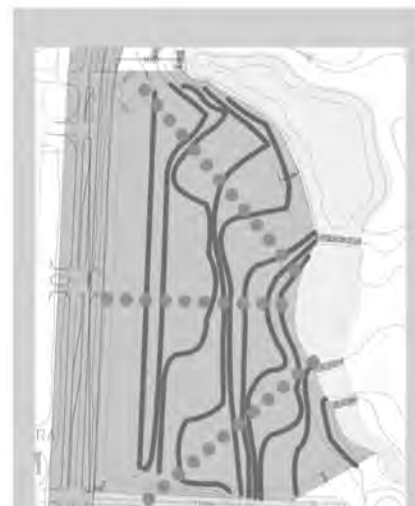


Gambar 2.5 Situasi Tapak Bangunan

Pengolahan Tapak

Karena berada di lahan berkontur, oleh sebab itu kemiringan tanah, karakter, dan orientasi site menjadi pertimbangan utama dalam pengolahan tapak.

Terdapat 2 jenis karakter garis kontur yang ada pada lahan, yaitu garis lengkung dan garis lurus. Garis tersebut membentuk suatu orientasi, sebagai acuan dalam perancangan tatanan massa bangunan.



Gambar 2.6 Potongan Site dan Aksesibilitas Jalan

KARAKTER DAN ORIENTASI SITE

Gambar 2.7 Karakter Garis Kontur

C.Per:

Konsep perancangan

Konsep perancangan dari Rumah Belajar Manajemen Stres ini adalah menciptakan suasana “ Homey “ bagi masing – masing pengguna sehingga pengguna tersebut dapat menjalani proses manajemen stress dengan maksimal.

Pengertian "homey":

Having feeling of home; cozy; comfortable; hangat¹⁾
 Suasana rumah yang terasa nyaman bagi
 pengunjungnya²⁾

Pengertian home menurut irwin altman (home environment),
 "homes are important centers for the development and
 manifestation of central psychological meanings."

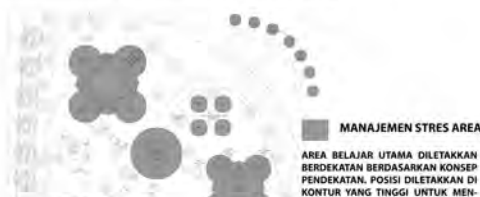
untuk menciptakan suasana homey adalah dengan
 membangun hubungan antara seseorang dengan
 lingkungannya.

D.Aplikasi Perancangan

Aplikasi perancangan konsep desain diterapkan
 terhadap zoning, tatanan massa, sirkulasi, dan bentuk
 massanya.

Zoning lahan

Terdapat 4 Pembagian zoning utama, yaitu zona
 manajemen stres area, zona welcome area, zona
 fasilitas penunjang, dan zona service.



1) <http://www.artikata.com/>
 2) <http://glosarium.org/arsitek/arti/?k=homey>



Gambar 2.8 Zoning bangunan

Tatanan massa bangunan

Orientasi penataan massa bangunan di sesuaikan dengan karakter garis kontur dan orientasi view. Peletakan massa bangunan didesain tidak melawan garis kontur. Sehingga karakter konturnya tetap dipertahankan. View terbaik adalah danau, sehingga arah hadap massa bangunan menuju ke danau.

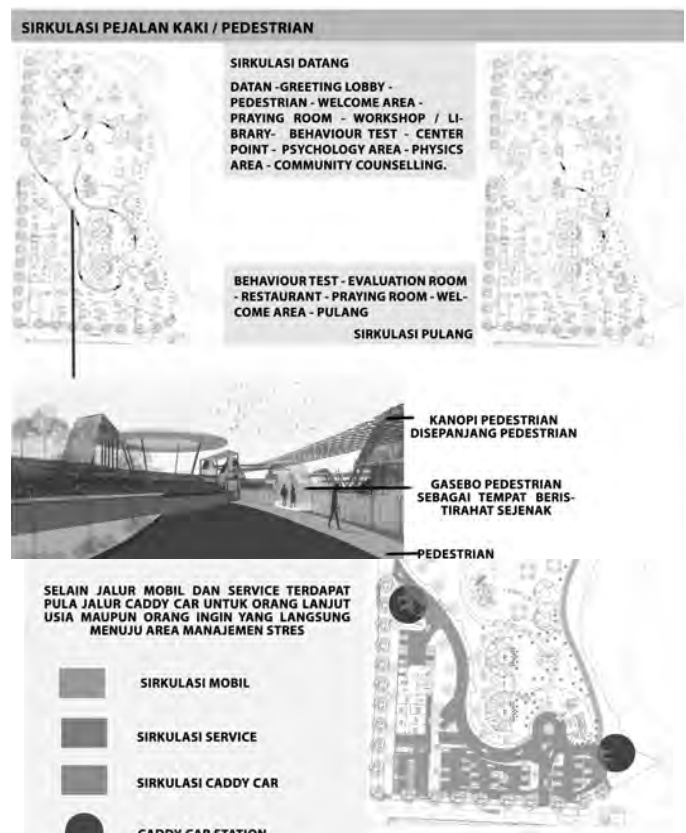


Gambar 2.9 Orientasi Tatanan Massa

Sirkulasi bangunan

Untuk menciptakan suasana "homey" maka sirkulasi juga berperan penting dalam proses seseorang membangun hubungan dengan lingkungannya. Terdapat 4 jenis sirkulasi, yaitu sirkulasi pejalan kaki, mobil pengunjung, caddy car, service.

Gambar 2.10 Sirkulasi Pejalan Kaki



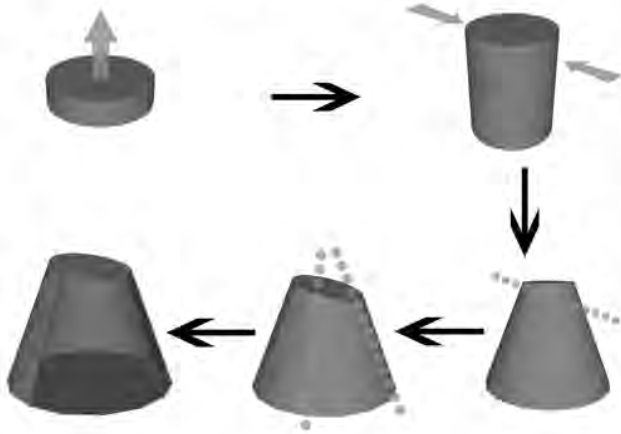
Gambar 2.11 Sirkulasi Mobil, Caddy car, and Service

Bentukan massa bangunan

Bentukan massa bangunan di ambil dari geometri dasar berbentuk bulat, karena memiliki kesan yang luwes dan tidak kaku.

Dalam buku peran, kesan, dan pesan bentuk – bentuk arsitektur dikatakan bahwa bentuk yang halus dan bulat lebih menyenangkan seolah – olah mengundang kita untuk menyentuhnya sehingga bentuk bentuk tadi terasa dikenal secara dekat.

TRANSFORMASI BENTUK



BENTUK MASSA BANGUNAN UTAMA



BENTUK MASSA BANGUNAN PADA AREA MANAJEMEN STRES

PADA AREA MANAJEMEN STRES TERDAPAT 3 MASSA UTAMA, YAITU AREA PSIKOLOGI, AREA FISIK, DAN AREA KONSELING KOMUNITAS. UNTUK MENCIP-TAKAN IDENTITAS MASING - MASING AREA, MAKA TERDAPAT BEBERAPA PER-BEDAAN DESAIN PADA KETIGA MASSA TERSEBUT.



Gambar 2.12 Transformasi Bentuk

PHYSICS AREA



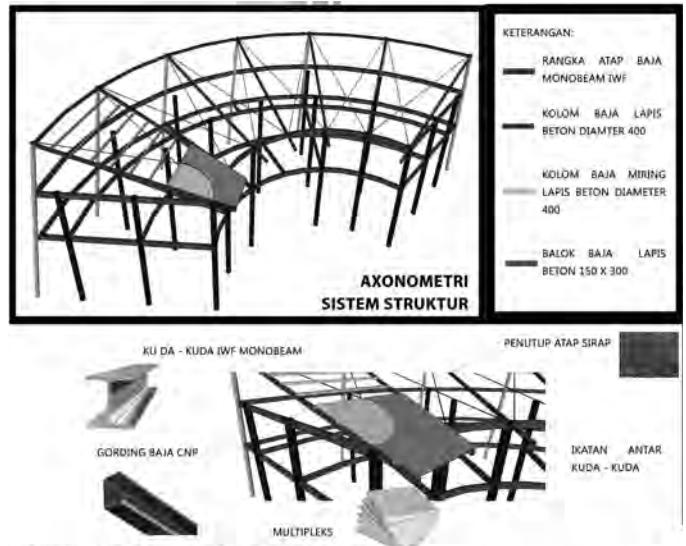
COMMUNITY COUNSELLING (SOCIAL)

Gambar 2.13 Bentuk Bangunan

E. Sistem Struktur

Karena bentuknya yang lengkung dan kesan yang

diinginkan adalah bangunan yang ringan (dimensi kecil), maka sistem struktur yang diterapkan adalah menggunakan sistem struktur rangka dengan konstruksi baja.



Konstruksi atap yang digunakan adalah konstruksi baja iwf moonbeam dengan penutup atap sirap. Tujuan penggunaan sirap sebagai material penutup atap agar kesan yang timbul lebih natural dan menyatu dengan alam.

F. Sistem Utilitas

Sistem distribusi air bersih.

Karena merupakan bangunan bermassa banyak dan



Gambar 2.14 Axonometri Struktur Bangunan

berada di lahan berkontur, sistem yang digunakan adalah sistem downfeed.

PDAM – meteran – tandon bawah – pompa – distribusi.

Sistem distribusi air kotor dan kotoran.

Karena merupakan bangunan bermassa banyak dan berada di lahan berkontur, maka peletakan septic tank dan sumur resapan diletakkan sesuai dengan letak toilet



Gambar 2.15 Axonometri Distribusi Air Bersih



Distribusi air kotor
Toilet – shaft – grease trap – sumur resapan

Distribusi kotoran
Toilet – shaft – septic tank – sumur resapan

Sistem distribusi listrik

Gambar 2.16 Axonometri Distribusi Air Kotor dan Kotoran
1998

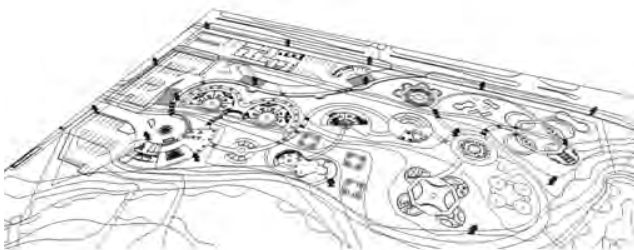
PLN – trafo – MDP – SDP – distribusi
↑
Genset



Gambar 2.17 Axonometri Distribusi Listrik

Sistem Pemadam Kebakaran

Karena merupakan bangunan bermassa banyak dan hanya terdiri dari dua lantai, hanya perlu digunakan APAR(Alat Pemadam Kebakaran Ringan) sehingga tidak diperlukan sprinkler di dalam bangunan. Di luar bangunan disediakan hidran halaman di beberapa titik



Distribusi air pemadam kebakaran
Tandon bawah – pompa – hidran kebakaran

G. Pendalaman desain

Pendalaman desain yang dipilih adalah pendalaman karakter ruang pada ruang konseling psikologi. Di dalam

ruang konseling psikologi, terdapat pengguna yang berbeda – beda. Oleh sebab itu diperlukan studi mengenai masing – masing karakter dan perilaku pengguna.

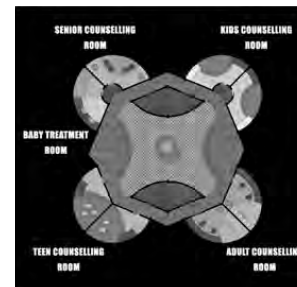
Tujuan dari pendalaman desain ini adalah menciptakan suasana homey dan hangat sesuai dengan perilaku dan masing – masing karakter masing – masing pengguna.

Tabel di bawah ini merupakan data yang diringkas dari beberapa buku yang tertulis di daftar pustaka.

PENGUNA	PERILAKU	KARAKTER
BAYI	SENSITIF	HOMY DAN TENANG
ANAK - ANAK	AKTIF DAN INTERAKTIF, DUNIA HORIZONTAL, MENYUKAI SESUATU YANG DIDESAIN UNTUK MEREKA.	HOMY DAN CERIA
REMAJA	FLEXIBLE, BERHUBUNGAN ERAT DENGAN MEDIA & TECHNOLOGY	HOMY DAN DINAMIS
DEWASA	MENGARAH KE DIRI SENDIRI, GOAL ORIENTED	HOMY DAN FORMAL
LANSIA	DEGRADASI SENSITIVITAS INDERA, PUTUS ASA / RUTIN (OPTIMISME)	HOMY DAN CERAH

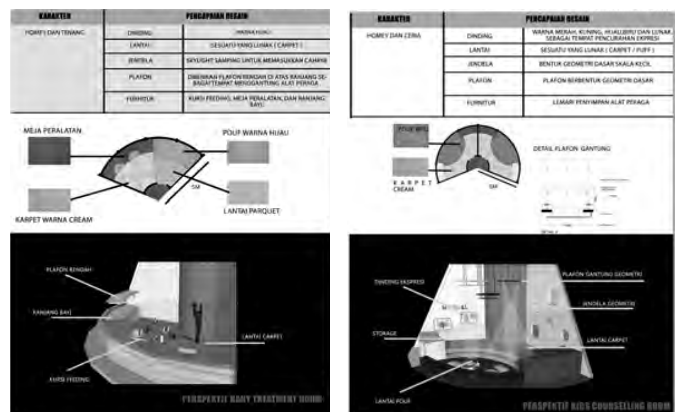
Gambar 2.19 Tabel Pendalaman Desain

Gambar 2.19 Axonometri Sistem Pemadam Kebakaran



Gambar 2.20 Denah Ruang Psikologi

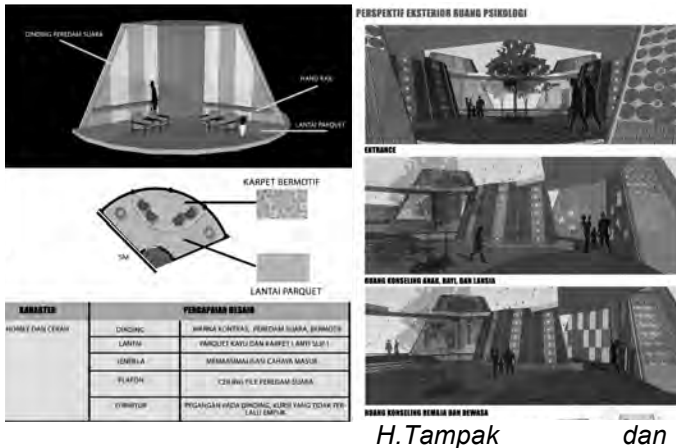
- Baby treatment room and kids counseling room



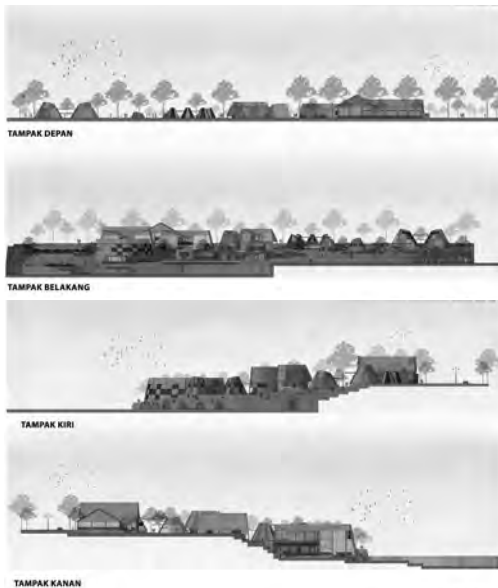
- Teen counseling room and adult counseling room



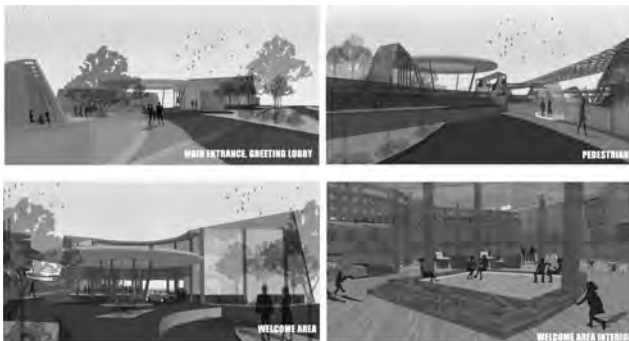
- Senior counseling room and exterior psychology



Perspektif bangunan



Gambar 2.22 Tampak Bangunan



III. KESIMPULAN

Proyek desain “ Rumah Belajar Manajemen Stres di Taman Dayu Pasuruan ini” dilatarbelakangi oleh tingginya jumlah kasus bunuh diri. Dengan adanya fasilitas ini diharapkan dapat membantu mengurangi jumlah kasus bunuh diri yang ada di Surabaya dan

sekitarnya. fasilitas ini merupakan fasilitas konseling dan pelatihan bagi manajemen stres.

Rumusan masalah yang diangkat adalah bagaimana menciptakan Rumah Belajar Manajemen



Stres yang homey. Kemudian untuk menjawab pemasalahan tersebut maka diperlukan pendekatan perilaku untuk menjawab permasalahannya. Konsep homey tersebut diaplikasikan ke dalam desain meliputi, zonig, tatanan massa, sirkulasi, dan bentukan massanya. Pada Proyek ini terdapat 4 zoning, yaitu zoning penerima, zoning fasilitas penunjang, zoning area belajar manajemn stres, dan zoning service. Tatanan masanya didesain mengikuti karakteristik kontur pada lahan. Sirkulasinya terdiri dari sirkulasi pejalan kaki, mobil, caddy car, dan service. Selain itu bentukan massanya juga didesain sesuai dengan konsep homey tersebut. Untuk menonjolkan desain, maka pendalaman yang dipilih adalah pendalaman karakter ruang di ruang konseling.

Penulis berharap dengan adanya penulisan laporan perancangan ini, dapat memberi wawasan baru terhadap manajemen stres dan bermanfaat bagi banyak orang. akhir kata penulis ingin menyampaikan permohonan maaf jika terdapat kekurangan dalam desain maupun penulisan laporan perancangan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang mendukung dalam penyelesaian tugas akhir ini. Pihak – pihak tersebut antara lain:

1. Tuhan Yesus Kristus terkasih yang telah memberi kemurahan, kekuatan, kesehatan, dan hikmat dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.
2. Keluarga yang senantiasa mendukung baik secara moral maupun materi dalam usaha penyelesaian tugas akhir
3. Ibu Prof. Ir. Lilianny Sigit Arifin, M.Sc., Ph.D sebagai pembimbing utama yang dengan sabar, tekun, mendukung, menyediakan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik
4. Bapak Roni Anggoro, S.T., M.A.(Arch) dan Bapak Ir. Andhi Wijaya, M.T. sebagai pembimbing pendamping yang juga telah membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

5. Ibu Eunike Kristi J., S.T., M.Des.Sc.(Hons.) Selaku ketua Program Studi Arsitektur Universitas Kristen Petra yang mendukung mahasiswa dalam kelancaran penyelesaian tugas akhir.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Arsitektur Universitas Kristen Petra yang juga mendukung mahasiswa dalam kelancaran penyelesaian tugas akhir.
7. F. Yuni Apsari M.Si., P.Si; Jaka Santosa S., M.Psi; Eli Prasetyo sebagai dosen psikologi Unika Widya Mandala yang memberikan informasi dan bimbingan terhadap topik.
8. Pihak The Taman Dayu Pandaan yang telah mengizinkan kegiatan observasi kawasan Taman Dayu.
9. Teman – teman seperjuangan angkatan TA 69 yang senantiasa menemani, mendukung, dan berjuang demi penyelesaian tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A.W., Sulasmi Darmaprawira. *Warna Teori dan Kreativitas Penggunaannya*. Bandung: Penerbit ITB, 2002.
- [2] Altman, Irwin & Werner, Carol M. *Home Environments, Human Behaviour and Environment*. New York: Plenum Press, 1985.
- [3] Brawley, Elizabeth C. *Design Innovations for Aging and Alzheimer's*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2006.
- [4] "Harian Terbit." *Satu Juta Orang Bunuh Diri Per Tahun*. 8 September 2012 . 20 Juni 2013. <<http://www.harianterbit.com/2012/09/08/satu-juta-orang-bunuh-diri-per-tahun/>>
- [5] "Homey." *Adalah Arti*. Glosarium. Copyright 2012 – 2013. Panjimhs, 10 september 2103. <<http://glosarium.org/arsitek/arti/?k=homey>>
- [6] "Homey." *Artikata. Word Definition*. Copyright 2006. Wordnet30, 10 september 2013. <<http://www.artikata.com/>>
- [7] "Jaringnews." *Tingkat Bunuh Diri di Indonesia Tinggi, 1,8 % Per 100 Ribu Jiwa*. 10 September 2012. 3 Juli 2013. <<http://jaringnews.com/politik-peristiwa/umum/22621/tingkat-bunuh-diri-di-indonesia-tinggi-per-ribu->>
- [8] Neufert, Ernest. *Data Arsitek jilid 1*. Edisi 33. Trans. Ing Sunarto Tjahjadi. Jakarta: Erlangga, 1996. Trans. Of *Bauentwurflehre*
- [9] Neufert, Ernest. *Data Arsitek jilid 2*. Edisi 33. Trans. Ing Sunarto Tjahjadi. Jakarta: Erlangga, 1996. Trans. Of *Bauentwurflehre*
- [10] "Peran, Kesan, dan Pesan Bentuk - Bentuk Arsitektur." *Kumpulan Seminar Tata Lingkungan Mahasiswa Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia, 1980.
- [11] Sharon & Exley, Peter. *Design for Kids*. Australia: Images Publishing Group, 2007.
- [12] Smith, Jonathan C. *Understanding Stress and Coping*. New York: Macmillian Publishing Company, 1993.