

Kajian Penerapan Metode *Healing Environment* Pada Bangunan Kantor Suku Dinas Cipta Karya Tata Ruang dan Pertanahan Jakarta Timur

Satriya Aji Saputra ¹, X. Furuitho ²

¹ Program Magister Arsitektur, Pascasarjana Universitas Gunadarma.

² Dosen Program Magister Arsitektur, Pascasarjana Universitas Gunadarma.

Email korespondensi: ¹ satriyaajisaputra616@gmail.com, ² furuitho@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Kantor merupakan tempat yang memiliki kejenuhan tinggi hingga menimbulkan stres, dikarenakan faktor pekerjaan yang sangat padat. Selain karena pekerjaan ada faktor lain yang mempengaruhi yaitu lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang tidak kondusif memberikan dampak negatif pada pegawai. Ada beberapa metode yang dapat menciptakan lingkungan kerja yang kondusif sehingga memberi dampak positif pada kejiwaan pegawai sehingga membantu memecahkan masalah kejenuhan hingga stres. Salah satunya metode *Healing Environment* merupakan desain yang dapat membantu pemulihan kejiwaan melalui perpaduan unsur alam, indra dan psikologis. *Healing Environment* memiliki 10 faktor fisik yaitu; pencahayaan, udara segar, aroma, taman, alam dari dalam ruang, kebisingan, tata ruang, suasana rumah, seni, dan warna. Kajian ini menunjukkan bahwa pada Bangunan Kantor SDCKTRP (Suku Dinas Cipta Karya Tata Ruang dan Pertanahan) Jakarta Timur telah sesuai dengan dengan metode *Healing Environment*, karena elemen ruang kantor SDCKTRP Jakarta Timur memenuhi persyaratan 10 faktor fisik tersebut.

Kata-kunci : *healing environment*, kantor, kejenuhan, lingkungan kerja

Pengantar

Healing environment bisa diartikan sebagai lingkungan penyembuhan. Salah satu efek umum dari *healing environment* adalah dapat mengurangi perasaan stres dan kecemasan, hal ini berdampak positif pada tubuh sehingga bisa menyelaraskan antara tubuh, pikiran dan jiwa. *Healing environment* merupakan suatu desain lingkungan dengan memadukan tiga unsur yaitu unsur alam, indra dan psikologis. Unsur alam dapat dirasakan melalui indra manusia. Indra dapat membantu melihat, mendengar dan merasakan keindahan alam. Hal itu secara tidak langsung mempengaruhi psikologis manusia sehingga merasakan ketenangan, kenyamanan, dan keamanan dalam diri mereka.

Bangunan kantor yang menjadi objek penelitian adalah Kantor SDCKTRP (Suku Dinas Cipta Karya Tata Ruang dan Perencanaan) Jakarta Timur yang berlokasi di Walikota Jakarta Timur Gedung B2 lantai 2, Jl. Dr. Sumarno, Pulo Gebang, Cakung, Jakarta Timur -13950. Kantor SDCKTRP Jakarta Timur memiliki beberapa divisi di dalam kantor tersebut yaitu; Sub Bagian Tata Usaha, Seksi Perencanaan Ruang Dan Pertanahan, Seksi Gedung Pemerintahan Daerah, Seksi Pengawasan, Seksi Penertiban.

Dalam pekerjaan pegawai membutuhkan kinerja yang cepat dan tepat sasaran untuk setiap pekerjaannya dalam bidang administrasi, pelayanan umum, perencanaan, pelaksanaan, sampai penindakan atau penertiban. Setiap pegawai memiliki tanggungjawab tinggi atas segala pekerjaannya dan tuntutan target dalam setiap pekerjaan yang dilakukan serta segala kegiatan memiliki bukti laporan yang di kumpulkan setiap akhir bulannya.

Selain faktor pekerjaan terdapat faktor lain yaitu lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang tidak kondusif dapat memberikan dampak negatif pada pegawai. Beberapa masalah jangka pendek yang ditimbulkan dari lingkungan kerja yang tidak kondusif yaitu; menyebabkan sulit berkonsentrasi, kejenuhan, hingga timbul stres kerja. Sedangkan jangka panjangnya yaitu pegawai tidak betah bekerja, mudah sakit, hingga gangguan kejiwaan akibat tingkat stres tinggi.

Lingkungan kerja didesain sedemikian rupa agar dapat tercipta hubungan kerja yang mengikat pekerja dengan lingkungannya. Lingkungan kerja yang baik yaitu apabila karyawan dapat melaksanakan kegiatan secara optimal, sehat, aman dan nyaman. Lingkungan kerja yang kurang baik dapat menuntut tenaga kerja serta waktu yang lebih banyak dan tidak mendukung diperolehnya rancangan sistem kerja yang efisien (Lewa dan Subowo, 2005).

Survei yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* menyatakan bahwa stres dan depresi terkait pekerjaan pada tahun 2017/2018 adalah 595.000 kasus dengan tingkat prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja. Stres dan depresi karena pekerjaan juga menyumbang 44% dari semua kasus gangguan kesehatan karena pekerjaan dan 57% dari ketidakhadiran di kantor karena sakit (*Health and Safety Executive*, 2018).

Metode ini menggunakan data visual hasil survei lokasi yang sudah disusun ke dalam artikel. Proses maupun kesimpulan analisis akan digambarkan dalam bentuk gambar dan keterangan keterkaitan antara kondisi dilokasi dengan metode *Healing Environment*.

Pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan kualitatif, yaitu melakukan analisis pada suatu objek dengan cara mengamati fenomena dan permasalahan yang ada untuk dijadikan suatu kesimpulan akhir. Tujuan dari penelitian ini untuk menyesuaikan fenomena, fakta, dan temuan yang terjadi di kantor SDCKTRP Jakarta Timur yang baik dibandingkan dengan metode *Healing Environment* yang menghasilkan lingkungan yang positif. Penelitian ini bersifat analisis deskriptif yaitu berupa kata-kata tertulis atau lisan dari objek serta perilaku yang diamati. Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini merupakan masalah yang bersifat sosial dan dinamis. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif maka bisa diperoleh data/informasi yang mendalam tentang subjek penelitian, baik yang bisa diamati oleh indra ataupun yang tersembunyi (yang tidak diamati oleh indra) seperti perasaan manusia. Oleh karena itu, peneliti memilih menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif untuk menentukan cara dalam mencari, mengumpulkan, mengolah dan menganalisis data hasil penelitian tersebut.

Tujuan dari metode penelitian yaitu menguji lingkungan kerja pada Kantor Suku Dinas Cipta Karya Tata Ruang dan Pertanahan Jakarta Timur dapat mengurangi hingga menanggulangi kejenuhan hingga stres dalam kerja merupakan gambaran dari faktor-faktor fisik dalam metode *Healing Environment* mampu menjadi contoh gambaran sebuah kantor yang baik dan dapat diterapkan pada kantor lain.

Metode *Healing Environment*

Metode dalam memecahkan masalah pada Kantor SDCKTRP Jakarta Timur dalam mengatasi kejenuhan kerja dapat disesuaikan dengan metode *Healing Environment*. Metode ini digunakan untuk menyelesaikan masalah Kejenuhan kantor karena mempengaruhi psikologis pekerja untuk keluar dari permasalahan dalam gangguan atau tekanan mental atau jiwa.

Diantara teori metode arsitektur, buku berjudul "Healing Environments in Radiotherapy" berisikan metode *Healing Environment* yang disusun oleh beberapa ahli yaitu F. C. Bloemberg, A. Juritsjeva, S. Leenders, L. Scheltus, L. Schwarzin, A. Su, L. Wijnen pada Juni 2009. Arsitektur tidak bisa menyembuhkan, tetapi dapat menyediakan lingkungan yang mendukung orang dalam menghadapi stres atau gejala lain dari penyakit kejiwaan. *Healing Environment* didefinisikan sebagai pengaturan perawatan yang mempertahankan proses penyembuhan dengan menciptakan lingkungan fisik dan sosial yang mendukung yang mendorong rasa kesejahteraan subjektif, mengurangi stres dan kelelahan, dan mendorong rasa harapan dan sikap positif. Sehingga metode *Healing Environment* ini dapat efektif jika digunakan sebagai metode pemecahan masalah dalam menghilangkan kejenuhan hingga menghadapi stres dalam lingkungan kerja.

Adapun faktor-faktor fisik dalam metode *Healing Environment* yang berperan dalam mempengaruhi unsur alam, indra dan psikologis. Faktor-faktor fisik tersebut bertujuan untuk menyelesaikan masalah penanggulangan kejenuhan dan stres yang diakibatkan dari kerja dalam sebuah kantor. Faktor-faktor fisik tersebut dijabarkan sebagai berikut (Bloemberg, dkk., 2009):

1. *Lighting* (Pencahayaan)

Pencahayaan buatan dapat memiliki manfaat tertentu, tetapi karakteristik tertentu telah diperdebatkan untuk mempengaruhi suasana hati dan kinerja secara negatif. Pencahayaan tidak boleh terlalu redup, atau terlalu terang. Pencahayaan hangat dan tidak langsung direkomendasikan. Pencahayaan seharusnya tidak membuat tajam bayangan; juga tidak harus menghilangkan bayangan sepenuhnya. Menyediakan lampu juga bisa meningkatkan nuansa ruangan. Namun secara umum, siang hari alami lebih disukai karena sesuai dengan ritme sirkadian dan dapat mengurangi pengalaman stres dan nyeri. Selain itu, memberikan sinar matahari alami dapat memiliki manfaat fisik dan psikologis.

2. *Fresh air* (Udara Segar)

Udara luar ruangan yang segar dianjurkan, karena ini dapat mempengaruhi suhu dan kelembaban. Sedangkan bangunan yang memiliki ventilasi buruk dapat menambah gejala penyakit yang tidak nyaman, Ventilasi yang baik dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

3. *Smell* (Aroma)

Bau yang dianggap positif dapat mengurangi kecemasan, sedangkan bau negatif merangsang stres dan ketakutan. Meskipun bau makanan dapat dianggap positif, mereka dapat membuat rasa mual. Aroma terapi dapat meningkatkan rasa relaksasi.

4. *Gardens and the outdoors* (Taman dan alam bebas)

Orang-orang mengalami lebih sedikit stres ketika mereka memiliki akses ke kebun. Elemen seperti pohon, rumput, air, langit yang terlihat, batu, bunga, dan burung secara khusus berkontribusi pada efek ini. Taman dalam pengaturan perawatan kesehatan idealnya harus menawarkan beberapa peluang berbeda, sehingga orang dapat menemukan privasi serta tempat untuk bertemu orang lain dan menikmati matahari.

5. *Nature from Indoors* (Alam dari dalam ruangan)

Pemandangan alam serta elemen alam di dalam ruangan dapat bermanfaat. Contohnya adalah tanaman dan bunga tetapi juga akuarium, hewan peliharaan, dan perapian. Tanaman dapat meningkatkan kualitas udara dan melihatnya dapat mengurangi stres dan rasa sakit. Di mana alam nyata tidak dapat disediakan, gambar alam di layar atau gambar juga dapat memberikan penghilang stres.

6. *Noise, quiet and music* (Kebisingan, ketenangan dan musik)

Suara keras dapat memiliki efek negatif pada kesehatan. Suara tertentu, seperti musik, dapat memiliki efek positif pada tingkat kecemasan dan suasana hati pasien. Musik yang lambat dan halus tanpa ketukan beraksen lebih disukai.

7. *Spatial layout* (Tata Ruang)

Dalam tata ruang, penting agar orang dapat menemukan jalan mereka dengan mudah. Hal ini dapat dicapai dengan membuat bangunan asimetris dan menggunakan tanda-tanda yang jelas. Jenis pencarian jalan yang dapat dikenali direkomendasikan, seperti nama jalan. Bagian/Divisi yang berbeda harus memiliki area tunggu yang berbeda dan jarak berjalan kaki harus dijaga sesingkat mungkin.

8. *Homely atmosphere* (suasana Rumah)

Disarankan untuk membuat ruangan terasa lebih seperti rumah. Namun, ini tidak boleh berlebihan, karena orang mengharapkan suasana profesional tertentu. Menyembunyikan peralatan teknis dan kekacauan di lemari dan di belakang layar juga berkontribusi pada lingkungan yang nyaman.

9. *Art and positive distractions* (Seni dan gangguan positif)

Karya seni dapat meningkatkan daya tarik estetika dan memberikan distraksi. Lebih disukai mereka harus hangat dan ekspresif dan menampilkan gambar yang bahagia, ceria dan elemen alami. Seni abstrak tidak disarankan, karena ini dapat menghasilkan perasaan tidak pasti dan tidak aman. Gangguan lain seperti radio, televisi, internet, dan telepon, juga dapat berkontribusi pada gangguan positif.

10. *Colour* (Warna)

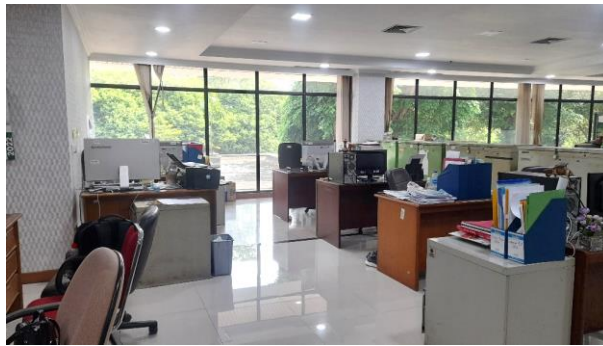
Sedikit konsensus tentang penggunaan warna, meskipun sebagian besar setuju bahwa itu dapat menurunkan suasana institusional. Secara umum disarankan untuk menggunakan warna-warna yang hangat, lembut, dan alami. Warna abu-abu dan kusam harus dihindari, karena dapat menimbulkan kecemasan. Demikian pula, warna yang mengganggu dan terlalu cerah tidak boleh digunakan.

Diskusi

Berikut ini adalah hasil analisis yang didapatkan melalui perbandingan antara metode penerapan 10 faktor fisik *Healing Environment* dengan data yang didapatkan di Kantor SDCKTRP Jakarta Timur;

1. Pencahayaan dan Udara Segar

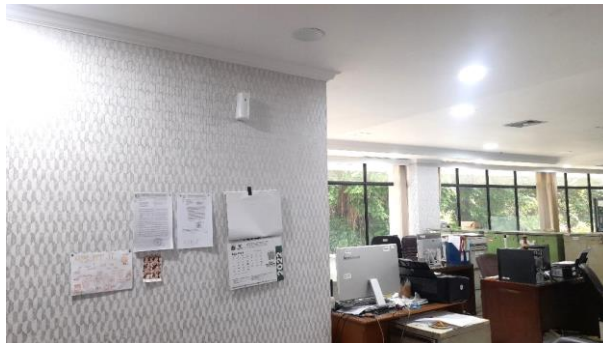
Penataan pencahayaan diterapkan di seluruh ruang pada kantor SDCKTRP Jakarta Timur. Penggunaan Jendela kaca terbuka penuh berfungsi untuk memaksimalkan cahaya alami masuk ke dalam ruangan dengan tujuan untuk mengurangi pencahayaan lampu. Lebih dari sekedar pencahayaan jendela juga terlihat ke arah luar langsung tertuju pada pemandangan pepohonan yang indah di luar ruangan.



Gambar 1. Ruang kerja yang menerapkan Pencahayaan dan Udara Segar

Udara segar pada ruangan kantor SDKCTRP Jakarta Timur juga di terapkan di seluruh ruang. Sirkulasi udara pada kantor menggunakan sistem penghawaan AC sentral yang dimana sistem pendingin terpusat kemudian hawa di distribusikan ke seluruh gedung melalui pipa/ducting AC.

2. Aroma dan Suasana Rumah



Gambar 2. Dinding Ruang Kerja yang Menerapkan Aroma dan Suasana Rumah

Aroma positif diterapkan pada beberapa titik dinding ruang kantor dengan memberikan mesin parfum pengharum ruangan. Hal ini bertujuan untuk menghilangkan aroma yang mengganggu para pekerja dan juga untuk memberikan aroma yang membuat nyaman pekerja. Saat pekerja menghirup aroma yang positif akan mengurangi rasa jenuh, cemas, hingga stres dan memberikan *mood booster* pegawai.

Suasana rumah cenderung menuju ke arah sifat kepribadian pekerja sehingga memberi suasana lebih bebas atau mengurangi tekanan kerja. Dinding dapat dijadikan media untuk memajang suatu yang dijadikan target sampai suatu yang membuat menambah *mood booster* seperti menempelkan kata-kata motivasi, gambar saat kebersamaan pekerja, hingga gambar coretan tangan lucu yang membuat pekerja ceria.

3. Tata Ruang, Alam dari dalam Ruang, Warna, Kebisingan, ketenangan dan musik

Tata Ruang pada Kantor SDKCTRP Jakarta Timur menggunakan pola linier atau satu garis sebagai penataan ruang dengan tujuan memudahkan menemukan tempat yang dituju. Garis penghubung merupakan koridor dengan satu garis yang memisahkan ruang pegawai atau staf di sisi kiri gambar 3 dan Kepala Divisi dan ruang yang memerlukan tempat privat seperti ruang dokumen serta ruang

rapat di sisi kanan gambar 3. Ruang dibatasi sekat antar divisi untuk memudahkan mengetahui perbedaan antar divisi dan juga memisahkan dokumen dan alat kerja antar setiap divisi.



Gambar 3. Koridor Antar Ruang kerja yang Menerapkan Tata Ruang, Alam dari dalam Ruang, Warna, Kebisingan, ketenangan dan musik.

Alam dari dalam ruang di terapkan dengan memberikan tanaman dalam pot yang dapat bertahan di dalam ruangan serta tanaman imitasi atau tanaman hias untuk keindahan. Selain peletakan tanaman dalam pot di dalam ruangan terlihat pada gambar 1 pada jendela terlihat langsung dedaunan dari pohon di luar gedung yang menambah suasana alam yang memberikan *mood booster*.

Warna yang diterapkan pada kantor ini merupakan warna-warna cerah atau terang dengan menggunakan *wallpaper* dinding tempel. Terdapat partisi dinding sekat antar ruang dengan warna dan *wallpaper* dinding tempel yang sama dengan dinding asli. Terlihat beberapa bagian dinding yang diberikan bingkai dengan warna natural kayu untuk memberikan suasana hangat dan nyaman mengurangi warna yang monoton.

Kebisingan dan ketenangan diterapkan pada ruang privat seperti ruangan di sisi kiri gambar menggunakan kaca bening dan blur agar menjaga privasi ruang. Bertujuan orang dari luar ruangan tidak mengetahui langsung isi ruangan dan orang di dalam ruangan bisa mengetahui ada seseorang di luar. Sedangkan musik sering kali di putar oleh salah satu divisi yang dapat didengarkan oleh divisi lain juga sehingga dapat saling berinteraksi dengan lagu yang sama. Lagu yang diputarkan merupakan lagu-lagu untuk menemani hari-hari dalam menjalani pekerjaan untuk mengurangi rasa jenuh.

4. Seni dan Gangguan Positif

Seni dan gangguan positif diterapkan pada area pameran yang terletak di tengah yang dimana menjadi area yang sering dilalui. Area pameran ini menjadi tempat meletakkan maket dan hasil karya dari Kantor SDCKTRP Jakarta Timur untuk dapat dilihat oleh siapapun. Karya ini dapat menjadi sebuah seni sekaligus identitas kantor ini karena terlihat jelas apa saja hasil yang dikerjakan oleh pekerja di kantor ini. Karya-karya yang dipamerkan juga menjadi tolak ukur pekerja untuk mengetahui hasil dari apa yang telah dikerjakannya dan sebagai pendorong untuk menghasilkan karya-karya yang lebih baik lagi.



Gambar 4. Ruang Pameran yang menerapkan Seni dan Gangguan Positif

5. Taman dan Alam Bebas



Gambar 5. Taman Interaksi Walikota Jakarta Timur yang Menerapkan Taman dan Alam Bebas

Taman dan alam bebas diterapkan pada taman interaksi Walikota Jakarta Timur yang terletak di bagian belakang Gedung Kantor SDCKTRP Jakarta timur. Taman interaksi ini terdapat taman dengan rerumputan hijau yang terawat, pepohonan yang ditata, tanaman hidroponik, kantin UMKM Difabis, dan gazebo untuk tempat beristirahat sembari menikmati alam sekitar. Taman ini akan ramai di saat tiba waktu istirahat ada yang sekedar jalan-jalan, jajan, atau juga ada yang memakan bekal di gazebo bersama teman-teman. Kehadiran taman ini memberikan ruang untuk lebih dekat dengan alam dimana alam sudah teruji dapat memberi pengaruh besar dalam tingkat penurunan stres. Penurunan stres pada taman disebabkan dari pemandangan yang asri menenangkan, udara yang sejuk dari pepohonan, dan aroma tanaman bagaikan aroma terapi memberikan rasa rileksasi serta ditambah berinteraksi dengan teman memberikan dampak psikologis yang positif.

Kesimpulan

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa Kantor Suku Dinas Cipta Karya Tata Ruang dan Pertanahan memiliki perancangan kantor dengan faktor fisik yang sama dengan sepuluh faktor fisik metode healing environment yaitu dengan memaksimalkan pencahayaan alami, menjaga penghawaan dalam ruang, menciptakan aroma yang menyenangkan, suasana seperti rumah, penataan ruang yang efisien, menghadirkan suasana alam pada ruang dalam, menggunakan warna yang nyaman, menjaga privasi pada ruang privat, menghadirkan seni di dalam kantor, serta menyediakan taman interaksi

pada ruang luar. Implementasi ke sepuluh faktor fisik *healing environment* pada kantor ini menghasilkan desain yang dapat memberikan dampak positif pada kesehatan dan psikologis pegawai serta menciptakan lingkungan kantor yang sehat, aman, nyaman, dan menyenangkan.

Daftar Pustaka

- Bloemberg, F. C., Juritsjeva, A., Leenders, S., Scheltus, L., Schwarzin, L., Su, A., & Wijnen, L. (2009). *Healing Environments in Radiotherapy*. Wageningen: Produced by students of Wageningen University as part of their MSc-programme.
- Lewa, E. I. I. K., & Subowo, S. (2005). *Pengaruh Kepemimpinan, Lingkungan Kerja Fisik dan Kompensasi terhadap Kinerja Karyawan di PT. Pertamina (Persero) Daerah Operasi Hulu Jawa Bagian Barat, Cirebon*. Sinergi: Kajian Bisnis dan Manajemen.
- Health Safety Executive (2018). *Work Related Stress Depression or Anxiety Statistics in Great Britain, 2018*.