

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Lingkungan fisik merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stress pada karyawan. Bahkan, lingkungan fisik, dalam hal ini ruang kerja dapat menjadi faktor penyebab terjadinya stress itu sendiri. Jam kerja yang panjang, beban kerja yang berat, tenggat waktu yang ketat, dan lingkungan kerja yang tidak memuaskan dapat menimbulkan terjadinya stress pada karyawan. Oleh sebab itu, perancangan ruang kerja harus memperhatikan faktor-faktor dari lingkungan fisik yang dapat menjadi stressor pada karyawan. Perlu adanya desain ruang kerja yang mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres. Untuk itu, melalui studi literatur dan observasi, penulis mengemukakan beberapa faktor yang dapat menjadi stressor pada lingkungan fisik. Faktor-faktor tersebut antara lain; pengaturan spasial, pengaturan cahaya, dan estetika ruang. Pengaturan spasial mengacu pada tata letak pada ruang yang dapat memberikan aksesibilitas yang baik sehingga dapat menciptakan kenyamanan dan tidak merangsang stress pada karyawan. Pengaturan cahaya meliputi pencahayaan dari dalam dan dari luar ruangan. Pencahayaan yang kurang dapat merangsang stres pada karyawan, begitu pula dengan pencahayaan yang berlebihan. Estetika ruang meliputi suasana dan sekorasi pada ruang kerja yang dapat merangsang kreativitas dan semangat kerja. Estetika ruang juga berfungsi untuk memberikan efek rekreatif dan menghilangkan kejenuhan pada karyawan.

Sebagai upaya untuk menciptakan ruang kerja yang dapat mengurangi stres, penulis merancang ruang kerja dengan konsep biofilik dan dengan pendekatan kubisme. Biofilik sendiri merupakan konsep desain penyembuhan yang mengintegrasikan alam ke dalam ruang. Menciptakan hubungan dengan elemen alam luar menjadi pendekatan yang sering

digunakan untuk mencari bantuan dari kehidupan perkotaan yang penuh tekanan. Sedangkan pendekatan kubisme dipilih untuk memfragmentasikan unsur alam ke dalam ruang dalam upaya penerapan konsep biofilik yang telah ditetapkan. Diharapkan dengan melalui pendekatan kubisme pada penerapan konsep biofilik dapat menciptakan estetika serupa karya seni yang diterapkan pada elemen ruang. Dari hasil *test* desain yang telah dilakukan, melalui persepsi visual oleh para responden, penerapan konsep biofilik dengan pendekatan dinilai berhasil diterapkan dan berpotensi mengurangi stres karyawan. Mayoritas responden menyatakan setuju terhadap hipotesa mengenai penerapan konsep biofilik dengan pendekatan kubisme dapat menciptakan ruang kerja yang mampu mengurangi stres karyawan. Meskipun demikian, karena keterbatasan waktu dan biaya, metode tes desain yang digunakan masih dalam tes melalui persepsi visual. Hal tersebut mungkin belum mampu dengan maksimal mengukur efek menurunnya stres pada desain yang telah dirancang. Tes desain yang ideal untuk mengukur stres pada ruang semestinya dengan menghadirkan responden ke dalam ruang secara langsung dan dengan mengukur tingkat stres melalui pengukuran variabilitas denyut jantung, denyut jantung, tingkat konduktansi kulit, dan tekanan darah.

B. Saran

Pada perancangan ini banyak sekali aspek yang harus diperhatikan oleh penulis, dalam hal pengumpulan data hingga proses *prototyping* dan *test*, memerlukan waktu yang tidak sedikit dalam pelaksanaannya. Sempitnya waktu menjadi sebuah halangan dalam merancang proyek ini. Oleh sebab itu diperlukan manajemen yang baik dalam melakukan perancangan.

Metode *test* melalui persepsi visual mungkin mempunyai kelemahan, di antaranya; terciptanya pengalaman yang tidak maksimal dari pengguna terhadap ruang yang telah dirancang. Perlu adanya metode *test* yang dapat menciptakan pengalaman yang maksimal terhadap hasil rancangan sehingga penilaian dapat dinilai dengan lebih konkret.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, P.S. & Stimpson, M.E. (1994). *Beginnings of Interior Environment*. New Jersey: Macmillan College Publishing Company, Inc.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bayraktaroglu, Ö. E. (2013). *Mendesain dengan Berpikir Ekosistem dalam Arsitektur*. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bodin-Danielsson & Bodin. (2008). *Office Type in Relation to Health, Well-Being, and Job Satisfaction Among Employees*. Swedia: Sage Publications.
- Bratman, G.N., Anderson, C.B., Berman, M.G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J.J., Hartig, T., Kahn, P.H., Kuo, M., Lawler, J.J., Levin, P.S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., Scarlett, L., Smith, J.R., van den Bosch, M., Wheeler, B.W., White, M.P., Zheng, H., Daily, G.C. (2019). *Nature and mental health: An ecosystem service perspective*. *Sci. Adv.* 5, eaax0903.
- Browning, M.H.E.M. & Alvarez, H.A.O. (2019). *Editorial commentary: Scanning for threats and natural environments giving our reptilian brains a break*. *Trends Cardiovasc. Med.*
- C. Hammond, (2013). *Time warped: unlocking the mysteries of time perception*. New York: Haper Perennial.
- Danielsson, M., Heimerson, I., Lundberg, U., Perski, A., Stefansson, C.-G., Akerstedt, T. (2012). *Psychosocial stress and health problems: Health in Sweden: The National Public Health Report 2012*. Bab 6. Skandinavia J. Kesehatan Masyarakat 40 (9 Suppl), 121–134.
- D.Halim. (2005). *Psikologi arsitektur*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Erbay, M. (2018). *Sebuah Wacana Kontemporer dalam “Desain Biofilik” Dalam Ruang dan Rumah Sakit Memorial sebagai Contoh Penerapannya, II*. Buku Abstrak Simposium Desain Interior Nasional, Karadeniz Technical University Press, Trabzon.
- Evans, G. W., Johansson, G., & Carrere, S. (1994). *Psychosocial factors and the physical environment: Interrelations in the workplace*. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (Vol. 9, pp. 1-29). Chichester, UK: Wiley.
- Freedberg D., Gallese V. (2007). *Motion, emotion and empathy in esthetic experience*. *Trends Cogn. Sci.*
- Gensler Design + Performance Index, the U.S. (2006). *Workplace Survey*. www.gensler.com
- Gerger G., Leder H. (2015). *Titles change the esthetic appreciations of paintings*. *Front. Hum. Neurosci.*

- Goleman, Daniel. (2002). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hameed, dkk. (2009). *Journal of Public Affairs, Administration and Management: Impact of Office Design on Employee's Productivity: A Case study of Banking Organizations of Abbottabad, Pakistan* (Online), Vol. 3 (1), ([http://journalofpublic.administration.banking.pakistan/employee.p roduktivty. html](http://journalofpublic.administration.banking.pakistan/employee.productivity.html), diakses 10 Januari 2021).
- Hartig, T. & Kahn, P.H. (2016). *Living in cities, naturally*. Science (New York, NY) 352, 938.
- Hasibuan, Malayu S.P. (2003). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Henry Simamora. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia, Edisi III*. Yogyakarta: STIE YKPN.
- Horowitz M. (2002). *Stress response syndromes and their treatment in Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*. Goldbct Breznltz S (eds). New York: The Free Press.
- Ilhami, R. S., & Rimantho, D. (2017). *Penilaian Kinerja Karyawan dengan Metode AHP dan Rating Scale*. Jurnal Optimasi Sistem Industri, 16(2), 150. <https://doi.org/10.25077/josi.v16.n2.p150-157.2017>.
- Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: toward an integrative framework*. J. Environ. Psychol. 15, 169–182.
- Kawabata H., Zeki S. (2004). *Neural correlates of beauty*. J. Neurophysiol.
- Kellert, S. R. (2005). *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection*. Island Press, Washington DC.
- Kissmetrics. (2010). *How Do Colors Affect User Choices and Purchases?* Available online: <https://neilpatel.com/wp-content/uploads/2010/08/colorpurchases-lrg.png> (diakses pada 18 Juni 2022).
- Kweon, B. S., Ulrich, R. S., Walker, V. D., & Tassinary, L. G. (2008). *Anger and stress—The role of landscape posters in an office setting*. *Environment and Behavior*, 40, 355–381.
- Leder H., Belke B., Oeberst A., Augustin D. (2004). *A model of aesthetic appreciation and aesthetic judgments*. Br. J. Psychol.
- Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A.M., Vries, d.S., Triguero-Mas, M., Brauer, M., Nieuwenhuijsen, M.J., Lupp, G., Richardson, E.A., Astell-Burt, T., Dimitrova, D., Feng, X., Sadeh, M., Standl, M., Heinrich, J., Fuertes, E. (2017). *Exploring pathways linking greenspace to health*. Environ. Res. 158, 301–317.
- Marković S. (2012). *Components of aesthetic experience: aesthetic fascination, aesthetic appraisal, and aesthetic emotion*. i-Perception
- Nur Azizah. (2020). *Produktivitas Tenaga Kerja Indonesia di Bawah Rata-rata ASEAN*. Diakses Januari 11, 2022, dari <https://m.medcom.id/nasional/politik/GNlq60gb-produktivitas-tenaga-kerja-indonesia-di-bawah-rata-rata-asean>.

- Pengembangan Ekonomi Kreatif Indonesia tahun 2025*. (2008). Departemen Perdagangan Republik Indonesia.
- Rachel Smith. (2016). *Expert Insights, Art in The Workplace: Why You Need It and How to Choose It*. Diakses Maret 24, 2022, dari <https://www.workdesign.com/2016/10/art-workplace-need-choose>.
- Reber R., Schwarz N., Winkielman P. (2004). *Processing fluency and aesthetic pleasure: is beauty in the perceiver's processing experience?* Personal. Soc. Psychol.
- S. Holl. (2007). *Question of perception*. William K. Sout.
- Sari N. Stres Kerja. Available on: <http://damandiri.or.id/file/novitasariadbab2.pdf>.diakses tanggal 13 november 2021
- Stansfeld, S. & Candy, B. (2006). *Psychosocial work environment and mental health—a metaanalytic review*. Scand. J. Work Environ. Health 32, 443–462
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Surbakti EP. Stres dan koping Lansia pada masa pensiun di kelurahan Pardomuan, kec. Siantar Timur Kotamadya Pematang Siantar. Available on: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14286/1/09E01612.pdf>. diakses pada tanggal 13 November 2021.
- Sutrisno, Edy. (2009). *Manajemen Sumber Daya manusia*. Jakarta: Kencana.
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., Zelson, M. (1991). *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*. J. Environ. Psychol. 11, 201–230.
- Uzee, J. (1999). *Pendekatan inklusif: menciptakan tempat di mana orang ingin bekerja*. Jurnal Manajemen Fasilitas Asosiasi Manajemen Fasilitas Internasional, 26-30.
- Waluyo, Minto. (2009). *Psikologi Teknik Industri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wenzel, K. (2005). *Optikai Illuziók—A Látás Kutatás; Nemzetközi Fényszimpózium*: Eger, Hungary.
- Whiteford, H.A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A.J., Ferrari, A.J., Erskine, H.E., Charlson, F.J., Norman, R.E., Flaxman, A.D., Johns, N., Burstein, R., Murray, C.J., Vos, T. (2013). *Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010*. The Lancet 382, 1575–1586.
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia ed^eds*. Mass, Cambridge.
- Wirawan, P. J., Haris, I. A., & Suwena, K. R. (2019). *Pengaruh Disiplin Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi Pada Pt. Tirta Mumbul Jaya Abadi Tahun 2016*. Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha, 10(1), 305. <https://doi.org/10.23887/jjpe.v10i1.20149>
- Wirawan, P. J., Haris, I. A., & Suwena, K. R. (2019). *Pengaruh Disiplin Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi*

- Pada Pt. Tirta Mumbul Jaya Abadi Tahun 2016*. Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha, 10(1), 305.
<https://doi.org/10.23887/jjpe.v10i1.20149>
- World Health Organization. (2001). *Mental Disorders Affect One in Four People*. Dikases Desember 10, 2021, dari https://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/en/
- World Health Organization. (2004). *The Global Burden of Disease 2004 Update*. Diakses Desember 10, 2021, dari https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43942/9789241563710_eng.pdf.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization.

