

**SKRIPSI 56**

**POTENSI RUANG-RUANG DI LINGKUNGAN  
KAMPUS UNPAR SEBAGAI *HEALING SPACE*  
MAHASISWA ARSITEKTUR**



**NAMA : AMARIS SOFIA ARIBOWO  
NPM : 6112001086**

**PEMBIMBING: DR. IR. PELE WIDJAJA, S.T., M.T.**

**UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN  
FAKULTAS TEKNIK JURUSAN ARSITEKTUR  
PROGRAM STUDI SARJANA ARSITEKTUR**

**Akreditasi Institusi Berdasarkan BAN Perguruan Tinggi No: 1998/SK/BAN-  
PT/Ak.Ppj/PT/XII/2022 dan Akreditasi Program Studi Berdasarkan BAN  
Perguruan Tinggi No: 10814/SK/BAN-PT/AK-ISK/S/IX/2021**

**BANDUNG  
2024**

SKRIPSI 56

**POTENSI RUANG-RUANG DI LINGKUNGAN  
KAMPUS UNPAR SEBAGAI *HEALING SPACE*  
MAHASISWA ARSITEKTUR**



**NAMA : AMARIS SOFIA ARIBOWO  
NPM : 6112001086**

**PEMBIMBING:**

**Dr. Ir. Pele Widjaja, S.T., M.T.**

**PENGUJI :**

**Irma Subagio, S.T., M.T.**

**Ryani Gunawan, S.T., M.T.**

**UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN  
FAKULTAS TEKNIK JURUSAN ARSITEKTUR  
PROGRAM STUDI SARJANA ARSITEKTUR**

**Akreditasi Institusi Berdasarkan BAN Perguruan Tinggi No: 1998/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/XII/2022 dan Akreditasi Program Studi Berdasarkan BAN Perguruan Tinggi No: 10814/SK/BAN-PT/AK-ISK/S/IX/2021**

**BANDUNG  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN SKRIPSI

### *(Declaration of Authorship)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amaris Sofia Aribowo  
NPM : 6112001086  
Alamat : Jl. Pemuda III No.17, Renon, Denpasar, Bali  
Judul Skripsi : Potensi Ruang-Ruang di Lingkungan Kampus Unpar sebagai  
*Healing space* Mahasiswa Arsitektur

Dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa :

1. Skripsi ini sepenuhnya adalah hasil karya saya pribadi dan di dalam proses penyusunannya telah tunduk dan menjunjung Kode Etik Penelitian yang berlaku secara umum maupun yang berlaku di lingkungan Universitas Katolik Parahyangan.
2. Jika di kemudian hari ditemukan dan terbukti bahwa isi di dalam Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan terdapat penyimpangan-penyimpangan dari Kode Etik Penelitian antara lain seperti tindakan merekayasa atau memalsukan data atau tindakan sejenisnya, tindakan plagiarisme atau autoplagiarisme, maka saya bersedia menerima seluruh konsekuensi hukum sesuai ketentuan yang berlaku.

Bandung, 3 Juli 2024



Amaris Sofia Aribowo

## Abstrak

# POTENSI RUANG-RUANG DI LINGKUNGAN KAMPUS UNPAR SEBAGAI *HEALING SPACE* MAHASISWA ARSITEKTUR

Oleh

Amaris Sofia Aribowo

NPM: 6112001086

Mahasiswa rentan mengalami stress dalam perkuliahan. Stress yang dialami mahasiswa bisa diakibatkan oleh tekanan akademik, perubahan lingkungan, maupun masalah pribadi. Ada beberapa cara untuk mengurangi stress pada mahasiswa, seperti relaksasi, melakukan aktivitas fisik (olahraga) dan menerapkan pola hidup sehat, melakukan hobi, bersosialisasi, atau berbicara dengan konselor atau terapis. Selain itu, cara termudah untuk mengurangi stress harian adalah memalingkan perhatian dari pekerjaan/tugas dan melakukan hal-hal yang dapat mengembalikan fokus. Kegiatan tersebut dapat disebut sebagai *healing process*. *Healing process* berkaitan dengan ruang yang digunakan, atau biasa disebut *healing architecture*. Dalam *healing architecture*, terdapat kriteria desain yang digunakan sebagai acuan dalam merancang sebuah ruang healing atau *healing space*.

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan dijelaskan secara deskriptif. Data dikumpulkan dengan wawancara subjek penelitian, yaitu Mahasiswa Peserta SAA. Data *healing process* dari setiap responden kemudian disimpulkan sehingga didapatkan ruang-ruang yang menjadi *healing space* mahasiswa. Setiap ruang dideskripsikan sesuai dengan kriteria desain *healing architecture*. Hasil akhir dari penelitian ini adalah pemetaan *healing space* dan kesesuaian desain.

**Kata Kunci:** stres, *healing process*, *healing space*, lingkungan Kampus Unpar.

## **Abstract**

### ***POTENTIAL SPACES IN UNPAR CAMPUS ENVIRONMENT AS ARCHITECTURE STUDENTS HEALING SPACE***

**By**

**Amaris Sofia Aribowo**

**NPM: 6112001086**

*Students are prone to stress in lectures. Stress experienced by students can be caused by academic pressure, environmental changes, and personal problems. There are several ways to reduce stress in students, such as relaxation, doing physical activity (sports) and applying a healthy lifestyle, doing hobbies, socializing, or talking to counselors or therapists. In addition, the easiest way to reduce daily stress is to take your attention away from work and do things that restore focus. This activity can be referred to as a healing process. Healing process is related to the space used, or commonly called healing architecture. In healing architecture, there are design criteria that are used as a reference in designing a healing room or healing space.*

*The research was conducted with a qualitative approach and explained descriptively. Data was collected by interviewing research subjects, namely SAA Participating Students. The healing process data from each respondent was then concluded so that rooms were obtained that became student healing spaces. Each space is described according to healing architecture design criteria. The final result of this study is mapping of healing space and design suitability.*

**Keywords:** *stress, healing process, healing space, Unpar Campus Environment*

## PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI

Skripsi yang tidak dipublikasikan ini, terdaftar dan tersedia di Perpustakaan Universitas Katolik Parahyangan, dan terbuka untuk umum dengan ketentuan bahwa hak cipta ada pada penulis dengan mengikuti aturan HaKI dan tata cara yang berlaku di lingkungan Universitas Katolik Parahyangan.

Referensi kepustakaan diperkenankan dicatat, tetapi pengutipan atau peringkasan hanya dapat dilakukan seizin pengarang dan harus disertai dengan kebiasaan ilmiah untuk menyebutkan sumbernya.

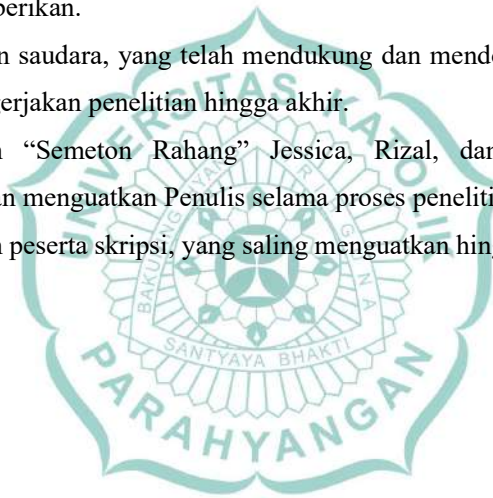
Memperbanyak atau menerbitkan sebagian atau seluruh Skripsi haruslah seizin Rektor Universitas Katolik Parahyangan.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur Penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus, karena berkat penyertaannya Penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir Program Studi Sarjana Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas katolik Parahyangan. Selama proses penelitian berlangsung, penulis mendapatkan bimbingan, arahan, dukungan, dan saran. Untuk itu, rasa terima kasih sedalam-dalamnya Penulis sampaikan kepada:

1. Dosen pembimbing, Bapak Pele Widjaja atas bimbingan yang telah diberikan selama proses penelitian.
2. Dosen penguji, Ibu Irma Subagio dan Ibu Ryani Gunawan, atas masukan dan saran yang telah diberikan.
3. Orang tua dan saudara, yang telah mendukung dan mendoakan Penulis sehingga mampu mengerjakan penelitian hingga akhir.
4. Teman-teman “Semeton Rahang” Jessica, Rizal, dan Wanda, yang telah menghibur dan menguatkan Penulis selama proses penelitian.
5. Teman-teman peserta skripsi, yang saling menguatkan hingga akhir penelitian.



Bandung, 3 Juli 2024

Amaris Sofia Aribowo

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
Abstrak.....	ii
<i>Abstract</i> .....	iii
PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI.....	iv
UCAPAN TERIMA KASII.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	2
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	3
1.6. Ruang Lingkup Penelitian.....	3
1.7. Kerangka Penelitian.....	3
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1. <i>Healing</i> .....	5
2.1.1. Pengertian <i>Healing</i> .....	5
2.1.2. Jenis <i>Healing</i> .....	5
2.2. Stress.....	5
2.3. Healing Architecture.....	7
2.3.1. Healing Process.....	7
2.3.2. <i>Healing Design</i> .....	8
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>11</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	11
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	11
3.3. Teknik Pengumpulan Data.....	11
3.3.1. Studi Literatur.....	11
3.3.2. Wawancara.....	11
3.3.3. Observasi.....	11
3.4. Tahap Analisis Data.....	11
3.5. Tahap Penarikan Kesimpulan.....	12



<b>BAB 4 ENVIRONMENTAL STRESS</b> .....	<b>13</b>
4.1. Kondisi Fisik Ruang Studio Lantai 7 .....	13
4.2. Layout Bangku pada Ruang Studio Lantai 7 .....	13
<b>BAB 5 HEALING SPACE</b> .....	<b>15</b>
5.1. Analisis Ruang Studio Lantai 7.....	15
5.1.1. Proses Healing pada Ruang Studio Lantai 7 .....	15
5.1.2. Kesesuaian terhadap Kriteria Desain <i>Healing space</i> .....	16
5.2. Analisis Lantai 3 Gedung PPAG 2.....	22
5.2.1. Proses Healing pada Lantai 3 Gedung PPAG 2 .....	22
5.2.2. Kesesuaian terhadap Kriteria Desain <i>Healing space</i> .....	23
5.3. Analisis Perpustakaan Unpar .....	31
5.3.1. Proses Healing pada Perpustakaan Unpar .....	31
5.3.2. Kesesuaian terhadap Kriteria Desain <i>Healing space</i> .....	32
5.4. Analisis Taman Fisip .....	35
5.4.1. Proses Healing pada Taman Fisip .....	35
5.4.2. Kesesuaian terhadap Kriteria Desain <i>Healing space</i> .....	35
5.5. Analisis UGH ( <i>Unpar Guest House</i> ) .....	40
5.5.1. Proses <i>Healing</i> pada UGH .....	40
5.5.2. Kesesuaian terhadap Kriteria Desain UGH.....	41
<b>BAB 6 PENUTUP</b> .....	<b>43</b>
6.1. Kesimpulan .....	43
6.1.1. Environmental Stress.....	43
6.1.2. Healing Architecture .....	43
6.2. Saran .....	44
6.2.1. Pembaca .....	44
6.2.2. Peneliti Selanjutnya.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Penelitian .....	3
Gambar 4.1 Kategorisasi Bangku pada Ruang Studio Lantai 7.....	13
Gambar 5.1 Ruang Studio Lantai 7 .....	15
Gambar 5.2 Rute dari Lantai 1 Menuju Ruang Studio .....	16
Gambar 5.3 Sekat pada Ruang Studio .....	17
Gambar 5.4 Layout Ruang Studio .....	17
Gambar 5.5 Meja dan Kursi pada Ruang Studio .....	18
Gambar 5.6 Jendela Sepanjang Ruang Studio .....	19
Gambar 5.7 Pengatur Suhu .....	19
Gambar 5.8 Outlet AC.....	19
Gambar 5.9 Detail Jendela.....	20
Gambar 5.10 Dinding Ruang Studio.....	20
Gambar 5.11 Lantai Ruang Studio .....	20
Gambar 5.12 Pemandangan Sisi Utara Ruang Studio .....	21
Gambar 5.13 Pemandangan Sisi Utara Ruang Studio .....	21
Gambar 5.14 Pemandangan Sisi Selatan Ruang Studio .....	21
Gambar 5.15 Lantai 3 Gedung PPAG 2 Bagian Tengah .....	22
Gambar 5.16 Lantai 3 Gedung PPAG 2 Bagian Utara .....	22
Gambar 5.17 Lantai 3 Gedung PPAG 2 Bagian Selatan .....	23
Gambar 5.18 Alur dari Ruang Studio Menuju Lantai 3 .....	23
Gambar 5.19 Pembagian Area pada Lantai 3 .....	24
Gambar 5.20 <i>Furniture</i> F01.....	25
Gambar 5.21 <i>Furniture</i> F02.....	25
Gambar 5.22 <i>Furniture</i> F03.....	25
Gambar 5.23 <i>Furniture</i> F04.....	26
Gambar 5.24 <i>Furniture</i> F05.....	26
Gambar 5.25 <i>Furniture</i> F06.....	26
Gambar 5.26 Layout <i>Furniture</i> pada Lantai 3 .....	27
Gambar 5.27 Vending Machine pada Lantai 3 .....	27
Gambar 5.28 Ornamen pada Kolom Bagian Selatan.....	28
Gambar 5.29 Hubungan Lantai 3 dengan Jalan Raya.....	28
Gambar 5.30 Permukaan Batu Kecil pada Lantai 3.....	29

Gambar 5.31 Rumput Sintetis pada Lantai 3 .....	29
Gambar 5.32 Pemandangan Sisi Utara .....	30
Gambar 5.33 Pemandangan Sisi Timur .....	30
Gambar 5.34 Pemandangan Sisi Barat.....	30
Gambar 5.35 Pemandangan Sisi Selatan.....	31
Gambar 5.36 Perpustakaan Unpar .....	31
Gambar 5.37 Alur dari PPAG 2 Menuju Perpustakaan .....	32
Gambar 5.38 Meja Individu dengan Sekat.....	32
Gambar 5.39 Rak Buku.....	33
Gambar 5.40 AC dan Jendela pada Perpustakaan.....	34
Gambar 5.41 Tanaman Arificial .....	34
Gambar 5.42 Taman Fisip.....	35
Gambar 5.43 Alur dari Ruang Studio Menuju Taman Fisip.....	35
Gambar 5.44 Alur dari Gedung PPAG 2 Menuju Taman Fisip.....	36
Gambar 5.45 Program Ruang Taman Fisip .....	36
Gambar 5.46 Area Duduk di Samping Selasar Fisip .....	37
Gambar 5.47 Area Duduk di Depan Ruang Himpunan .....	37
Gambar 5.48 Area Duduk yang Mengelilingi Pohon Besar .....	38
Gambar 5.49 Area Duduk di Samping Plaza PPAG.....	38
Gambar 5.50 Pohon di Depan Student Center.....	39
Gambar 5.51 Pohon Besar .....	39
Gambar 5.52 Tanaman di Sekitar Catwalk .....	39
Gambar 5.53 Pemandangan dari Taman Fisip.....	40
Gambar 5.54 Tanaman di Depan Ruang Himpunan .....	40
Gambar 5.55 UHG (Unpar Guest House).....	41
Gambar 5.56 Alur dari Ruang Studio Menuju UGH .....	41
Gambar 5.57 Program Ruang pada UGH .....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kegiatan Mahasiswa Arsitektur Unpar.....	2
Tabel 3.1 Rencana Waktu Penelitian.....	11
Tabel 5.1 Variasi <i>Furniture</i> pada Lantai 3 .....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Responden.....	47
-------------------------------------------	----



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Sistem pendidikan tinggi di Indonesia saat ini memberi tantangan yang berdampak pada kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan dengan beban akademik, tuntutan ekonomi, dan tekanan sosial. Studi di universitas menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi, manajemen waktu yang baik, dan ketahanan mental yang kuat. Menurut survei oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2019, 50% mahasiswa di Indonesia mengalami stress akibat tekanan akademik, masalah keuangan, dan masalah pribadi.

Terdapat beberapa faktor penyebab stress mahasiswa:

1. Tekanan akademik

Tekanan akademik merupakan faktor utama yang menyebabkan stress pada mahasiswa. Tekanan akademik disebabkan oleh beban tugas dan ujian, persaingan ketat antar mahasiswa, dan tuntutan sosial untuk meraih prestasi.

2. Masalah ekonomi

Banyak mahasiswa yang menghadapi masalah finansial dan harus bekerja paruh untuk membayar kuliah dan kebutuhan sehari-hari.

3. Perubahan lingkungan sosial

Stress akibat perubahan lingkungan sosial umumnya dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Mereka perlu beradaptasi dari lingkungan SMA ke lingkungan universitas.

4. Masalah pribadi

Masalah pribadi seperti konflik dengan teman, keluarga, dan hubungan yang tidak sehat menambah beban pikiran bagi mahasiswa sehingga dapat menyebabkan stress.

Selain faktor yang disebutkan sebelumnya, mahasiswa Universitas Katolik Parahyangan mengalami kegiatan yang mungkin berbeda dengan universitas lain. Dalam tabel kegiatan mahasiswa arsitektur Unpar, dapat dilihat bahwa mahasiswa masing-masing tingkat secara umum memiliki beban yang berbeda secara akademik maupun non akademik.

Tabel 1.1 Kegiatan Mahasiswa Arsitektur Unpar

	TINGKAT 1		TINGKAT 2		TINGKAT 3		TINGKAT 4	
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>AKADEMIK (SKS)</b>	18	19	20	21	20	19	16	11
<b>NON AKADEMIK</b>	-				Magang			
	Kegiatan Angkatan		Himpunan				-	
	Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)							
	Kegiatan di luar kampus							

Stres yang berkepanjangan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Stress menyebabkan mahasiswa mengalami gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan, masalah pencernaan, nyeri otot, gangguan tidur, hingga penurunan imunitas. Mahasiswa juga akan mengalami gejala emosional seperti kecemasan, depresi, mudah marah, tertekan, dan kurang motivasi. Dampak negatif lainnya terlihat pada penurunan kemampuan berpikir, sulit berkonsentrasi, kebiasaan tidak sehat, dan prokrastinasi atau menunda pekerjaan.

Stres pada mahasiswa dapat diatasi dengan upaya dari banyak pihak. Mahasiswa aktif mencari pertolongan dan pihak universitas aktif memberikan layanan seperti konseling, *workshop/seminar*, atau aktivitas ekstrakurikuler di luar kegiatan akademik. Selain upaya aktif, upaya pasif juga dapat dilakukan dengan penyediaan *healing space* di kampus.

*Healing space* (ruang pemulihan) merupakan area yang dirancang khusus untuk memberikan kenyamanan dan relaksasi bagi penggunanya. Umumnya, ruang pemulihan mengintegrasikan elemen alam dan desain arsitektur, dan fasilitas yang mendukung relaksasi. Salah satu universitas yang menyediakan *healing space* adalah University of Michigan dan Stanford University. Kedua kampus menyediakan ruang hijau dan pusat relaksasi untuk menjaga kesejahteraan mahasiswanya.

## 1.2. Perumusan Masalah

Kampus Unpar tidak menyediakan ruang yang secara khusus ditujukan untuk *healing* mahasiswa. Namun bagaimana pun, mahasiswa memiliki preferensi *healing* masing-masing dan menggunakan ruang-ruang yang sudah tersedia.

### 1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, muncul beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- Bagaimana *environmental stress* yang dialami oleh mahasiswa pada ruang bekerja mahasiswa?
- Bagaimana pemenuhan kriteria *healing design* pada *healing space* mahasiswa?

### 1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- Mengetahui pengaruh ruang bekerja terhadap *environmental stress* mahasiswa.
- Mengetahui kesesuaian kriteria *healing space* mahasiswa di lingkungan kampus Unpar.

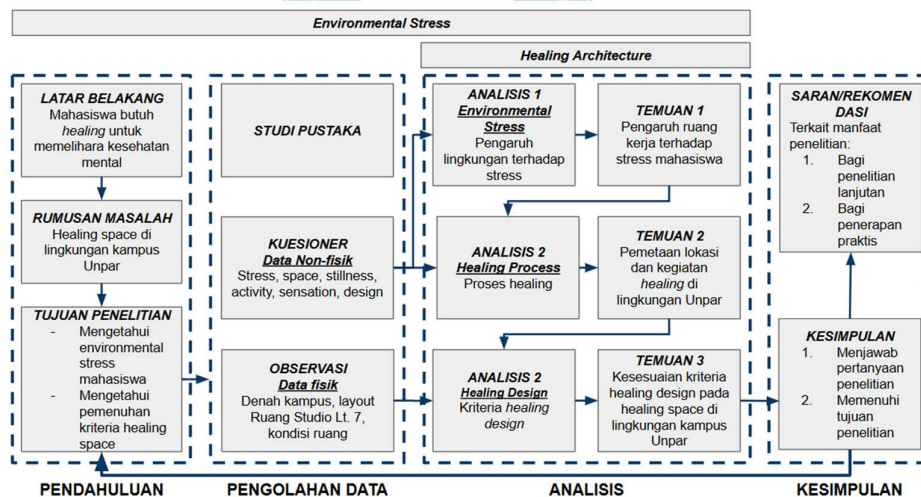
### 1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui ruang-ruang di lingkungan Kampus Unpar yang berpotensi menjadi *healing space* mahasiswa.

### 1.6. Ruang Lingkup Penelitian

Lingkup pembahasan penelitian adalah ruang-ruang di lingkungan Kampus Unpar.

### 1.7. Kerangka Penelitian



Gambar 1.1 Kerangka Penelitian