

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang



Gambar 1.1 Lawang Sewu Semarang

Sumber: [googleusercontent.com](https://lh3.googleusercontent.com/gps-cs-s/AHVAwegic0spPkIIqMqdUWDmb2VSu1JXOuGbT6uegRBTmcaHsI8wGolME2aIGUOdwl2Kh78v3N4YdV_dvTFiwUiTC_DKHVKSTvc34CHXkwV16Way-iVi3bk9s5LEpEGWvY37AWhrCB=s1360-w1360-h1020), dari

https://lh3.googleusercontent.com/gps-cs-s/AHVAwegic0spPkIIqMqdUWDmb2VSu1JXOuGbT6uegRBTmcaHsI8wGolME2aIGUOdwl2Kh78v3N4YdV_dvTFiwUiTC_DKHVKSTvc34CHXkwV16Way-iVi3bk9s5LEpEGWvY37AWhrCB=s1360-w1360-h1020

Kehidupan pada kota-kota modern seperti Semarang ditandai oleh aktivitas yang padat, tingkat mobilitas yang tinggi, serta tuntutan akademik dan profesional yang semakin meningkat. Mahasiswa dihadapkan pada tekanan studi dan target akademik, sementara pekerja kantoran dibebani oleh rutinitas kerja yang intens dan kompetitif. Kondisi tersebut kerap memicu stres, kelelahan fisik maupun mental, serta penurunan kualitas hidup dan produktivitas. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, tekanan ini dapat berkembang menjadi kondisi *burnout*, di mana individu mengalami penurunan motivasi, konsentrasi, dan kemampuan untuk bekerja secara optimal.



Gambar 1.2 Burn Out

Sumber: *nusawork.com*, dari

<https://nusawork.com/blog/wp-content/uploads/sites/2/2023/11/3-1-Cnn-min.jpg>

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk merespons permasalahan tersebut adalah dengan menghadirkan ruang yang mampu mendukung proses pemulihan fisik dan mental melalui aktivitas olahraga dan interaksi dengan lingkungan alami. Konsep “Perancangan Fasilitas Olahraga” hadir sebagai wadah yang mengintegrasikan fungsi olahraga, rekreasi, dan relaksasi dalam satu kawasan terpadu. Melalui aktivitas fisik yang terencana dan suasana ruang yang menenangkan, fasilitas ini diharapkan mampu membantu pengguna dalam melepaskan ketegangan, memulihkan energi, serta meningkatkan keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani.

Pendekatan Green Architecture menjadi dasar perancangan, hal ini dilakukan dengan menekankan pemanfaatan ruang terbuka hijau, penghawaan dan pencahayaan alami, serta penggunaan elemen alam sebagai bagian dari pengalaman ruang. Integrasi antara aktivitas olahraga dan lingkungan hijau tidak hanya berkontribusi terhadap keberlanjutan lingkungan, tetapi juga menciptakan suasana restoratif yang mendukung proses penyembuhan psikologis. Dengan demikian, Perancangan Fasilitas Olahraga berbasis *Green*

Architecture diharapkan dapat menjadi ruang alternatif di kawasan perkotaan yang mampu meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan mental, serta produktivitas masyarakat urban, khususnya mahasiswa dan pekerja kantoran.

1.2 Tujuan dan Sasaran

Kenaikkan tingkat stres di daerah perkotaan terus bertambah seiring dengan perkembangan masyarakat modern. Mahasiswa terus menghadapi tekanan perkuliahan yang intens dimana terkadang dapat melelahkan, sementara itu di sisi lain terdapat para pekerja kantoran harus menanggung beban pekerjaan yang konstan. Situasi ini memberikan dampak psikologis besar, sehingga kebutuhan akan ruang pemulihan mental menjadi sangat penting. Studi menunjukkan bahwa ruang hijau perkotaan secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat perkotaan (Hansmann et al., 2007). Ruang terbuka hijau ini memiliki efek restoratif yang mampu mengurangi tingkat stres. Aktivitas fisik di taman kota dan ruang terbuka hijau lebih efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan keseimbangan mental dibandingkan fasilitas olahraga dalam ruangan (Hansmann et al., 2010).

Kota Semarang yang merupakan salah satu kota besar di Indonesia memiliki beberapa tantangan salah satunya berupa peningkatan tekanan psikologis masyarakat akibat gaya hidup perkotaan yang padat, dengan ini peningkatan ruang terbuka hijau kota haruslah ditingkatkan karena dapat mendukung kesehatan mental. Dalam beberapa kasus ruang publik yang ada sering kali lebih berfokus pada fungsi rekreasi fisik dan keindahan, namun belum sepenuhnya mengakomodasi kebutuhan akan ruang yang bersifat restoratif bagi kesehatan mental masyarakat. Penelitian menemukan bahwa karakteristik spasial restoratif dalam desain ruang terbuka dapat membantu pemulihan psikologis, misalnya melalui variasi vegetasi dan tata letak elemen desain yang tepat (Grave Neven, 2024).



Gambar 1.3 Restoratif Design Perkotaan

Sumber: *re-thinkingthefuture.com*, dari

<https://www.re-thinkingthefuture.com/architectural-community/a14747-restorative-spaces-parks-pause-points-shaded-corridors/attachment/a14747-restorative-spaces-parks-pause-points-shaded-corridors-5/>

Ruang terbuka seperti taman kota memiliki potensi besar untuk menghadirkan pengalaman yang restoratif bagi pengguna, hal ini juga membantu mendukung kesehatan mental masyarakat. Ruang restoratif disini dimaksudkan sebagai sarana yang menghadirkan keindahan visual, sekaligus menyejukkan, sehingga memberikan pengalaman yang menyegarkan dan menenangkan bagi pengunjungnya. Dengan ini ruang terbuka tersebut dapat menjadi sarana pelepasan stres dan memperbaiki kualitas hidup masyarakat perkotaan.

Prinsip desain restoratif bersifat mengedepankan keseimbangan antara elemen alam dan kenyamanan pengguna, dikarenakan hal ini elemen restoratif dapat diintegrasikan ke dalam urban design agar menciptakan ruang terbuka yang dapat dijadikan sebagai tempat rekreasi, sekaligus memiliki *mixed-use purpose* sebagai sarana olahraga dan pemulihan mental. Terdapat studi kasus yang menyatakan bahwa, konsep *Restorative Cities* menekankan bahwa urban design dapat secara langsung memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan warga kota (Eisenman, 2023).

1.2.1 Tujuan

Berikut beberapa tujuan pencapaian dari desain Perancangan Fasilitas Olahraga dalam Mendukung Lingkungan Sehat :

- 1) Menyediakan ruang terbuka restoratif di Kota Semarang yang mampu membantu mengurangi tingkat stres, khususnya pada mahasiswa dan pekerja kantoran sebagai kelompok dengan beban aktivitas tinggi.
- 2) Mengintegrasikan prinsip urban design dengan konsep lingkungan restoratif, sehingga ruang tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai tempat pemulihan mental.
- 3) Meningkatkan kualitas hidup perkotaan dengan menghadirkan ruang publik yang nyaman, sehat, dan mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat.
- 4) Menghadirkan desain multisensori dan inklusif, yang merangsang pengalaman visual, auditori, dan taktil untuk memperkuat efek penyembuhan (*healing effect*) dari ruang terbuka.
- 5) Menjadi model inovatif ruang publik perkotaan, yang menggabungkan fungsi olahraga, rekreasi, dan pemulihan mental, sekaligus relevan dengan isu global tentang kesehatan mental dan kota berkelanjutan.

1.2.2 Sasaran



Gambar 1.4 Contoh Fasilitas Olahraga Perkotaan

Sumber: *infobandungkota.com*, dari

https://infobandungkota.com/wp-content/uploads/2024/10/Photo-_Erni-Fitriani.png

Berikut beberapa sasaran pencapaian dari desain Perancangan Fasilitas Olahraga dalam Mendukung Lingkungan Sehat :

- Terwujudnya ruang terbuka hijau restoratif di Kota Semarang yang mampu menurunkan tingkat stres masyarakat perkotaan, khususnya mahasiswa dan pekerja kantoran sebagai kelompok dengan tekanan aktivitas tinggi.
- Terciptanya fasilitas olahraga berbasis lingkungan alami yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan elemen penyembuhan psikologis (healing environment), sehingga olahraga dan pemulihan mental dapat berlangsung secara bersamaan.
- Diterapkannya prinsip desain restoratif dalam urban design, melalui pengolahan vegetasi, tata ruang, kenyamanan visual, sirkulasi, dan kualitas lingkungan yang mendukung keseimbangan fisik serta mental pengguna.

- Meningkatnya kualitas lingkungan perkotaan, baik dari aspek ekologis (peningkatan RTH, kualitas udara, dan iklim mikro) maupun aspek sosial (ruang interaksi yang inklusif dan aman).
- Terwujudnya ruang publik multisensori dan inklusif, yang merangsang pengalaman visual, auditori, dan taktil untuk memperkuat efek relaksasi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pengguna.
- Terbentuknya model perancangan ruang publik inovatif, yang menggabungkan fungsi olahraga, rekreasi, dan pemulihan mental sebagai bagian dari upaya mendukung kota berkelanjutan dan responsif terhadap isu kesehatan mental perkotaan.

1.3 Perumusan Masalah

1. Bagaimana peningkatan tingkat stres masyarakat perkotaan, khususnya mahasiswa dan pekerja kantoran di Kota Semarang, memengaruhi kebutuhan akan ruang pemulihan mental?
2. Sejauh mana ruang terbuka hijau di Kota Semarang telah memenuhi fungsi restoratif bagi kesehatan mental masyarakat?
3. Faktor atau karakteristik desain apa saja yang diperlukan agar ruang terbuka hijau mampu memberikan efek restoratif secara optimal?
4. Bagaimana prinsip desain restoratif dapat diintegrasikan dalam perancangan ruang terbuka hijau di Kota Semarang untuk mendukung fungsi rekreasi fisik sekaligus pemulihan mental?
5. Bagaimana penerapan konsep *Restorative Cities* dalam pengembangan ruang terbuka hijau dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis masyarakat perkotaan?

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Objective (Objektif)



Gambar 1.5 Contoh Fasilitas Taman Restoratif Perkotaan

Sumber: *antasariplace.com*, dari

<https://antasariplace.com/wp-content/uploads/2023/08/park-with-wooden-pathway-benches.webp>

Menambah ketersediaan ruang terbuka hijau (RTH) di Kota Semarang, meningkatkan kualitas udara dan iklim mikro perkotaan melalui vegetasi yang berfungsi sebagai peneduh dan penyaring polusi. Menyediakan fasilitas olahraga dan rekreasi yang mudah diakses bagi mahasiswa dan pekerja kantoran, mengurangi beban infrastruktur kesehatan dengan cara preventif, melalui penyediaan ruang publik yang mendukung kesehatan fisik dan mental sekaligus memberikan kontribusi pada perencanaan kota berkelanjutan (*sustainable urban design*).

1.4.2 Manfaat Subjective (Subjektif)

Membantu mengurangi stres dan kejenuhan mahasiswa serta pekerja kantoran melalui suasana ruang restoratif, memberikan pengalaman emosional positif melalui interaksi dengan alam (*healing environment*). Meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well-being*) dengan memfasilitasi aktivitas relaksasi, olahraga ringan, dan rekreasi. Memperkuat ikatan sosial antar pengguna melalui ruang interaksi yang nyaman dan inklusif, serta memberikan rasa kepemilikan dan kebanggaan masyarakat terhadap ruang publik yang dirancang untuk kesehatan mental.

1.5 Ruang Lingkup



Gambar 1.6 Taman Restoratif Perkotaan

Sumber: *indorelawan.org*, dari

<https://blog.indorelawan.org/wp-content/uploads/2023/08/57843-ruang-terbuka-hijau.jpg>

Ruang Lingkup Perancangan ini berfokus pada kajian ruang terbuka hijau publik di Kota Semarang sebagai sarana pemulihan mental masyarakat perkotaan, khususnya mahasiswa dan pekerja kantoran yang rentan terhadap stres akibat tekanan akademik dan pekerjaan. Lingkup pembahasan mencakup hubungan antara ruang terbuka hijau dan

kesehatan mental, serta identifikasi karakteristik spasial dan elemen desain restoratif seperti vegetasi, tata letak, kenyamanan visual, dan integrasi elemen alami yang mendukung pemulihan psikologis. Penelitian ini juga membahas penerapan prinsip desain restoratif dalam urban design guna mewujudkan ruang dengan fungsi ganda sebagai sarana rekreasi fisik dan pemulihan mental. Kajian dibatasi pada aspek desain dan pengalaman pengguna, tanpa membahas secara mendalam aspek medis maupun kebijakan yang lebih luas.

1.6 Metode Pembahasan

Metode yang akan digunakan dalam perancangan ini adalah metode deskriptif dan metode komparatif.

1.6.1 Metode Deskriptif

Metode Perancangan yang digunakan merupakan metode deskriptif sebagai pendekatan utama untuk mengidentifikasi, mengumpulkan, menganalisis, dan menarik kesimpulan dari data yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang sistematis dan faktual mengenai kondisi eksisting serta kebutuhan pengguna terhadap ruang yang dirancang.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik. Pertama, studi literatur yang mencakup kajian teori dan referensi terkait perencanaan serta perancangan fasilitas olahraga, konsep ketenangan dan kesehatan mental mahasiswa, prinsip Green Architecture, serta karakteristik dan perilaku masyarakat Kota Semarang. Studi ini bertujuan untuk membangun landasan konseptual dan memperkuat kerangka pemikiran dalam proses perancangan.

Kedua, dilakukan observasi lapangan untuk memahami kondisi nyata lokasi dan pola aktivitas pengguna, serta wawancara kepada mahasiswa sebagai pengguna utama dan pekerja kantor sebagai pengguna sekunder. Wawancara ini bertujuan untuk menggali kebutuhan, preferensi, serta persepsi mereka terhadap ruang yang dapat mendukung aktivitas fisik sekaligus memberikan efek pemulihan mental.

1.6.2 Metode Komparatif

Metode penelitian yang dilakukan dengan membandingkan dua atau lebih objek, Survei lapangan dilakukan secara langsung pada beberapa lokasi potensial di Kota Semarang yang dipertimbangkan sebagai calon tapak Perancangan Fasilitas Olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data aktual mengenai kondisi eksisting kawasan, baik dari aspek fisik, lingkungan, maupun sosial, sehingga dapat menjadi dasar pertimbangan dalam proses analisis dan perancangan.

Dari aspek fisik dan lingkungan, pengamatan difokuskan pada luas dan batas lahan, kondisi topografi, jenis serta kerapatan vegetasi yang telah ada, serta ketersediaan infrastruktur dan fasilitas pendukung di sekitar lokasi. Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap kualitas lingkungan melalui pengukuran kualitas udara, tingkat kebisingan, serta karakteristik iklim mikro seperti suhu, kelembapan, dan intensitas pencahayaan alami. Data ini penting untuk menilai kenyamanan dan potensi penerapan prinsip desain restoratif serta pendekatan ramah lingkungan.

Sementara itu, dari aspek sosial, survei mencakup pengamatan terhadap pola aktivitas masyarakat di sekitar tapak, tingkat kepadatan pengguna pada waktu tertentu, serta kemudahan akses menuju lokasi, baik melalui kendaraan pribadi, transportasi umum, maupun jalur pejalan kaki. Analisis sosial ini bertujuan untuk memahami karakter pengguna dan memastikan bahwa lokasi yang dipilih memiliki potensi untuk mendukung fungsi fasilitas olahraga sekaligus sebagai ruang pemulihan mental yang inklusif dan mudah dijangkau.

1.6.3 Metode Dokumentatif

Metode penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara mencatat, menganalisis data, dan mendokumentasikan dalam bentuk foto atau video hasil penemuan dari hasil observasi di lapangan serta data sekunder lainnya yang ditemukan (Arikunto, 2016).

1.7 Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan dalam Laporan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini mencakup (1) Latar Belakang, (2) Urgensi dan Aktualitas, (3) Orisinalitas, (4) Perumusan Masalah, (5) Tujuan Desain, dan (6) Manfaat.

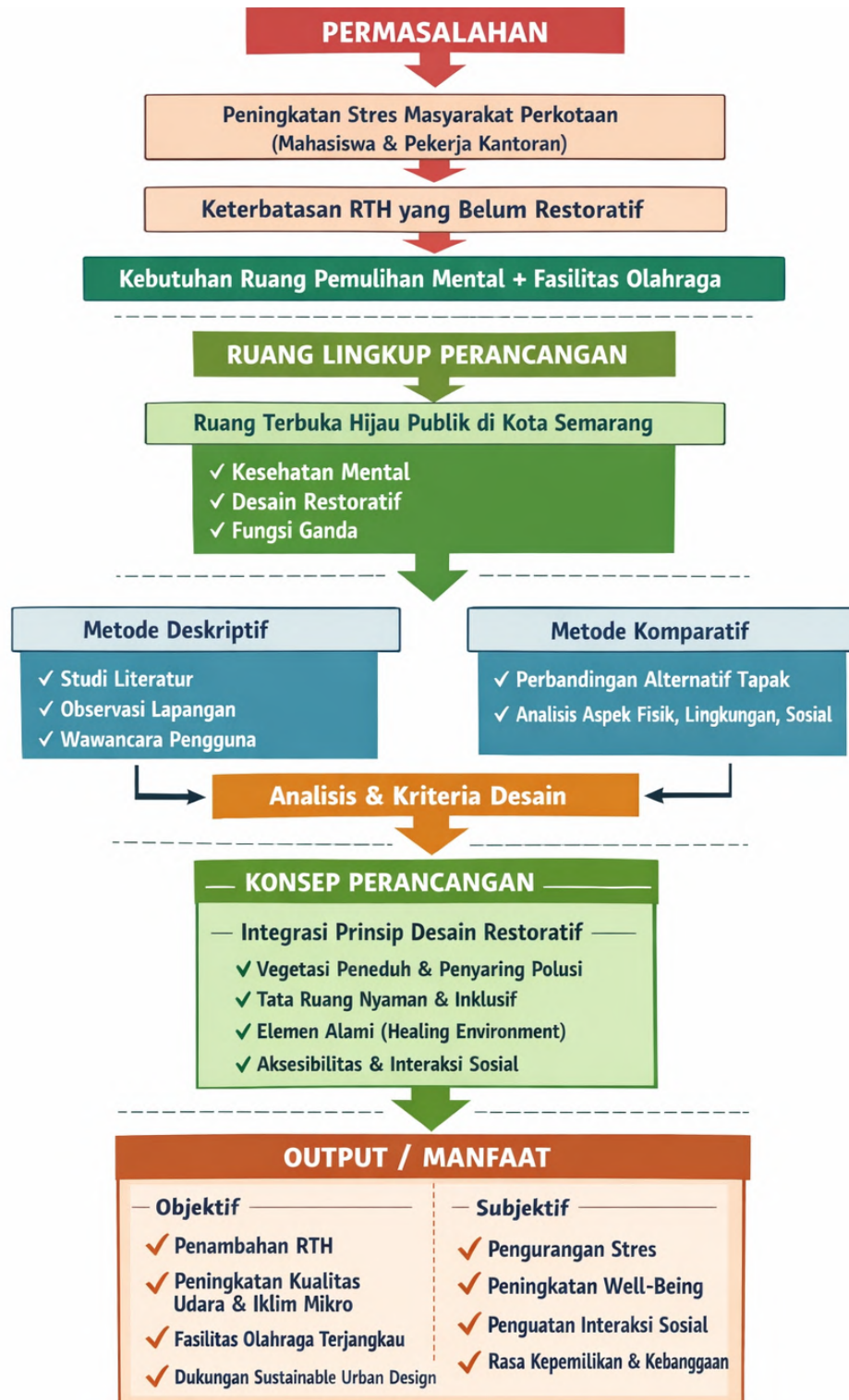
BAB II LANDASAN TEORI

Bab 2 menyajikan (1) Pengertian Umum, (2) Studi Literatur Standar, (3) Studi Preseden, dan (4) Landasan Teoritik.

BAB III TINJAUAN LOKASI

Pada Bab 3 berisikan kriteria pemilihan tapak, beberapa pilihan tapak, dan kebijakan tata ruang wilayah di wilayah Kota Semarang.

1.8 Alur Pikir



Gambar 1.7 Alur Pikir LP3A

Sumber: Olah Visual Pribadi