

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan pola hidup generasi muda urban saat ini menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dalam cara bekerja dan menjalani keseharian. Aktivitas produktif tidak lagi terbatas pada ruang dan waktu tertentu, melainkan berlangsung dalam ritme yang cepat, berulang, dan sering kali bertekanan tinggi. Generasi usia produktif, khususnya kelompok usia 20–35 tahun, menghadapi tuntutan fleksibilitas, konektivitas digital yang konstan, serta ketidakpastian karier yang semakin kompleks. Dalam situasi tersebut, stres kerja tidak lagi bersifat insidental, tetapi cenderung terakumulasi dan menjadi bagian dari struktur kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, stres kerja tidak dapat dipahami semata sebagai persoalan individu, melainkan sebagai fenomena yang berkaitan dengan sistem produktivitas dan lingkungan tempat aktivitas tersebut berlangsung.

Dalam konteks Indonesia, kondisi ini semakin terlihat di kawasan perkotaan dengan konsentrasi angkatan kerja muda yang tinggi. Laporan Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia menunjukkan bahwa isu kesehatan mental di tempat kerja menjadi perhatian serius pascapandemi COVID-19, dengan pekerja usia muda sebagai kelompok yang paling rentan mengalami stres kerja dan kelelahan mental. Survei yang dilakukan oleh BPJS Ketenagakerjaan serta sejumlah lembaga riset independen juga mengindikasikan peningkatan signifikan keluhan stres psikologis di kalangan pekerja muda perkotaan, khususnya pada sektor jasa, kreatif, dan perkantoran. Banyak responden menyatakan bahwa kelelahan tidak hanya dipicu oleh beban kerja, tetapi juga oleh lingkungan kerja yang tidak menyediakan ruang jeda yang memadai dalam alur aktivitas harian.

Di sisi lain, perubahan generasi turut memengaruhi cara bekerja dan bertempat tinggal. Generasi milenial dan Gen Z tumbuh dalam lingkungan digital yang serba terhubung, sehingga batas antara ruang kerja dan ruang personal menjadi semakin cair. Ritme kerja yang sebelumnya terikat pada jam dan lokasi tertentu kini bergeser menjadi lebih fleksibel namun juga lebih kontinu. Perubahan ini menunjukkan bahwa sistem ruang yang diwarisi dari generasi sebelumnya tidak selalu selaras dengan kebutuhan dan kondisi mental generasi yang sedang memasuki dunia kerja saat ini. Ketidaksesuaian ritme tersebut berpotensi memperkuat kejenuhan, penurunan fokus, hingga burnout.

Meskipun fenomena ini semakin nyata, respons arsitektural terhadap isu stres kerja masih relatif terbatas. Banyak bangunan perkantoran dan hunian kerja di Indonesia masih mengadopsi pendekatan fungsional konvensional yang menekankan efisiensi lantai kerja, kepadatan ruang, dan sirkulasi cepat. Ruang jeda, apabila tersedia, umumnya diposisikan sebagai elemen tambahan yang terpisah dari alur utama aktivitas kerja. Akibatnya, jeda tidak terintegrasi dalam ritme harian dan gagal berfungsi sebagai ruang transisi yang bermakna. Dalam kondisi seperti ini, arsitektur cenderung memperkuat kontinuitas produktivitas tanpa menyediakan mekanisme mediasi terhadap tekanan yang muncul.

Dalam diskursus arsitektur, ruang tidak lagi dipahami sebagai entitas statis, melainkan sebagai pengalaman yang berlangsung secara temporal dan sekuensial. Teori sekuens ruang menekankan bahwa kualitas arsitektur terbentuk melalui rangkaian pengalaman ruang yang dialami pengguna dalam pergerakan dan waktu, bukan hanya melalui bentuk fisik semata (**Ching, 2014**). Pendekatan fenomenologis juga menempatkan atmosfer, cahaya, warna, dan material sebagai elemen yang membentuk kondisi emosional dan psikologis pengguna (**Zumthor, 2006; Holl, 2009**). Perspektif ini membuka kemungkinan bahwa arsitektur dapat berperan dalam mengatur intensitas pengalaman, bukan sekadar mengakomodasi fungsi.

Konsep ritme aktivitas harian turut memperjelas hubungan antara ruang dan tekanan psikologis. **Lefebvre (2004)** melalui **Rhythmanalysis** menjelaskan bahwa kehidupan manusia berlangsung dalam pola ritme yang berulang, dan ketika ritme institusional mendominasi tanpa ruang penyesuaian, ketegangan fisik maupun mental dapat muncul. Arsitektur yang tidak menyediakan jeda dan transisi dalam alur aktivitas berpotensi mempertahankan intensitas tersebut secara terus-menerus. Oleh karena itu, pengolahan **sekuens ruang** dan **ruang jeda aktif** menjadi relevan sebagai strategi arsitektural dalam merespons tekanan produktivitas generasi muda.

Pendekatan naratif terhadap ruang juga berkembang dalam kajian lintas disiplin, salah satunya melalui studi game. Game dipahami sebagai sistem ruang dan waktu yang membentuk pengalaman melalui urutan peristiwa, atmosfer, dan pembatasan aktivitas (**Jenkins, 2004**). Dalam konteks ini, **Persona 3 Reload** merepresentasikan kehidupan generasi muda yang terikat dalam siklus harian antara aktivitas produktif dan tekanan psikologis. Permainan tersebut tidak menyelesaikan konflik melalui pelarian total, melainkan melalui pengelolaan ritme hidup, relasi sosial, dan fase transisi antaraktivitas. Pembacaan ini memberikan sudut pandang bahwa ritme dapat dirancang dan diatur melalui sistem ruang dan waktu yang terstruktur.

Berdasarkan pemahaman tersebut, proyek Tugas Akhir ini memandang **Hybrid Living Centre** bukan semata sebagai tipologi bangunan hidup - kerja, tetapi sebagai model eksperimental untuk menguji bagaimana arsitektur dapat merespons sistem produktivitas yang semakin kontinu. Melalui integrasi fungsi hidup dan kerja dalam satu sistem ruang, proyek ini berupaya menghadirkan Pause Space sebagai ruang transisi yang bekerja dari dalam sistem produktif. Dengan demikian, arsitektur diposisikan bukan untuk menghapus produktivitas, melainkan untuk memediasi ritmenya agar lebih adaptif terhadap kondisi mental generasi masa kini dan masa depan.

1.2 Isu Perancangan

Isu perancangan dalam proyek ini berangkat dari kondisi kehidupan generasi muda urban yang semakin ditandai oleh produktivitas yang kontinu dan ritme aktivitas yang padat. Aktivitas kerja, interaksi sosial, dan kehidupan personal sering kali berlangsung

dalam satu sistem ruang yang sama, tanpa batas yang benar-benar terasa. Perpindahan antaraktivitas terjadi dengan cepat, namun tidak selalu diiringi perubahan kualitas ruang yang membantu pengguna menyesuaikan kondisi mentalnya.

Dalam banyak kasus, ruang dirancang untuk menjaga kelancaran aktivitas dan efisiensi pergerakan. Orientasi tersebut membuat pengalaman ruang cenderung homogen dan minim variasi intensitas. Akibatnya, pengguna berada dalam kondisi fokus dan kewaspadaan yang relatif konstan sepanjang hari. Ketika kondisi ini berlangsung terus-menerus, tekanan tidak selalu muncul secara drastis, tetapi terakumulasi secara perlahan melalui repetisi aktivitas yang serupa.

Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan perubahan cara bekerja dan bertempat tinggal generasi milenial dan Gen Z. Pola kerja yang fleksibel, mobilitas tinggi, serta keterhubungan digital yang hampir tanpa henti menciptakan struktur kehidupan yang berbeda dibanding generasi sebelumnya. Namun, tidak semua ruang mampu mengakomodasi perubahan tersebut. Banyak sistem ruang masih mempertahankan pola lama yang menekankan kontinuitas produktivitas, tanpa menyediakan mekanisme yang cukup untuk mengatur tempo pengalaman sehari-hari.

Dalam konteks hidup–kerja terintegrasi, isu ini menjadi semakin nyata. Ketika fungsi hunian dan kerja berada dalam satu sistem, ruang memiliki peran penting dalam membentuk bagaimana aktivitas berlangsung dan bagaimana jeda dialami. Tanpa pengaturan transisi yang sadar, sistem tersebut berpotensi memperpanjang intensitas produktivitas tanpa menyediakan momen penurunan yang terstruktur.

Berdasarkan kondisi tersebut, isu utama yang diangkat dalam perancangan ini adalah bagaimana merancang sistem ruang yang tetap mampu mendukung produktivitas, namun sekaligus menghadirkan struktur jeda dan transisi yang terintegrasi dalam alur aktivitas harian. Pertanyaannya bukan bagaimana mengurangi kerja, melainkan bagaimana mengatur ritmenya melalui desain ruang agar lebih selaras dengan kebutuhan mental generasi masa kini.

1.3 Tujuan/Proposisi

Perancangan ini bertujuan menunjukkan bahwa arsitektur dapat berperan sebagai mediator ritme produktivitas melalui penyusunan sekuens ruang dan struktur transisi yang terintegrasi. Proyek ini tidak berangkat dari upaya mengurangi aktivitas kerja, melainkan dari kebutuhan mengatur ulang tempo pengalaman ruang agar lebih adaptif terhadap kondisi mental generasi muda urban. Pause Space dirumuskan sebagai intervensi spasial yang bekerja di dalam sistem hidup dan kerja terintegrasi, bukan sebagai ruang pelarian, melainkan sebagai mekanisme penurunan intensitas yang tersebar dalam alur harian. Dalam konteks ini, Hybrid Living Centre diposisikan sebagai model eksperimental untuk menguji bagaimana produktivitas dapat tetap berlangsung tanpa kehilangan struktur jeda yang terukur. Dengan demikian, arsitektur dipahami bukan sekadar sebagai wadah fungsi, tetapi sebagai pengatur ritme pengalaman hidup dan kerja generasi masa kini.

1.4 Manfaat

Perancangan ini diharapkan memberikan kontribusi dalam memperkaya diskursus arsitektur terkait hubungan antara ritme aktivitas, produktivitas, dan kondisi mental generasi muda. Dengan menempatkan ruang sebagai pengatur tempo pengalaman, proyek ini mencoba memperluas pemahaman bahwa arsitektur tidak hanya berfungsi secara teknis, tetapi juga berperan dalam membentuk struktur keseharian penggunanya.

Secara konseptual, proyek ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan bangunan hidup dan kerja yang lebih sadar terhadap kebutuhan transisi dan jeda dalam aktivitas harian. Pendekatan melalui Pause Space sebagai elemen mediasi menawarkan alternatif terhadap pola ruang yang hanya berorientasi pada efisiensi dan kontinuitas produktivitas.

Secara praktis, hasil perancangan ini diharapkan dapat menjadi model eksploratif bagi perancangan lingkungan hidup–kerja yang lebih adaptif terhadap karakter dan pola kerja generasi masa kini, tanpa harus mengorbankan produktivitas sebagai bagian dari sistem sosial yang sudah ada.

1.5 Lingkup

Perancangan ini berfokus pada pengembangan Hybrid Living Centre sebagai konteks hidup dan kerja terintegrasi yang menjadi ruang uji bagi penerapan konsep Pause Space. Fokus utama berada pada pengolahan sekuens ruang, struktur transisi, dan atmosfer sebagai perangkat untuk mengatur ritme aktivitas harian.

Pembahasan mengenai stres kerja dan perubahan generasi dibatasi pada aspek spasial dan pengalaman ruang. Proyek ini tidak masuk ke ranah klinis atau kajian psikologis mendalam, melainkan melihat bagaimana arsitektur dapat memediasi tekanan melalui pengaturan tempo dan intensitas ruang.

Gagasan mengenai model hidup generasi masa depan diposisikan sebagai kerangka eksperimental, bukan sebagai solusi sosial yang menyeluruh. Dengan batasan tersebut, perancangan diarahkan tetap konseptual namun terukur dalam lingkup arsitektur.

1.6 Metode

Metode analisis yang digunakan dalam penyusunan Tugas Akhir ini adalah metode deskriptif-kualitatif dan metode komparatif. Metode-metode ini digunakan dalam penyusunan proposal ini sebagai berikut:

- **Metode deskriptif kualitatif**, dilakukan melalui pengumpulan dan pengkajian literatur terkait isu stres kerja, ritme aktivitas harian, sekuens ruang, serta atmosfer dalam arsitektur. Referensi diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan sumber daring yang relevan. Metode ini digunakan untuk membangun landasan konseptual perancangan, yang kemudian dirumuskan dalam bentuk uraian deskriptif, skema gagasan, tabel ringkasan, dan visual pendukung.

- **Metode komparatif**, dilakukan dengan membandingkan berbagai studi preseden dan referensi proyek yang berkaitan dengan tipologi hidup–kerja, pengolahan sekuens ruang, serta strategi atmosfer dan ruang jeda. Melalui perbandingan tersebut, diperoleh pemahaman mengenai pola, perbedaan, serta potensi yang dapat diadaptasi sebagai dasar penyusunan strategi perancangan yang sesuai dengan konteks proyek.

1.7 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Berisi pendahuluan yang menjelaskan latar belakang isu, perumusan masalah perancangan, tujuan dan proposisi yang diajukan, serta lingkup dan metode yang digunakan sebagai dasar penyusunan proyek.

BAB II KAJIAN TEORI

Memuat tinjauan pustaka yang membahas landasan konseptual terkait pengalaman ruang, ritme aktivitas, stres kerja, ruang transisi, atmosfer arsitektur, serta pembacaan sistem ruang dan waktu melalui studi game sebagai kerangka reflektif. Bab ini menjadi dasar teoritis dalam merumuskan arah pendekatan desain.

BAB III TINJAUAN LOKASI

Berisi kondisi lokasi perancangan dalam konteks kota dan kawasan. Pembahasan meliputi tinjauan umum kawasan, tinjauan kota tempat proyek berada, kebijakan tata ruang wilayah yang berlaku pada lokasi perancangan, serta perkembangan proyek sejenis di kawasan sekitar yang memiliki karakter fungsi dan aktivitas yang serupa.

BAB IV PENDEKATAN PROGRAM PERENCANAAN DAN PERANCANGAN

Berisi Pembahasan yang meliputi pendekatan aspek fungsional yang mencakup pelaku dan aktivitas, kapasitas pengguna, kebutuhan ruang, persyaratan ruang, hubungan ruang, serta program ruang. Selain itu dibahas pula pendekatan aspek kontekstual yang berkaitan dengan lokasi dan tapak, serta pendekatan konsep arsitektur yang mencakup spatial sequence, atmosfer ruang, dan sistem pause space dalam organisasi ruang bangunan.

BAB V PROGRAM PERENCANAAN DAN PERANCANGAN PROYEK

Berisi perumusan program ruang dan konsep perancangan yang menjadi dasar dalam pengembangan desain arsitektur proyek.

1.8 Alur Pikir

