



## KRITERIA ARSITEKTUR PEMULIH (*HEALING*) UNTUK PENYEGARAN MENTAL: KASUS SINDROM *BURNOUT*

Iftitah Saadati<sup>1</sup>, I Gusti Ngurah Antaryama<sup>2</sup>, dan FX Teddy Badai Samodra<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Magister, Departemen Arsitektur, Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya

<sup>2</sup> Departemen Arsitektur, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya

E-mail: <sup>1</sup>titahsaa@gmail.com, <sup>2</sup>antaryama@arch.its.ac.id, <sup>2</sup>fxteddybs@arch.its.ac.id

### Informasi Naskah:

Diterima:  
5 Januari 2024

Direvisi:  
1 Februari 2024

Disetujui terbit:  
15 Maret 2024

Diterbitkan:  
Cetak:  
29 Maret 2024

Online  
29 Maret 2024

**Abstract.** *Stress causes a person's mental state to be unstable. A contributing factor to stress is emotional exhaustion caused by work routines. Recovery facilities that support the psychological needs of individuals are essential, but existing public facilities still have shortcomings, especially in implementing designs that consider the perspectives of users and stress issues. In the context of psychology, the natural environment is identified as an effective solution to cope with stress. Architecture, as a physical manifestation of the environment, is important in creating positive energy to overcome this. This research aims to evaluate building and environmental design elements integrated with user needs. This research uses a qualitative approach with literature studies and interviews as research methods. Restorative Healing Architecture design principles as a study aspect to produce architecture criteria. The results showed that to achieve emotional stability, natural and healthy environmental conditions are needed that are by user needs. Architectural criteria generated from natural elements can manage and control physiological stress, thereby improving self-quality.*

**Keywords:** *Architecture, Environment, Psychology, and Stress*

**Abstrak:** Stres mempengaruhi mental seseorang menjadi tidak stabil. Faktor penyebab stres adalah kelelahan emosional yang disebabkan oleh rutinitas pekerjaan. Fasilitas pemulihan yang mendukung kebutuhan psikologis individu menjadi kritis, namun fasilitas publik yang ada masih memiliki kekurangan, terutama dalam penerapan desain yang memperhatikan perspektif pengguna dan permasalahan stres. Dalam konteks psikologi, lingkungan alami diidentifikasi sebagai solusi yang efektif untuk mengatasi stres. Arsitektur, sebagai manifestasi fisik lingkungan, memiliki peran kunci dalam menciptakan energi positif terhadap kendala tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi elemen desain bangunan dan lingkungan yang terintegrasi dengan kebutuhan pengguna. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kajian literatur dan wawancara sebagai metode penelitian. Prinsip desain Arsitektur Pemulihan sebagai aspek kajian untuk menghasilkan kriteria Arsitektur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk mencapai kestabilan emosional diperlukan kondisi lingkungan yang alami dan sehat yang sesuai bagi penggunanya. Kriteria Arsitektur yang dihasilkan dari elemen alami dapat mengelola dan mengontrol stres fisiologis, sehingga dapat meningkatkan kualitas diri.

**Kata Kunci:** Arsitektur, Lingkungan, Psikologi, dan Stres

### PENDAHULUAN

Pada era pandemi COVID-19 yang terjadi dalam kurun waktu tiga tahun kebelakang, membawa banyak perubahan dari segala aspek kehidupan. Fenomena ini menyebabkan orang cenderung mengalami kekhawatiran berlebih hingga mempengaruhi kesehatan psikologis mereka. Dampak tersebut banyak dirasakan terutama oleh pekerja dengan produktivitas yang tinggi, seperti tenaga medis, industri dan akademisi yang mengakibatkan adanya tekanan mental dan keterbatasan kondisi. Dijelaskan oleh Sahputri (2021), masalah yang dialami dalam kegiatan rutinitas akan tetap ada, menyebabkan

ketegangan psikologis dan pada akhirnya menyebabkan peningkatan rasa stres. Pada kenyataannya keadaan memaksa untuk bekerja keras, namun keadaan emosi tidak stabil, faktor alami seperti kebosanan, kelelahan dan kurangnya semangat menjadi polemik saat melakukan rutinitas. Kondisi tersebut dapat dikategorikan sindrom *burnout*, yang didefinisikan sebagai faktor fisik, dan emosional serta menyebabkan ketegangan tubuh dan mental (Timm & Gray, 2019). Sindrom *burnout* dapat didukung oleh lingkungan yang baik dan memberikan energi positif atau energi yang

secara langsung dapat memberikan ketenangan secara emosional.

Permasalahannya adalah masih kurangnya lingkungan yang memadai dan mempertimbangkan lingkungan kerja yang kondusif dan fasilitas stres transisi. Dalam menjaga kestabilan emosional, dibutuhkan evaluasi terhadap fasilitas yang dapat merespon penggunaannya. Mendukung pernyataan di atas, Alexander (1979) menjelaskan perlunya fasilitas yang membantu mengintegrasikan lingkungan dengan harapan dapat mengakomodasi penggunaannya. Pendapat lainnya menurut Day (2002), dukungan untuk pulih dari tekanan psikologis dapat dicapai melalui lingkungan. Dalam hal ini arsitektur adalah sarana untuk mencapainya dengan menciptakan ruang transisi. Chrysiou (2014), menjelaskan bahwa elemen alam yang terintegrasi ke dalam ruang, seperti cahaya, bunyi dan aroma mampu berkontribusi mengatur dalam menghasilkan stimulasi terhadap psikologi dalam pemulihan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan memaksimalkan hubungan antara arsitektur dan lingkungannya dapat menghasilkan fasilitas pemulihan mental pada penderita sindrom *burnout*. Aspek desain penelitian ini berfokus pada elemen arsitektur yang mencakup akses ke alam dan memberikan energi positif terhadap pengguna. Hal ini digunakan sebagai peredam emosi yang mengacu pada teori Arsitektur Pemulih. Pada akhirnya tujuan dari penelitian ini adalah untuk melengkapi pengetahuan tentang penanganan sindrom *burnout* dan meningkatkan fasilitas pemulihan stres yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan pengguna tertentu.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Sindrom *Burnout*

Salah satu gangguan mental yang disebabkan oleh faktor psikologis yakni sindrom *burnout*, dimana keadaan seseorang yang mengalami stres membentuk perilaku dan kebiasaan yang mengganggu. Pendapat Putri & Zulkaida (2019), menyebutkan adanya gangguan mental pada seseorang menyebabkan ketidakstabilan fisik dan emosional yang berujung pada masalah konsep diri dan penyesuaian dengan lingkungannya. Penjelasan tambahan oleh Hans Selye, bahwa stres sebagai reaksi non spesifik pada tubuh berupa respon fisik dan emosional (Dewi, 2012).

Stres yang terkait dengan jenis ini cukup sensitif dan menunjukkan pola pemulihan yang sederhana. Menurut Hamilton (2013), stres dapat terintegrasi lingkungan secara langsung yang mendukung dan memberikan pemulihan.

### B. Arsitektur Pemulih

Teori Arsitektur pemulih menurut Lawson (2010), adalah prinsip untuk menciptakan proses yang seimbang dalam menciptakan lingkungan yang

sehat secara fisik dan psikologis yang sesuai. Menurut Ulrich & Zimbring (2004), menciptakan lingkungan pemulihan mengutamakan aspek fisik yang berkontribusi dalam pengurangan stres dan kepuasan terhadap pengguna. Teori ini berfokus pada penataan ruang dengan konsep merepresentasikan lingkungan sedemikian rupa sehingga keduanya dapat menguraikan stres. Lundin (2015) menjelaskan skema desain dalam ruang berupa pencahayaan, akustik dan aroma merupakan bentuk respon langsung sebagai energi positif. Dalam mendukung aspek lingkungan, peran arsitektur menjadi sebuah efek tidak langsung yang memperhatikan prinsip-prinsip Arsitektur Pemulih.

Pada penelitian ini peran Arsitektur Pemulih berfungsi sebagai terapi

Pada penelitian ini peran Arsitektur Pemulih berfungsi sebagai terapi pemulihan bagi pengguna, dan lingkungan menjadi faktor restoratif yang mendukung kesehatan mental. Dalam menyesuaikan prinsip untuk memperbaiki psikologis pengguna, berikut prinsip Arsitektur Pemulih menurut Asmussen yang dapat diterapkan (Tabb & Deviren, 2013):

#### 1. *Unity of form and function*

Kesatuan bentuk yang mewakili tindakan di dalamnya, bangunan memenuhi kebutuhan pengguna.

#### 2. *Polarity*

Mendefinisikan bentuk dan menghindari bentuk abstrak yang membingungkan pengguna.

#### 3. *Metamorphosis*

Upaya menciptakan model hubungan ruang yang memberikan kesatuan pada bangunan.

#### 4. *Intimate relationships to nature with site*

Respon bangunan terhadap lingkungan menunjukkan hubungan langsung dari keduanya.

#### 5. *The living of walls*

Adanya keterhubungan dengan ruang luar seolah-olah bangunan bersifat fleksibel merespon unsur lainnya.

#### 6. *Color luminosity with pigments made from local plants*

Menciptakan warna dengan cahaya lembut. Warna tersebut ada kaitannya dengan suasana hati dan menyampaikan rasa tenang.

#### 7. *The dynamic equilibrium of spatial experience*

Menciptakan kontinuitas ruang yang dinamis melalui orientasi pergerakan.

Prinsip-prinsip tersebut beberapa memiliki kesamaan satu sama lain dalam penerapannya, oleh karena itu pada penelitian ini disederhanakan dan dikelompokkan menjadi beberapa prinsip desain utama yaitu sebagai berikut;

#### 1. Menyatu dengan Alam (*Close to Nature*)

Hubungan antara alam dan ruang seimbang dalam semua aspek untuk menciptakan ruang yang dinamis, suasana baru dan pengguna lebih fleksibel dan nyaman.

2. Kesatuan Ruang (*Space unit*)

Ruang yang dibutuhkan bersifat fungsional yang memberikan kesan tidak rumit. Transparansi ruang membantu pengguna beradaptasi dengan kebutuhan mereka.

3. Transisi Dinding (*Wall transition*)

Dinding diantara fungsi ruang diadaptasi untuk membangun hubungan yang berkesinambungan dengan ruang luar. Fungsi lainnya adalah memberikan batasan ruang antara pengguna dengan mempertimbangkan kenyamanan.

**C. Sindrom *Burnout* dan Arsitektur Pemulih**

Arsitektur Pemulih menciptakan suatu desain alternatif terhadap masalah peralihan stres untuk mencari ketenangan dan kenyamanan dalam beraktivitas. Arsitektur Pemulih juga memiliki aspek memberikan energi positif dan menciptakan keterhubungan langsung, sehingga berfokus dalam perencanaan ruang fisik dan lingkungan untuk mencapai pemulihan. Dari sisi psikologi, lingkungan dapat mempengaruhi secara langsung dalam peluang pemulihan yang lebih baik. Hubungan keduanya terdapat pada artikel *Healing Architecture: Evidence, Intuition, and Dialog*, menunjukkan bahwa Arsitektur Pemulih dan psikologi memiliki keterkaitan dan kontribusi desain secara langsung memungkinkan peluang menyediakan pemulihan psikologis yang lebih baik (Lundin, 2015).

Berdasarkan permasalahan sindrom *burnout*, Arsitektur Pemulih dapat berperan dalam menyediakan fasilitas pemulihan yang sesuai dengan kebutuhan penggunanya. Fasilitas yang mengarah kepada keterhubungan dan perencanaan ruang fisik untuk menghasilkan stimulasi positif pada pengguna. Aspek-aspek tersebut dapat dipengaruhi oleh perencanaan atmosfer lingkungan yang baik.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif dengan memaparkan secara sistematis prinsip Arsitektur Pemulih sebagai data utama dan wawancara. Metode kualitatif menurut Meleong, (2005), merupakan bentuk uraian tulisan dan kata secara ilmiah. Metode ini telah digunakan dengan baik oleh peneliti sebelumnya dengan kajian sejenis yaitu identifikasi desain arsitektur ekologi oleh Larasati, (2021). Di dalam penelitian ini terdapat beberapa tahap yang dilakukan. Tahap pertama yaitu pengumpulan data yang dilakukan berupa kajian pustaka terkait disiplin ilmu psikologi dan arsitektur. Kajian tersebut berupa kesehatan mental yakni sindrom *burnout* dan Arsitektur Pemulih. Tahap kedua melakukan wawancara kebutuhan dan respon pengguna terhadap desain fasilitas pemulihan. Tahap ketiga menjelaskan hubungan

antara aspek psikologi dan elemen Arsitektur Pemulih yang diperoleh berdasarkan perancangan fasilitas tersebut.

Data pengguna pada table 1 digunakan untuk mendapat informasi dalam evaluasi aspek Arsitektur Pemulih terhadap sindrom *burnout*. Partisipan wawancara diperoleh dari data *ATG Newsletter*, berdasarkan profesi yang memiliki produktivitas yang tinggi yaitu mahasiswa, pekerja industri, dan tenaga medis (De Sousa, 2021). Kriteria partisipan memiliki usia rentang 26-35 tahun, usia produktif dan tidak jarang mengalami stres lebih tinggi. Selain data profesi tersebut, sudut pandang dari Psikolog dibutuhkan dalam menerjemahkan kebutuhan sindrom *burnout*, untuk mendapatkan perlakuan khusus yang sesuai.

**Tabel 1.** Partisipan Wawancara

No	Inisial	Usia	Profesi
1	EL	27	Psikologi
2	AO	26	Tenaga Medis
3	KN	28	Tenaga Medis
4	AU	27	Karyawan Industri
5	BT	26	Karyawan Industri
6	LG	28	Mahasiswa
7	MS	27	Mahasiswa

Pada penelitian ini, beberapa prinsip desain Arsitektur Pemulih digunakan sebagai alat kajian dalam wawancara. Data yang dibutuhkan adalah informasi yang digali untuk menjawab permasalahan desain sebagai berikut;

1. Respon psikologis pengguna terhadap rutinitas pekerjaan.
2. Elemen arsitektur yang dapat mengurangi stres.

Data di atas digunakan sebagai pembahasan yang diajukan terhadap partisipan untuk mengetahui pengalaman dan kebutuhan pengguna. Dengan demikian hasil penelitian ini mengarah pada pengalaman persepsi ruang dengan menawarkan solusi menciptakan transisi stres yang lebih baik, sehingga dapat membantu untuk menyalurkan ketidakstabilan emosi namun tetap produktif.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Kondisi Psikologis Pengguna Sindrom *Burnout***

1. Pengaruh Sindrom *Burnout*

Pada penelitian ini, sindrom *burnout* merupakan kategori stres yang didefinisikan sebagai faktor fisik, mental yang mempengaruhi ketegangan tubuh dan pikiran. Kondisi fisik dan mental terasa lelah secara emosional, namun tetap melakukan rutinitas pekerjaan karena adanya tuntutan. Penjelasan Psikolog EL sebagai konfirmasi yang berkaitan dengan faktor kondisi fisik penderita sebagai berikut;

*“...Burnout syndrome, dimana secara emosional, fisik dan psikis itu lelah sekali,*

biasanya sering memaksakan diri untuk bekerja lebih keras, dan kurangnya mendapat apresiasi dari atasan, sehingga memiliki pekerjaan yang berat atau memiliki pekerjaan yang membosankan (EL, 25 Februari 2022)."

Respon stres di atas menunjukkan bahwa rutinitas sangat berperan dalam membentuk kestabilan seseorang. Dalam ilmu psikologi terdapat tiga dimensi respon stres sebagai rujukan sebagai berikut (Timm & Gray, 2019);

- a. Kelelahan emosional, suatu bentuk di mana seseorang merasa terkuras secara emosional dan fisik secara berlebihan, hal ini menyebabkan hilangnya energi dan kelelahan.
- b. Ketidakefektifan kerja adalah perasaan tidak kompeten, kurang berprestasi dan produktif dalam bekerja, serta gagal memenuhi tuntutan kerja.
- c. Sinisme adalah reaksi negatif, tidak peka, atau jauh terhadap berbagai aspek pekerjaan.

## 2. Penyegaran Mental Pengguna

Seseorang dengan sindrom *burnout* memiliki ketidakstabilan emosi, adanya kondisi tersebut dikarenakan penyaluran stres yang tidak terkontrol, sehingga kinerja dan kondisi mental seseorang terpengaruh. Diperkuat dengan pernyataan dari partisipan sebagai berikut;

"...Saya sebagai Asisten dokter, membantu jalannya pemeriksaan dengan jadwal yang sangat padat dan rutin setiap hari. Saat dimana mulai lelah, fokus saya terganggu dan emosi kadang tidak stabil sehingga tidak dapat maksimal membantu penanganan pasien. (...) Saat keadaan emosi saya kurang stabil, yang saya lakukan adalah menutup diri dari siapapun dan seketika itu menangis, disana saya tumpahkan segalanya dan seolah-olah saya ingin berteriak (AO, 28 Februari 2022)."

Pada pernyataan AO bahwa aktivitasnya yang padat dan rutin setiap hari memunculkan kondisi lelah secara fisik maupun emosional, pada saat keadaan yang tidak stabil keinginan meluapkan dalam bentuk menyendiri.

"...Saya seorang perawat shift malam hingga siang, dengan aktivitas mengontrol pasien di setiap kamar jam tidur tidak beraturan dan mudah kelelahan dan mudah tidak fokus. (...) Kebutuhan healing saya saat stres lebih pada menyalurkan hobi sebagai sketsa creator, karena saya merasakan kehilangan tenaga dan semangat (KN, 28 Februari 2022)."

Pada pernyataan KN dengan aktivitas rutin yang dilakukan pada malam hingga siang hari mengakibatkan munculnya kelelahan fisik, sehingga mengalihkan dalam bentuk kreativitas sketsa yang dinyatakan sebagai hobi.

"...Saya sebagai supervisor bagian produksi mengontrol dan mengawasi pekerjaan operator. Aktivitas yang dilakukan cukup melelahkan dikarenakan kondisi kantor yang sangat luas

dan pekerja yang sangat banyak. Tidak jarang saya merasa lelah dan mudah emosian. (...) Dalam keadaan stress biasanya saya butuh healing semacam liburan, tempat berbau alam, jauh dari keramaian. Disana benar-benar bisa melakukan apa saja, meskipun berdiam diri dan meluapkan semuanya (AU, 28 Februari 2022)."

Pada pernyataan AU sebagai supervisor dengan aktivitasnya mengontrol setiap pekerja membuat energinya terkuras. AU memilih waktu menyendiri untuk meluapkan emosinya di alam terbuka.

"...Melihat pekerjaan saya mengontrol mesin, saya merasa kurang nyaman saat harus mendengarkan suara mesin dalam rutinitas, sehingga saya butuh suasana tenang (BT, 28 Februari 2022)."

Pada pernyataan BT yang berhubungan langsung dengan mesin, adanya kebutuhan suasana yang lebih tenang akan mengurangi ketidaknyamanan dalam bekerja.

"...Sementara ini melakukan pengerjaan tesis, dan diimbangi dengan pekerjaan lainnya, dapat dikatakan saya stres dalam membagi waktu. (...) Kebiasaan yang saya lakukan yaitu berkeliling kota (LG, 26 Februari 2022)."

Pada pernyataan LG disaat stress dalam melakukan pekerjaannya, sedangkan LG memiliki keinginan untuk menikmati suasana kota berupaya menyegarkan kembali kondisi mentalnya.

"...Rutinitas kerja selain menjadi mahasiswa dan juga sebagai freelance desainer. Kali waktu bertemu dengan orang di luar pekerjaan, membuat terkuras energi saya sehingga mudah lesu. (...) Secara pribadi, healing yang paling simpel mengatasi kelelahan aktivitas ya nyari suasana yang berbeda daripada rutinitas biasanya (MS, 26 Februari 2022)."

Pernyataan MS yang berprofesi mahasiswa dan freelance tersebut, mencari suasana berbeda dari aktivitas yang dilakukan.

## 3. Kontribusi Arsitektur terhadap Penyegaran

Analisis data di atas menunjukkan psikologis pengguna dipengaruhi oleh stres akibat kelelahan dan kejenuhan dari rutinitas pekerjaan. Setiap orang membutuhkan pengalihan stres yang dialami dengan cara masing-masing. Seseorang yang terkena dampak psikologis seperti ini membutuhkan perubahan kondisi medisnya, tetapi situasi tidak membantu mereka menjadi lebih baik, itu hanya memperburuk keadaan. Kemudian bagaimana cara menghilangkan stres dengan baik dan efektif. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Can dkk. (Malinowski, 2013) berpendapat bahwa *sense of humor* dapat mengurangi kecemasan dan kekhawatiran yang dialami seseorang, namun juga menghasilkan emosi positif. Peneliti lainnya yang dilakukan oleh Szabo (Malinowski, 2013) bahkan penggunaan humor memiliki perubahan positif yang lebih besar terhadap

psikologis seseorang dibandingkan dengan kegiatan olahraga. Namun, berdasarkan penelitian ini, dalam penerapan humor kurang memiliki relasi terhadap arsitektur, bisa saja peran arsitektur menjadi sebuah fasilitas, meskipun demikian humor memerlukan interaksi dengan orang lain maupun objek. Dalam memberikan solusi yang berkorelasi dengan arsitektur dapat berdasarkan analisa yang bersumber dari responden. Berikut sudut pandang Psikolog EL dalam mengatasi stres;

*"...Penyebab stres setiap orang berbeda, namun faktor terbesar yaitu dari rutinitas pekerjaan, jika merasa lelah dalam bekerja dapat dimungkinkan stres atau sindrom burnout itu muncul. (...)Memang benar seseorang yang mengalami burnout syndrome membutuhkan healing, sekalipun tetap melakukan pekerjaan jadi mereka butuh tempat-tempat yang memiliki suasana berbeda seperti working space atau kerja dari café. Intinya tidak di kantor dan di kamar terus (EL, 25 Februari 2022)."*

Tindakan mengatasi kondisi tertentu agar memperbaiki psikis, adanya kontribusi lingkungan yang mendukung peluang mitigasi yang lebih baik. Dari perspektif psikologis menurut Hamilton (2013), lingkungan memiliki dampak tidak langsung terhadap proses pemulihan dengan membantu pengguna merasa nyaman melakukan aktivitas di dalamnya. Peran arsitektur dalam membantu pemulihan menurut Srazali (2006), menciptakan ruang transisi sebagai restorasi dengan perubahan. Ruang transisi dapat berupa *co-working space*, tetapi ketersediaan tempat tersebut cenderung tidak mendukung dan kurang responsif terhadap pengguna, khususnya bagi sindrom *burnout*. Dimana dalam kondisi tertentu, pengguna mencari kenyamanan dalam melakukan produktivitasnya.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengetahui fasilitas pengalihan seperti apa yang sesuai pengguna khususnya sindrom *burnout*. Dalam teori Arsitektur Pemulihan dan psikologi, sebuah desain yang selaras dengan lingkungan akan memberikan dampak menyegarkan bagi pengguna, sehingga aspek lingkungan dapat disesuaikan dengan kebutuhan penggunanya. Ada persinggungan antara keduanya dan mengutip dari penjelasan Psikolog EL menegaskan klaim kedua teori tersebut bahwa presentasi lingkungan memiliki efek secara langsung pada keadaan psikologis seseorang.

*"...Konsep biasanya lebih baik menyentuh alam karena efek dari suasana alam sangat berpengaruh besar (EL, 25 februari 2022)."*

Aspek natural yang disampaikan oleh Psikolog EL menunjukkan bahwa tindakan yang aman dan memberikan kenyamanan pengguna diwujudkan dengan konsep alam pada desain fasilitas. Dimungkinkan untuk memasukkan aspek-aspek secara alami ke dalam desain, namun dalam penelitian ini aspek-aspek tersebut

disesuaikan pada prinsip-prinsip yang telah disederhanakan sebelumnya.

## **B. Elemen Arsitektur sebagai Pemulihan Stres Berdasarkan Prinsip**

### **1. Menyatu dengan Alam**

Hubungan antara ruang dalam dan ruang luar sebagai respon terhadap sifat alami yang dinamis. Pada artikel *Optimal Healing Environment* oleh Universitas of Minnesota menjelaskan pemilihan elemen alam seperti cahaya, bunyi, aroma dan lansekap untuk diintegrasikan ke dalam desain dengan menempatkan pengguna dalam kondisi terbaik (Earl, 2016). Menurut Mazuch & Stephen (2005) dalam mencapai kondisi terbaik bahwa respon ruang terhadap kepekaan indera dapat mengatur bagaimana ruang dapat memberikan energi positif kepada pengguna, agar pemulihan dapat diterima.

#### **a. Cahaya**

Efek Kesehatan dari cahaya alami adalah kunci bagaimana mengoptimalkan dampak yang menguntungkan dan memaksimalkan cahaya untuk berkontribusi pada proses pemulihan. Penelitian yang dilakukan oleh (Meesters & Waslander, 2009) menunjukkan bahwa tingkat energi dapat ditingkatkan dengan memaparkan pengguna pada cahaya terang. Namun, paparan cahaya terang kurang signifikan untuk diterapkan, melihat cuaca yang sangat panas berdampak kurang baik untuk pengguna. Meskipun beberapa literatur menunjukkan bahwa paparan sinar matahari tidak hanya memiliki dampak positif, tetapi juga dapat memiliki manfaat restoratif bagi lingkungan individu. Tetapi cahaya terang tidak sepenuhnya akan nyaman apabila terpapar langsung, sehingga pada penelitian ini melihat dari pendapat responden mengenai pencahayaan yang baik jika dalam kondisi labil tetap produktif sebagai berikut;

*"...Di dalam psikologi terutama dalam stres relief, pencahayaan diatur karena memiliki efek psikis pada seseorang, lebih baik memilih pencahayaan yang tidak silau dan tidak terlalu meredup (Psikolog EL, 25 Februari 2022)."*

*"...Kenyamanan cahaya lebih baik memakai pencahayaan alami contoh memanfaatkan void namun tertutup atap transparan, cahaya alami baik untuk mereduksi stres (LG, 26 Februari 2022)."*

Faktor cahaya sangat mempengaruhi suasana yang tercipta sehingga berdampak pada psikologi pengguna. Dalam ilmu psikologi cahaya memiliki peran dan kegunaannya, pemilihan cahaya tidak silau dan tidak redup memiliki efek psikis yang dapat mengontrol suasana hati seseorang menjadi lebih tenang. Dapat disimpulkan bahwa cahaya yang digunakan adalah

cahaya alami dengan cara mereduksi kekuatan cahaya sehingga relatif normal dan sedikit redup. Cahaya yang baik dalam psikologi menghasilkan energi positif yang membangkitkan semangat. Hasil dari data di atas menegaskan bahwa dalam mengurangi tekanan pada aplikasi ruang, perlu adanya penerangan yang cukup dan sesuai kondisi kenyamanan tertentu. Pencahayaan akan mempengaruhi skala dan elemen bangunan dalam mengoptimalkan kenyamanan.

b. Bunyi

Bunyi memainkan peran penting dalam aktivitas dan merupakan sensori yang cukup sensitif. Efek yang ditimbulkan dapat berupa perubahan suasana hati, seperti halnya mendengarkan musik menjadi bentuk terapi yang cukup efektif untuk mendapatkan kembali suasana yang ingin dibangkitkan. Adapun peneliti (Martin dkk., 2018) mengungkapkan bahwa untuk mencegah stres dan meningkatkan manajemen stres yaitu dengan cara intervensi seni kreatif yang mencakup seni musik, gerakan bahkan drama. Konsep seni kreatif menghasilkan penurunan stres yang signifikan. Penelitian ini dapat menerapkan konsep seni musik, namun musik yang dihasilkan berfokus pada nilai-nilai artistik dan pengalaman estetika ruang sehingga dapat membantu untuk meredakan ketegangan stres. Menurut Chanda, Mona Lisa menjelaskan bahwa efek mendengarkan suara, harmoni dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh dan dapat mengurangi stres (Novotney, 2013). Jika dikaitkan dengan elemen arsitektural, bunyian atau suara membantu mengatur akustik yang sesuai pada ruangan sehingga memudahkan dalam penerapan material. Sependapat dengan Spence (2020), pandangan arsitektural lebih kepada menciptakan elemen yang dapat menahan dan meredam kebisingan di dalam ruang.

*"...Secara pribadi suka dengan bangunan dengan konsep indoor dan outdoor yang menyatu dan yang pasti tidak bising untuk berdiam diri mencari kenyamanan diluar pekerjaan (MS, 26 Februari 2022)."*

*"...Suara gemericik air dan angin membuat segar, sangat membantu membangun suasana tenang dan rileks (AU, 28 Februari 2022)."*

*"...Suara air terjun buatan di kolam, air merupakan lambang ketenangan sehingga setiap mendengarkan suara air yang mengalir kondisi saya merasa lebih baik (AO, 26 Februari 2022)."*

Mengingat pentingnya bunyi dalam arsitektur, tampaknya kurang tepat untuk mendesain ruangan dalam kondisi hening total, dengan segala jenis suara sebelumnya tak terlihat menjadi jelas. Pallasmaa (2012) menjelaskan, setiap karya memiliki suara khusus sebagai

respon dengan menyesuaikan sifat ruang. Setiap ruang memiliki konsentrasi dan ritme berbeda bergantung fungsinya. Dalam konteks ruang menjadi peralihan, penggunaan esensi alam seperti tetesan air, air mengalir membantu meredam akustik yang membosankan dan mengganggu.

Elemen akustik dalam psikologi merupakan terapi yang baik untuk merasakan lebih baik, tetapi dengan jenis bunyi yang menenangkan dan berdampak. Permasalahan terletak pada bagaimana menetralkan suara-suara yang mengganggu dengan intervensi aktif untuk meredam suara-suara yang tidak diinginkan. Penerapan aliran air di dalam ruangan dan adanya kontribusi bunyi alam mengubah suasana menjadi lebih tenang dan kebisingan yang mengganggu dinetralkan oleh faktor pendukung tersebut.

c. Aroma

Aroma memiliki kemampuan untuk menangkap memori suasana ruang, dan setiap ruang memiliki karakter aromatik masing-masing. Aroma memiliki efek stimulasi pada emosi dan mengalihkan perhatian untuk mencapai ketenangan. Adapun peneliti (Varney & Buckle, 2012) mengungkapkan bahwa menghirup minyak esensial dapat mengurangi tingkat kelelahan mental. Aroma yang dihasilkan pada penelitian tersebut merupakan campuran minyak esensial atau ekstrak air mawar. Namun aroma yang memiliki bau yang kuat belum tentu dapat diterima oleh semua orang. Pada penelitian ini berfokus pada aroma alami yang dihasilkan oleh lingkungannya. Mengatur sistem ventilasi yang baik akan membantu menghilangkan aroma tak sedap dan menghasilkan endorfin yang menyenangkan secara alami (Nickell, 2021).

*"...Untuk aroma dalam psikologi juga diatur, biasanya ruang praktek psikolog memiliki aroma yang berbau lembut. Karena dapat memberikan kepekaan dan rasa tenang saat melakukan konsultasi (Psikolog EL, 25 Februari 2022)."*

*"...Kalau aroma bau hujan dapat mendamaikan, dan bau hujan mengingatkan memori-memori dan membangun kesyahduan (AU, 28 Februari 2022)."*

*"...Untuk suara dan aroma, saya kira ada hubungannya, karena pasti berhubungan dengan bukaan dan penghawaan, jadi intinya harus yang bikin kita nyaman (MS, 26 Februari 2022)."*

Menurut Mazuch & Stephen, (2005), adanya hubungan antara aroma dan bangunan menciptakan suasana yang memunculkan kenangan akan suatu bentuk kenyamanan. Aroma yang tercipta dari sesuatu yang alami dapat memengaruhi emosi dan respon otak dan mempengaruhi tingkat kenyamanan pengguna. Selain itu, dapat berdasarkan

pada sirkulasi udara, pengaturan aliran udara ruangan dapat mengoptimalkan pertukaran udara. Pada hasil wawancara partisipan di atas, aroma yang dapat menimbulkan ketenangan adalah yang berasal dari aspek alami. Psikolog EL mengatakan realitas psikologis aroma alami sangat menenangkan dan menyegarkan. Kesimpulannya aroma memiliki peran dalam mengatur suasana ruang sesuai dengan konteks pengalihan stres untuk mencapai kenyamanan dalam beraktivitas.

d. Lansekap

Lansekap merupakan salah satu aspek penting untuk mencapai suasana alam yang diwujudkan dalam desain. Secara umum, pengaruh lansekap terhadap kenyamanan berpotensi besar untuk mengurangi stres. Keterlibatan secara langsung berdampak pada persepsi pengguna bahwa lingkungannya nyaman. Elemen ini sangat menarik perhatian dan respon sensorik, terlebih memiliki objek yang jarang terlihat dikala melakukan rutinitas.

*“...Kebutuhan healing saya adalah tempat yang memang bernuansa alam, karena Surabaya sendiri sudah jarang ada seperti itu, biasanya saya pergi ke daerah Batu atau Pacet (AU, 28 Februari 2022).”*

*“...Dalam mereduse stres ada keinginan datang ke tempat yang dapat memberikan inspirasi banyak tanpa ditemani seseorang karena konteksnya healing, lebih membutuhkan pemandangan alam, akan sangat menarik (KN, 28 Februari 2022).”*

Dalam prinsip Arsitektur Pemulih, keterlibatan lansekap terbukti dapat membantu proses pemulihan. Ruang hijau menurut Souter-Brown (2014), dirancang untuk memberikan koneksi pemulihan dengan alam. Elemen yang ada di alam dapat menetralkan jiwa dan untuk melawan efek kesehatan yang merugikan. Dalam prinsip psikologi, elemen lansekap memiliki pengaruh yang besar terhadap jiwa seseorang, maka tidak jarang Psikolog akan menyarankan seseorang untuk berlibur ke tempat yang memiliki hamparan alam. Kesimpulannya, pengaruh elemen lansekap membawa banyak faktor positif seperti, keadaan tenang, dan keseimbangan hormon dapat mencapai stabil.

2. Kesatuan Ruang

Kesatuan ruang terkait dengan bentuk dan fungsi ruang yang membuatnya tampak mudah dan sederhana untuk dipikirkan, sehingga pengguna menikmati kenyamanan tanpa kerumitan desain. Desain mengutamakan fungsional dalam menciptakan ruang yang responsif terhadap penggunaannya. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengguna sindrom *burnout* mampu mengurangi kebosanan dan menikmati aktivitasnya tanpa menimbulkan tambahan masalah. Ruang-ruang

secara desain dibuat dengan kriteria sesuai sifat ruang, misalnya menerapkan zonasi ruang yang sesuai agar setiap ruang tidak bersinggungan dan dapat fokus pada faktor yang ingin ditampilkan.

*“...Bentuk geometri kotak-kotak, karena jika bentuk abstrak dalam psikologis akan memberikan dampak yang kurang baik, bentuk abstrak mengakibatkan halusinasi terhadap seseorang (Psikolog EL, 25 Februari 2022).”*

*“...Pastinya geometris, abstrak akan susah dicerna pikiran (AO, 28 Februari 2022).”*

*“...Yang jelas bangunan yang tidak aneh dan membingungkan karena digunakan untuk healing. Untuk bentuk sendiri saya lebih prefer ke bentuk yang geometris tidak mencla-mencle (AU, 28 Februari 2022).”*

Pada prinsip psikologi bentuk dan fungsi ruang jelas dan mudah dipahami, mengacu pada sindrom *burnout*, kebutuhan untuk mencerna objek dengan mudah, sehingga pengguna dapat fokus pada personalnya. Menurut James Tabb & Senem Deviren (2013), Bentuk bangunan dan ruang mempengaruhi kesatuan dan menciptakan sirkulasi yang mudah dimengerti. Demikian juga dengan prinsip Arsitektur Pemulih dimana prinsip bentuk mengarah pada bentuk yang simetris mendukung desain lebih mudah dan memiliki koneksi. Berdasarkan hasil data wawancara partisipan sebagai validasi kebutuhan pengguna, bentuk desain yang diinginkan yaitu bentuk yang tidak membingungkan, memiliki geometri dan yang paling utama berfungsi sebagai solusi kenyamanan. Pada kedua teori sepakat bahwa desain bangunan secara visual mengurangi bentuk abstrak, mengutamakan sirkulasi yang mudah, dan terdapat hubungan antar ruangnya.

3. Transisi Dinding

Dinding menjadi salah satu elemen yang menghubungkan dan menciptakan kesinambungan antara ruang dalam dan ruang luar untuk menciptakan energi positif (Lundin, 2015). Peran dinding sangat besar pengaruhnya terhadap hubungan ruang, sesuai dengan prinsip Arsitektur Pemulih, dinding menerus bersifat fleksibel sehingga mudah dalam mengatur sirkulasi penghawaan dan zonasi ruang untuk mencapai relaksasi.

*“...Tempat yang memiliki area hijau, pandangan mata mengubah psikologi lebih semangat kembali. Karena pada dasarnya view baik adalah pengobatan (LG, 26 Februari 2022).”*

*“...lebih membutuhkan pemandangan alam, akan sangat menarik, dan merasakan hawa yang alami lebih baik. Akan mengurangi tingkat stress sepertinya (KN, 28 Februari 2022).”*

*“...Namun bayangan saya bangunan itu lebih baik memakai angin alami seperti di bawah pohon, rasanya lebih sejuk dan fresh (AU, 28 Februari 2022).”*

Relaksasi menjadi tujuan penting pada permasalahan ini, menurut Psikolog EL menjelaskan bahwa pengguna harus memiliki

hubungan langsung dengan unsur alam. Peranan arsitektur mengatur dinding sebagai penghubung dan penghalang terhadap pengguna lain untuk menghindari gangguan. Dari respon Psikolog di atas, dijelaskan bahwa peran dinding harus reaktif dalam memberikan pengalaman ruang, terutama dalam merepresentasikan lingkungan di dalamnya. Permasalahan dalam konteks ini adalah bagaimana ruang tersebut dapat terhubung secara dinamis sehingga pengguna dapat langsung merasakan nilai-nilai alam tanpa berpindah ruangan. Tindakan yang dapat mengatasi hal tersebut adalah dengan memperhatikan aspek lansekap yang dibatasi oleh partisi transparan yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Pada hasil pembahasan di atas mengenai hubungan stres dan Arsitektur Pemulih dapat dianalisa sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Stres dan Harapan

Pada data yang telah dijelaskan di bagian sebelumnya, bahwa penyebab stres yang terjadi diakibatkan oleh rutinitas yang padat dan berlebih, sehingga kebutuhan untuk memulihkan mental dari stres tersebut harus disesuaikan dengan prinsip Arsitektur Pemulih. Pengguna yang memiliki sindrom *burnout* diharapkan memiliki alternatif pemulihan yang dapat dirasakan langsung sebagai proses penyembuhan. Pemulihan dengan teknik yang dilakukan sendiri bertujuan dapat mengelola dan mengontrol stres fisiologis, sehingga dapat meningkatkan kualitas diri dan mengurangi destruktif (Zarean & Latifi, 2021).

2. Analisis Arsitektur berperan sebagai Pemulih Stres

Appleton dalam kajiannya tentang psikologi lingkungan, berpendapat bahwa hubungan antara manusia dan lingkungan merupakan hubungan evolusioner dimana terjadi perubahan yang periodik dan berpengaruh (Milligan & Gatrell, 2004). Namun dalam kesesuaian elemen yang dihadirkan pada setiap ruang mampu berimbang dengan skala ruang untuk pemulihan stress. Analisa elemen Arsitektur yang telah dijelaskan mampu berperan dalam membentuk fasilitas pemulihan untuk mencapai kenyamanan yang sesuai pengguna dengan sindrom *burnout*. Dalam mencapai hal tersebut Arsitektur memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Cahaya hangat, akan memberikan efek psikologis yang bersinergi dan meningkatkan produktivitas. Cahaya tersebut dapat difilter dengan menggunakan beberapa jenis *building enclosure* seperti lantai bangunan, dinding luar bangunan, atap bangunan dan jendela.
- b. Bunyi dengan harmoni tenang menghasilkan nilai artistik dan pengalaman ruang untuk melepaskan kepenatan. Dalam mengendalikan kebisingan yang merugikan dapat menerapkan panel akustik untuk menyerap bunyi sesuai

- kebutuhan dan desain ruangan.
- c. Aroma alami yang dihasilkan dari berbagai tanaman maupun dapat diterima dengan baik oleh semua pengguna dengan mengatur ventilasi untuk menghasilkan aroma tersebut.
- d. Lansekap dapat mengubah atmosfer ruang, secara psikologi elemen ini memberikan efek secara langsung. Lansekap dapat dipilih berdasarkan kegunaan dan penempatan ruang sesuai untuk mendukung fasilitas penyegaran mental. Dalam kondisi stres dianjurkan tanaman yang menyaring racun dan polutan seperti; bunga peace lily, rosemary, dan lavender.
- e. Kebutuhan akan ruang atau fungsi bangunan yang jelas dan bentuk yang normatif akan mempengaruhi banyak bagi psikologis pengguna, dengan begitu emosi dapat terurai. Pada salah satu karya Frank Lloyd Wright yaitu *falling water* menjadi sebuah temuan bentuk yang terlihat jelas dengan menggabungkan garis horizontal dan vertikal dengan elemen alamnya.
- f. Dinding atau pembatas menjadi elemen penting dalam hubungan antara ruang untuk menciptakan desain yang berkesinambungan. Pada penelitian ini dinding berperan dalam menghadirkan energi positif berupa bunyi yang dihasilkan oleh elemen alam yang berada di dalam maupun di luar ruang.

3. Hubungan Stres dan Arsitektur Pemulih  
 Arsitektur Pemulih memiliki prinsip-prinsip yang bersifat menerus sebagai respon terhadap elemen alam. Berupa faktor kesatuan ruang, pemilihan bentuk yang jelas atau tidak abstrak. Penerapan zona luar dan dalam yang menerus, sehingga hubungan ruang dengan elemen alam lainnya menyatu. Hal tersebut dapat menghindari persepsi yang menyebabkan stres. Dalam ketiga konteks tersebut dirangkum pada table 2 untuk memperjelas pokok inti pembahasan hubungan stres dan Arsitektur Pemulih sebagai berikut:

**Tabel 2. Tabel Rangkuman**

No	Konteks	Pembahasan
1	Analisis stres dan harapan	Sindrom <i>burnout</i> , diakibatkan dari kelelahan dan kebosanan rutinitas, dan membutuhkan pemulihan stress yang bersifat alami.
2	Arsitektur Pemulih	Arsitektur yang berperan dalam menerjemahkan kebutuhan pengguna sesuai dengan sindrom <i>burnout</i> , yang memiliki perlakuan khusus, terutama dalam mencapai kenyamanan dan ketenangan ruang dalam dan ruang luar. Menciptakan kesatuan ruang yang dapat mengendalikan sistem akustik

- 3 Stres dan Arsitektur Pemulih yang sesuai. Sindrom *burnout* sangat berkaitan dengan prinsip menyatu dengan alam sebagai energi positif yang dihadirkan pada sebuah bangunan. Unsur arsitektur berperan dalam menghadirkan elemen alami untuk menghasilkan atmosfer yang sesuai, sehingga Arsitektur Pemulih dapat menjadi kontribusi penanganan stres.

## KESIMPULAN

Sindrom *burnout* merupakan gangguan kesehatan mental yang banyak dialami khususnya oleh pengguna dengan rutinitas yang berulang. Sindrom ini disebabkan oleh kelelahan fisik dan emosional sehingga mengalami stres. Dalam konteks psikologi, kebutuhan dasar pengguna sindrom tersebut adalah tempat yang memudahkan rutinitas dengan ruang transisi yang tenang layaknya lingkungan alam terbuka. Lingkungan alam membantu pengguna merasa nyaman untuk beraktivitas di dalamnya (Hamilton, 2013).

Penerapan prinsip Arsitektur yaitu keterhubungan langsung dengan alam, kriteria yang diterapkan berupa cahaya hangat, lansekap dengan aroma alamnya dihadirkan untuk mengatur atmosfer ruang menjadi sebuah ruang dengan kenyamanan untuk beraktivitas. Sedangkan, dalam mengendalikan kebisingan dapat menerapkan sebuah pemisah dan panel akustik di dalamnya. Prinsip kesatuan ruang, mengatur zonasi ruang agar sirkulasi mudah diakses dan pengaruh bentuk bangunan yang simetris memberikan stimulasi positif terhadap penggunaannya. Prinsip transisi dinding selain memberikan pemisah antar ruang, dinding transparan memberikan hubungan ruang luar ikut serta dalam memberikan proses yang dihasilkan elemen alam tersebut.

Perwujudan fasilitas dapat dilakukan dengan mengidentifikasi pengguna dan permasalahan yang dialami, sehingga fasilitas tersebut tidak hanya berfungsi sebagai wadah aktifitas, tetapi juga sebagai fasilitas pemulihan.

Saran peneliti ke depan, dalam melihat permasalahan khusus sindrom *burnout*, perlu peninjauan terhadap disiplin ilmu lainnya sebagai teori pendukung seperti ilmu psikologi dalam penelitian ini. Aspek data yang dikaji dengan mempertimbangkan pengguna dan perspektif Psikolog sebagai validasi data. Dengan cara ini, penggabungan penelitian teori Arsitektur Pemulih dan teori Psikologi menjadi lebih mendalam.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Psikolog EL yang sudah memberikan data-data terkait

ilmu psikologi dan seluruh responden yang bersedia memberikan waktu dan tenangnya dalam kegiatan wawancara untuk penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, C. (1979). *The Timeless Way of Building*. Oxford University Press.
- Chrysiou, E. (2014). *Architecture for Psychiatric Environments and Therapeutic Spaces*.
- Day, C. (2002). *Spirit & Place*. Architecture Press 2002.
- De Sousa, M. (2021). *Mental Health*. [https://issuu.com/atg-gabbaalumni/docs/atg\\_newsletter\\_13](https://issuu.com/atg-gabbaalumni/docs/atg_newsletter_13)
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. CV. Lestari Mediakreatif.
- Earl, E. (2016). *What Is a Healing Environment?* <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/what-is-a-healing-environment>
- Hamilton, D. K. (2013). Rigor and Research in Healthcare Design: a Decade of Advocacy. *Zeeland, Michigan: Herman Miller*.
- Tabb, P. J., & Deviren, A. S. (2013). *The Greening of Architecture* (Vol. 216).
- Larasati, R. A. (2021). Identifikasi Penerapan Konsep Arsitektur Ekologi. *Journal of Architecture Student*, 2, 59–70.
- Lawson, B. (2010). Healing architecture. *Architectural Record*, 6, 115. <https://doi.org/10.1080/17533010903488517>
- Lundin, S. (2015). Healing Architecture: Evidence, Intuition and Dialog. *Department of Architecture, Licentiate*.
- Malinowski, A. J. (2013). *Characteristics of Job Burnout and Humor among Psychotherapists*.
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention—a systematic review. In *Behavioral Sciences* (Vol. 8, Issue 2). MDPI Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
- Mazuch, R., & Stephen, R. (2005). Creating Healing Environments: Humanistic Architecture and Therapeutic Design. *Journal of Public Mental Health*, 48.
- Meesters, Y., & Waslander, M. (2009). *Burnout and light treatment*.
- Meleong, L. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Milligan, C., Gatrell, A., & Bingley, A. (2004). "Cultivating health": Therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social Science and Medicine*, 58(9), 1781–1793. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(03\)00397-6](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(03)00397-6)
- Nickell, J. (2021). *Aromatherapy: 'Healing' by the Scents of Smell*.
- Novotney, A. (2013). *Music as medicine*. 44, 46.
- Pallasmaa. (2012). The Eyes of The Skin: Architecture and The Sense. In *Wiley* (2012th ed., Vol. 4, Issue 3).
- Putri, L. A. Z., & Zulkaida, A. (2019). Perbedaan Burnot Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 157–168. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2440>
- Sahputri, A. H. (2021). *Stress Masyarakat di Masa Pandemi*.

- Souter-Brown, G. (2014). Landscape and Urban Design for Health and Well-Being. In *Landscape and Urban Design for Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.4324/9781315762944>
- Spence, C. (2020). Senses of place: architectural design for the multisensory mind. In *Cognitive Research: Principles and Implications* (Vol. 5, Issue 1). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1186/s41235-020-00243-4>
- Srazali, A. (2006). Healing Architecture: A Study on the Physical Aspects of Healing Environment in Hospital Design. *40th Annual Conference of the Architectural Science Association (ANZAScA)*, 342–349.
- Timm, dr. S., & Gray, Dr. W. A. (2019). *The Role of Design in Burnout Can Managing Acoustic Stimuli in The Workplace Help Reduce Burnout?*
- Ulrich, R., & Zimbring, C. (2004). The Role of Physical Environment in the Hospital of the 21st Century: A Once in a Lifetime Opportunity. *The Center for Health Design*.
- Varney, E., & Buckle, J. (2012). Effect of Inhaled Essential Oils on Mental Exhaustion and Moderate Burnout: A Small Pilot Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*.
- Zarean, F., & Latifi, Z. (2021). Effects of self-healing intervention on quality of life and mother-child interaction among female breadwinners. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101334. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101334>