

ABSTRAK

Jumlah orang stres semakin meningkat di Jakarta. Tuntutan rutinitas ditempat kerja menjadi salah satu penyebab stres. Kebanyakan orang pergi ke tempat perbelanjaan atau tempat-tempat yang ramai untuk mengatasi stres tetapi hal tersebut hanya bersifat sementara. Dibutuhkan ketenangan untuk melihat ke dalam diri apa yang sebenarnya dibutuhkan

Proyek Laboratorium diri merupakan wadah untuk menampung kegiatan-kegiatan untuk melihat ke dalam diri agar dapat menciptakan kontrol terhadap stresor-stresor. Strategi desain laboratorium diri ialah menggunakan pendekatan terapi ruang dimana ruang didesain mengikuti fungsi ruang, menggunakan penghijauan sebagai bagian dari proses terapi sehingga antara bangunan dan penghijauan memiliki fungsi yang saling berhubungan

Kata Kunci:

Stres, Laboratorium diri, Strategi Desain, Terapi ruang, Penghijauan.