

ABSTRAKSI

Jakarta memiliki tingkat ekonomi yang tinggi dan terus meningkat. Generasi millennial sebagai masyarakat usia produktif bekerja mulai merasa stress, tertekan, jenuh, emosi, bahkan depresi akibat persaingan ekonomi dan tuntutan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Beberapa tindakan pencegahan tingkat stress seseorang dapat dilakukan dengan cara relaksasi diri, rekreasi/berlibur, melakukan hobi, dan berolahraga. Sayangnya, generasi millennial hanya memiliki sedikit waktu untuk relaksasi dan bersenang-senang. Mereka dihadapkan pada gaya hidup yang sibuk, sehingga mengabaikan kesehatan dirinya, termasuk aktivitas fisik dan kecukupan asupan nutrisi. Sebagian generasi millennial sudah sadar akan pentingnya kesehatan sejak dini dan terobsesi dengan gaya hidup sehat. Misalnya, mereka mulai meluangkan waktunya untuk gym sebelum ataupun sesudah bekerja. Sedangkan sebagian lainnya, masih memiliki persepsi bahwa aktivitas fisik/ olahraga/ gym ini adalah suatu kegiatan yang menyulitkan, memakan banyak waktu, dan membosankan. Dengan adanya kemajuan teknologi, seperti *virtual reality* tidak hanya sekedar dimanfaatkan dalam dunia hiburan, pendidikan, dan penelitian. *Virtual reality* ini dapat diterapkan dalam gym, menjadi suatu kegiatan olahraga yang menyenangkan, menantang, dan adiktif. Gym yang dilakukan akan terasa seperti bermain games, seolah-olah berada di dunia penuh imajinasi, padahal secara tidak langsung mereka sudah membakar kalori saat aktif bergerak, sehingga membuat sehat dan bugar. Hal ini tentunya memberi pengalaman baru bagi generasi millennial yang bersifat suka mencoba sesuatu yang baru, mengikuti tren, dan teknologi. Sehingga munculah proyek Fasilitas Kebugaran dengan Pengalaman Gym Virtual. Adanya teknologi *virtual reality* menjadi keistimewahan khusus wadah kebugaran ini dibandingkan pusat kebugaran umumnya yang masih menggunakan peralatan gym konvensional. Tujuan proyek untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya sebagai salah satu cara pencegahan stress di tengah kesibukan tuntutan pekerjaan. Metode desain yang digunakan yaitu tipologi. Selain dalam hal gym, di proyek ini juga dilengkapi fasilitas penunjangnya, seperti area makan yang menyediakan makanan-makanan sehat, area-area komunal untuk masyarakat bersosialisasi (trek jogging dan sepeda), dan untuk spa, relaksasi, hiburan, hingga retail.

ABSTRACT

Jakarta is an ever-growing, high economy city. The generation of millenials as its productive workforce tends to experience stress, pressure, boredom, and even depression due to competition and fulfilling demands. A few measures of prevention against individual's rising stress level may be done by self-relaxation, recreation, hobby, and exercising. Unfortunately, millenials have little to no time to relax and enjoy themselves. They are faced with strenuous lifestyle at the expense of their own health, which include the lack of physical activities and balanced nutrition. Some millenials had become aware of the importance to living healthy and obsessed themselves with a proper lifestyle. They started to spend their time exercising at nearby gym, before or after work. While some others still hold onto the perception that exercising is difficult, time-wasting, and boring. With the advance of technology like virtual reality, as not only being used in entertainment, research and education, it is applied in gyms to provide a fun and thrilling exercise. Exercising felt like playing games inside a virtual world, while still burning calories. This creates a new scope of experience to millenials who tend to seek something new, technological, and trend-following. Fitness Center with Virtual Gym Experience implements virtual reality technology as its trademark, and as opposed to conventional gyms. This project aims to elevate the lifestyle quality of community as means of stress-prevention against working demands. The method of design applied is typology. Other than gym, several supporting facilities are present such as food court, communal areas, jogging & cycling track, spa, and retail.