

## **ABSTRAK**

Stres merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia dan perlu ditangani sebelum menjadi hal yang lebih negatif. Stres dapat muncul dari berbagai faktor, salah satunya dari masalah kesehatan. Rutinitas kehidupan di kota yang sibuk menyebabkan stres menjadi berkelanjutan meskipun hadir dalam tingkat yang rendah. Stres yang berkelanjutan membuat masyarakat mencari cara pemulihan yang bersifat alami, yaitu pengobatan tradisional atau disebut terapi komplementer. Namun fasilitas yang menyediakan kegiatan relaksasi berupa pengobatan tradisional masih memiliki permasalahan. Beberapa permasalahannya berupa keterbatasan ruang, kurangnya privasi, ruang yang memiliki suhu terlalu tinggi atau rendah serta aksesibilitas terhadap program yang kurang efisien. Maka dari itu arsitektur dan empati berperan untuk mencari solusi atas permasalahan serta melakukan perancangan berdasarkan kebutuhan pengguna. Dengan demikian, arsitektur bersama empati berperan untuk meningkatkan kualitas ruang dari fasilitas relaksasi dengan metode pendekatan arsitektur terapeutik (desain biofilik) lewat studi kasus dan memanfaatkan arsitektur untuk berinovasi terhadap potensi fasilitas relaksasi. Selain itu, menyediakan variasi program terapi komplementer yang sebelumnya sudah memiliki peminat seperti terapi akupunktur, refleksiologi, yoga, meditasi, tai chi, dan lainnya. Dengan adanya empati dan arsitektur terhadap kebutuhan akan fasilitas relaksasi, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan pengguna dan meningkatkan efektivitas dari program relaksasi.

Kata kunci: stres; empati; pengobatan alternatif; desain biofilik

## **ABSTRACT**

*Stress is a natural thing experienced by humans and needs to be dealt with before it becomes something more negative. Stress can arise from various factors, one of which is health problems. The routine of life in a busy city causes stress to persist even if it is present at low levels. Ongoing stress makes people look for natural ways of recovery, namely traditional medicine or what is called complementary therapy. However, facilities that provide relaxation activities in the form of traditional medicine still have problems. Some of the problems are space limitations, lack of privacy, rooms that have too high or low temperatures and inefficient accessibility to programs. Therefore architecture and empathy play a role in finding solutions to problems and designing based on user needs. Thus, architecture with empathy plays a role in improving the spatial quality of relaxation facilities with a therapeutic architectural approach (biophilic design) through case studies and utilizing architecture to innovate potential relaxation facilities. In addition, it provides a variety of complementary therapy programs that previously had enthusiasts such as acupuncture, reflexology, yoga, meditation, tai chi, and others. With empathy and architecture towards the need for relaxation facilities, it is expected to meet the needs of users and increase the effectiveness of relaxation programs.*

*Keywords: stress; empathy; alternative medicine; biophilic design*