

PERANCANGAN *MIXED-USE “CO-WORKING SPACE AND WELLNESS SPACE”* DI BANDAR LAMPUNG: RUANG KERJA *MINDFULNESS* UNTUK GEN-Z DENGAN BIOFILIK DESAIN.

(Skripsi)

Oleh :

**EKA PUSPITASARI
2215012078**



**FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

PERANCANGAN *MIXED-USE* “*CO-WORKING SPACE AND WELLNESS SPACE*” DI BANDAR LAMPUNG: RUANG KERJA *MINDFULNESS* UNTUK GEN-Z DENGAN BIOFILIK DESAIN.

Oleh :

**EKA PUSPITASARI
2215012078**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA ARSITEKTUR**

Pada

**Jurusan Arsitektur
Program Studi S1 Arsitektur**



**FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

ABSTRAK

PERANCANGAN *MIXED-USE “CO-WORKING SPACE AND WELLNESS SPACE”* DI BANDAR LAMPUNG: RUANG KERJA *MINDFULNESS* UNTUK GEN-Z DENGAN BIOFILIK DESAIN.

Disusun Oleh

Eka Puspitasari

Pertumbuhan UMKM dan startup di Kota Bandar Lampung meningkatkan kebutuhan akan ruang kerja yang fleksibel, efisien, dan ekonomis. Di sisi lain, dominasi Generasi Z dalam dunia kerja menghadirkan tantangan berupa tingginya tingkat stres dan *burnout*, sehingga diperlukan lingkungan kerja yang mampu mendukung produktivitas sekaligus kesehatan mental. Perancangan *Mixed-Use Co-Working Space and Wellness Space* di Bandar Lampung dikembangkan sebagai solusi melalui integrasi ruang kerja kolaboratif dan fasilitas *wellness* dengan pendekatan Biofilik Desain. Metode perancangan dilakukan melalui studi literatur, studi preseden, observasi lapangan, serta analisis tapak dan kebutuhan ruang. Penerapan prinsip biofilik diwujudkan melalui penggunaan pencahayaan dan ventilasi alami, vegetasi, material alami, ruang terbuka hijau, serta koneksi dengan alam untuk mendukung *mindfulness*. Hasil perancangan berupa bangunan mixed-use yang mengintegrasikan area *co-working*, *wellness cafe*, gym, yoga, pilates, dan ruang relaksasi dalam satu lingkungan yang saling terhubung, sehingga mampu meningkatkan produktivitas, konsentrasi, interaksi sosial, serta kesejahteraan fisik dan mental pengguna, khususnya Generasi Z.

Kata kunci: *Co-Working Space*, *Wellness Space*, *Mixed-Use Building*, *Mindfulness*, Biofilik Desain, Generasi Z.

ABSTRACT

MIXED-USE “CO-WORKING SPACE AND WELLNESS SPACE” DESAIN IN BANDAR LAMPUNG: MINDFULNESS WORKSPACE FOR GEN-Z WITH BIOPHILIC DESAIN.

Written By

Eka Puspitasari

The growth of MSMEs and startups in Bandar Lampung City has increased the need for flexible, efficient, and economical workspaces. Furthermore, the dominance of Generation Z in the workforce presents challenges in the form of high levels of stress and burnout, necessitating a work environment that supports both productivity and mental health. The Desain of a Mixed-Use Co-Working Space and Wellness Space in Bandar Lampung was developed as a solution by integrating collaborative workspaces and wellness facilities using a Biophilic Desain approach. The Desain method was carried out through literature studies, precedent studies, field observations, and site and space requirements analysis. The application of biophilic principles is realized through the use of natural lighting and ventilation, vegetation, natural materials, green open spaces, and connections with nature to support mindfulness. The resulting Desain is a mixed-use building that integrates a co-working area, a wellness cafe, a gym, yoga, pilates, and relaxation rooms in one interconnected environment, thereby enhancing productivity, concentration, social interaction, and the physical and mental well-being of users, particularly Generation Z.

Keywords: *Co-Working Space, Wellness Space, Biophilic Desain, Mindfulness, Generation Z.*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi

PERANCANGAN *MIXED-USE* “*CO-WORKING SPACE AND WELLNESS SPACE*” DI BANDAR LAMPUNG: RUANG KERJA *MINDFULNESS* UNTUK GEN-Z DENGAN BIOFILIK DESAIN.

Nama Mahasiswa

Eka Puspitasari

Nomor Pokok Mahasiswa

2215012078

Program Studi

S1 Arsitektur

Fakultas

Teknik

Universitas

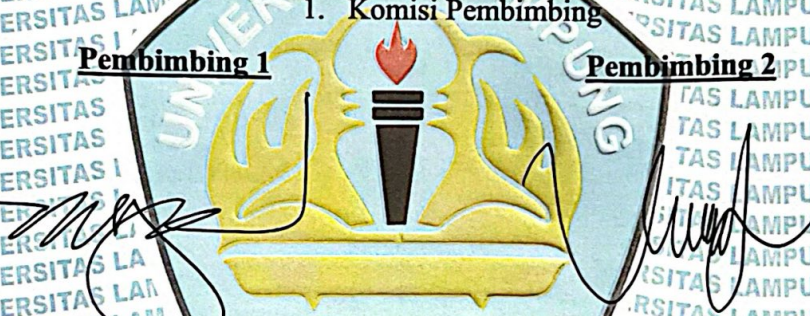
Universitas Lampung

MENYETUJUI

1. **Komisi Pembimbing**

Pembimbing 1

Pembimbing 2



M. Shubhi Yuda Wibawa, S.T., M.T.

Viata Viriezky, S.T., M.Ars.

NIP. 198002062005011001

NIP. 199809012024062001

MENGETAHUI

2. **Ketua Jurusan Arsitektur**



Ir. Ar. Agung Cahyo Nugroho, S.T., M.T.

NIP. 197603022006041002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

1. Tim Penguji

Pembimbing 1 :

M. Shubhi Yuda Wibawa, S.T., M.T.

NIP. 198002062005011001

Pembimbing 2 :

Viata Viriezky, S.T., M.Ars

NIP. 199809012024062001

Penguji

Ir. Ar. Agung Cahyo Nugroho, S.T., M.T.

NIP. 197603022006041002

2. Dekan Fakultas Teknik

Dr. H. Ahmad Herison, S.T., M.T.

196910302000031001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi, 9 Juni 2026



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Eka Puspitasari
NPM : 2215012078
Judul : **PERANCANGAN *MIXED-USE* “*CO-WORKING SPACE AND WELLNESS SPACE*” DI BANDAR LAMPUNG: RUANG KERJA *MINDFULNESS* UNTUK GEN-Z DENGAN BIOFILIK DESAIN.**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, Skripsi/Laporan Tugas Akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana/Ahli madya), baik di Universitas Lampung maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas atau dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya
5. bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana diatur dalam Pasal 36 Ayat 2 Peraturan Akademik Universitas Lampung dengan Surat Keputusan Rektor Nomor 6 Tahun 2016.

Yang Membuat Pernyataan



EKA PUSPITASARI

2215012078

v

RIWAYAT HIDUP

Penulis Skripsi ini bernama Eka Puspitasari, penulis lahir di Natar, 11 Oktober 2003. Penulis merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, merupakan buah hati dari pasangan bapak Efdi Ruzami dan ibu Dedeh Fatmawati. Pendidikan yang telah di tempuh oleh penulis antara lain sebagai berikut:

1. Penulis memulai pendidikan pertamanya di jenjang Taman Kanak-kanak (Tk) di TK TUNAS MELATI II, Natar, Lampung Selatan. Pada 2009, tepatnya 1 tahun lamanya waktu pendidikan.
2. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikannya di SD NEGERI 1 NATAR. Pada 2010-2016, tepatnya 6 tahun lamanya waktu pendidikan.
3. Pada pendidikan Sekolah Menengah Pertama, penulis melanjutkan pendidikannya di SMP NEGERI 1 NATAR. Pada 2016-2019, tepatnya 3 tahun lamanya waktu pendidikan.
4. Lalu melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA NEGERI 1 NATAR. Pada 2019-2022, tepatnya 3 tahun lamanya waktu pendidikan.

Pada tahun 2022, penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Lampung, tepatnya Prodi S1 Arsitektur, Jurusan Arsitektur, Fakultas Teknik. Melalui program beasiswa PMPAP penulis dapat melanjutkan pendidikannya di jenjang perkuliahan. Selama menjadi mahasiswi UNILA. Selain itu, untuk menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswi Arsitektur, penulis menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“PERANCANGAN MIXED-USE “CO-WORKING SPACE AND WELLNESS SPACE” DI BANDAR LAMPUNG: RUANG KERJA MINDFULNESS UNTUK GEN-Z DENGAN BIOFILIK DESAIN.”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Sarjana Arsitektur (S.Ars) Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lampung.

PERSEMBAHAN

“Bismillahirrahmanirrahim”

Alhamdulillahirobbil Aalamiin. Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta nikmat kepada saya. Sholawat serta salam selalu terjunjung pada Nabi besar Nabi Muhammad SAW, sehingga saya masih diberikan kesempatan dan kekuatan untuk menyelesaikan Skripsi ini dengan atas ridho-Mu dan pertolongan-Mu. Laporan ini saya persembahkan sebagai bakti kepada Universitas Lampung karena telah mampu menyelesaikan syarat akademik yang diwajibkan oleh Prodi S1 Arsitektur Universitas Lampung.

Kepada Keluarga Tercinta.

Terkhusus untuk kedua orang tua saya tercinta yaitu Ibu Dedeh Fatmawati dan Bapak Efdi Ruzami, serta adik dan kakek nenek yang saya sayangi. Yang telah sepenuh hati membimbing, berkorban, tulus, dan selalu mendoakan tanpa henti untuk keberhasilan saya disetiap Langkah saya serta kesuksesan dunia dan akhirat.

Terkhusus untuk mendiang Alm. H. Zul Irham bin Noerman, Pakwo tersayang, yang senantiasa menjadi motivator sekaligus sistem pendukung terbesar dalam perjalanan perkuliahan saya sejak masa mahasiswa baru hingga semester empat. Terima kasih atas segala perhatian, dukungan, nasihat, dan semangat yang telah diberikan. Ucapan terima kasih yang paling mendalam saya persembahkan melalui skripsi ini sebagai bentuk penghormatan dan rasa syukur yang tidak akan pernah pudar. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, ampunan, dan menempatkan beliau di tempat terbaik di sisi-Nya. (Al-Fatihah).

Tak lupa pula, kepada dosen-dosen Arsitektur terkhusus dosen pembimbing bapak Shubhi Yuda Wibawa, S.T.,M.T. dan ibu Viata Viriezky, S.T.,M. Ars., tenaga kerja cibus akademik dan fakultas Teknik Universitas Lampung. Serta rekan-rekan yang sepanjang mahasiswa Arsitektur.

SANWACANA

Alhamdulillahirobbil Aalamiin, puji dan syukur selalu terpanjatkan kepada Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini dengan judul **“PERANCANGAN MIXED-USE “CO-WORKING SPACE AND WELLNESS SPACE” DI BANDAR LAMPUNG: RUANG KERJA MINDFULNESS UNTUK GEN-Z DENGAN BIOFILIK DESAIN”**. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) Arsitektur di Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Ahmad Herison, S.T., M.T.. Selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Lampung.
2. Bapak Ir. Agung Cahyo Nugroho, S.T.,M.T. Selaku Ketua Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lampung dan selaku Dosen penguji komprehensif, yang telah memberikan banyak masukan, ilmu, serta sudut pandang yang sangat bernilai untuk penulis.
3. Ibu Dr. Ir. Citra Persada, S.T.,M.Sc. Selaku Sekretaris Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lampung.
4. Bapak Ir. Kelik Hendro Basuki, S.T.,M.T. Selaku Ketua Program Studi S1 Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lampung.
5. Bapak Shubhi Yuda Wibawa, S.T.,M.T. Selaku Dosen Pembimbing 1 atas ilmu, sudut pandang yang sangat bernilai, bimbingan, motivasi serta pengarahan yang sangat baik selama penulis menyelesaikan laporan skripsi ini.
6. Ibu Viata Viriezky, S.T.,M. Ars. Selaku Dosen Pembimbing 2 atas ilmu, sudut pandang yang sangat bernilai, bimbingan, motivasi serta pengarahan yang sangat baik selama penulis menyelesaikan laporan skripsi ini.
7. Teristimewa untuk Mama dan Ayah yang selalu mengusahakan dan berjuang untuk penulis selama menjalankan pendidikan sarjana, serta Adik ku, Tanteku, dan Kakek-Nenek ku yang turut memberikan dukungan, semangat, dan doa. Terimakasih atas kasih sayang yang luar biasa.

8. Terkhusus untuk mendiang alm. H. Zul Irham bin Noerman pakwo tersayang yang selalu menjadi motivator dan juga support sistemku dari maba hingga semester 4. Terimakasih sepanjang masa (*al-fatihah*).
9. Teristimewa untuk Putri Anjani, sangat special karena selalu ada disetiap perjalanan penulis menyelesaikan pendidikan sarjana ini, selalu kebersamai di setiap prosesnya.
10. Spesial untuk Sahabat-sahabat ku Family Bakwan, yaitu Diva Kamila Atalla, Nurhaliza Adhawiyah Fakhrul, Putri Anjani, dan Shelaisyah Angeli Kesuma yang telah memberikan semangat, dukungan, bantuan, perhatian, pengertian, arahan, dan juga saling menguatkan ketika Lelah, sedih, dan jenuh selama berproses dari awal perkuliahan sampai saat ini yang selalu bersamaku selama menyelesaikan laporan ini.
11. Refael Henoch Febrian, seseorang yang tidak pernah berhenti memberikan semangat kepada penulis, senantiasa menemani penulis dalam membuat laporan walaupun secara virtual, dan senantiasa menghibur serta mendengarkan keluh kesah penulis.
12. Kakak tingkat penulis , yaitu Annisa Rahmalia Agustina yang sudah banyak membantu penulis dan memberikan dukungan serta semangat yang luar biasa kepada penulis dalam mengerjakan laporan skripsi.
13. Teruntuk kepada Sahabat Rumahku, yaitu Cahya Nuari Sabila dan Emilia Putri yang telah selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan doa dan memberikan semangat selama meyelesaikan laporan ini.
14. Sobat pioner, 4 sekawan seperjuangan studio tugas akhir, I Komang bayu, Adine Gloria Kalalo, dan Puteri Anjani yang sudah kebersamai penulis dalam menyelesaikan seluruh rangkaian tugas akhir dalam suka maupun duka.
15. *Special thanks to myself*, Eka Puspitasari. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih atas segala usaha, pengorbanan, kesabaran, dan keteguhan dalam menghadapi berbagai tantangan, hambatan, serta proses panjang selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak menyerah di tengah kelelahan, keraguan, dan berbagai keadaan yang tidak selalu mudah untuk dilalui. Semoga setiap perjuangan yang telah dilakukan menjadi

pelajaran berharga dan langkah awal menuju perjalanan yang lebih baik di masa depan.

Bandar Lampung,

Eka Puspitasari

2215012078

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
PERSEMBAHAN	vii
SANWACANA	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian Bagi Peneliti.....	6
1.5 Batasan Penelitian	6
1.6 Sistematika Penelitian	7
1.7 <i>Framework</i>	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Tinjauan Integrasi <i>Coworking</i> dan <i>Wellness Space</i> pada Mixed-Use	9
2.1.1 Definisi Co-working Space.....	9
2.1.2 Definisi Wellness Space.....	13
2.1.3 Definisi Mixed-Use Building.....	18
2.1.4 Integrasi <i>Coworking</i> dan <i>Wellness space</i> (Menciptakan Interaktif).....	19
2.1.5 Contoh Implementasi pada bangunan	20
2.1.6 Integrasi Meningkatkan Aktivitas Fisik.....	21
2.1.7 Contoh Implementasi pada bangunan	22
2.2 Tinjauan Mindfulness pada Generasi Z dan Faktor-faktor.....	24
2.2.1 Tinjauan Generasi Z sebagai Pengguna Ruang Kerja.....	24
2.2.2 Karakteristik Generasi Z dalam Aktivitas Kerja Modern	26
2.2.3 Definisi <i>Mindfulness</i> Untuk Generasi Z.....	27

2.2.4	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i> Saat Bekerja.....	27
2.2.5	Keterkaitan <i>Mindfulness</i> dengan <i>Wellness space</i>	28
2.2.6	Keterkaitan <i>Mindfulness</i> dengan <i>Arsitektur</i>	29
2.3	Tinjauan Peran Desain Biofilik dalam Mendukung <i>Mindfulness</i>	32
2.3.1	Tinjauan Biofilik Desain.....	32
2.3.2	Hubungan Biofilik Desain dan Kesejahteraan Kesehatan Pengguna.....	33
2.3.3	Peran Biofilik Dalam Mendukung <i>Mindfulness</i>	34
2.3.4	Implementasi Desain Biofilik pada <i>Coworking dan Wellness Space</i>	36
2.3.5	Implementasi Desain Biofilik di Bandar Lampung.....	37
2.3.6	Contoh Implementasi prinsip Biofilik Desain dalam bangunan	40
BAB III METODE PENELITIAN		49
3.1	Ide Perancangan	49
3.2	Pendekatan Perancangan	50
3.3	Titik Berat Perancangan	51
3.4	Sumber Data	53
3.5	Teknik Pengumpulan Data	53
3.6	Metode Pengolahan Data.....	54
3.6.1	Analisis Tapak.....	54
3.6.2	Analisis Fungsi.....	54
3.6.3	Analisis Aktivitas.....	55
3.6.4	Analisis Pengguna.....	55
3.6.5	Analisis Ruang	55
3.6.6	Analisis Desain	55
3.6.7	Analisis Struktur	56
3.6.8	Analisis Utilitas.....	56
BAB IV ANALISIS PERANCANGAN		57
4.1	Analisis Kontekstual.....	57
4.1.1	Analisis Makro.....	57
4.1.2	Analisis Mezzo.....	60
4.1.3	Dasar Pertimbangan Pemilihan Tapak	61
4.1.4	Kriteria Pemilihan Tapak.....	63
4.1.5	Penilaian Pemilihan Kawasan	65
4.1.6	Analisa Pemilihan Site	69
4.1.7	Hasil Pemenuhan Kriteria Pemilihan Tapak	75
4.1.8	Analisis Mikro	76

4.2	Analisis Fungsional	91
4.2.1	Analisis Fungsi.....	91
4.2.2	Analisis Pengguna.....	92
4.2.3	Skema Alur Kegiatan	95
4.2.4	Analisis Aktivitas dan Kebutuhan Ruang	98
4.2.5	Analisis Klasifikasi Zona dan Sifat Ruang	103
4.3	Program Ruang.....	105
4.3.1	Asumsi Kapasitas Bangunan Co-Working Space	105
4.3.2	Analisis besaran ruang	107
4.3.3	Analisis Kebutuhan parkir	113
4.3.4	Hubungan Ruang.....	113
BAB V	KONSEP PERANCANGAN.....	119
5.1	Konsep Dasar	119
5.1.1	Konsep Dasar Co-Working Space	119
5.1.2	Konsep Dasar Wellness Space	121
5.2	Konsep Penerapan Prinsip Biofilik Desain	122
5.3	Konsep Penerapan Karakteristik Gen-z Pada Area Co-working Space	138
5.4	Konsep Perancangan Tapak	149
5.4.1	Konsep Zonasi Pada Tapak.....	149
5.4.2	Konsep Matahari.....	150
5.4.3	Konsep Angin	151
5.4.4	Konsep Orientasi Bangunan dan View	152
5.4.5	Konsep Vegetasi dan Ruang Terbuka Hijau	153
5.4.6	Konsep Sirkulasi dan Aksesibilitas.....	154
5.5	Konsep Perancangan Arsitektur	155
5.5.1	Konsep Zonasi Gubahan Masa	155
5.5.2	Konsep Tata Ruang Luar	158
5.5.3	Konsep Tata Ruang Dalam	160
5.5.4	Konsep Vegetasi	164
5.6	Konsep Sistem Struktur.....	168
5.7	Konsep Sistem Utilitas	172
5.7.1	Sistem Jaringan Air Bersih	172
5.7.2	Sistem Pengolahan Air Hujan	173
5.7.3	Sistem Jaringan Air Kotor.....	173
5.7.4	Sistem Jaringan Elektrik	174

5.7.5	Sistem Pembuangan Sampah	174
5.7.6	Sistem Keamanan.....	175
5.7.7	Sistem Kebakaran	175
BAB VI HASIL PERANCANGAN		177
6.1	Siteplan.....	177
6.2	Denah.....	178
6.3	Tampak.....	179
6.4	Potongan.....	180
6.5	Detil Arsitektur.....	183
6.6	Penekanan 14 Prinsip Biofilik Desain.....	185
6.7	Penekanan 4 Karakteristik Gen Z.....	188
6.8	Perspektif.....	191
BAB VII PENUTUP.....		195
7.1	Kesimpulan.....	195
7.2	Saran.....	196
DAFTAR PUSTAKA		197

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Data peningkatan usaha Bandar Lampung	1
Gambar 1. 2 Framewrok	8
Gambar 2. 1 Co-working Space Tipe Open Plan	10
Gambar 2. 2 Layout Meja Terbuka (Hot Desk)	10
Gambar 2. 3 Visual Meja Terbuka (Hot Desk)	11
Gambar 2. 4 Layout Meja Tetap (Dedicated Desk)	11
Gambar 2. 5 Visual Meja Tetap (Dedicated Desk)	11
<i>Gambar 2. 6 Layout Privat Office</i>	12
Gambar 2. 7 Visual Privat Office	13
Gambar 2. 8 Pilar of Wellness	13
Gambar 2. 9 Layout studio gym	16
Gambar 2. 10 Visual studio gym	16
Gambar 2. 11 Layout studio yoga dan pilates	17
Gambar 2. 12 Visual studio yoga dan pilates	17
Gambar 2. 13 Layout Cafe	18
Gambar 2. 14 Integrasi interaktif coworking dan wellness space	20
Gambar 2. 15 Area kolaborasi kantor Teleperformance Bali	20
Gambar 2. 16 Area transisi ruang co working space dan wellness space	21
Gambar 2. 17 Area kafe	21
Gambar 2. 18 Area Game	21
Gambar 2. 19 Interaksi Fisik co-working space dan wellness space	22
Gambar 2. 20 Teleperformance Bali	22
Gambar 2. 21 Ruang kerja Teleperformance Bali	23
Gambar 2. 22 Area yoga Teleperformance	23
Gambar 2. 23 Area wellness Teleperformance Bali	24
Gambar 2. 24 Data Hasil Sensus Penduduk 2020	24
Gambar 2. 25 4 Karakteristik Generasi z	26
Gambar 2. 26 Pilar Mindfulness	27
Gambar 2. 27 Mindful Habit	29
Gambar 2. 28 Keterkaitan Mindfull dan Wellness space	29
Gambar 2. 29 Data analisis konsep pendekatan arsitektur	30
Gambar 2. 30 Atmosfer Arsitektur yang mempengaruhi mindfulness	30
Gambar 2. 31 Grafik Presentase Fitur Atmosfer Arsitektur	31
Gambar 2. 32 Feeding the Planet, Energy for Life	35
Gambar 2. 33 Elemen – elemen Biofilik desain	36
Gambar 2. 34 Biophilic Desain: The Future of Sustainable Architecture	38
Gambar 2. 35 Ilustrasi Implementasi Biofilik di Bandar Lampung	39
Gambar 2. 36 Googleplex Building	40
Gambar 2. 37 Konsep Googleplex, Headquarters	41

Gambar 2. 38 Apple Park Building.....	43
Gambar 2. 39 Blockplan Apple Park	43
Gambar 2. 40 Video.com Office by liquid.....	45
Gambar 3. 1 Ide Perancangan	49
Gambar 3. 2 Titik Berat Perancangan	51
Gambar 4. 1 Data Posisi Ekonomi Lampung.....	57
Gambar 4. 2 Peta Provinsi Lampung	58
Gambar 4. 3 Data Penduduk Prov. Lampung	59
Gambar 4. 4 Peta Kota Bandar Lampung	60
Gambar 4. 5 Peta Kecamatan Enggal.....	61
Gambar 4. 6 Lokasi Site.....	69
Gambar 4. 7 Ilustrasi Paths Site	70
Gambar 4. 8 Ilustrasi Edges site.....	71
Gambar 4. 9 Ilustrasi Distric Site	72
Gambar 4. 10 Ilustrasi Nodes Site	73
Gambar 4. 11 Ilustrasi Landmark Site	74
Gambar 4. 12 Ukuran Site.....	78
Gambar 4. 13 Tata Guna Lahan	80
Gambar 4. 14 Analisis Matahari	81
Gambar 4. 15 Analisis Matahari	81
Gambar 4. 16 Analisis Arah Angin.....	82
Gambar 4. 17 Analisis View Tapak	83
Gambar 4. 18 Analisis Vegetasi.....	84
Gambar 4. 19 Analisis Kontur	84
Gambar 4. 20 Analisis Drainase.....	85
Gambar 4. 21 Analisis Utilitas	86
Gambar 4. 22 Analisis Aksesibilitas	87
Gambar 4. 23 Analisis Kebisingan.....	87
Gambar 4. 24 Analisis Kepadatan Lalu Lintas	88
Gambar 4. 25 Analisis Fungsional	91
Gambar 4. 26 Analisis Pengguna	92
Gambar 4. 27 Alur Kegiatan Co-Working.....	95
Gambar 4. 28 Alur Kegiatan Penyewa Tenant Booth.....	95
Gambar 4. 29 Alur Kegiatan Pengelola Co-Working Space.....	95
Gambar 4. 30 Alur Kegiatan Pengelola Wellness Space	96
Gambar 4. 31 Alur Kegiatan Pengunjung Wellness	96
Gambar 4. 32 Alur Kegiatan Pengunjung Cafe	97
Gambar 4. 33 Alur Kegiatan Pengunjung Gym.....	97
Gambar 4. 34 Alur Kegiatan Pengunjung Pilates	97
Gambar 4. 35 Alur Kegiatan Pengunjung Yoga	98
Gambar 4. 36 Alur Kegiatan Pengunjung Tenant Booth.....	98
Gambar 4. 37 Bubble Diagram Makro Bangunan	114
Gambar 4. 38 Bubble Diagram Hot Desk Area	114
Gambar 4. 39 Bubble Diagram Dedicated Desk Area	115
Gambar 4. 40 Bubble Diagram Privat Office Area.....	115

Gambar 4. 41 Bubble Diagram Wellness Cafe	116
Gambar 4. 42 Bubble Diagram Studio Gym	116
Gambar 4. 43 Bubble Diagram Studio Pilates	117
Gambar 4. 44 Bubble Diagram Studio Yoga	117
Gambar 4. 45 Bubble Diagram Area Pengelola.....	118
Gambar 4. 46 Bubble Diagram Area Service.....	118
Gambar 5. 1 Konsep Dasar Co-Working Space.....	119
Gambar 5. 2 Konsep Dasar Wellness Space	121
Gambar 5. 3 Ilustrasi Konsep Inner Courtyard	122
Gambar 5. 4 Ilustrasi Konsep Visual Alam Dalam Ruang	123
Gambar 5. 5 ilustrasi Konsep Koneksi Visual Alam dalam Ruang	123
Gambar 5. 6 Ilustrasi konsep Sensorik.....	124
Gambar 5. 7 Ilustrasi Konsep stimuli sensor	125
Gambar 5. 8 Ilustrasi stimuli sensor tak berirama.....	125
Gambar 5. 9 Konsep Aliran Udara.....	126
Gambar 5. 10 Konsep kehadiran air.....	127
Gambar 5. 11 Ilustrasi Konsep Dynamic & diffuse light	127
Gambar 5. 12 Rainwater Harvesting Diagram.....	128
Gambar 5. 13 Konsep Kolam Resapan	129
Gambar 5. 14 Konsep Bentuk Biomorfik	130
Gambar 5. 15 Konsep Material Alami	131
Gambar 5. 16 Konsep Kompleksitas dan aturan.....	132
Gambar 5. 17 Ilustrasi Konsep Prospek.....	132
Gambar 5. 18 Ilustrasi Konsep Prospek Co-working	133
Gambar 5. 19 Ilustrasi Konsep Prospek Wellness Space.....	133
Gambar 5. 20 Ilustrasi Perlindungan.....	134
Gambar 5. 21 Ilustrasi Perlindungan.....	135
Gambar 5. 22 Ilustrasi Konsep Misteri	136
Gambar 5. 23 Ilustrasi Konsep Misteri	136
Gambar 5. 24 Ilustrasi Misteri	137
Gambar 5. 25 Ilustrasi Konsep Peril	138
Gambar 5. 26 Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen z.....	139
Gambar 5. 27 Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen Z.....	140
Gambar 5. 28 Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen Z.....	141
Gambar 5. 29 Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen Z.....	142
Gambar 5. 30 Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen Z.....	142
Gambar 5. 31 Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen Z.....	144
Gambar 5. 32 Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen Z.....	145
Gambar 5. 33Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen z.....	146
Gambar 5. 34Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen z.....	147
Gambar 5. 35 Ilustrasi Konsep Penerapan Karakteristik Gen z.....	148
Gambar 5. 36 Konsep Zonasi Pada Tapak	149
Gambar 5. 37 Konsep Matahari pada Tapak.....	150
Gambar 5. 38 Konsep Angin pada Tapak	151
Gambar 5. 39 Konsep Orientasi Bangunan dan View pada Tapak.....	152

Gambar 5. 40 Konsep Vegetasi dan Ruang Terbuka Hijau pada Tapak.....	153
Gambar 5. 41 Konsep Sirkulasi dan Aksesibilitas pada Tapak	154
Gambar 5. 42 Konsep Zonasi Pada Tapak.....	155
Gambar 5. 43 Site Massing Planning Progress	156
Gambar 5. 44 Konsep Tata Ruang Luar.....	158
Gambar 5. 45 Konsep Atap Bangunan.....	159
Gambar 5. 46 Konsep Fasad Area Penerimaan.....	159
Gambar 5. 47 Konsep Fasad Bangunan Co-working.....	159
Gambar 5. 48 Konsep Fasad Wellness space lantai 1	159
Gambar 5. 49 Konsep Tata Ruang Luar Weellness Space.....	160
Gambar 5. 50 Konsep Fasad Area Komersil.....	160
Gambar 5. 51 Konsep Roof Garden.....	160
Gambar 5. 52 Konsep Interior Lobby	161
Gambar 5. 53 Konsep Interior Interior Co-working Hot Desk	161
Gambar 5. 54 Konsep Interior Co-working Hot Desk.....	161
Gambar 5. 55 Konsep Interior Co-working Dedicated Desk.....	161
Gambar 5. 56 Co-working Privat Office.....	162
Gambar 5. 57 Konsep Interior Co-working Privat Office.....	162
Gambar 5. 58 Konsep Interior Meeting Room	162
Gambar 5. 59 Konsep Interior Phone Booth.....	162
Gambar 5. 60 Konsep Interior Area santai.....	162
Gambar 5. 61 Konsep Interior Brainstorming Area.....	163
Gambar 5. 62 Konsep Interior Game Area	163
Gambar 5. 63 Konsep Interior Wellness Cafe	163
Gambar 5. 64 Konsep Interior Studio Gym	163
Gambar 5. 65 Konsep Interior Studio Pilates	164
Gambar 5. 66 Konsep Ilustrasi Studio Yoga.....	164
Gambar 5. 67 Konsep Interior Tenan Booth.....	164
Gambar 5. 68 Ilustrasi Pohon Palm	165
Gambar 5. 69 Ilustrasi Pohon Ketapang	165
Gambar 5. 70 Ilustrasi Pohon Trembesi.....	165
Gambar 5. 71 Ilustrasi Pohon Cemara	165
Gambar 5. 72 Ilustrasi Pohon Tabebuaya.....	165
Gambar 5. 73 Ilustrasi Pohon Bougenville	166
Gambar 5. 74 Ilustrasi Pohon Lee Kwan Yew.....	166
Gambar 5. 75 Ilustrasi Pohon Angsana.....	166
Gambar 5. 76 Ilustrasi Pohon Kamboja	166
Gambar 5. 77 Ilustrasi Lavender	166
Gambar 5. 78 Ilustrasi Rosemary.....	167
Gambar 5. 79 Ilustrasi Melati.....	167
Gambar 5. 80 Ilustrasi gardenia	167
Gambar 5. 81 Ilustrasi Monstrea Deliciosa.....	167
Gambar 5. 82 Ilustrasi Cast Iron Plant.....	167
Gambar 5. 83 Ilustrasi Tumbuhan Lidah Mertua.....	167
Gambar 5. 84 Ilustrasi Aglonema	168

Gambar 5. 85 Ilustrasi Calathea	168
Gambar 5. 86 Bore Pile	168
Gambar 5. 87 Pondasi Foot Plate	169
Gambar 5. 88 Sloof	169
Gambar 5. 89 Pondasi Tie Beam	169
Gambar 5. 90 Kolom	169
Gambar 5. 91 Balok	170
Gambar 5. 92 Plat Lantai	170
Gambar 5. 93 Ring Balk	170
Gambar 5. 94 Dak beton	170
Gambar 5. 95 Struktur Atap	171
Gambar 5. 96 Struktur green roof	171
Gambar 5. 97 Konsep Sistem Air Bersih	172
Gambar 5. 98 Konsep Rainwater Harvesting	173
Gambar 5. 99 Konsep Utilitas Air Kotor	173
Gambar 5. 100 Konsep Utilitas Jaringan Elektrik	174
Gambar 5. 101 Konsep Sistem Pembuangan Sampah	174
Gambar 5. 102 Konsep Sistem Keamanan CCTV	175
Gambar 5. 103 Konsep Proteksi Kebakaran	175
Gambar 6. 1 Site Plan	177
Gambar 6. 2 Denah Lantai 1	178
Gambar 6. 3 Denah Lantai 2	178
Gambar 6. 4 Denah Lantai 3	179
Gambar 6. 5 Tampak Bangunan	179
Gambar 6. 6 Tampak Bangunan	180
Gambar 6. 7 Potongan A-A'	180
Gambar 6. 8 Potongan B-B'	181
Gambar 6. 9 Potongan C-C'	181
Gambar 6. 10 Potongan D-D'	182
Gambar 6. 11 Potongan Kawasan	182
Gambar 6. 12 Detil Arsitektur	183
Gambar 6. 13 Detil Arsitektur	183
Gambar 6. 14 Detil Arsitektur	184
Gambar 6. 15 Deil Arsitektur	184
Gambar 6. 16 Penekanan Biofilik Desain	185
Gambar 6. 17 Penekanan Biofilik Desain	185
Gambar 6. 18 Penekanan Biofilik Desain	186
Gambar 6. 19 Penekanan Biofilik Desain	186
Gambar 6. 20 Penekanan Biofilik Desain	187
Gambar 6. 21 Penekanan Biofilik Desain	187
Gambar 6. 22 Penekanan Biofilik Desain	188
Gambar 6. 23 Penekanan Biofilik Desain	188
Gambar 6. 24 Penekanan Biofilik Desain	189
Gambar 6. 25 Penekanan Biofilik Desain	189
Gambar 6. 26 Penekanan Biofilik Desain	190

Gambar 6. 27 Penekanan Biofilik Desain	190
Gambar 6. 28 Penekanan Biofilik Desain	191
Gambar 6. 29 Penekanan Biofilik Desain	191
Gambar 6. 30 Penekanan Biofilik Desain	192
Gambar 6. 31 Penekanan Biofilik Desain	192
Gambar 6. 32 Penekanan Biofilik Desain	193
Gambar 6. 33 Penekanan Biofilik Desain	193
Gambar 6. 34 Penekanan Biofilik Desain	194
Gambar 6. 35 Penekanan Biofilik Desain	194

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tingkatan <i>Wellness</i> Berdasarkan Tingkat Penanganan	14
Tabel 2. 2 Tipe <i>Wellness Space</i> Berdasarkan Fungsi dan Penanganannya	15
Tabel 2. 3 <i>Visual cafe</i>	18
Tabel 2. 4 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	27
Tabel 2. 5 Karakteristik <i>Biofilik Desain</i>	32
Tabel 2. 6 Prinsip <i>Biofilik Desain</i>	36
Tabel 2. 7 Tabel Penerapan Prinsip <i>Biofilik Desain</i>	41
Tabel 2. 8 Fasilitas dan Fungsi.....	42
Tabel 2. 9 Tabel Penerapan <i>Biofilik Desain</i>	43
Tabel 2. 10 Fasilitas dan Fungsi.....	44
Tabel 2. 11 Tabel Penerapan <i>Biofilik Desain</i>	45
Tabel 2. 12 Fasilitas dan Fungsi.....	46
Tabel 2. 13 Hasil Analisis Penerapan Pada Desain	47
Tabel 4. 1 Kriteria Pemilihan Tapak	64
Tabel 4. 2 Hasil Pemenuhan Kriteria Pemilihan Tapak.....	75
Tabel 4. 3 Tabel Analisis SWOT	76
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Tapak	89
Tabel 4. 5 Alasan Pemilihan Aspek Analisis Mikro	90
Tabel 4. 6 Tabel Aktivitas dan Kebutuhan Ruang <i>Co-working Space</i>	98
Tabel 4. 7 Analisis aktivitas dan Kebutuhan <i>wellness space</i>	99
Tabel 4. 8 Analisis aktivitas dan Kebutuhan Ruang Pengelola	101
Tabel 4. 9 Analisis aktivitas dan Kebutuhan Ruang <i>Service dan Utilitas</i>	102
Tabel 4. 10 Analisis aktivitas dan Kebutuhan Ruang Fasilitas Penunjang	102
Tabel 4. 11 Analisis Klasifikasi Zona dan Sifat Ruang <i>Co-working space</i>	103
Tabel 4. 12 Analisis Klasifikasi Zona dan Sifat Ruang <i>Wellness space</i>	103
Tabel 4. 13 Analisis Klasifikasi Zona dan Sifat Ruang <i>Management area</i>	104
Tabel 4. 14 Analisis Klasifikasi Zona dan Sifat Ruang <i>Service & utilitas</i>	104
Tabel 4. 15 Analisis Klasifikasi Zona dan Sifat Ruang Fasilitas penunjang	104
Tabel 4. 16 Data Pengguna <i>Co-working Space</i>	105
Tabel 4. 17 Analisis Besaran Ruang <i>Co-working</i>	107
Tabel 4. 18 Analisis Besaran Ruang <i>Wellness</i>	108
Tabel 4. 19 Analisis Besaran Ruang <i>Management Area</i>	110
Tabel 4. 20 Analisis Besaran Ruang <i>Service Area</i>	111
Tabel 4. 21 Analisis Besaran Ruang Fasilitas Penunjang	111
Tabel 4. 22 Total Luas Bangunan Keseluruhan	112
Tabel 5. 1 Konsep Tata Ruang Luar	158
Tabel 5. 2 Konsep Interior	160
Tabel 5. 3 Konsep Struktur Bangunan	168

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Digitalisasi telah menjadi faktor kunci dalam perkembangan bisnis modern, termasuk UMKM. Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) merupakan tulang punggung perekonomian di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data Kementerian Koperasi dan UKM RI, UMKM menyumbang lebih dari 60% terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) nasional dan menyerap 97% tenaga kerja. Sejalan dengan perkembangan tersebut, terdapat juga peningkatan start-up dan UMKM di Bandar Lampung. Menurut SIDT Kementerian Koperasi dan UKM RI (2023) terdapat 30.940 jumlah UMKM di Bandar Lampung, data yang cukup meningkat sekitar 6 kali lipat atau setara dengan 593% dari tahun 2022.

	kode_provinsi	nama_provinsi	kode_kabupaten_kota	nama_kabupaten_kota	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
85785459700	18	Lampung	1813	Pesisir Barat	928	2245	2472	2472	8346	10621	10621
74373	18	Lampung	1803	Lampung Selatan	8562	8562	8562	8562	15406	41173	41173
11228	18	Lampung	1809	Pesawaran	2472	3084	3084	3084	7394	43330	43330
56667	18	Lampung	1871	Bandar Lampung	2296	2296	2296	4460	4460	30940	30940
22498	18	Lampung	1810	Pringsewu	5070	5070	3587	5070	24779	45683	45683
35273	18	Lampung	1802	Tanggamus	7990	7990	7990	7990	7990	27801	27801
10918	18	Lampung	1801	Lampung Barat	5347	6919	7671	7671	9736	20521	20521
	18	Lampung	1872	Metro	7433	8233	14127	14127	16640	19270	19270
31788	18	Lampung	1804	Lampung Timur	41374	41327	41327	41327	41250	33528	33528
10939	18	Lampung	1806	Lampung Utara	17613	17613	17613	17613	17613	28656	28656
Y	kode_provinsi	nama_provinsi	kode_kabupaten_kota	nama_kabupaten_kota	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
	18	Lampung									

Gambar 1. 1 Data peningkatan usaha Bandar Lampung
Sumber: SIDT Kementerian Koperasi dan UKM RI (2023)

Menurut Cindy Yolanda dkk (2024), umkm diakui secara luas atas kontribusinya yang signifikan terhadap pertumbuhan ekonomi, kesempatan kerja, dan pendapatan. Hal tersebut mengungkapkan bahwa pertumbuhan kesempatan kerja yang semakin luas akan mendorong suatu kebutuhan akan ruang kerja bagi pengelola umkm ataupun *start-up* yang sedang menjalankan usahanya. Namun menurut Hanan Sungkar dkk (2022) kantor sewa konvensional memiliki harga sewa yang tinggi karena disebabkan oleh naiknya harga tanah dan properti. Selain harga, pemeliharaan bangunan,

interior, dan berbagai peralatan kantor yang membutuhkan banyak tenaga kerja dan biaya. Di Bandar Lampung kantor konvensional ini umumnya berbentuk Ruko. Dengan harga sewa 60 juta/bulan sampai 650 juta/tahun di Bandar Lampung menurut laman penyewaan di bandar lampung Rumah123.com.

Dari fenomena tersebut, perlu adanya alternatif ruang kerja lain selain kantor sewa konvensional bagi UMKM yang lebih fleksibel, efisien dan juga ekonomis. Salah satunya yaitu *Co-working Space* yang akan menjadi solusi untuk UMKM yang ingin mempunyai ruang kerja yang fleksibel, efisien dan juga ekonomis. Menurut H. Antoniades dkk (2018) *Co-working Space* dapat disewa jangka pendek, tanpa komitmen jangka panjang, serta biaya operasional lebih rendah. Tidak perlu investasi besar untuk fasilitas kantor. Tidak hanya fleksible dan efisiensi biaya, UMKM juga akan mendapatkan kolaborasi dan networking yang dimana *Co-working Space* ini terbuka untuk siapapun penyewa baik itu komunitas atau pekerja remote yang akan mendorong interaksi, pertukaran ide, kolaborasi antar pelaku usaha, dan memperluas jejaring bisnis menurut M. Akhavan dkk (2018). Dan hal tersebut yang melatar belakangi pemilihan perancangan *Co-working Space*.

Di sisi lain, pertumbuhan kesempatan kerja juga sangat berkembang pesat dengan adanya pertumbuhan usaha di Bandar Lampung. Pertumbuhan kesempatan kerja ini juga mulai di dominasi oleh gen z yang mulai memasuki masa produktif bekerja. Selain fenomena pertumbuhan kesempatan kerja, fenomena ini juga diiringi dengan adanya problem burnout (sindrom kelelahan ekstrem secara fisik dan mental) di lingkungan perkantoran. Secara global, tingkat kelelahan atau stres kerja mencapai angka sangat tinggi, dengan studi baru menyebut 66% pekerja mengalami kelelahan kerja pada 2025, dan data global lain menunjukkan hingga 82% karyawan mengalami kelelahan di tempat kerja Menurut Bryan Robinson, Ph.D. (2025).

Kondisi ini menjadi semakin relevan mengingat tenaga kerja saat ini mulai didominasi oleh generasi z (15-28 tahun) usia yang mulai memasuki

produktivitas bekerja menurut Kombang Hananto dkk (2025). Yang dimana mereka lebih sensitif terhadap stres, mudah mengalami burnout, dan memiliki kecenderungan turnover (pergantian karyawan) yang tinggi jika merasa tidak dihargai atau beban kerja tidak sesuai ekspektasi menurut Nindya Dudija dkk (2025). Selain faktor dari sisi pekerjaannya yang membuat generasi z tertekan hingga stress, menurut Lisanne Bergefurt dkk (2021) salah satu indikator yang mempengaruhi kesehatan mental (kurangnya konsentrasi dan stress) dikaitkan dengan kualitas lingkungan dalam ruangan yang kurang memperhatikan kenyamanan pengguna kantor. Menurut data Indah Triastuti dkk (2025) mengungkapkan bahwa Stres Kerja dan Burnout berkontribusi terhadap penurunan kinerja karyawan sebesar 50,9%.

Dalam hal ini, perancangan ruang kerja yang optimal perlu diperhatikan. Karena kantor tidak hanya berperan sebagai tempat untuk bekerja, tetapi juga menjadi tempat di mana karyawan menghabiskan sebagian besar waktunya (Hoang, 2021). Dengan begitu perlu adanya tempat atau area yang dapat membantu karyawan menurunkan burnout (sindrom kelelahan ekstrem secara fisik dan emosional).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menyediakan fasilitas penunjang yaitu Wellness Space (ruang atau area yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental) karena terdiri dari area relaksasi dan ruang meditasi I Gede P.W dkk (2021) ruang olahraga ringan, atau area hijau Dorthe Djernis dkk (2019) mampu menurunkan stress kerja, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta pemulihan energi karyawan menurut Mohammad Almuhaidd dkk (2023). Dan hal tersebut yang melatar belakangi pemilihan perancangan *Wellness Space* sebagai fasilitas penunjang secara fisik dan mental yang akan di integrasikan dengan *Co-working Space* sesuai dengan kedua isu tersebut. Pada perancangan ini akan memperhatikan tujuan dari perancangan ruang kerja yaitu mencegah burnout dan meningkatkan konsentrasi dalam bekerja (*Mindfulness*).

Dengan begitu integrasi konsep *mindfulness* dalam perancangan ruang kerja menjadi salah satu solusi yang dapat diadopsi untuk

meningkatkan kebahagiaan dan produktivitas karyawan khususnya Gen-Z menurut arviyanti, arum (2020). Hal ini menekankan pentingnya variasi visual, pencahayaan alami, sirkulasi udara yang baik, penggunaan material alami, serta ruang relaksasi yang mendukung keseimbangan mental dan emosional fathiyah (2025).

Terdapat beberapa konsep pendekatan yang relevan dengan elemen elemen tersebut, yang dapat menunjang mindfulness dan menurunkan tingkat stress. Menurut Thampanichwat dkk (2023) terdapat 3 konsep pendekatan yaitu konsep tradisional Jepang mampu mempengaruhi sebanyak 59,20%, selanjutnya yaitu konsep biofilik mampu mempengaruhi mindfulness sebanyak 33,05%, dan yang terakhir yaitu konsep kontemplatif buddha mampu mempengaruhi sebanyak 20,06%.

Namun untuk konsep tradisional jepang dan kontemplatif buddha dinilai belum sepenuhnya relevan untuk diterapkan dalam perancangan ruang kerja di Bandar Lampung. Konsep tradisional Jepang mampu mempengaruhi sebanyak 59,20% dengan menekankan kesederhanaan, struktur kayu terbuka, ruang tatami, dan transisi ruang dalam dan luar yang kuat. Konsep ini sangat dipengaruhi oleh konteks budaya, iklim, dan gaya hidup masyarakat Jepang. Muhammad Insan, Tecky Hendrarto (2023) perlu adanya penyesuaian dengan desain tradisional Jepang ke konteks tropis Indonesia karena memiliki perbedaan iklim, budaya, pola sosial, dan kebiasaan penghuni. Menurut Irfan Hasbian (2017) arsitektur tradisional Jepang umumnya memprioritaskan kesunyian dan kesederhanaan aktivitas, yang dimana hal ini tidak untuk kebutuhan aktivitas kerja kolaboratif dan dinamis seperti pada co-working space menurut M. Akhavan dkk (2018).

Selanjutnya yaitu konsep biofilik desain desain yang mengintegrasikan elemen-elemen alami seperti pencahayaan alami, vegetasi, material organik, serta akses visual ke ruang luar. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan Biofilik Desain mampu menurunkan tingkat stres, mempercepat pemulihan mental, meningkatkan fokus, serta memberikan rasa tenang dan nyaman bagi pengguna hingga 33,05%

mempengaruhi *mindfulness* menurut Thampanichwat dkk (2023) dengan elemen elemennya.

Elemen elemen tersebut dapat di adaptasikan di Kota Bandar Lampung yang beriklim tropis. Menurut Ismi Ibrahim dkk (2021) elemen dan atribut desain biofilik dapat diimplementasikan dan diadaptasi untuk mengatasi konteks iklim tropis. Yang dimana konsep desain ini mengintegrasikan elemen-elemen alami seperti pencahayaan alami, vegetasi, material organik, serta akses visual ke ruang luar. Dengan begitu Konsep pendekatan biofilik lah yang paling relevan untuk dapat di implementasikan pada desain bangunan di Bandar Lampung, serta elemen elemennya yang dapat mempengaruhi *mindfulness* menurut Thampanichwat dkk (2023). Cocok untuk di integrasikan dengan *Co-working Space* agar dapat menurunkan tingkat stress dan menumbuhkan konsentrasi.

Dari fenomena-fenomena tersebut diperlukannya sebuah perancangan yang saling berkaitan untuk dijadikan solusi. Yaitu dengan pengembangan konsep bangunan “*Co-working and Wellness Space*” di Kota Bandar Lampung yang dimana fungsi ruang kerja kolaboratif di diintegrasikan dengan fasilitas pendukung untuk produktivitas dan gaya hidup sehat. Melalui penerapan prinsip desain *biophilic* dan ruang kerja yang nyaman serta fasilitas pendukung fisik dan mental, proyek ini diharapkan dapat menghasilkan suasana kerja yang efisien serta mendukung kesejahteraan mental para penggunanya, memenuhi kebutuhan generasi muda akan ruang kerja yang lebih fleksibel, bersifat humanis, dan tersambung dengan alam di tengah kesibukan kehidupan perkotaan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang, terdapat beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana menjawab kebutuhan akan ruang kerja bagi pelaku usaha baru yang meningkat di Bandar Lampung?

2. Bagaimana strategi perancangan *Co-Working space and Wellness Space* di Bandar Lampung untuk meningkatkan produktivitas pengguna ruang kerja?
3. Bagaimana implementasi konsep biofilik desain dalam meningkatkan konteks *mindfulness* bagi pengguna *co-working space* dan *wellness space*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, tujuan perancangan ini adalah:

1. Menentukan strategi perancangan *Mixed-use (Co-working Space and Wellness Space)* di Bandar Lampung untuk meningkatkan produktivitas dan kinerja pengguna khususnya pelaku usaha atau startup di Bandar Lampung.
2. Mengimplementasikan konsep biofilik desain dalam perancangan untuk meningkatkan konteks *mindfulness* bagi pengguna *co-working space* dan *wellness space*.

1.4 Manfaat Penelitian Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk memperluas wawasan mengenai strategi perancangan *Mixed-use (co-working space and Wellness Space)* yang mampu mengakomodasi praktik *mindfulness* serta mendukung produktivitas dan kebahagiaan karyawan Gen-Z. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pengalaman akademis sekaligus praktis dalam menganalisis penerapan *Biofilik Desain* pada lingkungan kerja serta kaitannya dengan tingkat stres dan kesejahteraan mental karyawan.

1.5 Batasan Penelitian

Lingkup kajian penelitian ini mencakup semua aspek yang berhubungan dengan “Konsep Perancangan *Mixed-use (co-working space and Wellness Space)* yang Berbasis Biofilik dalam menciptakan *Mindfulness* untuk Generasi Z di Kota Bandar Lampung”. Pembahasan tentang:

1. *Co-working space*.
2. *Wellness space*.
3. Lokasi penelitian yakni Bandar Lampung.
4. Prinsip Biofilik desain
5. Karakteristik Gen z dalam Lingkungan kerja

1.6 Sistematika Penelitian

BAB I PENDAHULUAN

Berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian (bagi peneliti, masyarakat, dan akademis), batasan masalah, ruang lingkup penelitian (substansial, sosial, spasial), serta sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Membahas teori-teori dan literatur yang relevan dengan penelitian, meliputi karakteristik Generasi Z, konsep stres kerja, *mindfulness* dalam ruang kerja, Biofilik Desain, teori ruang kerja produktif, serta penelitian terdahulu yang mendukung perancangan *Mixed-use Building*.

BAB III METODE PERANCANGAN

Menjelaskan metode perancangan yang digunakan, mencakup pendekatan perancangan berbasis *mindfulness* dan *Biofilik Desain*, metode pengumpulan data (site visit dan studi literatur), serta tahapan perancangan mulai dari identifikasi masalah hingga perumusan konsep desain.

BAB IV ANALISIS

Berisi analisis perancangan *Mixed-use (co-working space and Wellness Spaces)*, analisis fungsi, kebutuhan ruang, standar ruang, analisis pengguna (Gen Z), analisis aktivitas atau perilaku lingkungan analisis tapak, serta analisis kebutuhan khusus terkait penerapan *mindfulness* dan *Biofilik Desain*, serta analisis bentuk dan sistem pada bangunan.

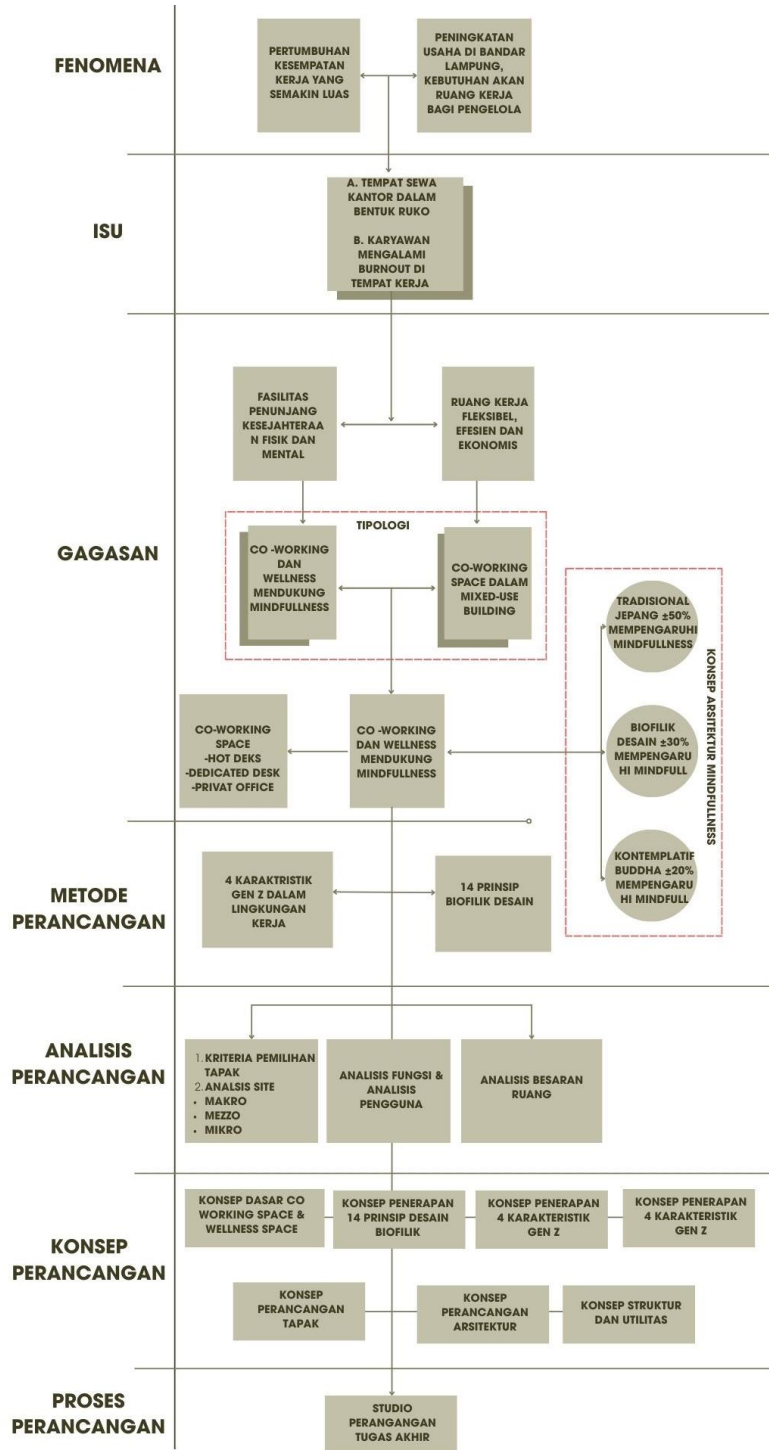
BAB V KONSEP DAN DESAIN

Memaparkan konsep perancangan *Mixed-use (co-working space and Wellness Space)* beserta kenyamanan dalam bangunan yang meliputi konsep dasar, konsep ruang, konsep bentuk, konsep fasad, konsep struktur, konsep utilitas, dan konsep lanskap.

BAB VI PENUTUP

Berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan perancangan serta saran atau rekomendasi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.

1.7 Framework



Gambar 1. 2 Framewrok
Sumber : Analisis Penulis

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Integrasi *Coworking* dan *Wellness Space* pada Ruang Mixed-Use

2.1.1 Definisi Co-working Space

Coworking space merupakan ruang kerja bersama yang memberikan kesempatan bagi individu dari berbagai perusahaan, organisasi, maupun latar belakang profesi untuk bekerja dalam satu lingkungan yang sama. Di dalamnya, para pengguna dapat berbagi fasilitas, bertukar ide, serta saling berbagi pengetahuan dan pengalaman, sehingga tercipta suasana kerja yang lebih interaktif, dinamis, dan kolaboratif.

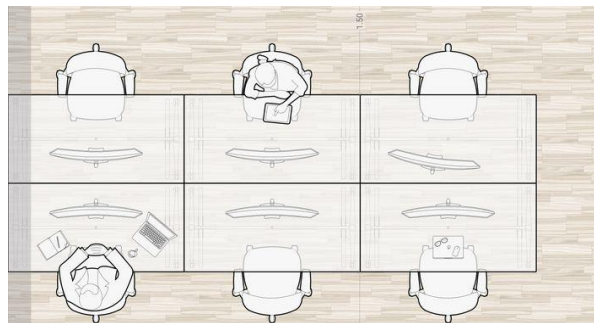
Konsep ini tidak hanya menyediakan tempat untuk bekerja, tetapi juga menghadirkan komunitas yang mendukung pertumbuhan profesional dan kreativitas individu. *Coworking space* menawarkan sejumlah keunggulan, antara lain fleksibilitas waktu dan penggunaan ruang, lingkungan kerja yang kondusif dan inspiratif, kesempatan untuk berjejaring, serta peningkatan produktivitas melalui kolaborasi dan pertukaran gagasan. Dengan demikian, *coworking space* menjadi solusi kerja modern yang mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan gaya hidup masyarakat urban masa kini.

Menurut Kamus Oxford, *coworking space* diartikan sebagai lingkungan kerja bersama yang dapat digunakan oleh individu-individu dengan latar belakang profesi atau perusahaan yang berbeda. Menurut Kintari, Hadiansyah, & Liritantri, (2020) ruang kerja bersama ini dirancang untuk menampung berbagai jenis aktivitas profesional, baik oleh pekerja lepas (*freelancer*), wirausaha, maupun karyawan perusahaan yang memerlukan ruang

Gambar 2. 3 Visual Meja Terbuka (*Hot Desk*)
Sumber : *Pinterest*

Tipe ruang kerja ini menawarkan tingkat fleksibilitas yang tinggi, di mana pengguna tidak memiliki tempat duduk yang tetap. Prinsip penggunaan bersifat *first come, first served* sehingga pengguna dapat menempati meja kosong mana pun yang tersedia saat tiba. *Hot desk* ideal bagi *freelancer*, pekerja jarak jauh, atau pengguna yang tidak memerlukan workstation tetap setiap hari. Selain fleksibel, tipe ini umumnya menjadi pilihan paling ekonomis bagi penyewa karena biaya keanggotaan relatif lebih, karena tipe *Hot desk* dapat disewa per jam.

2.) Meja Tetap (Dedicated Desk)



Gambar 2. 4 Layout Meja Tetap (*Dedicated Desk*)
Sumber : *Pinterest*

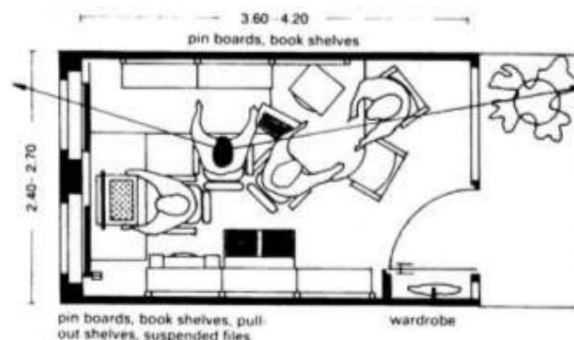


Gambar 2. 5 Visual Meja Tetap (*Dedicated Desk*)
Sumber : *Pinterest*

Pada tipe ini, pengguna mendapatkan meja kerja pribadi yang dapat digunakan secara konsisten setiap hari. Ruang kerja biasanya dilengkapi kursi dan ruang penyimpanan pribadi yang memungkinkan pengguna meninggalkan perangkat atau dokumen di tempat kerja. *Dedicated desk* cocok bagi individu atau tim kecil yang membutuhkan lokasi kerja stabil sekaligus fleksibilitas *co-working*. Tipe ini menawarkan keseimbangan antara efisiensi biaya dan kenyamanan kantor konvensional. *Dedicated desk* dapat disewa/dikontrakkan perbulan atau pertahun (jangka waktu panjang)

3.) *Privat Office*

Memiliki konsep berbeda dengan tipe sebelumnya, ruangan dalam skala yang lebih kecil, yakni hanya terdapat 1 perusahaan. Ukurannya yang lebih intim atau privat membuat suasana kerja menjadi lebih akrab dan kekeluargaan menurut Tymar Nurhasanah (2023). Dapat disewa/dikontrakkan perbulan atau pertahun (jangka waktu panjang)



Gambar 2. 6 Layout Privat Office
Sumber : Data Arsitek Jilid 3 Hal. 345



Gambar 2. 7 Visual Privat Office
Sumber : *Pinterest*

2.1.2 Definisi Wellness Space

Wellness Space adalah ruang yang dirancang untuk mendukung kesehatan menyeluruh manusia mencakup keseimbangan fisik, mental, emosional, dan sosial menurut Hilma Tamiami Fachrudin dkk (2025). Menurut Rahmah Yushfah (2025), *wellness space* berfungsi sebagai lingkungan restoratif (kesempatan untuk jeda dari stres) yang membantu pengguna mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan membangun kesadaran diri (*mindfulness*).



Gambar 2. 8 *Pilar of Wellness*
Sumber : a balance and health life.com

Wellness space hanya sebagian kecil dari *wellness center* yang mencakup penanganan mental secara luas. Menurut Victor Andreas

(2015) *Wellness space* merupakan area yang dirancang untuk membantu individu mencapai ketenangan dan kesadaran diri (*mindfulness*) melalui pengalaman ruang yang menenangkan. Ruang ini berperan sebagai tahap awal dalam meredakan stres dan meningkatkan fokus sebelum mencapai kondisi keseimbangan mental yang lebih stabil. *Wellness space* ini masuk ke dalam tingkatan *Preventive Wellness* (Pencegahan) dan dengan tipe area *Transformative Wellness Space*. Berikut penjelasan tingkat wellness space dan tingkatan penanganannya :

Tabel 2. 1 Tingkatan *Wellness* Berdasarkan Tingkat Penanganan

Tingkat Penanganan	Fokus Utama	Tujuan <i>Wellness</i>	Ruang Pendukung
<i>Preventive Wellness</i> (Pencegahan)	Menjaga kesehatan sebelum muncul gangguan	Mencegah stres, kelelahan, dan penyakit melalui gaya hidup sehat	Gym, yoga , studio pilates, <i>jogging track</i> , kafe sehat, ruang istirahat
<i>Maintenance Wellness</i> (Pemeliharaan)	Menstabilkan kondisi tubuh dan mental agar tetap seimbang	Menjaga keseimbangan energi, fokus, dan suasana hati	<i>Lounge</i> , <i>coworking space mindful</i> , ruang relaksasi, taman kantor
<i>Restorative Wellness</i> (Pemulihan / Penyegaran)	Mengembalikan kondisi fisik dan mental yang menurun	Mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki mood	Spa, meditation room, <i>healing garden</i> , area refleksi
<i>Therapeutic Wellness</i> (Terapi / Intervensi)	Menangani gangguan fisik atau mental dengan pendekatan terapeutik	Pemulihan melalui terapi fisik, psikologis, atau spiritual	Ruang terapi, konseling, sound healing, <i>aromatherapy space</i>
<i>Rehabilitative Wellness</i> (Rehabilitasi)	Tahap penyembuhan lanjutan pasca gangguan atau penyakit	Mengembalikan fungsi tubuh dan mental secara penuh	Klinik rehabilitasi, ruang <i>fisioterapi</i> , <i>retreat center</i> , <i>nature recovery zone</i>

Tabel 2. 2 Tipe *Wellness Space* Berdasarkan Fungsi dan Penanganannya

Tingkat Wellness Space	Fokus dan Tujuan	Sumber
Preventive Wellness Space	Fokus pada pencegahan penyakit dan menjaga kesehatan sebelum timbul masalah.	Yan Qiu dkk (2023)
Maintenance Wellness Space	Menjaga dan menstabilkan kondisi tubuh dan mental agar tetap seimbang.	Yan Qiu dkk (2023)
Restorative Wellness Space	Fokus pada pemulihan fisik dan mental dari stres atau kelelahan.	Yan Qiu dkk (2023)
Therapeutic Wellness Space	Menangani masalah kesehatan dengan pendekatan terapi fisik, psikologis, atau alternatif lainnya.	Kristin E. Heron (2017)
Rehabilitative Wellness Space	Tahap pemulihan lanjutan untuk mengembalikan fungsi tubuh dan mental secara menyeluruh setelah gangguan.	Asmaa A. Al-kasassbeh (2025)

Sumber : Diadaptasi Yan Qiu dkk (2023), Kristin E. Heron (2017), Asmaa A. Al-kasassbeh (2025)

Berikut ini merupakan penjelasan kajian teori dari tipe *wellness space* berdasarkan tingkat penanganannya dan ruang pendukung apa saja yang ada di dalam *wellness space* ini.

a. Kajian Teori *Preventive Wellness* (Pencegahan)

Menurut Yan Qiu dkk (2023) *Preventive Wellness Space* merupakan suatu ruang atau area yang berfokus pada pencegahan penyakit dan menjaga kesehatan sebelum timbul masalah. Dengan Tingkat penanganan *Preventive Wellness* (Pencegahan) yang dimana ruang ini akan menjaga kesehatan sebelum muncul gangguan. Kantor dapat menjadi salah satu sumber stres bagi pekerja. Tindakan level awal gangguan kesehatan mental *Preventive Wellness Space* akan Mencegah atau menutup kemungkinan dampak negatif stres yang lebih lanjut dengan pencegahan atau (preventive wellnes).

b. Kajian Teori Ruang Pendukung *Preventive Wellness Space*

Menurut Yan Qiu dkk (2023) ruang pendukung Ruang Pendukung mengatasi mental dengan tingkat *Preventive Wellness* (Pencegahan) adalah ruang Gym, yoga dan pilates, *jogging track*,

kafe sehat, ruang istirahat. Berikut merupakan penjelasan fungsi dari ruang ruang tersebut :

1.) Gym

Ruang gym menyediakan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi yang berfungsi sebagai saluran pelepasan stres. Latihan fisik terbukti meningkatkan produksi endorfin, dopamin, dan serotonin hormon yang berperan mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi serta suasana hati menurut Fathiya Asrianti (2025).



Gambar 2. 9 Layout studio gym
Sumber : *Behance.net*

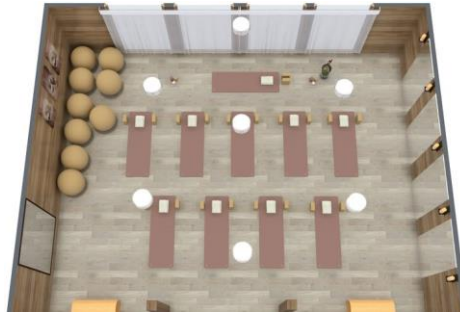


Gambar 2. 10 Visual studio gym
Sumber : *Behance.net*

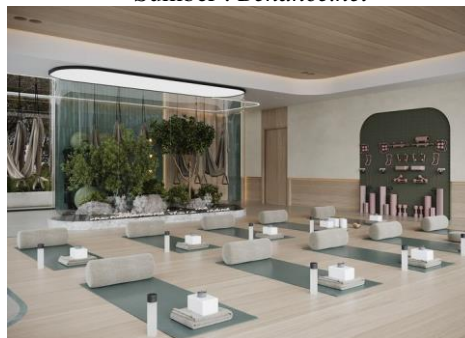
2.) Yoga dan Pilates

Yoga dan pilates merupakan aktivitas fisik sekaligus mental yang menekankan pernapasan, kesadaran tubuh (*mind-body connection*), dan pergerakan terkontrol. Melatih konsentrasi, pengaturan emosi, dan penerimaan diri (*self-*

awareness dan *emotion regulation*) menurut Fathiya Asrianti (2025).



Gambar 2. 11 Layout studio yoga dan pilates
Sumber : *Behance.net*



Gambar 2. 12 Visual studio yoga dan pilates
Sumber : *Behance.net*

3.) Wellness Cafe

Wellness Cafe dalam mendukung *preventive wellness* bukan hanya menyediakan atau menjual makanan sehat dan bergizi, melainkan juga menyediakan ruang sosial informal yang mendukung komunikasi, relaksasi, dan interaksi interpersonal. Selain itu menjadi tempat *cooling down* untuk menjauh sejenak dari tekanan kerja. menurut Fathiya Asrianti (2025).



Gambar 2. 13 Layout Cafe
Sumber : *Pinterest*



Tabel 2. 3 Visual cafe
Sumber : *Pinterest*

2.1.3 Definisi Mixed-Use Building

Mixed-use building merupakan jenis bangunan dengan fungsi berbeda, yang mengintegrasikan beragam aktivitas dalam satu kawasan atau struktur bangunan yang sama. Konsep ini banyak diterapkan di wilayah perkotaan sebagai strategi pemanfaatan ruang yang efisien, terutama untuk menjawab keterbatasan lahan dan tingginya kebutuhan aktivitas masyarakat urban. Melalui

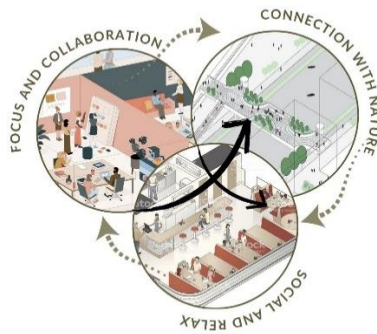
penggabungan fungsi seperti hunian, perkantoran, perdagangan, dan fasilitas umum dalam satu lingkungan, *mixed-use building* mampu mengurangi jarak perjalanan antara tempat tinggal, tempat kerja, serta pusat layanan kota lainnya. Dengan demikian, konsep ini berperan penting dalam mewujudkan kawasan perkotaan yang lebih terhubung, efisien, dan berkelanjutan.

Sementara itu, menurut Urban Land Institute (1998) dalam bukunya, "Office Development Handbook", *Mixed-Use Building* dipahami sebagai kawasan bisnis multifungsi di dalam kawasan perkotaan yang mengakomodasi berbagai aktivitas berbeda dalam satu lingkungan. Masing-masing fungsi ini tidak berdiri sendiri melainkan saling melengkapi, berinteraksi, dan memperkuat. Pengembangan kawasan seperti ini perlu dirancang dengan perencanaan yang matang, agar masing-masing fungsi memiliki peran yang jelas dan saling mendukung dalam dinamika kawasan secara keseluruhan.

Dengan demikian, pengaturan tata letak dalam kawasan *mixed use* memiliki peran penting dalam menentukan tingkat keterpaduan antar fungsi serta kualitas pengalaman pengguna di dalamnya.

2.1.4 Integrasi *Coworking dan Wellness space* (Menciptakan Interaktif)

Integrasi *coworking dan wellness space* menciptakan interaktif dan produktif melalui penciptaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial pengguna. Konsep ini memungkinkan pengguna *coworking* tidak hanya memiliki ruang kerja yang efisien, tetapi juga akses ke zona *wellness* yang menawarkan berbagai fasilitas untuk relaksasi, aktivitas fisik, dan peningkatan kesehatan menyeluruh menurut Fahmi, K., & Nuraini, C. (2025).



Gambar 2. 14 Integrasi interaktif *coworking* dan *wellness space*

Sumber : Analisis Penulis

- a. *Coworking* dengan suasana fokus dan kolaboratif.
- b. *Wellness space* dihubungkan melalui zona transisi yang terbuka yaitu *sky bridge* yang berhadapan langsung dengan alam dan dapat berinteraksi dengan alam.
- c. Area *wellness space* yang terdapat cafe yang akan menjadi area santai, istirahat dan interaksi dengan orang lain serta menyambung koneksi jaringan pekerjaan di area tersebut.

2.1.5 Contoh Implementasi pada bangunan Kantor Teleperformance Indonesia, Bali, Indonesia.



Gambar 2. 15 Area kolaborasi kantor Teleperformance Bali

Sumber : Youtube.com



Gambar 2. 16 Area transisi ruang co working space dan wellness space
Sumber : arkadiaworks.com

Salah satu kantor yang memiliki integrasi antara area co working space dan wellness space dalam menciptakan interaktif yaitu kantor Teleperformance di Bali. Kantor Teleperformance di Bali adalah bagian dari perusahaan Teleperformance (TP), yang merupakan pemimpin global dalam layanan bisnis digital (BPO). Menurut perusahaan TP, kantor tidak hanya menjadi tempat bekerja namun juga sebagai tempat berkembang melalui interaksi dan kolaborasi. Dengan adanya fasilitas penunjang kantor yaitu cafe dan juga game area untuk karyawan berinteraksi diluar jam kerja.



Gambar 2. 17 Area kafe
Sumber : arkadiaworks.com



Gambar 2. 18 Area Game
Sumber : arkadiaworks.com

2.1.6 Integrasi Meningkatkan Aktivitas Fisik

Integrasi *coworking* dan *wellness space* secara signifikan meningkatkan aktivitas fisik penggunaannya melalui berbagai program

dan fasilitas khusus yang menggabungkan dunia kerja dan kesehatan secara menyeluruh menurut Whitsel.L DKK (2023).



Gambar 2. 19 Interaksi Fisik *co-working space* dan *wellness space*
Sumber : Analisis Penulis

- a. Fasilitas gym dan studio olahraga yang memiliki koneksi dengan *coworking space*, memungkinkan pengguna *co-working* mudah mengakses olahraga ringan hingga intensif sebelum, selama, atau setelah jam kerja tanpa perlu pergi jauh.
- b. Fasilitas yoga dan pilates seperti meditasi dan koordinasi gerakan dan napas akan membantu pemulihan fisik dan mental setelah aktivitas fisik, memberikan keseimbangan yang dibutuhkan pekerja modern agar tetap sehat dan produktif

2.1.7 Contoh Implementasi pada bangunan

Kantor Teleperformance Indonesia, Bali, Indonesia.



Gambar 2. 20 Teleperformance Bali
Sumber : arkadiaworks.com

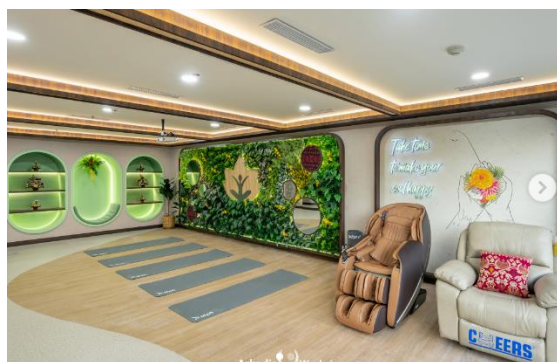


Gambar 2. 21 Ruang kerja Teleperformance Bali
Sumber : arkadiaworks.com

Kantor Teleperformance di Bali adalah bagian dari perusahaan Teleperformance (TP), yang merupakan pemimpin global dalam layanan bisnis digital (BPO). Menurut *Arkadiawork Office Interior Desain*, kantor Teleperformance Bali mendukung kesehatan fisik dan mental karyawan melalui hadirnya wellness area sebagai fasilitas penunjang kantor yakni area yoga. Selain itu ruang ini di lengkapi dengan zen backdrop dengan bunga artificial dan simbol lotus, merepresentasikan self-realization serta spiritual enlightenment.



Gambar 2. 22 Area yoga Teleperformance
Sumber : arkadiaworks.com

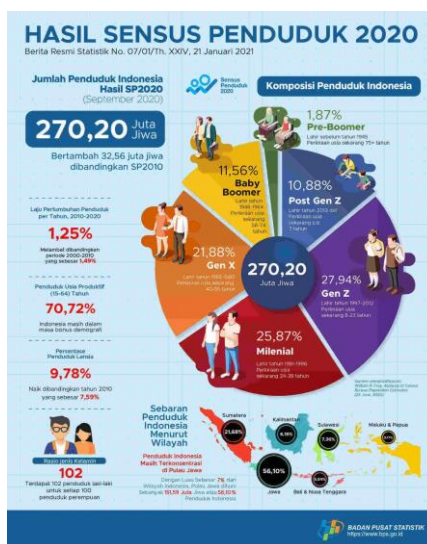


Gambar 2. 23 Area wellness Teleperformance Bali
 Sumber : arkadiaworks.com

2.2 Tinjauan Mindfulness pada Generasi Z dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya

2.2.1 Tinjauan Generasi Z sebagai Pengguna Ruang Kerja

Pengertian generasi Z adalah generasi sesudah generasi milenial. Yang dimana generasi z adalah orang yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012 menurut Badan Pusat Statistik (BPS). Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020 yang dilaksanakan pada Februari hingga September 2020, jumlah penduduk Indonesia didominasi oleh penduduk berusia muda (Badan Pusat Statistik, 2021).



Gambar 2. 24 Data Hasil Sensus Penduduk 2020
 Sumber : Badan Pusat Statistik

Generasi Z masuk ke dalam usia produktif, yaitu usia 15-64 tahun ke atas (Badan Pusat Statistik, 2022), yang memiliki potensi yang

besar untuk menjadi SDM unggul untuk mewujudkan Indonesia maju. Hampir sebagian dari Gen Z bergabung memasuki usia produktif dalam dunia kerja pada era ini menurut Ketut Sunaryanto, dkk (2025). Generasi Z cenderung memiliki harapan yang lebih tinggi terhadap fleksibilitas kerja, keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, serta perkembangan karier yang lebih cepat. Mereka lebih tertarik pada lingkungan kerja yang mendukung kebebasan, inovasi, dan penggunaan teknologi terkini.

Gen Z membawa dampak positif dan negatif di dunia kerja, seperti kemampuan digital yang kuat, kreativitas, dan keinginan akan fleksibilitas, namun disisi lain terdapat tantangan seperti kurangnya pengalaman, keterampilan komunikasi interpersonal, dan sulit menghadapi tekanan kerja. Menurut sebuah studi dari Deloitte, 70% Gen Z menganggap keseimbangan kerja dan kehidupan sebagai prioritas utama dalam memilih pekerjaan. Ini menunjukkan bahwa perusahaan harus beradaptasi dengan budaya kerja yang lebih fleksibel.

Hal ini menunjukkan bahwa dunia kerja saat ini sedang mengalami perubahan budaya kerja, di mana generasi pekerja tidak lagi hanya berorientasi pada pencapaian karier dan pendapatan semata, melainkan juga menempatkan kesehatan mental, fleksibilitas, dan kualitas hidup sebagai indikator penting dalam menentukan keberlanjutan karier. Oleh sebab itu, perusahaan perlu mengimplementasikan sistem kerja yang lebih adaptif, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan manusia (human well-being oriented) agar mampu menarik serta mempertahankan talenta dari Generasi Z menurut Arditya Afrizal Mahardika dkk (2022).

2.2.2 Karakteristik Generasi Z dalam Aktivitas Kerja Modern

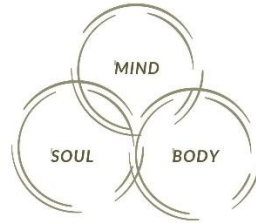


Gambar 2. 25 4 Karakteristik Generasi z
Sumber : McKinsey&Company

Menurut penelitian McKinsey&Company 2018, perilaku Generasi Z dapat dijelaskan melalui empat karakteristik utama yang berasal dari keyakinan mereka bahwa kebenaran harus dicari, yaitu :

- Generasi Z dijuluki "Undefined ID" : Generasi ini menghargai ekspresi setiap individu tanpa memberi label tertentu. Pencarian akan jati diri, membuat Gen Z memiliki keterbukaan yang besar untuk memahami keunikan. Dimana generasi ini cenderung tidak terikat pada satu identitas yang kaku dan lebih menyukai hal yang unik.
- Generasi Z dikenal sebagai "Communaholic" : Generasi yang sangat inklusif dan tertarik untuk terlibat dalam berbagai komunitas dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi guna memperluas manfaat yang ingin mereka berikan.
- Generasi Z dianggap sebagai "Dialoguer" : Generasi yang percaya akan pentingnya komunikasi dalam penyelesaian konflik dan perubahan datang melalui adanya dialog. Selain itu, Gen Z terbuka akan pemikiran tiap individu yang berbeda-beda dan gemar berinteraksi dengan individu maupun kelompok yang beragam.
- Generasi Z disebut "Realistic" : Generasi yang cenderung lebih realistis dan analisis dalam pengambilan keputusan, dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Gen Z merupakan generasi yang menikmati kemandirian dalam proses belajar dan mencari informasi, sehingga membuat mereka senang untuk memegang kendali akan keputusan yang mereka pilih.

2.2.3 Definisi *Mindfulness* Untuk Generasi Z



Gambar 2. 26 Pilar *Mindfulness*

Sumber : Analisis *BALANCE As The Trilogy Of Mind, Body, And Soul*

Mindfulness merupakan kesadaran penuh yang akan membantu Generasi Z untuk lebih tenang, fokus, dan seimbang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan cara sederhana seperti bernapas dengan sadar, menikmati setiap aktivitas tanpa tergesa, atau menulis jurnal perasaan, mereka bisa lebih siap menghadapi stres dari tugas, media sosial, dan tekanan masa depan dengan pikiran yang lebih jernih. Tidak overthinking ataupun tidak halusinasi saat sedang melakukan sesuatu. Akhmad Bukhori dkk (2023).

2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Mindfulness* Saat Bekerja

Tabel 2. 4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Mindfulness*

Faktor	Penjelasan
Faktor Internal dan Psikologis	
Self-awareness & Regulasi Diri	Individu dengan kecenderungan alami untuk sadar terhadap pengalaman saat ini, kesadaran diri dan kemampuan mengatur pikiran serta emosi sangat berperan dalam meningkatkan <i>mindfulness</i> . Gen Z dengan self-regulation dan self-compassion yang baik cenderung lebih <i>mindful</i> .
Kesehatan Psikologis & Kualitas Tidur	Kondisi mental yang stabil serta kualitas tidur yang baik membantu seseorang untuk lebih fokus, tenang, dan hadir penuh saat menjalankan tugas kerja.
Pengalaman & Praktik <i>Mindfulness</i>	Pengalaman sebelumnya dalam meditasi, yoga, atau latihan kesadaran diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola stres, memperhatikan emosi, dan tetap sadar di tengah tekanan kerja.

Self-Efficacy & Regulasi Emosi	Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (self-efficacy) serta keterampilan dalam mengatur emosi membantu individu mempertahankan mindfulness meskipun menghadapi tantangan pekerjaan.
Faktor Eksternal dan Lingkungan	
Keterhubungan dengan Alam	Interaksi dengan alam dan lingkungan yang mendukung dapat memperkuat pengalaman mindfulness
Dukungan Sosial	Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan kerja/pendidikan meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan, yang berkontribusi pada mindfulness
Gaya Hidup Digital	Penggunaan teknologi, screen time berlebih, dan paparan media sosial dapat menurunkan mindfulness, terutama jika memicu FoMO dan social media fatigue. Perlu bijak dalam menggunakan teknologi.

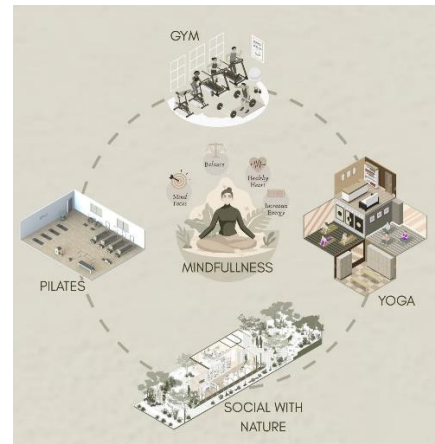
(Sumber : *Mindful escapes, Unveiling the transformative wellness journeys of Generation Z, 2025*)

2.2.5 Keterkaitan Mindfulness dengan Wellness space

Dari faktor yang mempengaruhi *Mindfulness* Saat bekerja terdapat dari faktor internal dan psikologis dan juga faktor eksternal dan lingkungan menurut *Mindful escapes, Unveiling the transformative wellness journeys of Generation Z (2025)*. Perkembangan kebutuhan akan kualitas hidup dan kesehatan mental dalam lingkungan kerja modern mendorong munculnya konsep ruang yang tidak hanya berfungsi secara fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan psikologis penggunaannya menurut I Gede P.W dkk (2021). Dalam konteks ini, menciptakan *mindfulness* perlu adanya fasilitas penunjang. *Wellness space* dapat menjadi fasilitas penunjang *mindful* yang dimana dua hal tersebut saling terhubung dan relevan untuk diterapkan di dunia kerja saat ini.



Gambar 2. 27 Mindful Habit
Sumber : Income yard

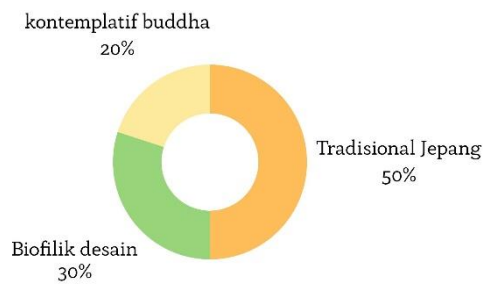


Gambar 2. 28 Keterkaitan *Mindfull* dan *Wellness space*
Sumber : Analisis Penulis

Mindfulness berperan sebagai pendekatan kesadaran penuh dengan *mindful habits* yang dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan fokus, dan menjaga kestabilan emosi dengan beberapa menurut arindyani, arum (2020), sementara *wellness space* menyediakan lingkungan fisik yang dirancang untuk mendukung proses tersebut. Keduanya bersama-sama menciptakan pengalaman kerja yang lebih sehat, produktif, dan humanis menurut Hilma Tamiami Fachrudin dkk (2025).

2.2.6 Keterkaitan Mindfulness dengan Arsitektur

Dalam mendukung mindful, selain fasilitas penunjang seperti *wellness space*, terdapat keterkaitan kuat antara pendekatan arsitektur dan pengalaman *mindful* yang dirasakan pengguna melalui suasana ruang yang diciptakan. Yakni dengan cara memengaruhi mindfulness melalui desain arsitektur. Dalam penelitian Thampanichwat dkk (2023), penelitian ini mendeskripsikan tentang desain konsep dan karakteristik atmosfer arsitektur dalam mendukung *mindfulness* melalui analisis beberapa pendekatan arsitektur yang dapat menunjang *mindfulness*.



Gambar 2. 29 Data analisis konsep pendekatan arsitektur
 Sumber : Analisis Thampanichwat dkk (2023)



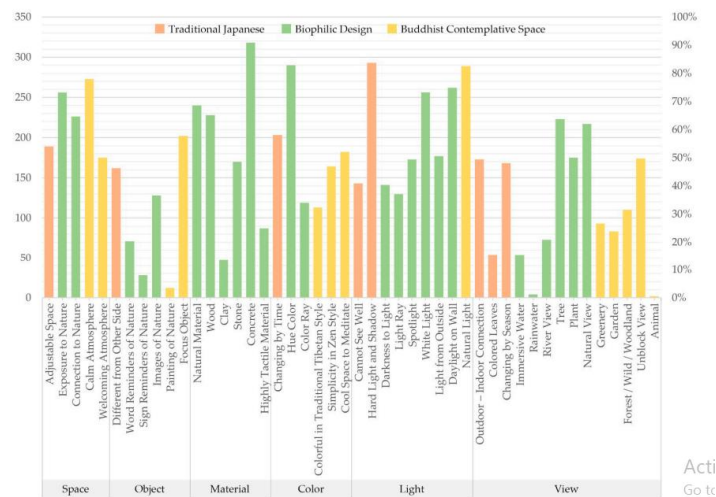
Gambar 2. 30 Atmosfer Arsitektur yang mempengaruhi *mindfulness*
 Sumber : Analisis Thampanichwat dkk (2023)

Hasilnya membuktikan bahwa arsitektur tradisional Jepang (59,20%) tampaknya menjadi konsep atmosfer arsitektur yang paling memengaruhi *mindfulness*, diikuti oleh Desain Biofilik (33,05%), dan ruang kontemplatif Buddha (20,06%). Selain itu, ditemukan pula karakteristik atmosfer arsitektur yang paling umum dalam menumbuhkan kesadaran (*mindfulness*) adalah ruang yang tenang (73,58%), objek yang terfokus (54,45%), material beton (85,71%), warna rona (78,17%), cahaya dan bayangan yang keras (78,98%), serta pemandangan dengan pepohonan (60,11%).

Temuan hasil penelitian Analisis Thampanichwat dkk (2023) menunjukkan bahwa arsitektur tradisional Jepang memiliki persentase pengaruh tertinggi terhadap *mindfulness* (59,20%) karena

kualitas atmosfer ruang yang diciptakannya secara keseluruhan paling efektif dalam menumbuhkan mindfulness.

Namun seperti yang telah dijelaskan bahwa konsep Tradisional Jepang sangat dipengaruhi oleh konteks budaya, iklim, dan gaya hidup masyarakat Jepang. Muhammad Insan, Tecky Hendarto (2023) perlu adanya penyesuaian dengan desain tradisional Jepang ke konteks tropis Indonesia karena memiliki perbedaan iklim, budaya, pola sosial, dan kebiasaan penghuni. Menurut Irfan Hasbian (2017) arsitektur tradisional Jepang umumnya memprioritaskan kesunyian dan kesederhanaan aktivitas, yang dimana hal ini tidak untuk kebutuhan aktivitas kerja kolaboratif dan dinamis seperti pada *co-working space* menurut M. Akhavan dkk (2018).



Gambar 2. 31 Grafik Presentase Fitur Atmosfer Arsitektur
 Sumber : Analisis Thampanichwat dkk (2023)

Menurut Ismi Ibrahim dkk (2021) elemen dan atribut desain biofilik dapat diimplementasikan dan diadaptasi untuk mengatasi konteks iklim tropis. Selain itu dalam diagram tersebut menunjukkan bahwa desain biofilik tetap memegang peran yang sangat besar karena mendominasi sebagian besar fitur atmosfer arsitektur yang berkontribusi dalam pembentukan pengalaman mindfulness yang cocok untuk diterapkan pada fungsi bangunan *co-working space*.

2.3 Tinjauan Peran Desain Biofilik dalam Mendukung *Mindfulness*

2.3.1 Tinjauan Biofilik Desain

Biofilik Desain memiliki istilah biofilia yang berasal dari bahasa Yunani, yang berarti cinta terhadap alam. Secara umum desain biofilik adalah konsep arsitektur yang bertujuan untuk menghubungkan manusia dengan alam melalui rancangan bangunan. Pendekatan ini mengintegrasikan elemen-elemen alami seperti cahaya matahari, vegetasi, air, dan material alami ke dalam ruang buatan. Penerapan desain biofilik diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan, kesejahteraan, dan kualitas hidup manusia, sekaligus menjaga keselarasan dengan lingkungan sekitar. Berikut karakteristik dari biofilik desain :

Tabel 2. 5 Karakteristik Biofilik Desain

Cahaya alami dan ventilasi	Memanfaatkan cahaya matahari secara maksimal melalui jendela besar dan ruang terbuka, serta aliran udara yang baik untuk meningkatkan kualitas udara dan suasana ruang.
Material alami	Menggunakan material alami yang terinspirasi dari alam, seperti kayu, batu, anyaman, dan kain katun, sebagai pengganti bahan sintetis.
Tanaman dan unsur air	Menambahkan tanaman hijau ke dalam ruangan untuk meningkatkan kualitas udara dan membawa suasana luar ruangan ke dalam. Kehadiran air, baik secara visual maupun suara, juga penting untuk menciptakan rasa tenang.
Bentuk dan pola biomorfik	Mengintegrasikan bentuk-bentuk organik dan pola yang terinspirasi dari alam, seperti garis lengkung atau bentuk daun, ke dalam arsitektur, furnitur, dan elemen dekoratif.
Koneksi visual dan non-visual dengan alam	Memberikan pemandangan ke elemen alam seperti tumbuhan atau lanskap (koneksi visual). Selain itu, menciptakan pengalaman melalui indra lain seperti suara air, sentuhan tekstur alami, atau aroma tanaman (koneksi non-visual).
Aliran udara	Menciptakan perubahan suhu, kelembapan, dan aliran udara yang halus dan alami untuk menciptakan pengalaman yang lebih hidup dan dinamis.
Warna-warna alami	Menggunakan palet warna yang terinspirasi dari alam, seperti hijau, biru, <i>cream</i> , dan putih lembut, untuk menciptakan suasana yang menenangkan.

(Sumber : *thermory.com*)

2.3.2 Hubungan Biofilik Desain dan Kesejahteraan Kesehatan Pengguna

Biofilik desain merupakan pendekatan arsitektur yang berupaya menghubungkan manusia dengan alam melalui elemen alami, bentuk organik, dan pengalaman multisensorik dalam ruang. Konsep ini berakar pada teori biophilia yang dikemukakan oleh Edward O. Wilson (1984), yaitu kecenderungan manusia untuk mencari hubungan dengan alam sebagai bagian dari kebutuhan dasar psikologisnya.

Penerapan biofilik desain terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan pengguna (user well-being). Hubungan ini tercermin melalui beberapa aspek utama menurut Sumasto, H dkk (2025), yaitu:

a. Kesejahteraan Fisik

Elemen alami seperti pencahayaan alami, ventilasi silang, dan keberadaan vegetasi dapat meningkatkan kualitas udara, mengurangi kelelahan visual, serta memperbaiki ritme sirkadian tubuh. Hal ini berdampak pada meningkatnya kenyamanan dan kesehatan fisik pengguna ruang.

b. Kesejahteraan Psikologis

Interaksi dengan elemen alam seperti suara air, tekstur material alami, dan pemandangan hijau terbukti menurunkan kadar stres, meningkatkan suasana hati, serta menciptakan rasa tenang dan relaksasi. Ulrich (1991) menunjukkan bahwa paparan lanskap alami dapat mempercepat proses pemulihan stres psikologis.

c. Kesejahteraan Sosial dan Emosional

Ruang yang dirancang dengan prinsip biofilik mendorong interaksi sosial yang lebih positif, karena suasana ruang yang nyaman dan menenangkan membuat pengguna lebih terbuka untuk berkomunikasi dan berkolaborasi. Dalam konteks ruang kerja, desain biofilik dapat meningkatkan kepuasan kerja, produktivitas, serta rasa keterhubungan antarindividu.

d. Kognitif dan *Mindfulness*

Biofilik desain juga berperan dalam meningkatkan fokus dan kemampuan kognitif pengguna. Kehadiran alam dalam ruang membantu menenangkan sistem saraf dan mengembalikan kapasitas perhatian yang terkuras akibat beban kerja atau paparan digital yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan *teori Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989)*, yang menjelaskan bahwa lingkungan alami dapat memulihkan fokus dan konsentrasi seseorang.

Dengan demikian, hubungan antara biofilik desain dan kesejahteraan pengguna bersifat menyeluruh, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan kognitif. Desain yang mengintegrasikan unsur alam tidak hanya meningkatkan kenyamanan visual, tetapi juga membangun koneksi emosional dan spiritual antara manusia dengan lingkungannya, sehingga mendukung terciptanya pengalaman ruang yang lebih mindful dan bermakna.

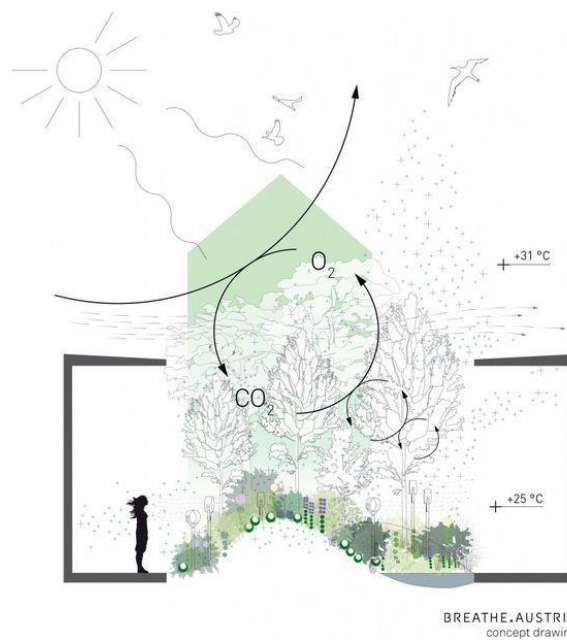
2.3.3 Peran Biofilik Dalam Mendukung *Mindfulness*

Desain biofilik memiliki peran penting dalam mendukung praktik *mindfulness* melalui penciptaan lingkungan yang menstimulasi ketenangan, fokus, dan keterhubungan dengan alam. Prinsip utama biofilik adalah mengintegrasikan elemen-elemen alami ke dalam ruang buatan manusia untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional terhadap alam. Keberadaan unsur seperti cahaya alami, vegetasi, material organik, air, serta pola visual alami dapat membantu pengguna lebih hadir secara sadar pada momen kini (*present moment awareness*).

Menurut Browning, Ryan, dan Clancy (2014), elemen biofilik mampu menurunkan stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat kemampuan kognitif. Hal ini sejalan dengan teori *Attention Restoration* oleh Kaplan dkk (1995) yang menyatakan bahwa interaksi dengan alam membantu memulihkan fokus dan

kejernihan mental yang hilang akibat beban kerja dan distraksi sehari-hari. Dalam konteks ruang kerja modern seperti coworking space dan wellness space, penerapan prinsip biofilik dapat meningkatkan mindfulness melalui:

- a. Pencahayaan alami dan ventilasi silang, yang menciptakan suasana segar dan menstimulasi kesadaran tubuh.
- b. Integrasi elemen vegetasi seperti taman dalam ruang, green wall, atau healing garden yang memberi efek relaksasi dan pemulihan emosi.
- c. Penggunaan material alami (kayu, batu, dan bambu) yang memunculkan rasa tenang dan koneksi dengan alam.
- d. Ruang refleksi dan meditasi terbuka, yang memungkinkan pengguna melakukan aktivitas kontemplatif secara sadar dan tenang.

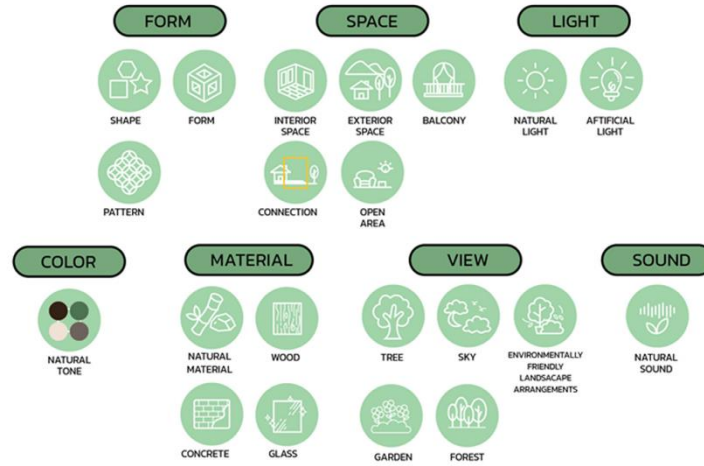


Gambar 2. 32 *Feeding the Planet, Energy for Life*
Sumber : breatheaustria.at

Dengan demikian, desain biofilik tidak hanya berfungsi estetis, tetapi juga mendukung terciptanya pengalaman ruang yang lebih sadar, seimbang, dan restoratif. Penerapan ini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mendukung

praktik mindfulness di lingkungan kerja generasi muda, khususnya Gen Z yang rentan terhadap stres dan distraksi digital.

2.3.4 Implementasi Desain Biofilik pada *Coworking dan Wellness Space*



Gambar 2. 33 Elemen – elemen Biofilik desain
Sumber : mdpi.com

Desain biofilik terdapat 14 prinsip yang akan di dimplementasikan kebangunan, berikut merupakan 14 prinsip :

Tabel 2. 6 Prinsip Biofilik Desain

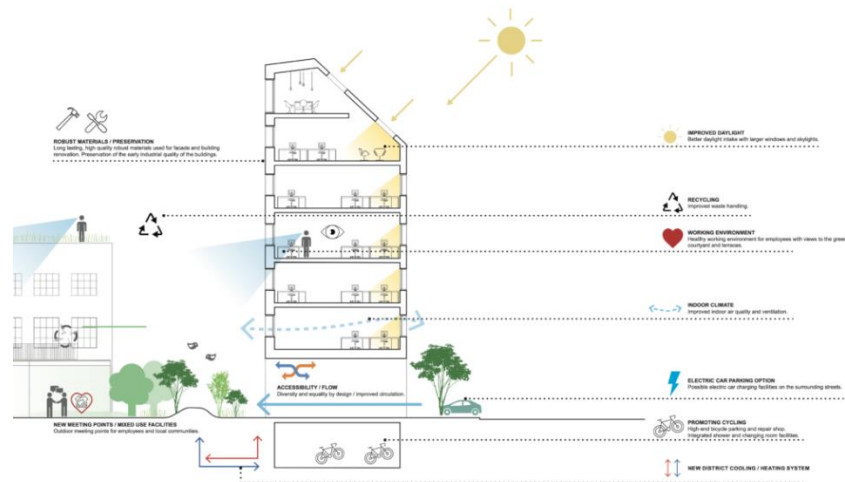
Nature in the Space (integrasi langsung elemen alam ke dalam sebuah ruang)		
P1	<i>Visual Connection with Nature</i> (koneksi visual dengan alam)	Memberikan pandangan langsung ke elemen alam, seperti tumbuhan, hewan, atau fenomena alami di sekitar lingkungan.
P2	<i>Non visual connection with nature</i> (koneksi non visual dengan alam)	Desain yang menciptakan hubungan antara alam, manusia, dan bangunan melalui pengalaman indra seperti suara, aroma, sentuhan, dan rasa.
P3	<i>Non rhythmic sensory stimuli</i> (stimuli sensor tak berirama)	Pola desain yang meniru pengalaman alam yang bersifat dinamis, berubah-ubah, dan sulit diprediksi.
P4	<i>Thermal & airflow variability</i> (perbedaan panas dan aliran udara)	Pola desain yang menggunakan perubahan cahaya dan bayangan secara alami sepanjang waktu untuk meniru suasana dan dinamika yang terjadi di alam.
P5	<i>Presence of water</i> (kehadiran air)	Desain yang memperkaya pengalaman pengguna di dalam ruang dengan melibatkan indra seperti penglihatan, pendengaran, dan sentuhan terhadap elemen air.
P6	<i>Dynamic & diffuse light</i> (cahaya dinamis dan menyebar)	Pola desain yang menggunakan perubahan cahaya dan bayangan yang terjadi sepanjang waktu untuk

		menghadirkan suasana ruang yang alami dan dinamis.
P7	<i>Connection with natural systems</i> (koneksi dengan sistem alam)	Pola desain yang menggambarkan perubahan dan pergerakan alami yang terjadi di lingkungan sekitar.
<i>Natural Analogues</i> (desain biofilik yang menggunakan elemen tiruan dari alam)		
P8	<i>Biomorphic Forms & Patterns</i> (bentuk dan pola biomorfik)	Pola desain yang menerapkan bentuk-bentuk yang terinspirasi dari elemen dan pola alami, serta mengadaptasi prinsip yang terdapat di alam.
P9	<i>Material connection with nature</i> (material alami)	Pola desain yang berfokus pada pemanfaatan bahan-bahan alami apa adanya, tanpa banyak diubah atau dimanipulasi.
P10	<i>Complexity & order</i> (kompleksitas dan aturan)	Pola desain yang menampilkan struktur yang rumit namun teratur, mencerminkan keragaman dan keteraturan yang ada di alam.
<i>Nature of the Space</i> (meniru kualitas dan karakteristik alam)		
P11	<i>Prospect</i> (prospek)	Desain ruang yang dirancang agar pengunjung dapat merasakan pemandangan yang indah, terang, dan terasa lapang.
P12	<i>Refuge</i> (perlingdungan)	Pola desain ruang yang dirancang untuk memberikan rasa nyaman sekaligus melindungi penghuni dari risiko atau gangguan.
P13	<i>Mystery</i> (misteri)	Pola desain yang mendorong individu untuk mengeksplorasi lingkungan secara lebih mendalam dan memicu rasa ingin tahu.
P14	<i>Peril / Risk</i> (ancaman)	Pola desain yang menimbulkan sensasi menegangkan atau menakutkan, namun tetap aman, menarik perhatian, dan sulit diabaikan.

Sumber : *Browning et al. (2025)*

2.3.5 Implementasi Desain Biofilik di Bandar Lampung

Menurut Ismi Ibrahim dkk (2021) elemen dan atribut desain biofilik dapat diimplementasikan dan diadaptasi untuk mengatasi konteks iklim tropis khususnya indonesia. Yang dimana konsep desain ini mengintegrasikan elemen-elemen alami seperti pencahayaan alami, vegetasi, material organik, serta akses visual ke ruang luar. Biofilik mampu menghadapi tantangan unik di wilayah tropis, termasuk iklim ekstrem dan urbanisasi, dengan mengintegrasikan solusi berbasis alam seperti fitur air, shading, dan material lokal menurut Dayan Tasirandan, Mokhamad Syaom Barliana (2025).



Gambar 2. 34 *Biophilic Desain: The Future of Sustainable Architecture*
 Sumber : technostructacademy.com

Konsep desain biofilik memiliki potensi besar untuk diimplementasikan di Kota Bandar Lampung karena karakter geografis dan iklimnya yang kaya akan sumber daya alam serta keberagaman vegetasi tropis. Implementasi desain biofilik dapat diterapkan melalui optimalisasi pencahayaan alami, penghawaan alami, dan koneksi visual terhadap lingkungan luar. Penggunaan bukaan lebar, taman indoor, dinding hijau (green wall), serta penempatan tanaman pada interior maupun eksterior bangunan merupakan contoh penerapan yang dapat dilakukan tanpa mengubah struktur bangunan secara signifikan (Peters & D’Penna, 2020).. Selain itu, penggunaan material alami seperti kayu, bambu, batu alam, dan warna-warna natural dapat memperkuat nuansa alami yang diperlukan untuk menciptakan atmosfer ruang yang nyaman secara psikologis menurut (Bolten & Barbiero, 2020).



Gambar 2. 35 Ilustrasi Implementasi Biofilik di Bandar Lampung

Sumber : Analisis Penulis

Selain karena Bandar Lampung berada di iklim tropis, Kota Bandar Lampung khususnya daerah kecamatan Enggal hanya memiliki sedikit ruang terbuka hijau. Berdasarkan penelitian Fatmawati dkk. (2020), Kota Bandar Lampung saat ini hanya memiliki RTH publik seluas 1.895,89 ha atau sekitar 9,61% dari total luas wilayah kota. Kondisi tersebut semakin kritis di Kecamatan Enggal, di mana luas RTH publik mengalami penurunan signifikan dari 17,02 ha menjadi hanya 2,55 ha.

Oleh karena itu, penerapan pendekatan biofilik dalam perancangan Co-Working Space and Wellness Space menjadi strategi yang relevan untuk merespons permasalahan tersebut. Implementasi desain biofilik melalui integrasi vegetasi dan ruang terbuka hijau, elemen air, pencahayaan alami, dan sirkulasi udara yang optimal diharapkan mampu berfungsi sebagai ruang terbuka hijau mikro di tengah kawasan padat aktivitas. Bangunan ini tidak hanya berperan sebagai fasilitas kerja dan wellness, tetapi juga diharapkan menjadi contoh atau role model bagi pengembangan bangunan di sekitarnya dalam menyediakan dan mengintegrasikan ruang terbuka hijau sebagai bagian dari sistem bangunan.

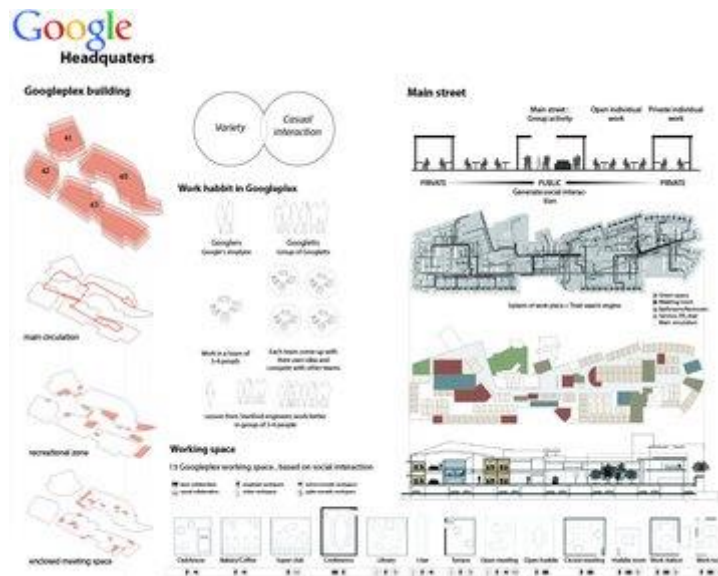
2.3.6 Contoh Implementasi prinsip Biofilik Desain dalam bangunan

a. *GOOGLEplex, headquarters* Mountain View, California

Googleplex, kantor pusat *Google* di Mountain View, Amerika Serikat, merupakan contoh bangunan yang menerapkan konsep biofilik desain dan playful Desain secara harmonis. Bangunan ini dirancang untuk menciptakan lingkungan kerja yang inspiratif, kreatif, dan nyaman bagi para karyawan. Konsep biofilik terlihat dari banyaknya elemen alami yang diintegrasikan ke dalam ruang, seperti taman hijau, pohon dalam ruangan, cahaya alami yang melimpah, serta sirkulasi udara yang baik, sehingga penghuninya merasa dekat dengan alam dan lebih produktif. Sementara itu, konsep *playful Desain* diterapkan melalui area kerja yang fleksibel, warna-warna cerah, furnitur modular, dan ruang interaksi yang menyenangkan. *Googleplex* memiliki berbagai tipe *coworking space*, mulai dari *small, medium, and big* yang dirancang agar karyawan dapat bekerja sendiri, berkolaborasi dalam kelompok kecil, maupun mengadakan pertemuan tim besar dengan mudah. Secara keseluruhan, *Googleplex* bukan sekadar kantor, tetapi juga ruang yang mendorong kreativitas, interaksi sosial, dan kesejahteraan penggunanya melalui perpaduan desain alami dan desain yang menyenangkan.



Gambar 2. 36 *Googleplex Building*
Sumber : *Google*



Gambar 2. 37 Konsep *Googleplex, Headquarters*
 Sumber : *Google Headquarters*

Tabel 2. 7 Tabel Penerapan Prinsip *Biofilik Desain*

P1	Visual Connection with Nature (koneksi visual dengan alam)	Desain kantor pusat Google dirancang untuk terhubung secara harmonis dengan alam sekitar, menciptakan lingkungan yang alami dan menyenangkan bagi karyawan.
P4	Thermal & airflow variability (perbedaan panas dan aliran udara)	Bangunan ini memaksimalkan penggunaan cahaya alami melalui jendela besar dan sistem kaca cerdas.
P6	Dynamic & diffuse light (cahaya dinamis dan menyebar)	Pencahayaan alami membantu mengatur ritme biologis tubuh, mengurangi kebutuhan penerangan buatan, dan meningkatkan produktivitas serta kesejahteraan karyawan.
P8	Biomorphic Forms & Patterns (bentuk dan pola biomorfik)	Elemen desain, seperti tempat duduk luar ruangan yang dibentuk menyerupai batu alam, meniru pola dan bentuk yang ditemukan di alam untuk menstimulasi indra.

P9	Material connection with nature (material alami)	Pola desain yang berfokus pada pemanfaatan bahan-bahan alami apa adanya, tanpa banyak diubah atau dimanipulasi.
P12	Refuge (perlindungan)	Tujuan utama dari penerapan desain biofilik ini adalah untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, mengurangi stres, dan meningkatkan kreativitas serta produktivitas karyawan Google.

(Sumber : *Blog.google*)

Tabel 2. 8 Fasilitas dan Fungsi

Fasilitas	Fungsi
Kafe, restoran, dan dapur	Menyediakan makanan sehat dan area bersosialisasi untuk istirahat dan interaksi antar karyawan.
Gym, yoga	Mendukung kebugaran fisik dan kesehatan mental, memberi kesempatan olahraga dan relaksasi.
Piano, lampu lava, meja biliar, dan area bermain	Menciptakan suasana playful, merangsang kreativitas, dan memberi hiburan untuk melepas stres.
Kebun organik dan lapangan olahraga	Menghubungkan karyawan dengan alam, mendorong aktivitas fisik, dan mendukung prinsip biofilik desain.
Ruang kantor <i>colaborative</i>	Memfasilitasi kerja tim, diskusi, brainstorming, dan pertukaran ide secara fleksibel untuk meningkatkan produktivitas dan inovasi.

(Sumber : *Youtube.com*)

- b. *Apple Park, headquarters of Apple Cupertino California*,
Apple Park, kantor pusat *Apple di Cupertino, California*, adalah salah satu ikon arsitektur modern yang menggabungkan desain futuristik, keberlanjutan, dan kenyamanan pengguna. Bangunan ini berbentuk lingkaran besar (*ring-shaped*) yang unik, dengan luas area terbuka yang sangat besar dan banyak ruang hijau, menekankan hubungan antara manusia dan alam di lingkungan

kerja. *Apple Park* menerapkan prinsip biofilik desain, terlihat dari taman-taman, pepohonan asli, dan cahaya alami yang melimpah di seluruh ruang kerja, sehingga menciptakan suasana sehat, nyaman, dan menyenangkan bagi para karyawan. Selain itu, tata ruang dirancang untuk mendukung kolaborasi dan interaksi, dengan berbagai *coworking space*, area santai, dan jalur sirkulasi yang luas. Bangunan ini juga menekankan keberlanjutan, menggunakan energi terbarukan, ventilasi alami, dan material ramah lingkungan. *Apple Park* bukan hanya kantor, tetapi sebuah lingkungan kerja yang menyeimbangkan estetika, produktivitas, dan kesejahteraan penggunanya.



Gambar 2. 38 *Apple Park Building*
Sumber : *Google*



Gambar 2. 39 *Blockplan Apple Park*
Sumber : *Google*

Tabel 2. 9 Tabel Penerapan Biofilik Desain

P1	Visual Connection with Nature (koneksi visual dengan alam)	Lebih dari 80% area kampusnya berupa ruang hijau terbuka, ditanami lebih dari 9.000 pohon tahan kekeringan.
P3	Non rhythmic sensory stimuli (stimuli sensor tak berirama)	100% ditenagai oleh energi terbarukan, termasuk panel surya dan sel bahan bakar biogas.

P5	Presence of water (kehadiran air)	Menggunakan air daur ulang untuk irigasi, pembilasan toilet, dan pendinginan, serta memiliki 1.000 lebih stasiun pengisian daya kendaraan listrik yang ditenagai energi terbarukan.
P6	Dynamic & diffuse light (cahaya dinamis dan menyebar)	Bangunan dirancang dengan kisi-kisi terintegrasi yang memungkinkan udara segar masuk dari luar, mengurangi kebutuhan akan sistem HVAC (pemanasan, ventilasi, dan pendingin udara) hingga sembilan bulan dalam setahun.
P7	Connection with natural systems (koneksi dengan sistem alam)	Kampus ini memiliki banyak ruang terbuka, taman, dan area relaksasi, termasuk kebun sayur organik untuk kafe karyawan.

(Sumber : *Wikipedia*)

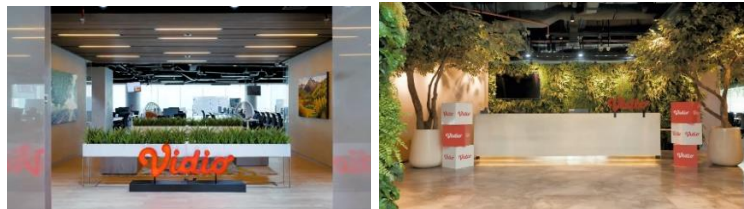
Tabel 2. 10 Fasilitas dan Fungsi

Fasilitas	Fungsi
Steve Jobs Theater	Berfungsi sebagai auditorium untuk presentasi produk, pertemuan perusahaan, dan acara publik, sekaligus ikon arsitektur Apple Park.
Lapangan basket, dan studio yoga.	Mendukung kebugaran fisik, relaksasi, dan kesehatan mental karyawan.
Fasilitas Penelitian dan Pengembangan	Menjadi pusat inovasi untuk pengembangan produk dan teknologi baru Apple.
Caffe, Pantry	Menyediakan makanan dan minuman sehat, serta area bersosialisasi untuk karyawan.
Bersepeda	Mendorong mobilitas sehat, gaya hidup aktif, dan akses ramah lingkungan di kawasan kampus.
Ruang kantor <i>colaborative</i>	Memfasilitasi kerja tim, diskusi, brainstorming, dan pertukaran ide secara fleksibel untuk meningkatkan produktivitas dan inovasi.

(Sumber : *Youtube.com*)

c. *Vidio.com office by liquid*, SCTV Tower, Jakarta Pusat.

Vidio.com Office, yang terletak di *SCTV Tower*, Jakarta Pusat, dirancang dengan konsep Biofilik Desain untuk menghadirkan lingkungan kerja yang nyaman, sehat, dan produktif. Kantor ini memadukan elemen alami seperti tanaman indoor dan pencahayaan alami yang melimpah, sehingga menciptakan koneksi langsung antara karyawan dengan alam meski berada di gedung tinggi di pusat kota. Ruang *coworking*, area *meeting*, dan zona santai dirancang fleksibel untuk mendukung kolaborasi, interaksi tim, serta aktivitas individu, sementara integrasi elemen alami menambah kenyamanan visual, sirkulasi udara yang baik, dan suasana yang menenangkan. Secara keseluruhan, desain biofilik ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan, kreativitas, dan produktivitas pengguna, sekaligus menghadirkan ruang kerja yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya.



Gambar 2. 40 *Video.com Office by liquid*
Sumber : Youtube

Tabel 2. 11 Tabel Penerapan Biofilik Desain

P1	Visual Connection with Nature (koneksi visual dengan alam)	Tanaman indoor seperti pot hijau, taman vertikal, dan pepohonan kecil menghadirkan suasana alami yang menenangkan dan menyegarkan. Elemen hijau ini meningkatkan kualitas udara, menciptakan kenyamanan visual.
P2	Non visual connection with nature (koneksi non visual dengan alam)	Dominasi Warna Hijau: Area tamu dan beberapa bagian kantor didominasi oleh warna hijau, yang memberikan kesan alami dan menenangkan.

P6	Dynamic & diffuse light (cahaya dinamis dan menyebar)	Desain kantor memaksimalkan penggunaan pencahayaan alami di ruang-ruang meeting, yang menghubungkan penghuni dengan lingkungan luar dan mengurangi ketergantungan pada pencahayaan buatan.
P7	Connection with natural systems (koneksi dengan sistem alam)	Gambar-gambar yang terkait dengan proyek ini sering menampilkan elemen kayu dan bahan-bahan yang memberikan nuansa alam, meskipun deskripsi teks tidak merinci hal ini secara eksplisit.
P12	Refuge (perlindungan)	Area coworking yang fleksibel, zona santai, dan ruang kolaborasi dirancang agar karyawan dapat bekerja sendiri maupun berinteraksi dengan mudah, menciptakan lingkungan kerja yang sehat, inspiratif, dan menyenangkan.

(Sumber : *Liquid Interior Indonesia*)

Tabel 2. 12 Fasilitas dan Fungsi

Fasilitas	Fungsi
Sleeping pod	Memberikan tempat istirahat singkat bagi karyawan untuk memulihkan energi dan meningkatkan produktivitas.
Ruang auditorium besar	Digunakan untuk presentasi, pertemuan perusahaan, dan acara internal maupun eksternal.
Area mini game	Menyediakan hiburan dan aktivitas santai untuk meredakan stres serta meningkatkan kreativitas.
Ruang kantor <i>colaborative</i>	Memfasilitasi kerja tim, diskusi, brainstorming, dan pertukaran ide secara fleksibel.
Cozy Area	Memberikan ruang nyaman untuk bersantai, bersosialisasi, atau bekerja secara individu dengan suasana yang hangat dan santai.

(Sumber : *Liquid Interior Indonesia*)

d. Hasil Analisis Penerapan Pada Desain

Tabel 2. 13 Hasil Analisis Penerapan Pada Desain

Preseden	Prinsip Biofilik yang Diterapkan	Analisis Penerapan	Implementasi pada Desain
Googleplex Headquarters	Visual Connection with Nature	Vegetasi diterapkan melalui taman terbuka, ruang hijau, dan area rekreasi yang terhubung dengan ruang kerja sehingga pengguna tetap memiliki hubungan visual langsung dengan elemen alam.	Diterapkan melalui penyediaan courtyard, roof garden, dan vegetasi interior yang berfungsi sebagai ruang relaksasi serta area interaksi pengguna.
	Dynamic and Diffuse Light	Penggunaan fasad dan bukaan besar memungkinkan cahaya alami masuk secara maksimal dan berubah secara dinamis sepanjang hari.	Menggunakan bukaan lebar, fasad, serta orientasi bangunan terhadap matahari untuk memaksimalkan pencahayaan alami pada ruang kerja dan area kolaborasi.
Apple Park	Prospect (Visual Connection with Nature)	Tata massa bangunan berbentuk lingkaran mengelilingi ruang terbuka hijau sehingga hampir seluruh ruang memiliki pandangan luas ke lanskap alami.	Ruang kerja dan area wellness diarahkan menghadap courtyard dan area hijau untuk menciptakan hubungan visual dengan alam.
	Thermal and Airflow Variability	Desain bangunan memungkinkan ventilasi alami melalui bukaan dan tata massa yang mendukung pergerakan udara alami.	Menerapkan cross ventilation, bukaan alami, serta ruang terbuka seperti courtyard untuk meningkatkan kualitas udara dalam ruang.
Vidio.com Office	Material Connection with Nature	Material alami seperti kayu serta elemen	Menggunakan material alami seperti kayu,

		tanaman digunakan untuk menciptakan suasana ruang kerja yang lebih hangat dan nyaman.	batu alam, serta warna natural pada elemen interior dan eksterior bangunan.
	Refuge	Tersedia berbagai ruang informal seperti lounge, area diskusi, dan ruang santai yang memberikan rasa nyaman serta mendukung interaksi sosial pengguna.	Menyediakan area brainstorming, lounge, wellness cafe, yoga space, dan gym sebagai ruang interaksi serta relaksasi pengguna

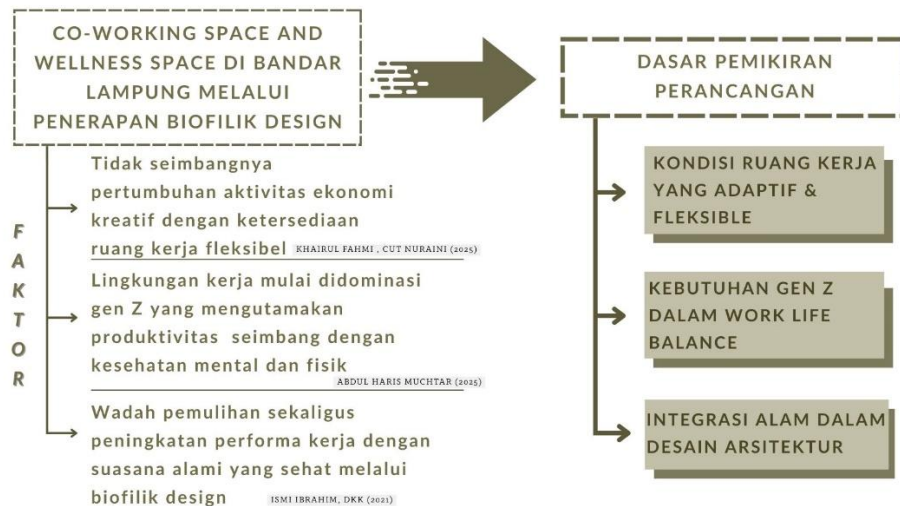
(Sumber : Analisis Penulis, 2026)

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Ide Perancangan

Dalam upaya merancang Co-Working Space and Wellness Space di Bandar Lampung melalui penerapan Biofilik Desain, diperlukan acuan konseptual yang mampu menjelaskan arah, tujuan, dan argumen mengapa tema tersebut relevan untuk diangkat pada tugas akhir ini. Dasar pemikiran ini mencakup pengamatan terhadap kondisi ruang kerja modern, tekanan psikologis masyarakat urban, serta manfaat integrasi alam dalam desain arsitektur. Dengan demikian, terdapat beberapa ide dan gagasan yang menjadi pondasi konseptual sebagai berikut:

IDE PERANCANGAN



Gambar 3. 1 Ide Perancangan

Sumber : Analisis Penulis

- a. Salah satu persoalan utama yang melandasi perancangan Co-Working Space and Wellness Space di Bandar Lampung ialah pertumbuhan aktivitas ekonomi kreatif, usaha jasa, dan sektor profesional yang semakin kuat, namun belum diimbangi oleh ketersediaan ruang kerja

fleksibel yang mampu menjawab kebutuhan pengguna. Saat ini, sebagian besar fasilitas kerja di kota ini masih berupa kantor tradisional atau ruang komersial biasa yang belum menyediakan layanan kolaborasi, kenyamanan, serta dukungan pemulihan diri bagi pekerja Khairul Fahmi , Cut Nuraini (2025).

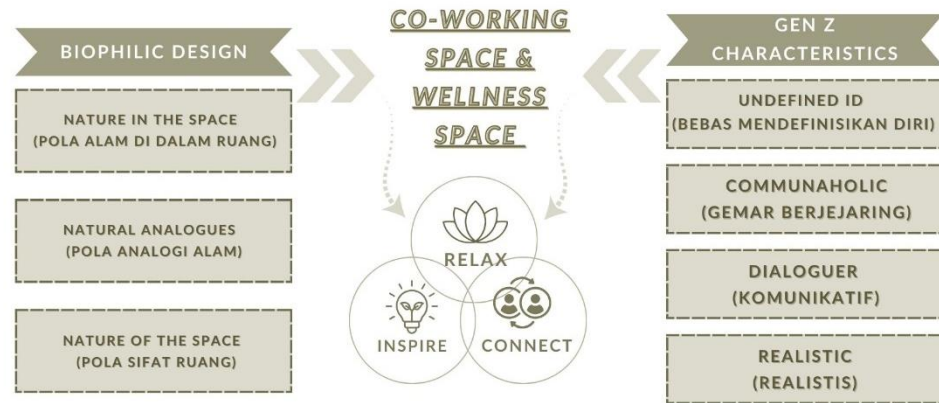
- b. Selain itu, pola hidup masyarakat urban yang berubah menjadi lebih dinamis menuntut adanya ruang kerja yang dapat menyesuaikan kebutuhan kenyamanan, mobilitas, serta aspek kesehatan mental dan fisik. Generasi muda khususnya Gen Z, yang kini mulai mendominasi dunia kerja, memiliki kecenderungan untuk bekerja secara fleksibel dari berbagai tempat, mengutamakan kolaborasi, serta lebih sensitif terhadap isu keseimbangan hidup dan kesehatan mental. Kondisi ini memunculkan kebutuhan terhadap ruang yang mampu menyeimbangkan produktivitas dengan kesejahteraan pengguna, termasuk fasilitas relaksasi, aktivitas fisik ringan, serta dukungan untuk mengurangi stres Abdul Haris Muchtar (2025).
- c. Di sisi lain, tantangan desain yang perlu dijawab adalah bagaimana penerapan prinsip-prinsip Biofilik Desain dalam konsep Co-Working Space and Wellness Space agar ruang yang dihasilkan dapat berfungsi sebagai wadah pemulihan sekaligus peningkatan performa kerja. Pendekatan biofilik diharapkan mampu menyediakan suasana alami yang sehat melalui penggunaan material alami, vegetasi, pencahayaan matahari, visual alam, serta kualitas ruang yang mendukung fokus, kenyamanan, dan ketenangan penggunaanya Ismi Ibrahim, DKK (2021).

3.2 Pendekatan Perancangan

Pendekatan yang digunakan pada perancangan ini yaitu pendekatan biofilik desain. Biofilik desain merupakan pendekatan arsitektur yang berupaya menghubungkan manusia dengan alam melalui elemen alami, bentuk organik, dan pengalaman multisensorik dalam ruang. Konsep ini berakar pada teori biophilia yang dikemukakan oleh Edward O. Wilson (1984), yaitu kecenderungan manusia untuk mencari hubungan dengan alam sebagai

bagian dari kebutuhan dasar psikologisnya. Penerapan biofilik desain terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan pengguna (user well-being) menurut Sumasto, H dkk (2025).

3.3 Titik Berat Perancangan



Gambar 3. 2 Titik Berat Perancangan
Sumber : Analisis Penulis

Perancangan Co-Working Space and Wellness Space di Bandar Lampung dengan pendekatan Biofilik akan berfokus pada penciptaan lingkungan kerja yang tidak hanya mendukung produktivitas, tetapi juga menjaga kesehatan mental, kenyamanan, dan keseimbangan hidup penggunanya. Generasi muda khususnya Gen Z, sebagai kelompok yang semakin mendominasi ekosistem kerja kreatif dan digital, cenderung membutuhkan ruang yang fleksibel, inspiratif, human-centered, serta mampu mengurangi stres akibat tekanan target kerja dan tuntutan mobilitas tinggi. Oleh karena itu, pendekatan Biofilik digunakan untuk menghadirkan suasana alami, tenang, dan restoratif melalui elemen visual, material, pencahayaan, kualitas udara, dan pengalaman ruang.

Konsep ini diharapkan mampu menciptakan ruang kerja yang sehat secara psikologis dan fisik, memungkinkan proses kolaborasi berjalan baik, serta menyediakan area pemulihan wellness yang diperlukan oleh generasi pekerja masa kini. Adapun landasan desain yang digunakan adalah tiga pola utama Biofilik yang dijabarkan ke dalam 14 prinsip desain, yaitu:

a. *Nature in the Space* (Pola Alam di Dalam Ruang)

1. *Visual Connection with Nature* (koneksi visual dengan alam)

2. *Non visual connection with nature* (koneksi non visual dengan alam)
 3. *Non rhythmic sensory stimuli* (stimuli sensor tak berirama)
 4. *Thermal & airflow variability* (perbedaan panas dan aliran udara)
 5. *Presence of water* (kehadiran air)
 6. *Dynamic & diffuse light* (cahaya dinamis dan menyebar)
 7. *Connection with natural systems* (koneksi dengan sistem alam)
- b. *Natural Analogues* (Pola Analogi Alam)
8. *Biomorphic Forms & Patterns* (bentuk dan pola biomorfik)
 9. *Material connection with nature* (material alami)
 10. *Complexity & order* (kompleksitas dan aturan)
- c. *Nature of the Space* (Pola Sifat Ruang)
11. *Prospect* (prospek)
 12. *Refuge* (perlindungan)
 13. *Mystery* (misteri)
 14. *Peril / Risk* (ancaman)

Melengkapi prinsip biofilik tersebut, karakteristik dan pola aktivitas kerja modern yang banyak dipengaruhi oleh kehadiran Generasi Z juga menjadi landasan penting dalam perancangan. Gen Z memiliki preferensi ruang dan perilaku kerja yang unik, sehingga perlu dipertimbangkan dalam pembentukan konsep desain, khususnya pada fungsi Co-working. Berikut merupakan karakteristik Generasi Z dalam aktivitas kerja modern yang akan di terapkan pada pembentukan konsep desain Co-working Space menurut penelitian McKinsey&Company 2018, antara lain:

- a. Undefined ID : Mengekspresikan diri secara unik, terbuka terhadap perbedaan, dan menghargai keunikan individu.
- b. Communaholic : aktif membangun jejaring, bergabung dalam komunitas, dan memanfaatkan teknologi untuk kolaborasi.

- c. Dialoguer : mengutamakan komunikasi dan dialog dalam penyelesaian masalah serta terbuka terhadap perbedaan.
- d. Realistic : logis, mandiri dalam mencari informasi, serta ingin memiliki kendali atas pilihan dan keputusan

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa Gen Z membutuhkan ruang yang mendukung fleksibilitas, keterhubungan sosial (community-based), stimulasi kreatif, dan pemulihan diri, sehingga pendekatan biofilik dinilai relevan dalam menyediakan kondisi ruang yang nyaman, inspiratif, dan sehat bagi pengguna. Dengan mempertimbangkan kedua aspek, yaitu prinsip biofilik sebagai strategi desain dan perilaku Gen Z sebagai pengguna utama ruang kerja modern, maka Co-Working Space and Wellness Space diharapkan mampu menjawab tantangan kebutuhan kerja kontemporer sekaligus menciptakan pengalaman ruang yang lebih humanistik dan adaptif.

3.4 Sumber Data

Dalam menyusun “Perancangan *Mixed-Use (Co-Working Space and Wellness Space)* di Bandar Lampung: Ruang Kerja *Mindfulness* Untuk Gen-Z dengan Biofilik Desain”, penulis mendapatkan data melalui sumber data :

3.4.1 Data Primer

Data primer merupakan data yang di peroleh secara langsung melalui survei ke tapak dan juga dokumentasi yang dilakukan oleh penulis.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung seperti artikel penelitian, jurnal, buku, atau lain sebagainya.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang relevan dan mendukung proses analisis

perancangan. Dengan tujuan memungkinkan peneliti untuk memahami hasil dari objek yang dirancang. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode berikut:

1. Studi Literatur

Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen peraturan terkait. Tujuannya adalah untuk memahami teori dasar mengenai *mixed-use building*, *co-working space*, *Wellness Spaces*, dan konsep *Biofilik Desain* sebagai landasan konseptual dalam perancangan.

2. Site Visit

Site Visit dilakukan langsung di lokasi penelitian, yaitu di kota Bandar Lampung, untuk mengidentifikasi kondisi eksisting kawasan, karakter lingkungan sekitar, potensi tapak, pola aktivitas masyarakat, serta faktor-faktor fisik seperti sirkulasi, pencahayaan, vegetasi, dan tata ruang kota.

3.6 Metode Pengolahan Data

Metode pengolahan data dilakukan untuk mengetahui atau mendapatkan pemahaman terkait konsep perancangan "*Co-working Space and Wellness Space*". Metode pengolahan data ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan analisis, yaitu :

3.6.1 Analisis Tapak

Analisis ini melalui 3 tahapan yakni analisis Makro, Mezzo, dan juga Mikro. Analisis ini dilakukan untuk memahami kondisi fisik dan lingkungan di Bandar Lampung, aspek ini meliputi orientasi matahari dan angin, aksesibilitas, kebisingan, topografi, serta potensi visual tapak. Hasilnya akan menjadi dasar penentuan arah bangunan, zonasi fungsi, dan tata massa yang selaras dengan konteks lingkungan.

3.6.2 Analisis Fungsi

Analisis fungsi berfokus pada penentuan jenis ruang yang diperlukan, hubungan antar fungsi, serta pola aktivitas yang harus diakomodasi di

dalam *mixed-use (co-working space and wellness space)*. Analisis ini membantu menyusun kebutuhan ruang, pengelompokan zona, dan alur kegiatan agar bangunan dapat berfungsi efektif dan saling mendukung antar kegiatannya.

3.6.3 Analisis Aktivitas

Analisis aktivitas mencakup pemetaan pola kegiatan pengguna mulai dari saat datang, bekerja, berdiskusi, beristirahat, hingga meninggalkan area. Analisis ini membantu memahami alur pergerakan, interaksi sosial, serta kebutuhan ruang agar desain dapat mendukung kenyamanan dan efisiensi aktivitas pengguna.

3.6.4 Analisis Pengguna

Analisis pengguna bertujuan untuk memahami karakter, kebutuhan, dan pola perilaku target pengguna agar desain ruang dapat merespons secara tepat. Dengan mengetahui preferensi dan aktivitas pengguna, perancangan dapat menghasilkan ruang yang fungsional, nyaman, serta sesuai dengan gaya hidup dan cara kerja generasi muda sebagai pengguna utama.

3.6.5 Analisis Ruang

Analisis ruang mencakup aspek-aspek terkait kebutuhan, fungsi, dan hubungan antar ruang dalam bangunan. Tujuannya untuk menentukan jenis ruang yang dibutuhkan, luas masing-masing ruang, serta alur sirkulasi yang efisien antara area publik, semi publik, dan privat. Analisis ini juga mempertimbangkan fleksibilitas ruang agar dapat menyesuaikan berbagai aktivitas pengguna.

3.6.6 Analisis Desain

Analisis desain berfokus untuk mengkaji studi kasus dan studi preseden *Co-working space* yang memiliki fasilitas penunjang *wellness space* yang telah ada. Aspek yang akan di analisis yakni analisis konsep desain, tipologi bangunan, zona atau area ruang, sistem struktur, sirkulasi, material, serta penerapan prinsip biofilik pada bangunan.

3.6.7 Analisis Struktur

Analisis struktur bertujuan untuk menentukan sistem bangunan yang aman, efisien, dan sesuai dengan fungsi ruang. Aspek yang dikaji meliputi jenis material, sistem rangka, pondasi, serta kestabilan bangunan terhadap beban vertikal maupun horizontal.

3.6.8 Analisis Utilitas

Analisis utilitas mencakup perencanaan sistem penunjang bangunan seperti listrik, air bersih, pembuangan air kotor, ventilasi, dan jaringan internet. Tujuannya agar bangunan berfungsi optimal, nyaman, dan efisien dalam penggunaan energi.

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan konsep perancangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan akan ruang kerja yang fleksibel di Kota Bandar Lampung semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan UMKM dan startup yang membutuhkan alternatif ruang kerja yang lebih ekonomis dibandingkan kantor konvensional. Co-working space menjadi salah satu solusi yang mampu mengakomodasi kebutuhan tersebut melalui penyediaan ruang kerja yang fleksibel, kolaboratif, dan mendukung pengembangan jaringan profesional.

Perancangan mixed-use yang mengintegrasikan co-working space dan wellness space mampu menciptakan lingkungan kerja yang tidak hanya berorientasi pada produktivitas, tetapi juga memperhatikan kesehatan fisik dan mental pengguna. Kehadiran fasilitas wellness seperti gym, yoga, pilates, dan wellness café memberikan ruang bagi pengguna untuk melakukan aktivitas pemulihan dan pencegahan stres sehingga dapat membantu mengurangi risiko burnout yang banyak dialami pekerja, khususnya Generasi Z.

Penerapan pendekatan Biofilik Desain dalam perancangan terbukti relevan dengan kondisi iklim tropis Kota Bandar Lampung serta mendukung terciptanya suasana ruang yang mampu meningkatkan mindfulness pengguna. Implementasi elemen-elemen alami seperti pencahayaan alami, vegetasi, sirkulasi udara alami, material organik, dan koneksi visual terhadap alam dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman, menenangkan, dan mendukung konsentrasi pengguna.

Melalui konsep ruang kerja mindfulness berbasis biofilik, perancangan ini diharapkan dapat menjadi model ruang kerja masa depan yang mampu menjawab kebutuhan Generasi Z terhadap fleksibilitas kerja, keseimbangan

kehidupan dan pekerjaan, kesehatan mental, serta produktivitas dalam lingkungan perkotaan yang semakin dinamis.

7.2 Saran

- Bagi Pengembangan Desain

Perancangan ini masih dapat dikembangkan lebih lanjut melalui kajian yang lebih mendalam mengenai efektivitas penerapan setiap prinsip Biofilik Desain terhadap tingkat mindfulness dan produktivitas pengguna melalui pendekatan kuantitatif maupun simulasi perilaku pengguna.

- Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat melakukan evaluasi pasca-huni (*post occupancy evaluation*) terhadap bangunan sejenis untuk mengetahui tingkat keberhasilan integrasi co-working space dan wellness space dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental pengguna.

- Bagi Pemerintah dan Pengembang

Konsep mixed-use co-working space dan wellness space dapat dijadikan salah satu alternatif pengembangan fasilitas perkotaan yang mendukung pertumbuhan ekonomi kreatif, UMKM, dan startup di Kota Bandar Lampung sekaligus meningkatkan kualitas hidup masyarakat produktif.

- Bagi Praktisi Arsitektur

Pendekatan Biofilik Desain perlu dipertimbangkan sebagai strategi desain yang lebih luas dalam perancangan bangunan kerja modern karena mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat, nyaman, dan berorientasi pada kesejahteraan pengguna.

- Bagi Pengguna Generasi Z

Kehadiran ruang kerja yang terintegrasi dengan fasilitas wellness diharapkan dapat mendorong budaya kerja yang lebih seimbang, meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental, serta mendukung produktivitas yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- A., & Rachman, M. (2025). ANALISIS PENGARUH FLEKSIBILITAS KERJA DAN WORK-LIFE BALANCE TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN GENERASI Z DI KOTA BANDAR LAMPUNG. Hirarki : Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis .
- Akhavan, M., Mariotti, I., Astolfi, L., & Canevari, A. (2018). Coworking spaces and new social relations: A focus on the social streets in Italy. *Urban Science*.
- Anggraini, L. (2023). *Pengenalan desain biofilik*. Universitas Negeri Padang.
- Antoniades, H., McMorrow, T., & Lin, C. (2018). *Co-working space v. the traditional office space: Challenges and opportunities in Sydney*.
- Ardyansyah, G., & Zuhri, S. (2025). *Kajian arsitektur biophilic pada bangunan resort sebagai peningkatan lingkungan "healing"*. Surabaya: Fakultas Arsitektur dan Desain, UPN Veteran Jawa Timur.
- Bergefurt, L., Weijs-Perrée, M., Appel-Meulenbroek, R., & Arentze, T. (2021). The physical office workplace as a resource for mental health – A systematic scoping review. *Building and Environment*.
- Bolten, B., & Barbiero, G. (2020). Biophilic Desain: How to enhance physical and psychological health and wellbeing in our built environments.
- Browning, W. D., Ryan, C., & Clancy, J. (2014). *14 patterns of biophilic Desain: Improving health & well-being in the built environment*. Terrapin Bright Green.
- Fahmi, K., & Nuraini, C. (2025). Antara Kopi dan Kolaborasi: Desain Ruang Inklusif di Medan Polonia.
- Hanan Sungkar, dkk. (2022). Penataan ruang pada kantor sewa mengalami perubahan seiring berkembangnya konsep coworking space.
- Howell, T. (2022). Ruang kerja bersama: Tinjauan umum dan agenda penelitian. *Kebijakan Penelitian*, 51(2), 104447. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2021.104447>
- Hülshager, U., Alberts, H., Feinholdt, A., & Lang, J. (2012). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98, 310–325.
- Ibrahim, I., Khairuddin, R., Abdullah, A., Amin, I., & Wahid, J. (2021). Analisis desain biofilik pada ruang komunal gedung perkantoran. Studi kasus: Pusat Pertubuhan Arkitek Malaysia (PAM). PROSIDING KONFERENSI

INTERNASIONAL KE-8 TEKNIK MATERIAL MAJU & TEKNOLOGI
(ICAMET 2020) .

- Khashim, N. F., Ismail, M., Hassan, A. S., & Al-Ashwal, N. T. 2017. *A Study on Kevin Lynch's Urban Desain Elements: Precinct 9 East Putrajaya*. Available at: <http://TuEngr.com>.
- Muchtar, A. H. (2024). *HRM in the age of Gen Z: Balancing flexibility, well-being, and productivity*. RIGGS: Journal of Human Resource and Leadership, 4(3). <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i3.2452>
- Murphy, J., Farrell, K., Kealy, M. B., & Kristiniak, S. (2023). Mindfulness as a self-care strategy for healthcare professionals to reduce stress and implicit bias. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 30, 100598. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2022.100598>
- McKinsey, "True Gen: Generation Z and Its Implications for Companies." 2018.
- Neufert, Ernst. 2002. *Data Arsitek Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Pemerintah Kota Bandar Lampung. (2011). Peraturan Daerah Kota Bandar Lampung Nomor 10 Tahun 2011 tentang Rencana Tata Ruang Wilayah Kota Bandar Lampung Tahun 2011–2030. Bandar Lampung: Pemerintah Kota Bandar Lampung.
- Pemerintah Kota Bandar Lampung. (2021). Peraturan Daerah Kota Bandar Lampung Nomor 4 Tahun 2021 tentang Rencana Tata Ruang Wilayah Kota Bandar Lampung Tahun 2021–2041. Bandar Lampung.
- Peters, T., & D’Penna, K. (2020). *Biophilic Desain for restorative university learning environments: A critical review of literature and Desain recommendations*. *Sustainability*, 12(17), 7064.
- Qiu, Y., Fernández-García, B., Lehmann, I., Li, G., Kroemer, G., López-Otín, C., & Xiao, J. (2022). *Exercise sustains the hallmarks of health*. *Journal of Sport and Health Science*, 12, 8–35.
- Rana, K., Gangotia, A., & Bhatt, K. (2025). *Mindful escapes: Unveiling the transformative wellness journeys of Generation Z*. *Journal of Vacation Marketing*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/13567667251316292>
- Sumasto, H., S., Indragiri, U., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2025). *The impact of digital lifestyle, mindfulness, and extrinsic motivation on Gen Z's psychological well-being: The mediating role of stress management*. *Formosa Journal of Sustainable Research*.

- Sunaryanto, K., & Idrus, O. (2025). Karakteristik Generasi Z dan dampak produktivitas kerja pada dunia kerja di Indonesia. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 7(3), 37–43. <https://doi.org/10.55338/saintek.v7i3.3892>
- Tasirandan, D., & Barliana, M. S. (2025). Peran desain biofilik dalam menciptakan lingkungan binaan tropis yang sehat, berkelanjutan, dan adaptif: Literatur review. Volume 4(10), 3723–3731.
- Thampanichwat, C., Bunyarittikit, S., Moorapun, C., & Phaibulputhipong, P. (2023). *A content analysis of architecture atmosphere influencing mindfulness through the lens of Instagram*. <https://doi.org/10.3390/su151310063>
- Thampanichwat, C., Wongvorachan, T., Bunyarittikit, S., Chunjajinda, P., Phaibulputhipong, P., & Wongmahasiri, R. (2024). The Architectural Desain Strategies That Promote Attention to Foster Mindfulness: A Systematic Review, Content Analysis and Meta-Analysis. *Buildings*. <https://doi.org/10.3390/buildings14082508>.
- Time-Saver Standards for Building Types (De Chiara, Panero, & Zelnik, 2014).
- Triastuti, I., Rahman, R., & Siregar, F. (2025). Pengaruh stres kerja dan burnout terhadap kinerja karyawan outsourcing di PT Vaksindo Satwa Nusantara Bogor. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 12(1), 44–52.
- Universitas Lampung. (2020). *Format Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Unila Offset. Bandar Lampung.
- Whitsel, L., Ablah, E., & Richards, T. (2023). Editors' Desk - Creating a movement for healthy physical activity at work. *American Journal of Health Promotion*, 37(5), 722–723.
- Yoland, C., Anggraini, R., & Lestari, S. (2024). Peran usaha mikro, kecil dan menengah (UMKM) dalam pengembangan ekonomi Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Nasional*, 6(2), 112–123.

Acknowledgement :

Laporan ini disusun dengan bantuan AI, untuk membuat beberapa ilustrasi pada konsep perancangan, serta memparafrase beberapa tulisan yang bersumber dari beberapa daftar pustaka. Web yang digunakan yaitu *ChatGPT*, *Gemini AI*, dan *Cloude AI*, *Consensus AI*.