

## **NATURAL ABUNDANCE CO-WORKING SPACE TEMA: ARSITEKTUR BIOFILIK**

**Alfy Oktavia Aliza<sup>1</sup>, Gaguk Sukowiyono<sup>2</sup>, Jarot Wahyono<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi Arsitektur, Fak. Teknik Sipil dan Perencanaan, ITN Malang

<sup>2,3</sup> Dosen Prodi Arsitektur, Fak. Teknik Sipil dan Perencanaan, ITN Malang

e-mail: <sup>1</sup>alfyyaliza2512@gmail.com, <sup>2</sup>gaguk\_sukowiyono@lecturer.itn.ac.id ,  
<sup>3</sup>jarotwahyono@lecturer.itn.ac.id

### **ABSTRAK**

*Stres adalah keadaan psikologis yang berbentuk suatu tekanan fisik pada kondisi mental seseorang dan merupakan hal yang sering dialami oleh Masyarakat bahkan hal yang sulit untuk dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Stres adalah sebuah respon terhadap sebuah tuntutan atau tekanan baik bentuk respon negatif dan juga positif. Dalam kehidupan sehari-hari, stres adalah suatu hal yang perlu dikelola oleh setiap individu agar pribadi setiap orang dapat melakukan aktivitas dengan maksimal tanpa terganggu. Faktor lingkungan juga turut andil dalam kehidupan seseorang untuk dapat mengelola kadar stres dengan maksimal sehingga menghindarkan seseorang dari segala sesuatu yang dapat dipicu oleh stres. Faktor lingkungan sendiri dapat berwujud lingkungan bersosialisasi dan juga tempat sehingga diperlukan adanya suatu tempat yang dapat menunjang atau memfasilitasi seseorang untuk mengelola tingkat stres tiap individu namun tidak mengganggu kewajiban seseorang dalam menjalankan tanggung jawabnya untuk bekerja dan belajar.*

**Kata kunci : Hidup Seimbang, Biofilik, Co-Working Space.**

### **ABSTRACT**

*Stress is a psychological condition in the form of physical pressure on a person's mental condition and is something that is often experienced by people and is even something that is difficult to avoid in everyday life. Stress is a response to demands or pressure in the form of either negative or positive responses. In everyday life, stress is something that needs to be managed by each individual so that everyone can carry out their activities optimally without any disturbance. Environmental factors also play a role in a person's life in order to be able to manage stress levels optimally so as to prevent a person from everything that can be triggered by stress. Environmental factors themselves can be in the form of the social environment and also the place, so it is necessary to have a place that can support or make it easier for someone to manage each individual's stress level but does not interfere with a person's obligations in carrying out their activities. responsibilities at work.*

**Keywords : Life balance, Biophilic, Coworking Space.**

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Indonesia adalah negara berkembang dengan segala tuntutan pekerjaan dan juga pendidikan yang dapat memicu tekanan baik fisik maupun mental pada seseorang sehingga dapat memicu stres. Stres merupakan suatu kondisi yang sering dialami oleh setiap khalayak individu dan sulit untuk dihindari dalam kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Stres juga terbentuk karena respon terhadap sebuah tuntutan atau tekanan baik dalam bentuk respon negatif dan juga positif. Stres adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tekanan yang dialami oleh seseorang. (Selye, 2013)

Stres merupakan hal yang dapat mengganggu aktivitas dan bisa memicu gangguan pada mental seseorang jika dibiarkan dalam jangka lama. Jika seseorang mengalami stres, maka performa seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan akan terganggu. Tingkat stres seseorang bergantung pada kemampuan yang dirasakan pada diri seseorang, kepercayaan diri, ketakutan dan kegagalan seseorang. (Hamali, 2018)

Permasalahan stres ini dapat diminimalisasi oleh penerapan konsep hidup seimbang atau *work/life balance*. Konsep *work/life balance* (WLB) telah menjadi topik populer ketika membahas tentang pekerjaan. Konsep keseimbangan ini dicapai ketika seseorang berhasil meraih keseimbangan antara kehidupan dalam hal pekerjaan dan juga dalam hal kehidupan keseluruhan. (Karthik, 2013) Konsep keseimbangan ini bertujuan untuk mencapai stabilitas individu dalam hal psikologis, emosional, dan stabilitas kognitif yang dapat menunjang efektivitas dalam pekerjaan.

### Tujuan Perancangan

- a. Merancang bangunan *co-working space* yang dapat menciptakan keseimbangan antara produktivitas dan juga relaksasi sehingga bangunan dapat mereduksi tingkat stress pengguna dan di sisi lain dapat meningkatkan produktivitas untuk pengguna bangunan.
- b. Menerapkan arsitektur biofilik pada bangunan *co-working space* yang akan dirancang di tengah perkotaan Surabaya.

### Rumusan Masalah

- a. Bagaimana desain bangunan *co-working space* yang dapat menciptakan keseimbangan antara produktivitas dan juga relaksasi sehingga bangunan dapat mereduksi Tingkat stress pengguna

namun di sisi lain dapat juga meningkatkan produktivitas pengguna bangunan?

- b. Bagaimana konsep penerapan arsitektur biofilik pada bangunan *co-working space* yang akan dirancang di tengah perkotaan Surabaya?

TINJAUAN PERANCANGAN

Tinjauan Tema

Biofilik berasal dari gagasan biophilia yang menunjukkan hubungan manusia dengan alam. Menurut Stephen R. Keller, desain biofilik memberikan kesempatan bagi manusia untuk bekerja dalam lingkungan yang sehat, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kesejahteraan dengan menyertakan unsur alam ke dalam desain menggunakan bahan alami, bentuk, dan fungsi alami. Menurut Kellert (2008) dalam karyanya yang berjudul *Biophilic Design: Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life*, desain biofilik memperhatikan keterkaitan antara lingkungan dan kesejahteraan psikologis penggunanya. Browning (2014) dalam bukunya "*14 Pattern of Biophilic Design*" menjelaskan bahwa arsitektur biofilik adalah konsep yang menekankan interaksi positif antara manusia dan alam. Dalam pengaturan ruang kerja bersama, prinsip tema biofilik yang diterapkan merujuk pada 14 prinsip yang dijelaskan dalam buku "*14 Pattern of Biophilic Design*".

Tabel 1.  
Pengertian Arsitektur Biofilik

| Definisi                                                                                                                                                     | Prinsip                                                                                                                                                                                                                                                     |                     | 14 Patterns                     | Quantity and Quality                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arsitektur Biofilik adalah konsep yang mengedepankan interaksi positif antara manusia dan alam serta menciptakan tanggung jawab terhadap masyarakat dan alam | Menyediakan kesempatan bagi manusia untuk bekerja pada tempat yang sehat meminimalisasi tingkat stress, serta menyediakan kehidupan yang sejahtera dengan cara mengintegrasikan alam, baik dengan material alami maupun bentuk-bentuk alami kedalam desain. | Nature in Space     | Visual Connection with Nature   | Lowered blood pressure and heart rate, Improved mental engagement, Positively impacted attitude and overall happiness. |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                     | Dynamic and Diffuse Light       | Positively impacted circadian system functioning, Increased visual comfort.                                            |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                     | Connection with Natural Systems | Enhanced positive health responses; Shifted perception of environment.                                                 |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             | Natural Analogues   | Material Connection with Nature | Decreased diastolic blood pressure, Improved creative performance, Improved comfort.                                   |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                     | Complexity and Order            | Positively impacted perceptual and physiological stress responses, Observed view preference.                           |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             | Nature of the Space | Prospect                        | Reduced stress, Reduced boredom, Irritation, fatigue. Improved comfort and perceived safety.                           |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                     | Refuge                          | Improved concentration, attention and perception of safety                                                             |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |                                 |                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |                                 |                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |                                 |                                                                                                                        |

Sumber: (Kellert, 2008), (Browning, 2014), (Plowright, 2014)

Dilansir dari kriteria biofilik menurut buku “14 Pattern of Biophilic Design” poin yang diaplikasikan untuk mencapai rancangan tapak sesuai dengan rumusan masalah dan juga tujuan perancangan adalah,

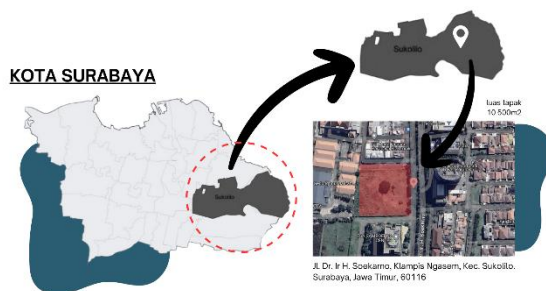
### Tinjauan Fungsi

*Co-working space* memiliki makna sebagai tempat persewaan ruang kerja dan belajar yang difungsikan secara bersama-sama dan dapat diakses oleh pengguna lainnya dengan pemakaian waktu yang adaptif. Ruang yang ada di *co-working space* sebagian besar diperuntukkan oleh orang-orang dengan latar belakang yang berbeda-beda yaitu *entrepeneur*, *startup*, *asosiasi*, *konsultan*, *investor*, *artist*, *freelancer*, *pelajar*, dll. (Leforestier, 2009)

### Tinjauan Tapak

Lokasi untuk merancang *Natural Abundance Co-Working Space* terletak di Kota Surabaya, yang merupakan Ibu Kota Provinsi Jawa Timur dan kota terbesar kedua setelah Jakarta. Kajian pemilihan lokasi yang digunakan untuk merancang gedung *co-working space* ini dilakukan di Surabaya dengan pertimbangan kondisi tapak dan sekitarnya yang strategis.

Lokasi tapak terletak di Jalan Dr. Ir. H. Soekarno, Klampis Ngasem, Kecamatan Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur. Saat ini, tapak yang dipilih untuk perancangan *co-working space* masih berupa lahan kosong seluas 10.500 m<sup>2</sup>. Sesuai dengan peraturan ruang dari Pemerintah Kota Surabaya, KDB berkisar antara 50-60%, KLB 0,5-0,6, dan GSJ minimal 50% dari lebar jalan utama.

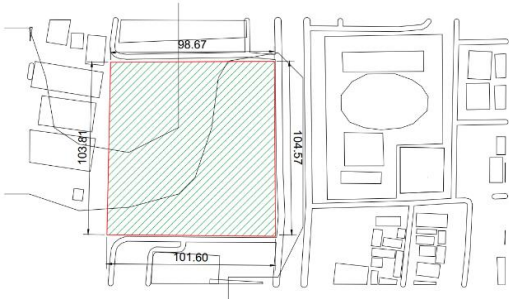


**Gambar 1.**  
**Data Tapak**  
*Sumber: Analisa, 2024*

Batas-batas lingkungan pada tapak yaitu :

- a. Batas Utara : Daerah Ruko
- b. Batas Timur : Telkom Landmark Tower Surabaya
- c. Batas Selatan : Esa Sampoerna Centre

- d. Batas Barat : Gedung serbaguna dan pemukiman warga  
Ukuran Dimensi Tapak :



Gambar 2.  
Dimensi Tapak  
Sumber: Analisa, 2024

Tinjauan Program Ruang

a. Fasilitas Utama

Tabel 2.  
Fasilitas Utama

| No            | Fasilitas                         | Besaran m <sup>2</sup> |
|---------------|-----------------------------------|------------------------|
| 1             | Ruang Kerja Bersama Café (Rileks) | 450                    |
| 2             | Ruang Kerja Bersama (Semi fokus)  | 4560                   |
| 3             | Ruang Kerja Bersama (Fokus)       | 5270                   |
| 4             | Ruang Kerja Individu (Fokus)      | 500                    |
| 5             | Ruang Rapat                       | 300                    |
| 6             | Perpustakaan                      | 220                    |
| Total besaran |                                   | 11.300                 |

Sumber: Analisa, 2024

b. Fasilitas Penunjang

Tabel 3.  
Fasilitas Penunjang

| No            | Fasilitas        | Besaran m <sup>2</sup> |
|---------------|------------------|------------------------|
| 1             | Lobby dan Lounge | 300                    |
| 2             | Restaurant       | 225                    |
| 3             | Ruang Outdoor    | 96.5                   |
| Total besaran |                  | 621.5                  |

Sumber: Analisa, 2024

### c. Fasilitas Pengelola

**Tabel 4.**  
**Fasilitas pengelola**

| No                   | Fasilitas          | Besaran m <sup>2</sup> |
|----------------------|--------------------|------------------------|
| 1                    | Ruang Manager      | 10                     |
| 2                    | Ruang Karyawan     | 149                    |
| 3                    | Ruang Rapat        | 149                    |
| 4                    | Ruang Administrasi | 149                    |
| <b>Total besaran</b> |                    | <b>457</b>             |

*Sumber: Analisa, 2024*

### d. Fasilitas Service

**Tabel 5.**  
**Fasilitas Service**

| No                   | Fasilitas        | Besaran m <sup>2</sup> |
|----------------------|------------------|------------------------|
| 1                    | Ruang Genset     | 29.4                   |
| 2                    | Ruang Elektrikal | 24.64                  |
| 3                    | Power House      | 24.64                  |
| 4                    | Ruang Plumbing   | 35.2                   |
| 5                    | Ruang Alat       | 12.8                   |
| 6                    | Ruang Ganti      | 17.6                   |
| 7                    | Gudang           | 20.8                   |
| 8                    | Toilet           | 15.2                   |
| 9                    | Ruang Karyawan   | 77.28                  |
| <b>Total besaran</b> |                  | <b>257.56</b>          |

*Sumber: Analisa, 2024*

### e. Ruang Luar

**Tabel 6.**  
**Ruang luar**

| No                   | Fasilitas     | Besaran m <sup>2</sup> |
|----------------------|---------------|------------------------|
| 1                    | Parkir mobil  | 1700                   |
| 2                    | Parkir Sepeda | 980                    |
| <b>Total besaran</b> |               | <b>2680</b>            |

*Sumber: Analisa, 2024*

### f. Total Luasan Ruang

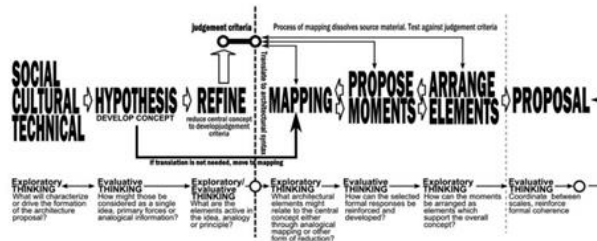
**Tabel 7.**  
**Total luasan ruang**

| No                   | Fasilitas       | Besaran m <sup>2</sup> |
|----------------------|-----------------|------------------------|
| 1                    | Ruang utama     | 11.300                 |
| 2                    | Ruang penunjang | 621.5                  |
| 3                    | Ruang pengelola | 457                    |
| 4                    | Ruang service   | 257.56                 |
| <b>Total besaran</b> |                 | <b>12.636</b>          |
| <b>Lahan parkir</b>  |                 | <b>2680</b>            |

*Sumber: Analisa, 2024*

## KERANGKA PERANCANGAN

Metode perancangan yang digunakan adalah Concept-Based Design Process.



**Gambar 3**  
**Konsep Bentuk Bangunan**  
*Sumber : Plowright, 2014*

### 1. Social, Culture, Technical

Kurangnya kesadaran akan kesehatan mental oleh masyarakat di Indonesia menyebabkan performa kerja dan belajar seseorang menurun akibat ketidaktahuan akan pressure tinggi yang dialami seseorang dan menyebabkan stress berkepanjangan yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit mental lainnya akibat penanganan yang kurang tepat.

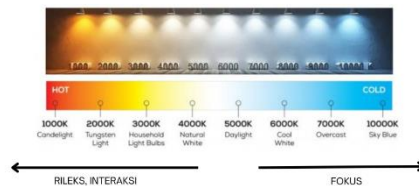
### 2. Hypothesis

Menerapkan konsep *life balance* pada bangunan Co-Working Space.

### 3. Mapping

Konsep "Spatial Condition of Emotion" dalam arsitektur mencakup bagaimana ruang dan lingkungan fisik mempengaruhi perasaan, suasana hati, dan kesejahteraan penggunaannya (Sandra, 2021) Desain ruang dapat memiliki dampak signifikan pada pengalaman emosional seseorang saat berada di dalamnya. Berikut adalah beberapa aspek yang dapat menjelaskan konsep ini:

Penggunaan Cahaya: Pencahayaan dalam suatu ruang dapat menciptakan suasana dan mempengaruhi perasaan orang di dalamnya dan menjadi penerapan poin *Dynamic and Diffuse Light* pada rancangan.



**Gambar 4**  
**Pengaruh lumen lampu terhadap sifat ruang**  
*Sumber : Analisa Pribadi, 2024*

**Ruang dan Skala:** Skala dan proporsi ruang dapat memainkan peran penting dalam menciptakan perasaan kenyamanan atau ketidaknyamanan dalam suatu ruang.

**Material dan Tekstur:** Penerapan poin *Material Connection with Nature* dengan menggunakan material hangat dan alami seperti kayu, bebatuan, dapat menciptakan suasana yang nyaman dan rileks.

**Warna:** Warna memiliki potensi untuk memicu emosi seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Departemen Psikologi Lingkungan di Universitas Lund di Swedia menunjukkan bahwa warna memiliki pengaruh yang kuat terhadap impuls otak sehingga dapat berdampak besar pada perilaku dan kondisi mental tiap individu (Küller et al., 2006)



**Gambar 5**  
**Warna yang dapat memengaruhi psikologi**  
*Sumber : Haiken, 2022 dan Analisa Pribadi, 2024*

**Penataan Ruang dan Fungsi:** Penataan ruang menurut hierarki sifat ruang dapat menambah efektivitas penggunaan ruang dalam bangunan dan juga dapat mengimplementasikan konsep keseimbangan dalam bangunan.

**Hubungan dengan Lingkungan Luar:** Cara bangunan berinteraksi dengan lingkungannya, termasuk pemandangan, udara segar, dan elemen alam lainnya, dapat memberikan pengaruh yang kuat pada kondisi psikologis penghuninya dan menjadi penerapan poin *Visual Connection with Nature* dan

juga untung ruang luarnya sendiri merupakan penerapan dari poin *Connection with Natural Systems*.

Fleksibilitas dan Adaptabilitas: Ruang yang dapat beradaptasi dengan kebutuhan dan preferensi individu dapat menciptakan pengalaman yang lebih positif.

Konsep ini menekankan bahwa arsitektur bukan hanya tentang bentuk dan fungsi fisik tetapi juga tentang bagaimana cara mengondisikan psikologis pengguna melalui sebuah lingkungan yang diciptakan untuk memfasilitasi pengguna dalam mencapai tujuan yang akan dicapai.

#### 4. Propose Moments

Tujuan perancangan ini adalah untuk membuat desain bangunan yang dapat memberi keseimbangan kepada pengguna terkait dengan mem-*booster* produktivitas seseorang dan juga memberikan relaksasi sehingga tekanan yang dialami pengguna dapat langsung ditangani pada saat itu juga.

#### 5. Arrange Elements

Penataan ruang dan desain bangunan agar dapat mencapai dan memenuhi hipotesa yang telah dibuat di awal perancangan.

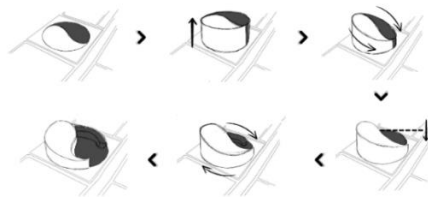
#### 6. Proposal

## HASIL DAN PEMBAHASAN

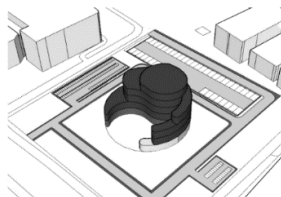
Desain dari perancangan *co-working space* ini dirancang dengan menerapkan konsep *life balance* dengan menerapkan keseimbangan antara produktivitas dan juga restoratif.

### Konsep Bentuk

Konsep bentuk bangunan diambil dari bentuk Yin dan Yang yang melambangkan keseimbangan. Seperti konsep bangunan yang menerapkan *life balance*. Fokus utama dari perancangan bangunan ini adalah penataan ruang dan juga *landscape* bangunan atau tata luar pada bangunan dengan membawa tema alam ke dalam tapak sehingga memerlukan adaptasi pada pengaplikasian tema dan konsep pada tapak yang terdapat di tengah kota besar.



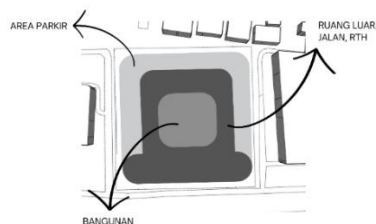
**Gambar 6**  
**Konsep Bentuk Bangunan**  
*Sumber : Analisa Pribadi, 2024*



**Gambar 7**  
**Konsep Bentuk Bangunan**  
*Sumber : Analisa Pribadi, 2024*

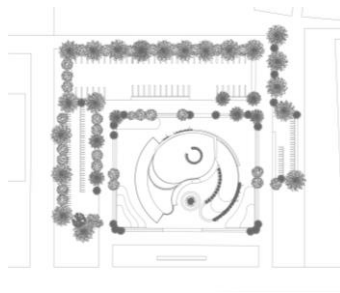
## Konsep Tapak

Sesuai dengan analisa tapak, bangunan akan diletakkan tepat ditengah tapak untuk meminimalisasi kebisingan yang ada di sekitar tapak masuk ke area bangunan. Pada area tapak, area belakang bangunan akan ditanam pohon untuk pengaplikasian tema biofilik pada tapak secara langsung.



**Gambar 8**  
**Konsep Zoning Tapak**  
*Sumber : Analisa Pribadi, 2024*

Desain ruang luar akan diutamakan dan difokuskan pada penerapan arsitektur lanskap dengan membawa kesan alam dalam perkotaan sehingga area *outdoor* menjadi rindang dan juga memberi relaksasi pada pengguna bangunan. Desain ruang luar ini juga merupakan penerapan dari poin *Prospect and Refuge* pada *biophilic design patterns*.

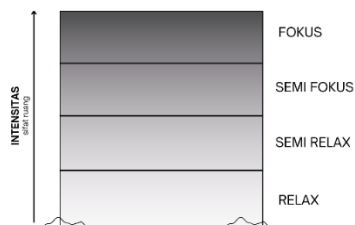


**Gambar 9**  
**Siteplan**

*Sumber : Dokumen Pribadi, 2024*

### Konsep Ruang

Ruang pada *co-working space* ini dibagi berdasarkan sifat ruang sehingga efektivitas pembagian dan penerapan konsep *life balance* ini bisa diterapkan dengan baik di bangunan.



**Gambar 10**  
**Konsep Zoning Bangunan**

*Sumber : Analisa Pribadi, 2024*

Bentuk ruangan yang melengkung memberikan kesan restoratif dan relaksasi pada pengguna karena secara tidak langsung dapat mengirimkan sinyal untuk merelaksasi otak pengguna. Penerapan biofilik pada bentuk dan ruangan berdasarkan poin *complexity and order* pada *biophilic patterns*. akan menambahkan media yang dapat membawa alam kedalam bangunan berupa aplikasi visual berupa tanaman dan juga material kaca yang menghubungkan antara ruang dalam dan luar untuk penerapan biofilik.

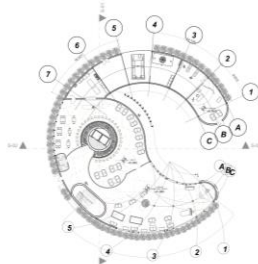


**Gambar 11**  
**Rancangan Ruang pada Bangunan**

*Sumber : Dokumen Pribadi, 2024*

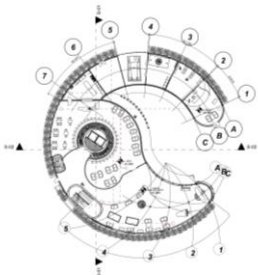
### Konsep Utilitas

Utilitas lampu yang ada di bangunan ini dibagi berdasarkan kebutuhan lumen yang dibutuhkan tiap ruangan. Kebutuhan lumen yang ada di tiap ruangan dibagi berdasarkan sifat dan kebutuhan ruang agar suasana tiap ruang sesuai dengan kriteria dan dapat dicapai.



**Gambar 12**  
**Rancangan titik lampu pada bangunan**  
*Sumber : Dokumen Pribadi, 2024*

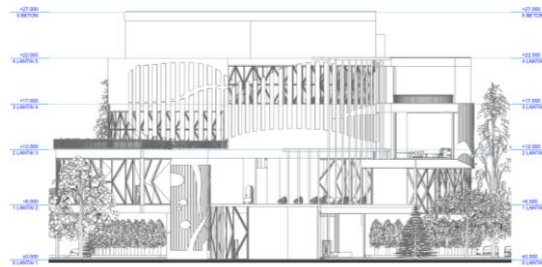
Di setiap ruangan co-working space, diletakkan tempat sampah yang tersebar diseluruh ruangan untuk memudahkan pengguna untuk membuang sampah pada tempatnya dan juga meningkatkan kesadaran pengguna untuk menjaga kebersihan pada bangunan co-working space.



**Gambar 13**  
**Rancangan titik sampah pada ruangan**  
*Sumber : Dokumen Pribadi, 2024*

### Konsep Tampilan

Tampak bangunan dari area depan dapat menjadi focal point untuk menarik pengunjung, warna hitam yang digunakan pada fasad dan juga permainan frame untuk strutur kaca yang ada di bangunan membuat bangunan menjadi lebih mencolok dibanding dari bangunan lain yang ada di sekitar.



**Gambar 14**  
**Tampak Bangunan**

*Sumber : Dokumen Pribadi, 2024*

Tampak bangunan ini menunjukkan fasad bangunan yang dibuat melengkung dan juga terbuat dari kayu yang di cat hitam agar kontras terhadap bangunan yang berwarna putih. Fasad bangunan dengan bentuk yang berkelok memberi stimulan pada otak untuk restoratif, selain itu fasad juga dapat berguna sebagai secondary skin untuk mengontrol dan membatasi cahaya matahari yang masuk kebangunan agar tetap menjaga kenyamanan dan tetap mempertahankan sifat ruang bangunan.

## KESIMPULAN

Pengaplikasian konsep *life balance* pada desain rancangan bangunan *co-working space* dapat menciptakan keseimbangan antara produktivitas dan juga relaksasi sehingga bangunan dapat mereduksi tingkat stress pengguna namun di sisi lain dapat juga meningkatkan produktivitas untuk pengguna bangunan dengan menyediakan tempat yang dapat mem-*booster* produktivitas dan juga menyediakan ruang restoratif untuk pengguna bangunan. Tema rancangan menggunakan arsitektur biofilik yang diaplikasikan dengan memfokuskan pada penataan ruang di dalam bangunan, bentuk bangunan, dan juga tata ruang luar pada tapak. Dengan penambahan dan penciptaan suasana bangunan yang terhubung secara langsung dan juga tidak langsung. Pada desain rancangan bangunan *co-working space* dapat hubungan keseimbangan antar produktivitas dan juga relaksasi atau restoratif, pengguna namun di sisi lain dapat juga menciptakan rasa seimbang dari kedua sifat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Browning, W. (2014). *14 Patterns of Biophilic Design Improving Health & Well-Being in the Built Environment*.
- Haiken. (2022, January 10). *The top colours for your office to increase productivity*. Retrieved from haiken.com: <https://www.haiken.com/insights/the-top-colours-for-your-office-to-increase-productivity>
- Hamali, A. (2018). *Pemahaman Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Center for Academic Publishing Service.
- Karthik, R. (2013). A study on work-life balance in Chennai port trust, Chennai. *Journal of Business and Economic Management* 1(6): 082-087.
- Kellert, S. R., Heerwagen, J., & Mador, M. (2008). *Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life*. John Wiley & Sons.
- Küller, R., Ballal, S., Laike, T., Mikellides, B., & Tonello, G. (2006). The impact of light and colour on psychological mood: a cross-cultural study of indoor work environments. *Ergonomics*, 1496-1507.
- Kurniawan, R., Santoso, M. E., & Darmayanti, T. E. (2022). Pengaruh Pencahayaan pada Showroom Terhadap Kenyamanan. *Waca Cipta Ruang : Jurnal Ilmiah Desain Interior*, 6-12.
- Leforestier, A. (2009). *The Co-Working Space*. CINE Team Project.
- Plowright, P. D. (2014). *Revealing architectural design: Methods, frameworks and tools*. Routledge.
- Selye, H. (2013). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworth-Heinemann.