



4.79%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 21 JUL 2025, 5:11 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL
0.25%

● CHANGED TEXT
4.53%

Report #27594951

11 13 1 BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan seseorang mengelola tekanan hidup, mengenali potensinya, belajar, bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas. Sebagai bagian penting dari kesehatan keseluruhan, kesehatan mental mendukung pengambilan keputusan, hubungan, dan pembangunan dunia. Ini adalah hak asasi manusia yang mendasar dan berperan penting dalam perkembangan individu, masyarakat, dan ekonomi. Kesehatan mental bukan hanya soal bebas dari gangguan, tetapi merupakan spektrum yang dialami setiap orang secara berbeda, dengan tingkat tekanan dan dampak yang bervariasi. Gangguan mental, disabilitas psikososial, dan kondisi lain yang memengaruhi fungsi atau menyebabkan tekanan serius termasuk dalam kategori ini. Meski orang dengan kondisi ini cenderung memiliki kesejahteraan mental lebih rendah, hal tersebut tidak selalu terjadi (WHO, 2022). Masalah kesehatan mental merujuk pada ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan dan kondisi lingkungan, yang kemudian berdampak pada keterbatasan dalam menjalankan fungsi tertentu. **25** Stres dapat menjadi pemicu utama gangguan mental karena dapat mengganggu keseimbangan kimia otak dan mempengaruhi suasana hati. **26** Stres yang berkepanjangan meningkatkan kecemasan dan ketegangan, yang bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi. Ketika stres terus-menerus terjadi, kemampuan seseorang untuk menghadapinya menurun, memperburuk kondisi

emosional dan fisik mereka. Selain itu, stres juga dapat merusak hubungan sosial dan menyebabkan isolasi, yang berkontribusi pada gangguan mental.

15 Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, meningkatkan risiko gangguan seperti depresi, kecemasan, dan 2 gangguan tidur. 3 Melansir dari laman resmi Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Wirdatul mengatakan bahwa, bicara mengenai stres, manusia membutuhkan stres karena dari situlah ia belajar tentang adaptasi dan problem solving (Sukmawati, 2023). 3 Seseorang yang mengalami stres bukan berarti tidak sehat jiwa, World Health Organization (WHO) menerangkan bahwa salah satu kriteria orang sehat mental adalah kemampuan dalam mengelola stres. Sehingga, keberadaan stres dapat dikatakan sebagai suatu hal yang wajar 3 dan normal. 3 Jika seseorang memiliki sedikit stres, maka besar kemungkinan ia memiliki performa keaktifan yang rendah. 3 Namun sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat stres yang tinggi, maka juga dapat menjadi potensi kelelahan yang berujung pada kecemasan. Stres yang baik berada pada tingkat optimum (sesuai kapasitas diri). Tubuh yang dibebani stresor akan mengembangkan respons fisiologis, yang selanjutnya berubah menjadi respons perilaku. Setiap stresor/stimulus memiliki konsekuensi fisiologis, psikologis, dan perilakunya sendiri. Bergantung pada intensitas stimulus dan jumlah serta lamanya paparan organisme, hasil respons perilaku muncul dengan intensitas yang bervariasi. Selain itu, meskipun stimulus sebenarnya tidak ada, stresor yang berakar dalam memori, dapat berbentuk stres kronis. Stres psikologis memengaruhi respons fisiologis tubuh dan menjadi salah satu pemicu utama, terutama bagi mereka dengan kondisi tubuh yang lemah. Beban stres ini muncul dari lingkungan dengan tingkat yang bervariasi. Dampak stres tersebut berbeda-beda tergantung pada lokasi geografis, standar masyarakat, dan konteks budaya setempat. Hal ini berperan penting dalam kesehatan mental, di mana rangsangan dan penyakit dapat memengaruhi pola perilaku, sementara desain arsitektur berkontribusi pada respons perilaku tersebut (Bil & Pawłowski, 2016). Lonjakan kasus kesehatan mental di

Indonesia semakin mempertegas perlunya layanan kesehatan mental yang memadai. Sayangnya, jumlah layanan yang tersedia saat ini masih jauh di bawah standar minimum yang ditetapkan oleh WHO. Menurut standar WHO, idealnya diperlukan 1 psikiater atau psikolog untuk setiap 30.000 penduduk. Namun, di Indonesia, rasio yang ada adalah 1:200.000, artinya satu tenaga profesional harus melayani hingga 200.000 orang. Untuk memenuhi standar WHO, Indonesia masih kekurangan sekitar 5.790 layanan psikiatri tambahan. Jakarta sebagai ibu kota sekaligus pusat perekonomian Indonesia, menghadapi masalah serius terkait kondisi psikologis warganya, dengan angka kasus stres yang cukup tinggi. Fenomena stres di 4 Jakarta menjadi persoalan yang terus berulang setiap tahun. Kasus gangguan kesehatan mental di Jakarta terus meningkat, menunjukkan perlunya perhatian lebih pada kesehatan jiwa masyarakat. Selain itu, data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa dari total populasi 9,5 juta jiwa, sekitar 1,33 juta orang atau 14% penduduk DKI Jakarta mengalami stres (Mahdi, 2022). Angka ini mencerminkan tingginya angka stres dalam masyarakat, sehingga dibutuhkan solusi yang efektif. Stres kronis yang tidak tertangani dapat memicu berbagai penyakit fisik dan mental, menyoroti pentingnya 5 intervensi yang tepat. Dalam konteks ini, perancangan ruang yang mendukung kesehatan jiwa menjadi sangat penting, karena dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Di Indonesia, diperkirakan sekitar 1,33 juta orang mengalami gangguan kesehatan mental atau stres.

11 Jumlah ini mencakup sekitar 14% dari total populasi, dengan tingkat stres tertinggi mencapai 1-3%. Kondisi ini dapat dialami oleh berbagai kalangan, termasuk individu di dunia kerja dan mahasiswa. Jakarta menempati peringkat ke-9 sebagai kota paling stres di dunia. Berikut tabel 1.1 Data 10 kota dengan tingkat stres tertinggi dunia. Jakarta masuk ke dalam daftar 10 kota dengan tingkat stres tertinggi di dunia pada 2021. Jakarta berada di posisi sembilan terbawah dengan skor akhir 41,8 dari skala 0-100 poin. Semakin rendah skornya, maka

tingkat stres di kota tersebut kian tinggi. **1 6** Badan Pusat Statistik (BPS) mengelompokkan penduduk Indonesia ke dalam enam kategori generasi, yaitu Post Generasi Z (Post Gen Z), Generasi Z (Gen Z), Milenial, Generasi X (Gen X), Baby Boomer, dan Pre-Boomer. Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020, Generasi Z menjadi kelompok dengan jumlah terbanyak dibandingkan generasi lainnya (BPS, n.d.). **1** Generasi Z mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, periode yang sering disebut sebagai era teknologi dan digital (RRI, n.d.). Sebagai generasi pertama yang tumbuh bersama perkembangan teknologi digital, Gen Z menghadapi berbagai perubahan dan tantangan unik. Di satu sisi, mereka dikenal sebagai generasi yang toleran, adaptif, dan inovatif, tetapi di sisi lain, Gen Z juga tidak terlepas dari tekanan dan stres yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Tulisan ini akan membahas lebih dalam mengenai definisi stres, berbagai kasus stres yang dialami oleh Generasi Z, penyebab utama stres, serta strategi pengelolaan stres khususnya bagi generasi ini. Grafik di atas menggambarkan distribusi tingkat kecemasan dan 6 stres yang dialami oleh tiga generasi yang berbeda, yaitu Generasi Z, Milenial, dan Generasi X, yang terbagi dalam empat kategori: tidak cemas, cukup cemas, cemas, dan sangat cemas. Analisis ini memberikan wawasan mengenai bagaimana setiap generasi menyikapi tekanan dan tantangan hidup. Generasi Z menunjukkan kecemasan yang cukup tinggi, dengan 31,7% melaporkan tidak merasa cemas, yang menandakan bahwa sebagian besar dari mereka dapat mengelola stres dengan baik atau tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan. Namun sebagian besar, yaitu 74,0%, merasa cukup cemas, mencerminkan bahwa tuntutan akademik, tekanan sosial, dan masa depan memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental mereka. Sebanyak 23,3% dari Generasi Z merasa cemas, menunjukkan adanya kecemasan yang lebih dalam terkait dengan berbagai aspek kehidupan, termasuk masa depan yang penuh dengan ketakutan. Sementara itu, 5% dari mereka mengalami kecemasan ekstrem, menunjukkan adanya kelompok kecil yang mungkin memerlukan perhatian lebih

untuk menangani masalah kesehatan mental. Generasi Milenial, meskipun sedikit lebih stabil, juga mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Sebanyak 33,2% merasa tidak cemas, angka yang sedikit lebih tinggi dibandingkan Generasi Z, menunjukkan bahwa mereka lebih mampu mengelola tekanan yang ada. Namun, 38,8% merasa cukup cemas, yang menunjukkan bahwa mereka masih menghadapi tantangan berat, seperti beban karir, keluarga, dan finansial. Kekhawatiran tentang pekerjaan, biaya hidup yang tinggi, dan kesulitan dalam mencapai keseimbangan hidup sering kali menjadi pemicu kecemasan. Dalam kategori “cemas”, 23,5% merasa cemas, hampir sama dengan Generasi Z, menunjukkan bahwa paparan dalam berbagai aspek kehidupan masih menjadi beban. Namun, 4,6% dari Milenial mengalami kecemasan ekstrem, sedikit lebih rendah dibandingkan Generasi Z. Generasi X mencatatkan angka kecemasan paling rendah di antara generasi ketiga. Sebanyak 44,4% dari mereka melaporkan tidak merasa cemas, yang menunjukkan kemampuan mereka dalam mengelola stres secara lebih efektif, kemungkinan karena pengalaman hidup yang lebih matang dan stabilitas yang lebih tinggi dalam berbagai aspek kehidupan. Sebanyak 31,5% merasa cukup cemas, yang menunjukkan bahwa meskipun mereka menghadapi tekanan, dampaknya tidak sebesar yang dialami oleh Generasi Z dan Milenial. Hanya 21,3% dari Generasi X yang merasa cemas, dan angka mereka yang sangat cemas hanya mencapai 2,8%, angka terendah di antara generasi ketiga (Hamid & Taslim, n.d.).⁸ Terkait dengan tingginya tingkat kecemasan yang dirasakan oleh generasi muda. Di antara beberapa generasi yang sudah dijelaskan, Generasi Z dan Milenial menonjol sebagai kelompok yang paling mengalami stres dan kecemasan. Tekanan yang dihadapi oleh mereka sangat beragam, mulai dari tuntutan akademik, ketidakpastian ekonomi, hingga dampak negatif dari media sosial dan perubahan iklim. Generasi Z, yang baru memasuki dunia kerja dan membangun karier mereka, serta Milenial, yang tengah menghadapi tantangan hidup di fase dewasa muda, keduanya berada dalam situasi yang memunculkan 9 kecemasan yang lebih tinggi. Grafik yang

akan dibahas menunjukkan bagaimana kecemasan ini tercermin dalam persentase dan kategori yang berbeda, memberikan gambaran lebih jelas mengenai tingkat stres yang dirasakan oleh kedua generasi ini. Perbedaan tingkat stres ini mencerminkan tantangan yang dihadapi oleh setiap generasi. Generasi muda, khususnya Milenial dan Generasi Z, menghadapi tekanan dari berbagai sumber. Kemajuan teknologi yang pesat menciptakan tuntutan untuk selalu terhubung dan produktif. Media sosial, yang menjadi bagian besar dari kehidupan mereka, sering kali meningkatkan perasaan tidak cukup baik melalui perbandingan sosial. Ditambah lagi, ketidakstabilan ekonomi, biaya pendidikan yang tinggi, dan tantangan untuk membeli rumah atau mencapai kestabilan finansial menambah beban mereka. Generasi muda juga lebih terbuka dalam membahas isu kesehatan mental, sehingga mereka mungkin lebih sadar dan melaporkan tingkat stres mereka secara lebih jujur. Di sisi lain, generasi yang lebih tua cenderung menghadapi stres dari perspektif yang berbeda. Dengan banyak dari mereka yang telah pensiun, tekanan pekerjaan menurun, dan mereka mungkin lebih fokus pada menikmati kehidupan atau menjaga kesehatan fisik. Namun, generasi ini juga menghadapi tantangan tersendiri, seperti penurunan kesehatan, kehilangan orang tercinta, atau adaptasi terhadap perubahan teknologi yang cepat. Perbedaan-perbedaan ini menyoroti pentingnya pendekatan yang disesuaikan dalam menangani stres di setiap kelompok usia. Generasi muda mungkin membutuhkan dukungan dalam manajemen stres yang terkait dengan teknologi, karier, dan tekanan sosial. Sementara itu, generasi yang lebih tua dapat mendapatkan manfaat dari program yang mendukung kesehatan fisik dan mental mereka, serta memastikan mereka tetap merasa relevan dan terhubung dengan dunia di sekitar mereka. Dengan pemahaman yang lebih mendalam ini, masyarakat dapat menciptakan solusi yang lebih efektif untuk membantu setiap generasi mengelola stres mereka dengan lebih baik.

1 Secara umum, stres tidak memiliki definisi tunggal yang universal, karena setiap individu dapat memiliki reaksi yang berbeda terhadap situasi yang sama. Stres

menjadi masalah ketika tidak ada keseimbangan antara kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dengan beban stres yang dirasakan. Dalam beberapa tahun terakhir, stres pada Generasi Z semakin mendapat perhatian serius karena tingkat stres mereka cenderung lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (The American Psychological Association [APA], 2018; Rindu et al., 2024 (Deloitte, 2024)). 1 1 Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres pada Gen Z terlihat dari semakin banyaknya anggota generasi ini yang mencari bantuan psikologis serta meningkatnya kesadaran mereka terhadap pentingnya kesehatan mental. Beberapa faktor yang memicu stres di kalangan Gen Z antara lain tekanan akademik, ekspektasi sosial, ketidakpastian ekonomi, hingga paparan media sosial yang berlebihan. Semua ini membuat stres menjadi isu penting yang memerlukan perhatian, baik dari individu, keluarga, maupun masyarakat luas. 1 5

Menurut laporan American Psychological Association (APA), Generasi Z mengalami lebih banyak masalah kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka menghadapi tekanan psikologis yang lebih besar, yang berujung pada meningkatnya gangguan mental seperti stres dan depresi. 5 7 17 Generasi Z terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh di lingkungan sosial, ekonomi, dan teknologi yang terus berubah. Mereka berjuang dengan tuntutan akademik, pekerjaan, dan pengaruh media sosial yang tinggi, yang semakin diperburuk oleh pandemi global yang meningkatkan isolasi sosial. 2 Dalam artikel yang ditulis oleh Vikci Dwi Purnomo, dijelaskan bahwa Generasi Z menghadapi berbagai masalah kesehatan mental, di antaranya: 1. Depresi: Gen Z rentan mengalami depresi akibat tekanan akademik, sosial, dan perubahan signifikan dalam hidup mereka. 2. Kecemasan: Gangguan kecemasan sosial dan kecemasan kinerja sering dialami oleh Gen Z, dengan teknologi dan media sosial menjadi faktor utama yang memperburuk kecemasan sosial. 3. Stres: Gen Z sering menghadapi tingkat stres yang tinggi, terutama terkait tekanan akademik, hubungan pertemanan, keluarga, persaingan dunia kerja, serta ketidakpastian mengenai masa depan. 4. Gangguan makan: Standar kecantikan yang tidak realistis

1 2 membuat Gen Z merasa tertekan dan berpotensi mengalami gangguan makan. 5. Dampak teknologi dan media sosial: Paparan berlebihan terhadap media sosial dan konten digital dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti memicu depresi, stres, rendah diri, dan kurangnya rasa percaya diri. 1 3 6. Cyberbullying: Kasus cyberbullying menjadi masalah serius bagi Gen Z, dengan dampak signifikan pada kesehatan mental korban. Penelitian menunjukkan tiga hambatan emosional utama bagi Generasi Z: kecemasan (34% responden), kurangnya motivasi (20%), dan perasaan rendah diri (17%). 5 Kecemasan hidup muncul dari ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, dan masalah kesehatan, yang menjadikan Gen Z lebih rentan terhadap stres. Data dari survei Deloitte tahun 2024 menunjukkan bahwa hanya sekitar separuh dari Gen Z dan milenial yang merasa kesehatan mental mereka dalam kondisi baik. Meskipun tingkat stres sedikit menurun, 40% Gen Z masih merasakan stres hampir sepanjang waktu, disebabkan terutama oleh masalah keuangan dan kesejahteraan keluarga. Hanya sekitar setengah dari Gen Z (51%) dan milenial (56%) yang menilai kesehatan mental mereka dalam kondisi baik atau sangat baik. Meski tingkat stres sedikit menurun dibandingkan tahun sebelumnya, angkanya tetap tinggi, dengan 40% Gen Z dan 35% milenial merasa stres sepanjang waktu atau sebagian besar waktu. Stres ini terutama dipicu oleh masalah keuangan, kesejahteraan keluarga, serta tekanan kerja seperti jam kerja yang panjang dan kurangnya pengakuan. Laporan Deloitte tahun 2024, Survei Gen Z dan Milenial melibatkan lebih dari 22.800 responden di 44 negara, menunjukkan bahwa kekhawatiran utama Gen Z adalah biaya hidup (53%). Kekhawatiran lainnya adalah pengangguran (22%), perubahan iklim (21%), kesehatan mental (19%), dan keamanan pribadi (17%). Masalah kesehatan mental ini merupakan isu serius yang membutuhkan dukungan dari keluarga, masyarakat, sekolah, dan sistem kesehatan. 32 Pendidikan tentang kesehatan mental, akses layanan, serta dukungan sosial yang kuat menjadi kunci utama. Penanganan kesehatan mental Generasi Z adalah tanggung jawab bersama, dengan pemerintah berperan penting dalam

menjamin kesejahteraan mereka. (Purnomo, 2023) Generasi Z, dengan karakteristiknya yang unik, menghadapi 14 tekanan hidup yang kompleks, termasuk tuntutan sosial, ekspektasi karier, serta kebutuhan akan keseimbangan hidup. Perhatian mereka terhadap isu kesehatan mental, keinginan untuk menjalani hidup yang bermakna, dan kebutuhan akan fleksibilitas dalam menghadapi berbagai tantangan membuat mereka membutuhkan ruang yang mendukung kesejahteraan secara holistik. Tingkat stres yang tinggi akibat beban pekerjaan, kekhawatiran finansial, dan ketidakpastian masa depan semakin menegaskan perlunya tempat yang mampu memberikan ketenangan, kenyamanan, dan fasilitas untuk mengelola kesehatan mental. Oleh karena itu, Wellness-Stress Hub Shelter menjadi solusi ideal, menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi Generasi Z untuk rileks, mengatasi tekanan hidup, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka. Untuk menurunkan tingkat stres di masyarakat Kota Jakarta, salah satu upaya yang diusulkan adalah merancang ruang publik yang berfungsi sebagai tempat untuk membantu masyarakat mengelola dan mengurangi stres, yaitu Wellness Center. Hal ini sejalan dengan meningkatnya kesadaran dan perhatian masyarakat terhadap kesehatan, yang tercermin dari tingginya minat terhadap wellness dan produk-produk terkait. Selain itu, permintaan terhadap produk dan layanan di bidang health and wellness diperkirakan akan terus berkembang, dengan variasi yang semakin beragam sesuai dengan dinamika sosial dan kesadaran lingkungan (Mueller & Kaufmann, 2001). Selain dampak-dampak kesehatan mental lainnya, bunuh diri menjadi isu yang semakin marak di kalangan Gen Z dan milenial, sering kali sebagai akibat dari stres dan depresi yang tidak ditangani dengan baik. Tekanan akademik, sosial, dan media sosial yang menciptakan standar hidup tak realistis, membuat banyak individu merasa terisolasi dan putus asa. Kurangnya dukungan emosional dan stigma terhadap kesehatan mental memperburuk keadaan ini. Ditambah lagi, paparan konten negatif di media sosial dapat memperburuk perasaan mereka, menjadikan bunuh

diri sebagai dampak fatal dari stres yang berlarut-larut. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan dukungan mental dan menciptakan ruang terbuka bagi percakapan tentang kesehatan mental. Gejala awal yang dapat mengarah pada tindakan bunuh diri sering kali diawali dengan perilaku self-harm, seperti menyakiti diri sendiri. Hal ini dapat mencerminkan kesulitan dalam mengendalikan emosi dan stres, serta perasaan rendah diri, putus asa, atau depresi yang mendalam. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut bisa berkembang menjadi ancaman yang lebih serius, termasuk percobaan bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis yang tepat untuk mencegah perkembangan masalah ini. Faktor psikologis yang memengaruhi perilaku self-harm sering kali berkaitan dengan mekanisme "emotion-focused coping", di mana remaja berusaha mengatasi tekanan emosional dengan cara yang dapat memberikan rasa lega sementara, salah satunya melalui self-harm. Self-harm sering dianggap sebagai upaya untuk mengurangi perasaan cemas atau depresi yang berat (Mutiara Insani & Ina Savira, 2022).

1.7 Faktor yang memengaruhi perilaku self-harm . Media sosial kerap menjadi penyebab stres akibat paparan standar kecantikan tidak realistis dan kehidupan sempurna, yang memicu perasaan rendah diri. Selain itu, trauma masa kecil, seperti kekerasan dalam rumah tangga, dapat mengganggu mekanisme coping sehat, meningkatkan risiko self-harm . Tekanan sosial dan akademis yang tinggi juga sering kali memicu kecemasan dan depresi, mendorong individu mencari pelarian dari tekanan emosional. Tidak hanya itu, tekanan akademis berlebihan dapat menciptakan perasaan putus asa dan hilangnya kendali, dengan self-harm menjadi salah satu bentuk ekspresi (Rizki, n.d.).

Melansir dari laman resmi PDSKJI, umumnya remaja dan dewasa muda yang mempunyai faktor risikolah yang banyak mengimitasi perilaku bunuh diri dengan memungut metode yang sama. Kebetulan cara melompat dari gedung tinggi menjadi semacam tren akhir-akhir ini. Baik di pusat perbelanjaan, gedung apartemen jangkung yang mulai menjamur, menara

tinggi dan sejenisnya. Masuk akal, apalagi di kota besar, terutama Jakarta, yang tengah berlomba membangun gedung-gedung tinggi, cara mengakhiri hidup semacam itu akan menjadi masalah, sebagaimana Hong Kong yang saat ini sudah mulai berpikir untuk mengembangkan sistem pengamanan lewat arsitektur bangunan yang tak mengundang orang untuk mengakhiri penderitaan mereka di tempat tersebut. WHO melaporkan bahwa sekitar 726.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya, dengan jumlah orang yang mencoba bunuh diri jauh lebih besar. Sebanyak 73% dari kasus bunuh diri global terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. **31** Bunuh diri juga tercatat sebagai penyebab kematian ketiga tertinggi bagi individu berusia 15-29 tahun. Menurut laporan WHO pada tahun 2019, rasio bunuh diri di Indonesia adalah 2,4 per 100.000 orang yang dianggap rendah, terutama di Jakarta. Namun, sebuah studi terbaru yang dirilis pada 2022 mengungkapkan bahwa angka bunuh diri di Indonesia mungkin empat kali lebih tinggi dari data resmi, mengingat minimnya pencatatan yang menyebabkan skala masalah ini tidak terlihat sepenuhnya. Berdasarkan isu dan potensi yang telah dipaparkan, direncanakanlah pembangunan Wellness-Stress Hub Shelter yang dapat mengintegrasikan berbagai fungsi dalam satu lokasi untuk menyediakan ruang aman yang mendukung kesejahteraan mental, khususnya dalam mengatasi stres, depresi, dan kecemasan yang sering dialami oleh masyarakat, termasuk Generasi Z. Bangunan ini akan berfungsi sebagai pusat rehabilitasi emosional dan mental yang menyediakan dukungan psikologis, terapi, serta berbagai kegiatan yang dapat meredakan tekanan mental akibat masalah sosial, akademik, dan pekerjaan. Kehadiran 1 Wellness-Stress Hub Shelter diharapkan dapat mengurangi angka bunuh diri serta meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, terutama dalam menghadapi tantangan hidup di kota besar. Rancangan ini bertujuan untuk merespon isu-isu yang telah dibahas sebelumnya. Manusia menjadi pusat sekaligus bagian dari lingkungannya, sehingga interaksi dengan ruang bersifat saling memengaruhi.

Individu tidak hanya dipengaruhi oleh suasana ruang, tetapi juga berkontribusi dalam membentuknya. Perilaku adalah hasil interaksi antara kepribadian dan lingkungan, yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari sekitarnya. Hubungan ini bersifat timbal balik, dipengaruhi oleh desain interior ruang serta karakteristik individu. Suasana ruang, sebagai elemen lingkungan, memberikan rangsangan yang diolah oleh kepribadian menjadi persepsi dan tindakan, sementara aktivitas manusia juga dapat memodifikasi suasana ruang tersebut (Hidjaz, 2011). Lokasi perancangan berada di RT.1/RW.5, Pluit, Kec. Penjaringan, Jakarta Utara. Lokasi di Pluit, Penjaringan khususnya dekat kawasan PIK dekat laut, memiliki keunggulan karena berada relatif jauh dari pusat kota Jakarta, menjadikannya ideal sebagai situs Wellness Stress Hub Shelter. Jarak ini menciptakan suasana yang lebih tenang, jauh dari hiruk-pikuk perkotaan, kebisingan, polusi udara, dan kemacetan yang sering menjadi sumber stres. Lingkungan yang lebih tenang ini juga memberikan ruang untuk terapi alami, seperti menikmati suara ombak dan angin laut, yang sulit ditemukan di pusat kota. Selain itu, jarak dari pusat kota meminimalkan gangguan visual dan aktivitas urban yang padat, memungkinkan pengguna untuk fokus pada pemulihan mental dalam lingkungan yang lapang dan bebas distraksi. Pengalaman berada di kawasan suburban seperti ini memberikan efek psikologis positif, di mana pengguna merasa melarikan diri dari rutinitas harian dan menikmati rehat singkat (mini retreat), meskipun masih dalam jangkauan Jakarta. Meskipun terletak di pinggiran, Pluit tetap strategis dengan akses mudah melalui jaringan tol dan dekat 1 dengan Bandara Soekarno-Hatta, menjadikannya tetap nyaman bagi pengguna lokal maupun pengunjung dari luar kota. Pada area site, terdapat bangunan terbengkalai yang dahulu merupakan bangunan tempat latihan golf indoor (sports hall) yang saat ini sudah tidak dioperasikan kembali dikarenakan bangunan belum melunasi PBB-P2. Area ini bisa dimanfaatkan kembali nantinya sebagai area main building karena penempatan yang

cukup unik dengan penempatan view yang maksimal. 11 View waduk yang sangat bisa dimanfaatkan untuk daya tarik dan menjadi salah satu sarana untuk penyembuhan stress yang dialami Masyarakat dan dapat diolah lebih baik saat perancangan berlangsung. Area waduk dikelilingi oleh pohon bambu dan pohon petai cina.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah disampaikan pada sub bab sebelumnya, rumusan masalah dalam perancangan ini adalah sebagai berikut: ❑ Bagaimana desain Wellness-Stress Hub Shelter dapat memberikan ruang yang aman dan mendukung untuk mengatasi masalah stres yang dialami oleh Masyarakat urban, terutama Generasi Milenial dan Z di Jakarta?

1.3. Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan dari keseluruhan konsep ini adalah untuk menciptakan sebuah bangunan Wellness-Stress Hub Shelter yang dapat menjadi ruang aman dan mendukung kesejahteraan mental untuk semua generasi, terutama bagi Generasi Z dan Milenial yang mengalami stres, kecemasan, dan tekanan emosional lainnya akibat tantangan kehidupan di kota besar, seperti Jakarta. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip biophilic design, bangunan ini bertujuan untuk:

1. Menyediakan ruang rehabilitasi emosional yang memberikan dukungan psikologis melalui terapi, ruang relaksasi, dan aktivitas kreatif yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan depresi.
2. Mengakomodasi berbagai kebutuhan fisik dan mental penggunanya dengan menawarkan berbagai fasilitas seperti zona relaksasi sensorik, ruang seni, ruang olahraga, dan taman vertikal yang mendekatkan penghuninya dengan alam.
3. Menciptakan lingkungan yang menenangkan dengan desain yang ramah dan mengutamakan kesejahteraan penggunanya, serta 12 memberikan ruang untuk refleksi diri dan pengembangan pribadi.
4. Menanggapi isu kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan Masyarakat urban, dengan tujuan mengurangi angka stres berlebih, depresi, dan potensi bunuh diri.
5. Mengurangi ketergantungan pada teknologi melalui area yang bebas gadget dan mendukung interaksi sosial yang sehat, memberi ruang bagi para penggunanya untuk bersosialisasi,

berdiskusi, dan berbagi pengalaman. 13 6. Memfasilitasi pengembangan diri dan terapi kelompok yang memungkinkan interaksi positif antara individu dan kelompok sebaya untuk mendukung satu sama lain dalam menghadapi tantangan hidup. Secara keseluruhan, tujuan perancangan ini adalah untuk menyediakan tempat yang aman dan nyaman di mana semua generasi dapat menemukan dukungan emosional dan mental yang mereka perlukan, serta menciptakan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. 1.4. Manfaat Perancangan Perancangan Wellness-Stress Hub Shelter di kawasan Penjaringan memiliki berbagai manfaat baik secara akademis maupun praktis, yaitu sebagai berikut: 1.4.1. Manfaat Akademis Secara akademis, proyek ini berkontribusi pada pengembangan teori desain yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan. Penelitian ini juga memperkaya analisis kontekstual mengenai bagaimana desain bangunan dapat merespons kebutuhan masyarakat perkotaan yang menghadapi tekanan hidup. Selain itu, perancangan ini mendorong inovasi arsitektural dengan mengintegrasikan fungsi terapeutik, efisiensi ruang, dan estetika, sekaligus menambah referensi akademis yang relevan dengan kebutuhan masyarakat Indonesia saat ini. 1.4.2. Manfaat Praktis Secara praktis, Wellness-Stress Hub Shelter dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat dengan menyediakan fasilitas yang membantu mengatasi stres, mendukung keseimbangan emosional, dan meningkatkan well-being. Bangunan ini juga dapat mengoptimalkan ruang kota dengan menghadirkan fasilitas yang relevan di kawasan premium di daerah Penjaringan dan bersebelahan dengan kawasan PIK. Lebih lanjut, proyek ini mendukung kesehatan mental melalui berbagai aktivitas seperti 14 terapi relaksasi, olahraga ringan, dan konseling, serta meningkatkan daya tarik kawasan Pluit, Penjaringan sebagai area yang tidak hanya fokus pada residensial dan komersial, tetapi juga fasilitas publik yang holistik. Selain itu, keberadaan Wellness- Stress Hub Shelter dapat memberikan kontribusi pada ekonomi lokal melalui sektor jasa berbasis kesehatan dan kesejahteraan, serta membuka peluang kerja baru di area tersebut. 15 1.5. Sistematika



Penulisan Penyusunan proposal dilakukan dengan sistematika penulisan sebagai berikut: BAB I : PENDAHULUAN Membahas latar belakang peningkatan kasus gangguan kesehatan mental di Jakarta, data statistik prevalensi stres, dan pentingnya ruang pendukung kesehatan jiwa dalam arsitektur. Bab ini juga mencakup rumusan masalah terkait kebutuhan ruang pemulihan bagi masyarakat dan pendekatan desain yang mendukung kesehatan mental. Tujuan perancangan adalah menciptakan Wellness-Stress Hub Shelter sebagai solusi ruang pemulihan yang integratif, dengan manfaat memberikan kontribusi praktis dan akademis dalam desain berbasis kesehatan mental. Lingkup perancangan meliputi lokasi di Jakarta, fungsi sebagai ruang komunitas, dan skala bangunan berskala menengah hingga besar. BAB II : TINJAUAN PUSTAKA Bab ini mengulas teori kesehatan mental, prinsip desain Biophilic Design , kajian proyek sejenis seperti pusat pemulihan (Wellness) dan area kegiatan yang dapat memberikan dukungan emosional dan mental, serta konsep dasar perancangan berbasis ruang pemulihan jiwa. BAB III : METODOLOGI DESAIN Membahas metode desain yang dirumuskan melalui sintesis data teori, kajian preseden dan referensi, serta hasil analisis tapak pada skala makro dan mikro. BAB IV : ANALISIS KONSEP & HASIL RANCANGAN Bab ini menjelaskan proses analisis dalam perancangan, konsep serta strategi yang diterapkan, dan menyajikan hasil desain yang telah dihasilkan. 19 BAB V : PENUTUP Bab ini menyajikan kesimpulan dari seluruh proses dan hasil perancangan, serta memberikan saran-saran yang dapat 16 dikembangkan lebih lanjut. 35 17 BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1. Tinjauan Teori Perancangan Wellness-Stress Hub Shelter berfokus pada pemahaman mendalam mengenai stres, khususnya di kalangan Generasi Z. Generasi ini, yang tumbuh di era digital dengan berbagai tantangan sosial, akademis, dan finansial, menghadapi tingkat tekanan mental yang lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya. Faktor-faktor seperti ekspektasi yang tinggi, paparan media sosial, dan gaya hidup modern sering kali menjadi pemicu stres yang signifikan. Oleh karena itu, memahami karakteristik dan kebutuhan Generasi Z

menjadi kunci dalam merancang bangunan yang mampu mendukung kesehatan mental mereka. Melalui tinjauan teori ini, berbagai aspek yang berkaitan dengan stres pada Generasi Z akan dianalisis sebagai dasar dalam membangun konsep desain yang relevan dan solutif. 2.1.1.

Kesehatan Mental – Stres Kesehatan mental merupakan keadaan ideal di mana individu terbebas dari berbagai gejala gangguan psikologis dan mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan seimbang. Seseorang yang sehat secara mental dapat berpikir, merasakan, dan berperilaku secara normal, termasuk dalam kemampuan beradaptasi dan mengelola stres untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Kondisi ini memungkinkan individu untuk tetap produktif, menjalin hubungan sosial yang harmonis, serta mengambil keputusan yang sehat dalam berbagai aspek kehidupan. Pentingnya menjaga kesehatan mental sejajar dengan pentingnya merawat kesehatan fisik.

Kesehatan mental dan fisik memiliki hubungan yang erat, di mana gangguan pada salah satunya dapat memengaruhi yang lain. Sebagai contoh, stres yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada emosi tetapi juga dapat memicu gangguan fisik seperti hipertensi atau gangguan tidur. Sebaliknya, masalah kesehatan fisik yang kronis juga dapat menyebabkan tekanan emosional yang berujung pada gangguan kesehatan mental. Perlu dipahami bahwa gangguan kesehatan mental tidak semata-mata diwariskan secara genetik. Tekanan hidup bisa berasal dari beban pekerjaan yang berlebihan, masalah keuangan, atau hubungan interpersonal yang bermasalah, dapat menjadi pemicu utama yang memperburuk kondisi mental seseorang. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki strategi pengelolaan stres yang baik, dukungan sosial yang kuat, serta akses terhadap layanan kesehatan mental jika diperlukan.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, masyarakat diharapkan tidak lagi mengabaikan tanda-tanda awal gangguan mental.

Pendekatan preventif bisa dilakukan, seperti menjaga keseimbangan hidup, melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan meminta bantuan profesional saat dibutuhkan, menjadi langkah penting untuk memastikan kesehatan

mental tetap terjaga. Seiring dengan itu, stigma terhadap gangguan mental harus terus dikurangi agar individu yang membutuhkan bantuan merasa nyaman untuk mencarinya (Adisty et al., 2015).

2.1.1.1. Definisi Stres Menurut Santrock (2006), stres adalah respons individu terhadap stressor atau situasi tertentu yang dianggap mengancam kemampuan mereka untuk mengatasinya. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai tekanan yang dirasakan dalam diri seseorang. Stres muncul akibat ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan, baik dalam aspek fisik maupun mental. Stres muncul sebagai respons terhadap tekanan atau beban hidup. Ketika seseorang mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi, stres dapat berkembang menjadi kecemasan. Sebaliknya, jika hal yang ditakutkan sudah terjadi, stres dapat berubah menjadi depresi. Gejala stres biasanya meliputi gangguan tidur, mudah terkejut, rasa cemas berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, jantung berdebar, hingga keluhan fisik seperti sakit perut dan diare (Lita et al., 2016). Sumber stres dapat berasal dari situasi, kondisi, atau pemikiran tertentu, yang dapat memicu perasaan frustrasi, marah, gugup, atau cemas. (Silverman et al., 2010) Stres dapat memengaruhi tubuh dalam berbagai cara. Secara umum, stres memicu respons pada tubuh, sementara adaptasi adalah mekanisme pertahanan yang membantu tubuh menyesuaikan diri dengan penyebab stres. Jika stres berlanjut, individu bisa mengalami reaksi yang berlebihan atau kurang, yang dikenal sebagai sindrom stres. Pada tahap awal stres, atau alarm stage, tubuh mulai mengenali ancaman dari penyebab stres (stressor). Situasi yang dianggap menekan atau menantang ini memicu otak untuk mengirimkan sinyal ke tubuh, menyebabkan peningkatan detak jantung, tekanan darah, pernapasan, dan ketegangan otot. Respons fisiologis ini sering disertai dengan penurunan energi dan kemampuan tubuh untuk mengelola tekanan. Jika stres terlalu besar, tubuh bisa kehilangan keseimbangan, bahkan berujung pada kondisi serius. Namun, tahap ini juga membantu individu menjadi lebih sadar akan lingkungan dan mempersiapkan tubuh untuk

menghadapi tekanan berikutnya (Makhbul, 2010). 2.1.1.2. Penyebab Stres

Stres merupakan respons yang tidak diharapkan oleh individu ketika menghadapi tekanan berat atau tuntutan yang sulit diatasi. Berbagai penelitian mengidentifikasi beragam faktor pemicu stres, termasuk lingkungan kerja yang tidak kondusif, minimnya dukungan dari manajemen, serta beban kerja yang berlebihan. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi keseimbangan emosional, produktivitas, dan kesejahteraan individu secara keseluruhan (Hidayati1 & Harsono2, 2021). Stresor adalah faktor yang dapat memicu stres. Stresor terbagi menjadi tiga jenis utama: 1. Stresor fisik-biologis, contohnya termasuk penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik, disfungsi salah satu anggota tubuh, atau postur tubuh yang dianggap tidak ideal. 2. Stresor Psikologis, contoh stresor ini meliputi pikiran negatif, frustrasi akibat kegagalan mencapai tujuan, perasaan iri hati, permusuhan, kecemburuan, konflik pribadi, dan keinginan yang melebihi kemampuan. 3. Stresor sosial, termasuk dalam kategori ini adalah hubungan keluarga yang tidak harmonis, perceraian, pengangguran, kehilangan orang terdekat, pemutusan hubungan kerja, hingga situasi kriminalitas (Fahriza & Ulfa, 2019). Stres muncul karena tekanan atau beban hidup yang dirasakan seseorang. Stres dapat berkembang menjadi kecemasan jika apa yang dikhawatirkan belum terjadi, atau berubah menjadi depresi jika hal yang ditakutkan sudah terjadi. Tanda-tanda stres biasanya meliputi gangguan tidur, mudah terkejut, cemas berlebihan, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, hingga masalah fisik seperti sakit perut atau diare. Dalam teori Cognitive Appraisal, stres muncul atau tidak tergantung pada dua jenis penilaian yang kita lakukan. Pertama adalah penilaian primer (primary appraisal), di mana kita mengevaluasi apakah suatu situasi tidak relevan, bermanfaat, atau justru menimbulkan stres. Misalnya, pekerja, mahasiswa, atau ibu rumah tangga mungkin menghadapi tugas tertentu dan menilai apakah tugas tersebut penting atau berisiko bagi mereka. Kedua adalah penilaian sekunder (secondary appraisal), yang fokus pada bagaimana

kita menghadapi atau mengatasi masalah yang muncul dari situasi tersebut. Dengan kata lain, kita menilai situasi terlebih dahulu, lalu memikirkan langkah-langkah untuk menghadapinya. Tingkat stres dapat diukur dari gabungan hasil penilaian primer dan sekunder. Penilaian primer mencakup aspek seperti kehilangan (loss), tantangan (challenge), dan ancaman (threat), sedangkan penilaian sekunder melibatkan evaluasi terhadap sumber daya pendukung dan dampak dari strategi penanganan (coping). Alat ukur ini membantu memahami bagaimana individu menghadapi dan merespons tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Lita et al., 2016). Coping stress didefinisikan sebagai upaya berkelanjutan yang dilakukan untuk mengatasi beban tugas yang dirasakan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Proses ini bertujuan untuk mengelola dan mengurangi stres yang dialami (Lazarus & Folkman, 1984).

2.1.1.3. Dampak Stres Stres bisa dibagi menjadi dua jenis berdasarkan reaksinya yaitu, eustress dan distress . Eustress adalah stres yang bersifat positif, membantu seseorang lebih termotivasi dan produktif. Sebaliknya, distress adalah stres negatif yang berdampak buruk pada tubuh dan pikiran (Seyle, 1976 dalam Ridner, 2004). Menurut teori Yerkes-Dodson, stres dalam kadar tertentu bisa menjadi hal baik karena dapat meningkatkan kinerja dan mendorong perkembangan diri. Namun, jika stres terlalu tinggi atau melewati batas optimal, dampaknya bisa merusak dan justru membawa pengaruh buruk (Hanoch & Vitouch, 2004). Distress sering menimbulkan efek negatif, seperti tubuh yang kelelahan, hilangnya selera makan, sakit kepala, dan masalah pencernaan (Winkleman, 1994 dalam Misra & Castillo, 2004). Pada mahasiswa, tingkat distress yang tinggi bisa menyebabkan kecemasan, depresi, pikiran untuk bunuh diri, pola hidup yang tidak sehat, sulit tidur, sakit kepala, hingga merasa tidak berdaya (Oman et al., 2008).

2.1.1.4. Stres yang Dialami Beberapa Generasi Generasi merujuk pada sekelompok individu yang memiliki kesamaan dalam tahun kelahiran, rentang usia, lokasi, serta pengalaman historis atau peristiwa

penting yang memengaruhi fase pertumbuhan mereka secara signifikan. Dengan kata lain, generasi dapat didefinisikan sebagai kelompok orang yang mengalami peristiwa-peristiwa serupa dalam kurun waktu yang sama (Kupperschmidt, 2000). Menurut Howe & Strauss (2000), generasi dikelompokkan berdasarkan kesamaan periode kelahiran dan pengalaman peristiwa historis tertentu. Meskipun beberapa peneliti lain menggunakan label yang berbeda untuk membagi generasi, pembagian tersebut secara umum memiliki arti yang serupa. ^{1 6} Badan Pusat Statistik (BPS) mengelompokkan masyarakat Indonesia ke dalam enam kategori generasi, yaitu Post Generasi Z (Post Gen Z), Generasi Z (Gen Z), Milenial, Generasi X (Gen X), Baby Boomer, dan Pre-Boomer. ¹ Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020, Generasi Z tercatat sebagai kelompok dengan populasi terbanyak di Indonesia dibandingkan generasi lainnya (BPS, n.d.). Selain itu, data dari Komisi Pemilihan Umum (KPU) menunjukkan bahwa Generasi Z bersama Milenial menjadi dominasi dalam Pemilu 2024, dengan total kontribusi mencapai 55% dari seluruh pemilih di Indonesia (KPU, n.d.). ^{11 6} Generasi Z mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang juga dikenal sebagai era teknologi dan digital (RRI, n.d.). Mereka adalah generasi pertama yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, menjadikan mereka adaptif terhadap perubahan dan memiliki ciri khas sebagai individu yang inovatif dan toleran. Namun, di balik keunggulan tersebut, Generasi Z juga menghadapi tantangan besar, seperti tekanan hidup ^{11 7} dan tingkat stres yang tinggi, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, kini menjadi salah satu kelompok yang berperan besar dalam perkembangan Indonesia, baik dalam bidang teknologi, ekonomi, maupun sosial. Mereka tumbuh bersamaan dengan era digital yang penuh dengan kemajuan teknologi dan internet yang terus bergerak dengan kecepatan tinggi. Hal ini menciptakan berbagai peluang baru, tetapi di sisi lain juga meningkatkan tekanan dan ekspektasi yang harus mereka hadapi. Kondisi tersebut membuat Generasi Z menjadi

lebih rentan terhadap stres dibandingkan generasi sebelumnya. Menurut survei yang dilakukan oleh Alva Research Center, Generasi Z menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan milenial dan Generasi X. Survei ini melibatkan 1.529 responden dari berbagai wilayah di Indonesia, yang terdiri dari tiga generasi tersebut. Responden diberikan pertanyaan terkait tingkat kecemasan mereka sehari-hari, yang kemudian dibagi ke dalam tiga kategori utama: cukup cemas, cemas, dan sangat cemas. Hasil survei menunjukkan bahwa tekanan pada Generasi Z bersumber dari berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, persaingan karier, paparan media sosial, dan ekspektasi untuk selalu produktif. Kehidupan yang serba cepat di era digital juga menuntut mereka untuk terus beradaptasi dengan perubahan, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan mental mereka. Fakta ini menunjukkan bahwa diperlukan perhatian lebih terhadap kebutuhan mental dan emosional Generasi Z. Solusi yang bisa ditawarkan meliputi penyediaan ruang untuk relaksasi, dukungan komunitas yang saling mendukung, dan pendidikan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah tekanan kehidupan modern. Generasi ini memiliki potensi besar untuk membawa perubahan, tetapi mereka juga membutuhkan lingkungan yang mendukung agar dapat berkembang secara optimal tanpa terbebani oleh tekanan yang berlebihan. Grafik ini menyoroti bahwa Generasi Z dan Milenial adalah kelompok yang paling rentan terhadap kecemasan dan stres dibandingkan Generasi X. Generasi Z, sebagai generasi termuda dalam analisis ini, menghadapi tekanan signifikan dari berbagai aspek kehidupan. Dengan 40% melaporkan diri mereka cukup cemas dan 23,3% merasa cemas, mereka menghadapi tantangan besar, termasuk tuntutan akademik, tekanan sosial dari media digital, dan kekhawatiran tentang masa depan. Bahkan, 5% dari mereka mengalami kecemasan ekstrem, yang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan dukungan kesehatan mental. Di sisi lain, Generasi Milenial, meskipun sedikit lebih stabil, juga menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Sebanyak 38,8% merasa cukup cemas, sementara 23,5% melaporkan cemas,

hampir setara dengan Generasi Z. Tantangan seperti tekanan karir, tingginya biaya hidup, dan sulitnya mencapai keseimbangan hidup menjadi pemicu utama stres mereka. Meski hanya 4,6% dari Milenial mengalami kecemasan ekstrem, tekanan yang mereka hadapi masih sangat signifikan. Kedua generasi ini menghadapi lingkungan yang serba cepat, kompleks, dan penuh ketidakpastian, membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan Generasi X yang memiliki tingkat stres lebih rendah. Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan strategis, seperti fasilitas pengelolaan stres yang inovatif, untuk mendukung kesejahteraan mental mereka. Sebagai bagian dari masyarakat modern, Generasi Z sering kali menghadapi berbagai tekanan yang termasuk dalam kategori stresor sosial. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, stresor psikologis dan sosial meliputi situasi- situasi yang dapat memengaruhi stabilitas emosional seseorang, seperti hubungan keluarga yang tidak harmonis, perceraian, kehilangan pekerjaan, pengangguran, kehilangan orang terdekat, hingga ancaman kriminalitas (Fahriza & Ulfa, 2019). Tekanan-tekanan ini menjadi salah satu faktor utama yang memicu tingkat stres yang semakin tinggi di kalangan Generasi Z, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam perancangan ruang yang mendukung kesehatan mental mereka. Tekanan yang dirasakan oleh Generasi Z bahkan hampir dua kali lebih besar dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya. Gangguan mental seperti stres dan depresi saat ini menjadi isu yang signifikan di kalangan Gen Z. **7** Generasi Z, yang mencakup individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, adalah kelompok yang berkembang dalam lingkungan sosial, ekonomi, dan teknologi yang terus berubah (Tanjung & Adha, 2023). **23** Generasi ini, yang tumbuh di era digital dengan kemajuan teknologi dan tekanan sosial yang tinggi, menghadapi berbagai tantangan unik. Dari tuntutan akademik dan pekerjaan yang kompetitif hingga pengaruh media sosial yang terus menerus, mereka sering kali merasa kewalahan. Akibatnya, tingkat stres dan depresi di kalangan Gen Z meningkat secara signifikan, dengan banyak yang merasa kesulitan mengelola tekanan emosional mereka. Oleh

karena itu, pembahasan tentang kesehatan mental di era Gen Z menjadi sangat relevan untuk memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. 2 Pada gambar 2.1, penelitian yang dilakukan oleh Galih Sakitri, Generasi Z menghadapi tiga hambatan emosional utama, yaitu kecemasan yang dialami oleh 34% responden, kurangnya motivasi sebesar 20%, dan perasaan rendah diri yang dirasakan oleh 17% dari mereka (Sakitri, 2021). Kecemasan hidup dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, perubahan besar dalam hidup, masalah kesehatan, dan tekanan finansial, seperti pada gambar 2.2. Ketidakpastian masa depan, seperti ketidaktahuan akan apa yang akan terjadi atau banyaknya pilihan hidup sulit, sering kali menciptakan kecemasan, terutama bagi generasi yang harus membuat keputusan penting terkait pendidikan, karier, atau hubungan. Tekanan sosial, seperti ekspektasi dari keluarga, teman, dan masyarakat untuk mencapai standar tertentu dalam karier, hubungan, atau pencapaian hidup, juga menjadi penyebab utama. Selain itu, perubahan besar seperti pindah rumah, kehilangan pekerjaan, atau perubahan status perkawinan dapat menimbulkan ketidakpastian dan 22 kekhawatiran dalam beradaptasi. Masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan atau depresi, serta masalah kesehatan fisik yang serius, sering kali memicu kecemasan terkait kondisi dan dampaknya pada kehidupan sehari-hari. Tekanan finansial, termasuk utang, pengangguran, atau ketidakstabilan ekonomi, juga memunculkan kecemasan terkait pemenuhan kebutuhan dasar dan masa depan ekonomi (Sany, 2022). Generasi muda, khususnya Gen Z, sering menghadapi kecemasan karena keputusan penting terkait pendidikan, karier, dan hubungan, ditambah ekspektasi sosial yang tinggi. Selain itu, perubahan hidup seperti 23 kehilangan pekerjaan atau kondisi kesehatan serius juga memperburuk kecemasan. Semua faktor ini saling berkaitan, menjadikan Gen Z kelompok yang rentan terhadap tingkat kecemasan yang tinggi. Data diperoleh dari Laporan Deloitte tahun 2024, Survei Gen Z dan Milenial melibatkan lebih dari 22.800 responden di 44 negara untuk mengeksplorasi sikap mereka terhadap pekerjaan dan

dunia di sekitar mereka. Survei ini dilakukan melalui kuesioner daring yang mencakup pertanyaan-pertanyaan tentang kekhawatiran yang dihadapi oleh Generasi Z dalam kehidupan mereka. Hanya sekitar separuh dari Gen Z (51%) dan milenial (56%) yang menilai kesehatan mental mereka dalam kondisi baik atau sangat baik. Meskipun tingkat stres sedikit menurun dibandingkan tahun sebelumnya, angka tersebut masih tinggi, dengan 40% Gen Z dan 35% milenial merasa stres sepanjang waktu atau hampir sepanjang waktu. Stres ini terutama disebabkan oleh masalah keuangan dan kesejahteraan keluarga, ditambah dengan faktor pekerjaan seperti jam kerja yang panjang dan kurangnya apresiasi. Terutama terkait kenyamanan berbicara tentang kesehatan mental di tempat kerja. Kurang dari 60% responden merasa nyaman membahas stres atau tantangan kesehatan mental dengan atasan di tempat kerja mereka, dan hanya sedikit lebih dari separuh yang yakin bahwa atasan di tempat kerja mereka memiliki kemampuan untuk memberikan dukungan yang diperlukan. Maka dari itu pada permasalahan ini Generasi Z sangat amat membutuhkan tempat bercerita dan dukungan di sekitar mereka. Lebih mengkhawatirkan, hampir tiga dari 10 responden takut bahwa mengungkapkan masalah kesehatan mental mereka kepada orang disekitar dikarenakan bisa berujung pada diskriminasi. Untuk mengatasi stigma ini, peran dan dukungan masyarakat dan lingkungan sangat penting dan 24 dibutuhkan (Deloitte, 2024). Bukan berarti generasi lain tidak mengalami stress yang tinggi, pada generasi X mengalami peningkatan stres akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu penyebab utama adalah posisi mereka sebagai "generasi sandwich, di mana mereka sering kali harus mengurus orang tua yang menua sekaligus membesarkan anak-anak mereka. **29** Beban tanggung jawab ganda ini menciptakan tekanan emosional dan fisik yang signifikan, yang diperparah oleh 25 aspek finansial. Banyak individu dari kelompok ini menghadapi kesulitan keuangan karena tertinggal dalam persiapan tabungan pensiun, meskipun mereka berada di tahun-tahun puncak penghasilan mereka. Situasi ini membuat mereka merasa tertekan dengan kebutuhan untuk terus

mendukung keluarga sambil memikirkan masa depan mereka sendiri. Selain itu, Generasi X juga telah melalui sejumlah tantangan ekonomi besar selama hidup mereka, seperti pandemi COVID-19. Peristiwa-peristiwa ini tidak hanya mengguncang stabilitas ekonomi mereka tetapi juga memperbesar ketidakpastian di masa depan. Mereka harus berjuang untuk mempertahankan pekerjaan, aset, dan penghidupan di tengah krisis yang berulang. Tekanan ini semakin diperburuk oleh perubahan teknologi yang pesat. Sebagai generasi yang tumbuh dalam masa analog dan memasuki masa dewasa di era digital, mereka dipaksa untuk beradaptasi secara cepat dengan kemajuan teknologi yang terus berkembang. Dalam kehidupan pribadi maupun profesional, tuntutan untuk memahami dan menguasai teknologi baru sering kali menjadi sumber kecemasan. Ketidakmampuan untuk mengejar perkembangan ini dapat membuat mereka merasa tertinggal, terutama dalam dunia kerja yang semakin mengutamakan keterampilan teknologi. Secara keseluruhan, kombinasi tanggung jawab keluarga, tekanan finansial, dan tuntutan adaptasi teknologi menciptakan beban mental yang signifikan bagi Generasi X. Kondisi ini menyoroti kebutuhan akan dukungan yang lebih besar, baik dalam bentuk layanan kesehatan mental, fasilitas untuk mengelola stres, maupun kebijakan sosial yang meringankan beban generasi ini. 26 Wellness Stress Hub Shelter merupakan solusi inovatif yang dirancang untuk membantu generasi Z mengatasi stres akibat tekanan hidup modern. Sebagai generasi yang kerap menghadapi tuntutan tinggi di bidang akademik, pekerjaan, dan sosial, Gen Z membutuhkan ruang yang mampu memberikan rasa aman, nyaman, serta mendukung keseimbangan mental dan emosional. Konsep ini mengintegrasikan berbagai elemen desain yang memprioritaskan kesehatan mental, spiritualitas, dan keberlanjutan lingkungan. Shelter ini menawarkan ruang refleksi dan meditasi yang dirancang dengan suasana tenang dan pencahayaan alami. Area relaksasi berbasis alam, seperti taman dengan 27 tanaman aromatik dan kolam refleksi air, memberikan pengalaman multisensorial untuk menenangkan pikiran. Selain itu, tersedia zona interaksi sosial untuk aktivitas

kreatif, diskusi kelompok, dan terapi kolektif yang mendorong hubungan positif tanpa tekanan. Tidak hanya berfokus pada aspek mental, Wellness Stress Hub Shelter juga menghadirkan dampak spiritual yang mendalam. Elemen desain seperti aliran air dan pemandangan langit terbuka. Shelter ini juga memperhatikan keberlanjutan lingkungan dengan menggunakan bahan ramah lingkungan, sistem pengumpulan air hujan, dan ventilasi alami untuk mengurangi jejak karbon. Area taman terapinya dirancang sebagai bagian dari upaya penghijauan urban dengan menanam tanaman yang mendukung keanekaragaman hayati. Selain itu, shelter ini menyelenggarakan program edukasi lingkungan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya harmoni antara manusia dan alam. Wellness Stress Hub Shelter tidak hanya menjadi tempat pelepas stres, tetapi juga ruang yang membangun kesadaran spiritual dan mendukung keberlanjutan lingkungan. Shelter ini menawarkan solusi komprehensif bagi Gen Z untuk mengelola tekanan hidup sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap ekosistem sekitar. Kombinasi desain inovatif, teknologi ramah lingkungan, dan nilai-nilai spiritual menjadikan shelter ini model ideal untuk mendukung kesejahteraan mental dan kelestarian lingkungan secara bersamaan. 2.1.1.5. Penderita Stres Membutuhkan Psikolog Psikolog punya peran besar di era Gen Z yang penuh tantangan. Hidup di zaman ini sering kali membawa masalah yang lebih rumit dan kompleks. Untuk menghadapi itu, kita butuh kemampuan diri yang kuat supaya nggak jatuh ke krisis mental. Dengan begitu, kita bisa tetap berpikir positif, merasa stabil, dan berperilaku baik. Psikolog membantu Gen Z mengatasi berbagai masalah, mulai dari yang umum sampai yang serius. Lewat proses konseling, mereka jadi pendukung utama untuk menemukan solusi dan membantu kita bangkit dari masalah. Secara konsep, psikologi berfokus pada mendeskripsikan, memahami, memprediksi, dan mengarahkan perilaku manusia. Penerapan dari tujuan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan berlandaskan pada kesejahteraan mental dan emosional (Daulay, 2019). Berdasarkan data yang diperoleh, selama tahap

terapi di fasilitas kesehatan mental, psikolog atau staf pendukung memainkan peran penting dalam mendukung pemulihan pasien. Mereka secara aktif berkomunikasi untuk menggali informasi yang mendalam terkait gejala dan pengalaman pasien, dengan tujuan memahami akar permasalahan yang dialami. Interaksi ini dirancang untuk menciptakan hubungan yang aman dan nyaman, sehingga pasien merasa didengar dan dihargai. Selain itu, para ahli juga berfokus pada teknik pengalihan perhatian untuk membantu pasien menjauh dari pikiran negatif yang sering kali mengarah pada perasaan merendahkan diri atau dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Upaya ini melibatkan pemberian tugas atau aktivitas yang mendukung kesehatan mental. Dalam prosesnya, ahli tidak hanya berperan sebagai pendengar, tetapi juga pembimbing yang membantu pasien menemukan strategi koping yang lebih sehat. Desain fasilitas kesehatan mental juga berkontribusi penting dalam mendukung terapi ini, dengan menyediakan ruang yang nyaman, ramah, dan mendukung interaksi antara ahli dan pasien. Ruang yang dirancang secara khusus, seperti area konseling yang privat dan hangat, dapat meningkatkan efektivitas terapi dengan membantu pasien merasa lebih rileks dan terbuka dalam berbagi pengalaman mereka.

2.1.2. Peran Wellness Terhadap Kehidupan Manusia Menurut National Institute of Wellness (Stoewen, 2015), kesehatan dipandang sebagai proses aktif di mana seseorang secara sadar mengambil keputusan untuk masa depan, menjadikannya pedoman untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik. Pemahaman ini memperluas konsep wellness dengan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- Wellness adalah proses aktif yang disadari, berfokus pada upaya individu untuk mencapai potensi penuh mereka.
- Wellness mengarahkan kehidupan seseorang ke arah yang positif dengan prinsip yang teguh.
- Konsep wellness mencakup berbagai aspek, termasuk gaya hidup, kesejahteraan spiritual, kesehatan mental, serta hubungan dengan lingkungan.

Wellness dapat didefinisikan sebagai suatu proses di mana seseorang secara aktif membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas yang mendukung pola hidup sehat. Proses

ini secara langsung memberikan dampak positif terhadap kesehatan individu tersebut (Pramono, 2013). Pada laman resmi Physiopedia menyatakan bahwa setiap model kesehatan memiliki berbagai dimensi. Beberapa dimensi kesehatan ini dijelaskan di bawah ini. ☒ Physical Wellness mencakup fitur-fitur seperti aktivitas fisik, nutrisi, dan tidur. Physical Wellness ini berkaitan dengan kebugaran kardiovaskular, kekuatan, fleksibilitas, dan sebagainya. Aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik meliputi pola latihan, diet, pengamatan ketat terhadap indeks kesehatan termasuk pemicu stres. Ini juga mencakup perilaku promosi kesehatan dan menghindari perilaku kesehatan yang merugikan. Lebih jauh, ini berkontribusi pada kesejahteraan dan kesehatan umum. Ini mencakup semua aspek kesehatan yang berkaitan dengan struktur fisik tubuh, seperti diet, latihan, manajemen berat badan, ergonomi, penggunaan tembakau, penyakit, dan pencegahan penyakit. Peluang untuk meningkatkan status kesejahteraan fisik Anda dapat berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan umum anda. ☒ Emotional Wellness Didefinisikan oleh National Institutes of Health sebagai "kemampuan untuk mengelola tekanan hidup dengan sukses dan beradaptasi terhadap perubahan dan keadaan sulit. Pusat Kesehatan Universitas Vanderbilt mendefinisikan Emotional Wellness sebagai "kesadaran akan perasaan dan ekspresinya dengan cara yang sehat dengan suasana hati yang stabil, rasa diri, sikap positif terhadap orang lain, dan kemampuan untuk mengatasi stres. ☒ Social Wellness Interaksi individu dengan orang lain, komunitas, dan alam dipertimbangkan. Sebuah laporan dari WHO menyatakan bahwa "menjadi bagian dari masyarakat tempat seseorang tinggal sangat penting bagi pemberdayaan material, psikososial, dan politik yang mendukung kesejahteraan sosial dan kesehatan yang adil. Keyes (1998), dan kemudian Keyes & Lopez (2002), berpendapat bahwa kesejahteraan terdiri dari lima Social Wellness, termasuk: 1) Social acceptance (menerima orang lain apa adanya) b) Social actualisation (tingkat kenyamanan positif dengan masyarakat) c) Social

contribution (perasaan bahwa seseorang mempunyai kontribusi untuk diberikan kepada masyarakat) d) Social coherence (memahami dunia sosial sebagai sesuatu yang dapat diprediksi dan dipahami) e) Social integration (merasa sebagai bagian dari komunitas) ☒ Intellectual Wellness Dr. Bill Hettler's Six Dimensions of Wellness Model menyatakan, "Dimensi Intellectual Wellness mengenali aktivitas mental yang kreatif dan merangsang. Orang yang sehat mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya sambil menemukan potensi untuk berbagi bakatnya dengan orang lain." Menurut model kesehatan yang sama, prinsip-prinsip dimensi ini adalah sebagai berikut: a) Lebih baik mengembangkan dan menantang pikiran kita dengan kegiatan intelektual dan kreatif daripada menjadi puas diri dan tidak produktif. b) Lebih baik mengidentifikasi potensi masalah dan memilih tindakan yang tepat berdasarkan informasi yang tersedia daripada menunggu, khawatir, dan berhadapan dengan masalah besar di kemudian hari. ☒ Spiritual Wellness Dr. Bill Hettler's Six Dimensions of Wellness Model states, "Dimensi spiritual mengakui pencarian kita akan makna dan tujuan dalam eksistensi manusia. Dimensi ini mencakup pengembangan apresiasi mendalam terhadap kedalaman dan keluasan kehidupan dan kekuatan alam yang ada di alam semesta... Anda akan tahu bahwa Anda menjadi lebih baik secara spiritual ketika tindakan Anda menjadi lebih konsisten dengan keyakinan dan nilai-nilai Anda, yang menghasilkan 21 4 "pandangan dunia." ☒ Occupational Wellness Menurut Six Dimensions of Wellness Model, pilihan profesi, kepuasan kerja, ambisi karier, dan kinerja pribadi merupakan komponen penting dari kesehatan kerja. 21 5 ☒ Environmental Wellness Keseimbangan antara kehidupan kerja dan rumah tangga yang dipadukan dengan komunitas dan alam. (Renger dkk., 2000) ☒ Financial Wellness Diturunkan dari definisi kesejahteraan umum, kesejahteraan finansial dapat merujuk pada kondisi finansial yang sehat, bahagia, dan bebas dari kekhawatiran. Hal ini membantu penilaian kebijakan kelembagaan dan publik agar lebih peka terhadap ketimpangan dalam populasi yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu. ☒ Cultural

l Wellness Dimensi ini memiliki dampak subjektif terhadap wellness . Hal ini terlihat dari fakta bahwa individu yang hidup dalam lingkungan yang demokratis dan individualistis dengan kebebasan memilih dan kebutuhan individu memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi daripada individu yang hidup dalam budaya otoriter dan kolektivistik. Climate Wellness Ini adalah dimensi wellness yang sedang berkembang. Dimensi ini menilai hubungan antara perubahan iklim dan kesejahteraan manusia. Ini adalah bidang penelitian baru yang cenderung mempelajari konsekuensi perubahan iklim dan ekosistem terhadap kesejahteraan individu. 2.1.3 Arsitektur untuk Kesehatan Mental dan Mempengaruhi Perilaku Manusia Perilaku menggambarkan tindakan manusia yang berkaitan dengan aktivitas fisik, baik dalam bentuk interaksi dengan sesama manusia maupun dengan lingkungan fisiknya. Sementara itu, desain arsitektur menciptakan bentuk fisik yang dapat dilihat dan dirasakan secara langsung.

12 Oleh karena itu, hasil dari desain arsitektur dapat berperan sebagai fasilitator yang mendukung terjadinya perilaku, tetapi juga berpotensi menjadi penghalang dalam menciptakan perilaku tersebut (Tandal & Egam, 2011).

21 6 Arsitektur adalah bidang yang bersifat sintesis, selalu melibatkan tiga elemen utama dalam setiap proses desainnya, yaitu teknologi, fungsi, dan estetika. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan yang semakin kompleks, perhatian terhadap perilaku manusia atau human behavior menjadi aspek penting yang dipertimbangkan 21 7 dalam proses perancangan. Hal ini sering disebut sebagai kajian lingkungan perilaku dalam arsitektur. Dalam proses merancang bangunan, seorang arsitek tidak hanya mengandalkan imajinasinya semata. Desain yang dihasilkan harus membentuk harmoni dalam berbagai dimensi, terutama dimensi kenyamanan dan keamanan. Untuk itu, seorang arsitek perlu membuat asumsi terkait kebutuhan manusia, memahami bagaimana mereka berinteraksi dan bergerak dalam lingkungan tersebut, lalu merancang bangunan yang mampu mendukung terciptanya lingkungan sehat bagi para penggunanya. Dari sini dapat disimpulkan bahwa arsitektur memiliki hubungan erat dengan perilaku

manusia. Lingkungan atau bentuk arsitektur dapat memengaruhi perilaku manusia, dan sebaliknya, perilaku manusia juga bisa menjadi dasar pembentukan desain arsitektur. Jika suatu desain mampu menciptakan nilai-nilai positif pada lingkungannya, maka perilaku manusia yang hidup di dalamnya dapat diarahkan ke arah yang lebih baik. Hasil karya seorang arsitek pada dasarnya adalah upaya menciptakan harmoni dalam berbagai dimensi. Dimensi ini meliputi kenyamanan, keamanan, hingga aspek emosional dan psikologis yang mendukung kesejahteraan penggunanya. Oleh karena itu, perancangan arsitektur tidak hanya tentang estetika atau fungsi, tetapi juga tentang bagaimana menciptakan ruang yang secara aktif mendukung kebutuhan dan perilaku manusia dalam kesehariannya (Tandal & Egam, 2011). Manusia merupakan pusat sekaligus bagian dari lingkungan, sehingga interaksi dengan ruang bersifat saling memengaruhi. Individu tidak hanya dipengaruhi oleh suasana ruang, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan suasana tersebut. Perilaku manusia dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara kepribadian dan lingkungan, di mana respons terhadap rangsangan (stimuli) dari lingkungan menghasilkan tindakan tertentu. Hubungan timbal balik antara suasana ruang dan perilaku sangat dipengaruhi oleh desain interior serta karakteristik individu yang menggunakannya. Sebagai bagian dari kualitas lingkungan, suasana ruang bertindak sebagai stimulus yang diolah oleh sistem kepribadian manusia menjadi persepsi dan perilaku. Sebaliknya, aktivitas manusia juga dapat mengubah suasana ruang, menciptakan dinamika yang terus berlangsung (Hidjaz, 2011). 3 Sebagai bagian dari kualitas lingkungan, rangsangan (stimulus) yang diterima oleh manusia diolah oleh kepribadian menjadi persepsi, yang kemudian memengaruhi emosi dan tindakan individu.

34 Hal ini menciptakan hubungan erat antara manusia dan suasana ruang. Suasana ruang mengacu pada kualitas kenyamanan yang dirasakan, sementara persepsi dapat dipahami sebagai "sensasi ditambah interpretasi, yang menjadi tahap awal dalam membentuk kenyamanan atau suasana ruang berdasarkan stimulus yang diterima. Pada akhirnya, persepsi, emosi, dan tindakan manusia



yang juga disebut sebagai aktivitas akan menentukan apakah suasana ruang terasa nyaman atau tidak. Proses ini kemudian kembali memengaruhi psikologi individu, menjadikannya elemen utama dalam interaksi dengan ruang tersebut (Hidjaz, 2011). **18** Manusia memiliki peran penting dalam menciptakan suasana atau kenyamanan ruang, di mana kondisi psikologis setiap individu menjadi elemen yang sangat menentukan. Kondisi psikologis ini cenderung bervariasi karena dipengaruhi oleh respons terhadap berbagai stimulus yang diterima, baik dari faktor internal yang berasal dari dalam diri manusia maupun dari faktor eksternal yang datang dari luar. **24** Respons ini menunjukkan bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor eksternal yang memengaruhi kondisi psikologis individu dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori utama, yaitu sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan fisik. Faktor sosial mencakup hubungan interpersonal, komunitas, atau jaringan sosial yang dapat membentuk pola pikir dan emosi seseorang. Faktor ekonomi berhubungan dengan stabilitas finansial dan akses terhadap sumber daya yang memengaruhi rasa aman dan kesejahteraan. Sementara itu, faktor budaya mencakup nilai, tradisi, atau kebiasaan yang diwariskan yang membentuk persepsi seseorang terhadap dunia di sekitarnya. 3 Dari keempat faktor tersebut, lingkungan fisik memainkan peran yang sangat signifikan karena berkaitan langsung dengan pengalaman manusia terhadap ruang dan arsitektur. Lingkungan fisik meliputi elemen-elemen seperti ventilasi yang memastikan kualitas udara, pencahayaan yang memengaruhi suasana hati, tingkat kebisingan yang memengaruhi konsentrasi, serta bau yang dapat memengaruhi kenyamanan. Semua elemen ini secara kolektif menciptakan atmosfer ruang yang dirasakan oleh individu. 31 Dengan memahami hubungan antara lingkungan fisik dan kondisi psikologis, arsitektur dapat dirancang untuk menciptakan ruang yang lebih mendukung kesehatan mental dan emosional penghuninya. Interaksi antara manusia dengan ruang tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga berperan dalam membangun keseimbangan psikologis yang

memengaruhi produktivitas, kesejahteraan, dan kenyamanan individu dalam jangka panjang.

2.1.3.1. Pemahaman Teori Arsitektur Perilaku Arsitektur perilaku merupakan konsep desain ruang arsitektur yang didasarkan pada pertimbangan perilaku pengguna. Fokus utamanya adalah pada hubungan antara perilaku manusia dan lingkungan, dengan kenyamanan ruang sebagai indikator penting yang memengaruhi tingkat stres di dalamnya. Karena adanya keterkaitan antara perilaku manusia dan lingkungan tempat mereka berada, teori arsitektur perilaku juga erat hubungannya dengan aspek psikologi, terutama dalam memahami tingkat stres dan bagaimana lingkungan dapat memengaruhi perilaku manusia.

2.1.3.2. Hubungan antara Arsitektur dan Perilaku Arsitektur dan lingkungan binaan adalah suatu kesatuan yang tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. 9 Baik secara sadar maupun tidak, sosial dan arsitektur saling mempengaruhi pola perilaku manusia yang ada di dalam lingkungan tersebut. Arsitektur dirancang berdasarkan kebutuhan manusia, namun pada saat yang sama, arsitektur juga berperan dalam menciptakan kebutuhan manusia yang baru, yang pada gilirannya mempengaruhi kondisi psikologis atau tingkat stres seseorang (Tandal & Egam, 2011).

1. Arsitektur memengaruhi perilaku manusia Bangunan dirancang oleh manusia untuk memenuhi 32 berbagai kebutuhan fungsional dan psikologis penggunanya. Namun, selain memenuhi kebutuhan dasar, bangunan juga memiliki dampak yang lebih jauh, yaitu membentuk pola perilaku penghuninya. Desain ruang, tata letak, pencahayaan, dan elemen arsitektural lainnya dapat mempengaruhi cara orang berinteraksi, berkomunikasi, dan bahkan berperilaku di dalam ruang tersebut. Ketika bangunan dibangun dengan tujuan untuk memenuhi 33 kebutuhan manusia, ia bukan hanya menjadi tempat tinggal atau bekerja, tetapi juga ikut membentuk cara kita menjalani kehidupan sosial dan mempengaruhi nilai-nilai serta kebiasaan yang berkembang dalam masyarakat. Dengan kata lain, lingkungan binaan yang kita ciptakan tidak hanya sekadar menjadi wadah fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk identitas, interaksi sosial, dan cara kita memahami dunia di sekitar kita. 9 Perilaku manusia dapat

dipengaruhi oleh berbagai elemen desain fisik ruang, seperti ukuran dan bentuk ruang, perabotan serta penataannya, warna, suara, suhu, dan pencahayaan.

Sebagai contoh, penerapan bentuk buku dan pilihan warna pada desain eksterior bangunan dapat memengaruhi perilaku penghuninya. Hal ini dapat mengubah cara pandang seseorang terhadap desain perpustakaan yang biasanya terkesan formal dan kaku, menjadi lebih dinamis dan menarik.

Pewarnaan yang digunakan pada bangunan dapat memberikan kesan yang lebih santai, karena warna memiliki dampak psikologis yang kuat dan memengaruhi kualitas ruang secara keseluruhan. 2. Perilaku Manusia

Membentuk Arsitektur Manusia merancang dan membangun bangunan sebagai respons terhadap kebutuhan fungsional, emosional, dan sosial mereka.

Bangunan yang dihasilkan kemudian berpengaruh pada perilaku penghuninya.

Ketika perilaku manusia terbentuk akibat pengaruh desain arsitektur, mereka mulai berinteraksi dengan ruang tersebut, menciptakan cara baru dalam beraktivitas dan berhubungan satu sama lain. Dampak dari interaksi ini selanjutnya dapat mempengaruhi bagaimana manusia mendesain atau mengubah ruang yang ada, berlandaskan pada pola perilaku yang terbentuk sebelumnya. Proses ini 34 menciptakan sebuah siklus dinamis di mana arsitektur dan perilaku saling membentuk dan memengaruhi satu sama lain secara berkelanjutan, yang pada gilirannya membawa perubahan pada cara ruang itu dirancang di masa depan. Dengan demikian, hubungan antara arsitektur dan perilaku manusia bukan hanya satu arah, melainkan interaktif dan berkelanjutan, yang memungkinkan kedua elemen ini untuk saling beradaptasi dan berkembang seiring waktu. 35 2.1.3.3.

Arsitektur Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental Hunian adalah tempat

yang menjadi pusat kehidupan bagi individu, berfungsi sebagai perlindungan sekaligus ruang untuk melangsungkan berbagai aktivitas sehari-hari. Lebih dari sekadar tempat tinggal, lingkungan hunian

memiliki peran penting dalam memengaruhi dan membentuk kepribadian manusia, baik dari aspek kognitif, fisiologis, maupun psikologis.

10 20 ➤ Arsitektur adalah seni dan ilmu yang menggabungkan kreativitas dan pengetahuan



untuk merancang bangunan yang tidak hanya fungsional, tetapi juga estetis. Dalam prosesnya, arsitektur memungkinkan individu untuk menuangkan imajinasi dan ide-ide mereka ke dalam bentuk nyata. Kesejahteraan psikologis, di sisi lain, merujuk pada kondisi di mana seseorang merasa nyaman secara mental, mampu berpikir dan berperilaku positif, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka cenderung lebih bahagia, lebih mudah beradaptasi, dan lebih optimis dalam menghadapi kehidupan. Dari sudut pandang psikologis, kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan tempat tinggalnya. Desain ruang yang kondusif, nyaman, dan memuaskan dapat menciptakan suasana yang mendukung keseimbangan emosional dan kesejahteraan mental. Faktor-faktor seperti pencahayaan alami, tata letak yang memungkinkan aliran udara yang baik, pilihan material yang menenangkan, serta adanya elemen-elemen alam dalam desain hunian, semuanya berkontribusi pada terbentuknya lingkungan yang mendukung kesehatan jiwa. Dengan memperhatikan elemen-elemen tersebut, hunian 36 dapat menjadi lebih dari sekadar tempat tinggal, ia dapat menjadi ruang yang memperkuat koneksi individu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan alam, yang pada akhirnya mendukung kualitas hidup secara keseluruhan. Desain arsitektur, khususnya dalam pengaturan ruang, berperan penting dalam membentuk suasana hati dan emosi seseorang. Sebuah ruang yang dirancang dengan baik dapat menciptakan kenyamanan, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan rasa bahagia. Oleh karena itu, desain arsitektur yang 37 mendukung kesejahteraan mental tidak hanya penting, tetapi juga sangat relevan dalam menciptakan ruang yang lebih manusiawi dan bermakna (Bagus & Satata, 2020). (Islami, 2024), desain arsitektur memiliki peran penting dalam memengaruhi kesejahteraan mental manusia, baik secara langsung maupun tidak langsung. Setiap elemen yang membentuk lingkungan binaan, seperti pencahayaan alami, tata letak ruang yang terbuka, material yang digunakan, hingga koneksi dengan alam, dapat berdampak

besar pada kondisi psikologis seseorang. Ruang yang dirancang dengan baik mampu menciptakan rasa nyaman, tenang, dan mendukung kesehatan mental, menjadikannya lebih dari sekadar tempat tinggal atau bekerja, tetapi juga ruang yang mampu merawat jiwa. Bahkan, penggunaan material yang ramah lingkungan dan warna-warna yang menenangkan dapat memberikan dampak emosional yang signifikan. Namun, menciptakan desain yang mendukung kesehatan mental juga menghadirkan tantangan. Keterbatasan lahan, biaya, dan kebutuhan pengguna yang beragam sering kali menjadi hambatan dalam menerapkan strategi desain ini. Di sisi lain, peluang untuk menerapkannya semakin besar dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan mental dalam lingkungan hidup kita. Melalui desain yang tepat, arsitektur dapat menjadi alat yang kuat untuk menciptakan ruang yang mendukung kesehatan mental individu maupun masyarakat. Dengan memadukan elemen-elemen fisik, sosial, dan kebijakan yang inklusif, desain lingkungan binaan dapat memberikan dampak positif yang nyata pada kehidupan sehari-hari. ✕ Peluang dalam Menerapkan Desain Arsitektur 3 8 untuk Kesehatan Mental Terdapat banyak peluang yang dapat dimanfaatkan untuk mendorong penerapan desain ini. Kesadaran yang semakin meningkat akan pentingnya kesehatan mental membuka jalan untuk edukasi dan advokasi yang lebih luas dalam dunia arsitektur. Kolaborasi lintas sektor, seperti antara arsitek, psikolog, pembuat kebijakan, dan komunitas, dapat menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dan inovatif. Selain itu, penerapan kebijakan publik yang mendukung, seperti insentif untuk proyek yang ramah kesehatan mental atau standar desain yang memperhatikan kesejahteraan, dapat menjadi pendorong perubahan signifikan. Dengan menghadapi tantangan ini secara proaktif dan memanfaatkan peluang yang ada, desain arsitektur dapat bertransformasi menjadi alat yang lebih kuat untuk menciptakan lingkungan yang tidak hanya fungsional, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesejahteraan mental penghuninya.

2.1.4. Stress Hub Shelter Bagian dari Wellness Center Stres dapat mempengaruhi kesehatan, tetapi hanya sampai

pada titik tertentu, yaitu dapat memengaruhi perspektif seseorang atau melemahkan energinya, yang secara negatif memengaruhi komitmen seseorang terhadap perawatan diri dan tujuan untuk mencapai potensi sepenuhnya (Stoewen, 2015). Berdasarkan definisi tersebut, muncul istilah wellness center, yaitu sebuah tempat yang menyediakan layanan kesehatan melalui berbagai aktivitas yang dirancang untuk mengelola pikiran dan tubuh manusia. Salah satu tujuan utama dari wellness center adalah meningkatkan kualitas kesehatan mental serta menstabilkan emosi pengunjungnya, sehingga mereka dapat mencapai emotional well-being (Flynn et al., 2018). Tujuan utama dari wellness center adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental pengunjung sekaligus membantu mereka mencapai kestabilan emosi yang berujung pada tercapainya kesejahteraan emosional atau emotional well-being (Flynn et al., 2018). Dalam konteks ini, stres memegang peranan penting sebagai salah satu indikator utama dalam proses pembentukan kesehatan mental yang stabil. Tanpa pengelolaan stres yang efektif, seseorang dapat mengalami gangguan keseimbangan emosi yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, upaya untuk memahami, mengurangi, dan mengelola stres menjadi aspek yang sangat penting dalam mendukung keberlangsungan hidup individu, terutama di tengah tekanan dan tantangan kehidupan modern.

2.1.4.1 Stress Shelter Sebuah Third Place untuk Mengurangi Stres di Perkotaan

(Kale, 2023), Stress Shelter merupakan salah satu bentuk dari konsep Third Place, yang dalam sosiologi merujuk pada lingkungan sosial yang berada di luar lingkup rumah sebagai first place dan tempat kerja sebagai second place (Wikipedia, 2022). Third Place adalah ruang sosial yang menawarkan alternatif bagi individu untuk menemukan keseimbangan dalam kehidupan mereka (life balance). Bentuknya sangat beragam, mulai dari tempat ibadah, kafe, perpustakaan, hingga taman, bergantung pada kebutuhan dan preferensi setiap individu. Dalam buku *The Great Good Place* karya Ray Oldenburg (1989), Third Place digambarkan sebagai tempat yang memiliki peran penting dalam mengatasi

stres dan rasa kesepian. Tempat ini menjadi obat bagi individu yang membutuhkan ruang untuk melepaskan tekanan emosional dan menemukan kedamaian. Stress Shelter dirancang sebagai tempat perlindungan bagi masyarakat perkotaan untuk mengurangi, mencegah, dan menanggulangi stres. Fasilitas ini bertujuan untuk menciptakan ruang yang mendukung kesehatan mental dengan membantu individu melepaskan beban pikiran yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. (Kale, 2023), menurut Oldenburg beberapa karakteristik suatu tempat ketiga (third place) antara lain:

☒ **Netralitas:** Tempat ketiga menerima semua orang tanpa diskriminasi berdasarkan status sosial, penampilan fisik, atau latar belakang, menciptakan kesetaraan bagi semua pengunjung. ☒ **Fleksibilitas Waktu:** Tempat ini tidak memiliki batasan jam operasional atau jadwal kegiatan, memungkinkan pengunjung datang kapan saja sesuai keinginan. ☒ **Kemudahan Akses:** Lokasinya idealnya berada di area perkotaan agar lebih mudah dijangkau oleh masyarakat luas. ☒ **Pengalaman Positif:** Memberikan pelayanan yang memuaskan dari berbagai aspek, menciptakan kesan baik yang membuat pengunjung ingin kembali. 31 2 ☒ **Kesederhanaan:** Fokus pada pengunjung lokal tanpa mewajibkan aturan formalitas seperti pakaian tertentu atau standar lainnya. ☒ **Suasana Menyenangkan:** Menyediakan lingkungan yang santai dan kegiatan yang seru untuk mengisi waktu luang dengan pengalaman yang menyenangkan. 31 3 ☒ **Kenyamanan seperti Rumah:** Meskipun bersifat publik, tempat ini memberikan suasana yang nyaman dan hangat seperti berada di rumah sendiri. Dengan mempertimbangkan tujuan Third Place , rancangan Stress Shelter harus memenuhi kriteria tertentu untuk menciptakan ruang yang mendukung keseimbangan hidup. Ini termasuk menciptakan lingkungan yang nyaman, inklusif, dan menenangkan, yang mampu memenuhi kebutuhan manusia akan interaksi sosial sekaligus memberikan ruang privasi. Dalam konteks perkotaan yang penuh tekanan, Stress Shelter dapat menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat, menjadikan tempat ini tidak hanya sebagai pelarian dari rutinitas, tetapi juga sebagai ruang untuk pemulihan dan penguatan

kesehatan jiwa. 2.1.4.2. Wellness-Stress Hub Shelter Sebagai Naungan Penderita Stres Istilah stress shelter berasal dari konsep dasar wellness center , yang pada dasarnya adalah fasilitas yang dirancang untuk membantu individu menjalani berbagai aktivitas kesehatan yang mendukung keseimbangan pikiran dan tubuh. Konsep ini muncul sebagai respons terhadap tantangan besar yang dihadapi masyarakat di Jakarta, di mana tingkat stres masyarakat cenderung tinggi. Penanganan masalah stres saat ini sebagian besar masih dilakukan secara mandiri, tanpa dukungan sistem yang memadai untuk mengelola tekanan tersebut secara efektif. Melihat kebutuhan ini, stress shelter hadir sebagai pengembangan inovatif dari wellness center , dengan fokus utama pada penanganan, pengurangan, dan pencegahan stres secara menyeluruh. Berbeda dengan wellness center yang lebih luas cakupannya, stress shelter memiliki pendekatan khusus yang dirancang untuk membantu 31 4 individu menghadapi masalah psikologis yang berkaitan langsung dengan stres. Hal ini dilakukan melalui penyediaan ruang-ruang yang dirancang secara spesifik untuk menciptakan lingkungan yang nyaman, aman, dan kondusif untuk pemulihan emosional. Selain itu, stress shelter berfungsi sebagai fasilitas yang tidak hanya membantu mengelola stres tetapi juga memberikan dukungan dalam mencegah 31 5 kondisi stres menjadi lebih parah. Dengan konsep arsitektur yang humanis dan berbasis pemulihan, shelter ini bertujuan untuk merespons kebutuhan masyarakat yang sering kali mengalami tekanan hidup berat, seperti tuntutan pekerjaan, kemacetan, serta minimnya waktu untuk istirahat dan rekreasi. Tujuan utama dari adanya stress shelter adalah menciptakan solusi komprehensif yang dapat menekan tingginya angka stres, sekaligus meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. 2.1.4.3. **4 Penerapan Healing Architecture** Healing architecture adalah pendekatan desain yang bertujuan utama membantu proses penyembuhan pengguna melalui penciptaan lingkungan perawatan yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis. Pendekatan ini dirancang untuk mendukung percepatan pemulihan dengan menciptakan suasana

yang mendukung kesehatan. 4 Setelah menghubungkan pendekatan healing architecture dengan isu yang dibahas, langkah berikutnya adalah menentukan fungsi ruang publik yang sesuai dengan kebutuhan. Pendekatan ini dapat diterapkan pada area ruang luar atau lanskap bangunan yang dirancang. Ruang luar tersebut tidak hanya berperan sebagai taman, tetapi juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk meredakan stres. Dalam konteks ini, taman yang dirancang khusus untuk membantu mengurangi stres sering disebut sebagai healing garden (Ruspandi & Mahendra, 2018). Ulrich (1999) memperkenalkan istilah healing garden sebagai konsep yang merujuk pada berbagai elemen taman yang dirancang untuk memberikan efek menenangkan dan pemulihan. Konsep ini mencakup elemen-elemen alami yang dapat menciptakan suasana yang mendukung penyembuhan, seperti keberadaan vegetasi hijau, aliran air, pencahayaan alami, dan tata ruang yang harmonis. Dengan elemen- 31 6 elemen tersebut, healing garden tidak hanya menjadi tempat yang estetis, tetapi juga berfungsi sebagai ruang terapeutik yang mampu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memberikan rasa nyaman bagi penggunanya. Healing Architecture dirancang untuk menciptakan ruang yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan pengguna, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pendekatan ini mengintegrasikan elemen-elemen desain 31 7 yang dapat merangsang rasa tenang dan mengurangi stres, seperti pencahayaan alami, aliran udara segar, serta penggunaan material yang menenangkan. (Ruspandi & Mahendra, 2018).

2.1.5. Pendekatan dengan Biophilic Design

Di masa depan, masyarakat akan memerlukan ruang yang mampu mendukung kesehatan mental dan fisik mereka. Dalam konteks ini, penerapan ilmu arsitektur interior dapat menjadi solusi yang relevan. Salah satu pendekatan yang efektif adalah desain biofilik, yang bertujuan untuk menghubungkan kembali manusia dengan alam. Pendekatan ini tidak hanya membantu mencegah dan mengurangi risiko gangguan mental tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik, kesejahteraan mental, dan kapasitas intelektual manusia (Naifah Irbah & Kusumowidagdo, 2020). Saat ini,



ruang dalam bangunan menjadi tempat utama bagi manusia untuk menjalankan berbagai aktivitas karena dianggap lebih efisien. Penelitian menunjukkan bahwa penduduk perkotaan menghabiskan hingga 90% waktunya di dalam ruangan, yang secara tidak langsung mengisolasi mereka dari lingkungan alam (EPA, 2003). Dalam menghadapi tantangan ini, arsitektur interior memiliki peran penting dalam mengatasi isu kesehatan mental yang semakin berkembang, salah satunya melalui penerapan desain biofilik. **14** Istilah 'biofilia' pertama kali dicetuskan oleh psikolog sosial Eric Fromm (*The Heart of Man*, 1964) dan kemudian dipopulerkan oleh ahli biologi Edward Wilson (*Biophilia*, 1984). Berbagai sebutan yang telah berkembang dari dalam bidang biologi dan psikologi, dan telah diadaptasi ke bidang ilmu saraf, endokrinologi, arsitektur, dan seterusnya semuanya berhubungan kembali dengan keinginan untuk (kembali) terhubung dengan alam dan sistem alami. Bahwa kita harus secara genetik cenderung lebih menyukai jenis alam dan pemandangan alam tertentu, khususnya sabana, dikemukakan 31 8 oleh Gordon Orians dan Judith Heerwagen (*Savanna Hypothesis*, 1986), dan secara teoritis dapat menjadi motivasi yang berkontribusi untuk pindah ke pinggiran kota. Teori ini menjelaskan bahwa pada dasarnya manusia memiliki ketertarikan alami terhadap lingkungan alam. Desain biofilik adalah pendekatan yang menciptakan peluang bagi manusia untuk tinggal dan bekerja di lingkungan yang sehat, dengan mengintegrasikan elemen alam ke dalam desain ruang, sehingga mendukung kesejahteraan dan kehidupan yang lebih harmonis (Law, 2014). **16** 4 Desain biofilik memiliki potensi besar untuk mengurangi stres, merangsang kreativitas, meningkatkan kejernihan pikiran, mendukung kesejahteraan, dan mempercepat proses penyembuhan. Dengan meningkatnya populasi dunia, kualitas- kualitas ini menjadi semakin relevan dan penting untuk diperhatikan. Para ahli teori, ilmuwan, dan praktisi desain telah lama berupaya mengidentifikasi elemen-elemen alam yang memiliki pengaruh paling signifikan terhadap kepuasan manusia dalam lingkungan binaan. 2.1.5.1. Macam dan Klasifikasi Biophilic Design

Biofilia merujuk pada hubungan alami yang dimiliki manusia dengan alam. Konsep ini membantu menjelaskan mengapa kita tertarik pada api unggun atau suara deburan ombak, mengapa pemandangan taman dapat meningkatkan kreativitas kita, mengapa bayangan dan ketinggian dapat menimbulkan perasaan kagum dan takut, serta mengapa berinteraksi dengan hewan atau berjalan di taman dapat memberikan efek penyembuhan. Selain itu, biofilia juga dapat menjelaskan alasan mengapa beberapa taman atau bangunan perkotaan lebih menarik dan disukai daripada yang lainnya. Selama beberapa dekade, para ilmuwan dan praktisi desain telah berupaya untuk memahami elemen- elemen alam yang paling memengaruhi perasaan dan kepuasan kita terhadap lingkungan binaan. Konsep "14 Pola Desain Biofilik" menjadi panduan yang menjelaskan hubungan erat antara alam, biologi manusia, dan desain lingkungan buatan. Melalui penerapan pola-pola ini, kita dapat menghadirkan manfaat biofilia yang nyata dalam menciptakan ruang-ruang yang lebih mendukung kesejahteraan manusia. Alam dalam Pola Ruang Desain biofilik dapat diorganisasikan dalam tiga 4 kategori utama: Alam dalam Ruang, Analog Alam, dan Alam Ruang. Ketiga kategori ini memberikan kerangka yang jelas untuk mengintegrasikan elemen-elemen alam ke dalam desain arsitektur, sehingga menciptakan ruang yang tidak hanya fungsional tetapi juga dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan penghuninya. Kategori pertama, Alam dalam Ruang, mencakup elemen- elemen alami yang dihadirkan langsung ke dalam interior bangunan, seperti tanaman hijau, pencahayaan alami, dan ventilasi yang baik. Ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang menyegarkan dan menenangkan di dalam ruang tertutup, meningkatkan kualitas udara, dan memberikan sentuhan alami yang dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan kreativitas. Kategori kedua, Analog Alam, berfokus pada penggunaan elemen desain yang meniru pola dan tekstur yang ditemukan di alam. Misalnya, penggunaan material seperti kayu, batu, dan air, atau desain yang mengadaptasi bentuk-bentuk alami seperti pola geometris yang menyerupai daun atau gelombang laut. Ini membantu menciptakan rasa koneksi dengan



alam meskipun berada di lingkungan perkotaan atau ruang buatan. Kategori ketiga, Alam Ruang, mengacu pada integrasi elemen alam dalam konteks ruang yang lebih luas, seperti lanskap sekitar bangunan, taman, dan fitur luar ruangan lainnya. Desain yang memperhatikan hubungan antara bangunan dan alam sekitar, seperti penggunaan tanaman untuk mempercantik area luar atau mengoptimalkan orientasi bangunan untuk mendapatkan pencahayaan alami dan pemandangan hijau dapat mendukung kesejahteraan mental dan fisik penghuninya. Dengan menggabungkan ketiga kategori ini, desain biofilik menciptakan lingkungan yang lebih sehat, menyegarkan, dan menginspirasi, yang dapat meningkatkan kualitas hidup penghuni, merangsang kreativitas, serta mempercepat proses pemulihan dan penyembuhan. Alam dalam Ruang mengacu pada keberadaan elemen alam yang hadir secara fisik dan langsung di dalam suatu ruang atau tempat. **8** Ini meliputi tanaman, air, hewan, serta elemen alam lainnya seperti angin sepoi-sepoi, suara alam, aroma, dan berbagai aspek alam lainnya. Contoh yang umum ditemukan antara lain tanaman pot, kebun bunga, tempat makan burung, taman kupu-kupu, fitur air seperti air mancur dan akuarium, taman halaman, serta dinding hijau atau atap yang ditanami vegetasi. Pengalaman Alam dalam Ruang yang paling mendalam tercipta melalui hubungan langsung dan bermakna dengan elemen-elemen alam tersebut, terutama yang melibatkan keberagaman, gerakan, dan interaksi multisensori, yang memberikan dampak positif terhadap kenyamanan dan kesejahteraan penghuninya. Tujuh pola desain biofilik :

- 43 ☒ Koneksi Visual dengan Alam: Memberikan akses pandangan langsung ke elemen-elemen alam seperti pohon, air, atau lanskap, sehingga pengunjung merasa lebih terhubung dengan lingkungan alami.
- ☒ Koneksi Non-Visual dengan Alam : Menghadirkan pengalaman alami melalui suara, aroma, tekstur, atau rasa, seperti suara air mengalir, aroma bunga, atau sentuhan material alami.
- ☒ Rangsangan Sensorik Non-Ritmis: Elemen alami yang muncul secara acak, seperti gerakan dedaunan akibat angin atau bayangan cahaya yang berubah, menciptakan pengalaman yang spontan dan menyenangkan.

☒ Variasi Termal & Aliran Udara: Membuat suasana ruang terasa hidup dengan perubahan suhu yang lembut, hembusan angin alami, atau kelembapan yang menyerupai kondisi di luar ruangan. ☒ Keberadaan Air : Menambahkan elemen air, baik melalui kolam, air mancur, atau aliran kecil, yang bisa dilihat, didengar, atau disentuh untuk menciptakan rasa tenang. ☒ Cahaya Dinamis & Difusi: Menggunakan pencahayaan yang berubah secara alami, seperti bayangan matahari yang bergerak, untuk memberikan efek ruang yang lebih hidup dan alami. ☒ Koneksi dengan Sistem Alami: Mengintegrasikan elemen yang mencerminkan perubahan waktu, seperti perubahan musim atau siklus siang-malam, untuk menciptakan kesadaran terhadap keberlanjutan alam. ☒ Pola Analogi Alami Natural Analogues adalah tentang menghadirkan elemen yang terinspirasi dari alam dalam bentuk yang tidak langsung dan tidak hidup di lingkungan buatan manusia.

10

28 Ini bisa berupa pola, warna, bentuk, atau tekstur yang menyerupai elemen alami, seperti ornamen, furnitur, karya seni, atau tekstil. Contohnya termasuk furnitur dengan desain melengkung seperti daun, ornamen yang menyerupai kerang, atau bahan alami seperti kayu dan granit yang telah diolah. Meskipun tidak dalam bentuk alaminya, elemen-elemen ini menciptakan koneksi dengan alam melalui interpretasi dan analoginya. Pengalaman Natural Analogues yang paling kuat terjadi ketika elemen-elemen ini dirancang dengan detail yang kaya, teratur, dan terkadang dinamis, sehingga memberikan kesan alami yang menyenangkan dan menenangkan. Analog Alami mencakup tiga pola desain biofilik: ☒ Bentuk & Pola Biomorfik: Menggunakan bentuk, pola, atau tekstur yang menyerupai alam, seperti pola daun, ombak, atau cabang pohon, untuk menciptakan kesan alami. ☒ Hubungan Material dengan Alam: Memanfaatkan material alami, seperti kayu, batu, atau tanah, yang diproses seminimal mungkin agar tetap mencerminkan karakter lingkungan sekitar. ☒ Kompleksitas & Keteraturan: Menghadirkan desain yang kaya detail tapi tetap terorganisasi, mirip dengan pola alami seperti sarang lebah atau cabang pohon yang teratur. ☒ Sifat Pola Ruang Hakikat Ruan

g mengacu pada bagaimana ruang diatur untuk mencerminkan konfigurasi yang terinspirasi dari alam. Hal ini mencakup naluri alami manusia untuk menjelajahi lingkungan yang luas, rasa penasaran terhadap sesuatu yang misterius atau tidak sepenuhnya terlihat, serta momen- momen kejutan yang perlahan terungkap. Kadang-kadang, sifat ruang ini juga dapat menimbulkan ketakutan, seperti ketinggian atau kegelapan, namun tetap terasa aman karena dirancang dengan elemen perlindungan yang dapat dipercaya. Pengalaman hakikat ruang yang paling efektif terjadi ketika ruang dirancang secara strategis untuk menciptakan konfigurasi yang menarik, diperkaya dengan elemen Alam dalam Ruang dan Analog Alami, sehingga memberikan pengalaman yang harmonis dan memikat. Sifat Ruang mencakup empat pola desain biofilik: 46 ☒ Prospek: Pandangan luas dan tak terhalang yang memungkinkan seseorang melihat jauh ke depan, memberi rasa aman dan membantu perencanaan. ☒ Tempat Berlindung : Area aman untuk beristirahat atau menyendiri, terlindungi dari atas dan belakang, jauh dari gangguan atau aktivitas utama. 47 ☒ Misteri : Desain yang memancing rasa penasaran, seperti sudut pandang yang sebagian tersembunyi atau jalan setapak yang mengundang eksplorasi lebih jauh. ☒ Risiko atau Bahaya: Elemen yang terasa menantang atau menegangkan tetapi tetap aman, seperti jembatan kaca atau balkon tinggi dengan perlindungan kokoh, memberikan pengalaman seru tanpa risiko nyata. Bukti ilmiah yang mendukung konsep biofilia berasal dari berbagai penelitian yang berfokus pada tiga sistem utama yang menghubungkan tubuh dan pikiran—kognitif, psikologis, dan fisiologis. Sistem-sistem ini saling terkait dan berperan penting dalam menjelaskan bagaimana interaksi manusia dengan lingkungan sekitar dapat memengaruhi kesehatan serta kesejahteraan secara holistik. Penelitian, baik melalui studi laboratorium maupun observasi lapangan, telah memberikan wawasan mendalam tentang hubungan ini, menunjukkan bagaimana elemen-elemen alami dalam lingkungan dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kondisi fisik secara keseluruhan. Untuk memudahkan pemahaman, hubungan

antara alam dan kesehatan ini dijelaskan secara sederhana dan didukung oleh tabel yang berisi informasi tentang hormon serta neurotransmitter yang berperan dalam proses ini. Tabel tersebut juga mencakup pemicu stres yang berasal dari lingkungan serta strategi desain biofilik yang dapat diterapkan untuk mengatasinya. Misalnya, pola desain biofilik tertentu dapat membantu merangsang produksi hormon seperti serotonin, yang dikenal karena efeknya dalam meningkatkan suasana hati, atau menurunkan kadar kortisol, hormon yang berkaitan dengan stres. Lebih lanjut, desain biofilik tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menciptakan ruang yang lebih estetik tetapi juga sebagai pendekatan strategis untuk mendukung keseimbangan tubuh dan pikiran. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen seperti pencahayaan alami, vegetasi, atau fitur air, kita dapat menciptakan ruang yang tidak hanya memberikan kenyamanan tetapi juga meningkatkan kesehatan mental, mendorong pemulihan, dan memperkuat ikatan manusia dengan alam. Pendekatan ini menjadi semakin relevan di era modern ketika tekanan hidup sering kali memisahkan manusia dari manfaat penyembuhan yang ditawarkan oleh lingkungan alami. Dalam merancang Wellness-Stress Hub Shelter, pendekatan desain menjadi kunci utama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan emosional penggunanya. Salah satu pendekatan yang relevan dan efektif adalah Healing Architecture yang terintegrasi dengan prinsip Biophilic Design. Kombinasi kedua konsep ini tidak hanya memberikan solusi arsitektural yang estetik, tetapi juga secara ilmiah mampu membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, dan mempercepat proses pemulihan mental. Berikut ini akan dijelaskan bagaimana pendekatan tersebut diterapkan dalam rancangan Wellness-Stress Hub Shelter.

2.1.6. Teori The Five Elements berkaitan dengan Fungsi dan Konsep Perancangan

Setelah memahami bagaimana biophilic design memperkuat hubungan manusia dengan alam melalui pengalaman ruang yang alami dan menenangkan, pendekatan ini dapat diperdalam dengan menerapkan teori The Five Elements. Teori ini menghadirkan harmoni

melalui integrasi lima elemen alam seperti, kayu, api, tanah, logam, dan air yang tidak hanya memperkaya kualitas ruang, tetapi juga menciptakan keseimbangan energi yang mendukung kesehatan mental dan emosional. Dengan demikian, penerapan teori ini menjadi langkah strategis untuk melengkapi konsep Wellness Stress Hub Shelter secara holistik.

Teori five elements dari peradaban Tiongkok terdiri dari 5 elemen yaitu elemen logam, kayu, air, api dan tanah, kelima elemen ini semuanya bersifat tangible (kasat mata). Konsep ini mengatur dan menghubungkan berbagai fenomena di alam semesta ke dalam lima elemen utama, yaitu api (fire), kayu (wood), tanah (earth), air (water), dan logam (metal). Setiap elemen tidak hanya berdiri sendiri, tetapi juga mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti pergantian musim, emosi manusia, indera, warna, arah mata angin, hingga fungsi organ dalam tubuh manusia. Lima elemen ini mencerminkan keterhubungan yang mendalam antara tubuh manusia, lingkungan, dan alam semesta. Teori ini juga dikenal memiliki kompleksitas yang luar biasa, menjadikannya relevan untuk berbagai bidang, termasuk pengobatan tradisional, desain interior, dan arsitektur. Dalam arsitektur, teori lima elemen sering digunakan untuk menciptakan ruang yang tidak hanya indah secara visual, tetapi juga harmonis dan mendukung kesejahteraan penghuninya. Dalam perancangan Wellness Stress Hub Shelter , kelima elemen dari Five Element Theory (Kayu, Api, Tanah, Logam, dan Air) dapat diimplementasikan secara strategis untuk menciptakan ruang yang mendukung keseimbangan mental, emosional, dan fisik. Setiap elemen tidak hanya diwakili secara estetika, tetapi juga memiliki fungsi yang mendalam dalam mendukung pengalaman penyembuhan dan relaksasi.

1. Elemen Kayu

Elemen Kayu, yang melambangkan pertumbuhan, motivasi, kemurahan hati, dan rasa ingin tahu, dapat diimplementasikan melalui penggunaan material kayu alami dalam struktur dan furnitur. Penggunaan kayu dalam elemen interior, seperti lantai, panel dinding, atau balok, memberikan kesan hangat dan mengundang. Tanaman hidup seperti pohon kecil di

dalam ruang atau taman vertikal menjadi representasi pertumbuhan yang terus berkembang, menciptakan lingkungan yang menenangkan mata dan merangsang kreativitas. Hubungannya dengan indera penglihatan dapat diterjemahkan dalam desain ruang yang menyajikan visual lanskap hijau, baik di dalam maupun luar bangunan.

2. Elemen Api Elemen Api, yang mencerminkan kegembiraan, cinta, passion, dan intensitas, dapat diwujudkan melalui pencahayaan dan penggunaan warna. Cahaya alami dari skylight atau jendela besar memberikan efek hangat dan hidup, sedangkan lampu berwarna hangat menambahkan kesan nyaman di malam hari. Warna-warna merah atau oranye dapat diterapkan secara strategis, seperti pada aksesoris furnitur, karya seni, atau elemen dekoratif, untuk menciptakan atmosfer energik. Sebagai elemen 41 2 yang terkait dengan pengecap, ruang seperti kafe atau area bersantai dapat didesain untuk memanjakan indera ini dengan menawarkan minuman herbal dan makanan sehat.

3. Elemen Tanah Elemen Tanah, yang melambangkan empati, perencanaan, dan stabilitas, diwujudkan melalui material seperti batu alam, tanah liat, atau keramik. Area 41 3 relaksasi seperti ruang meditasi atau ruang yoga dapat dirancang dengan warna-warna bumi seperti cokelat, krem, atau kuning muda yang memberikan kesan tenang dan stabil. Taman dengan tanah terbuka atau area bermain dengan tekstur alami juga mencerminkan hubungan dengan elemen ini. Sentuhan fisik yang berkaitan dengan elemen Tanah dapat diperkuat melalui desain ruang yang mengundang pengunjung untuk merasakan tekstur alami melalui pijakan atau duduk berlahan organik.

4. Elemen Logam Elemen Logam, yang melambangkan perlindungan, kekuatan, dan intuisi, dapat diterapkan melalui penggunaan material logam seperti baja, tembaga, atau aluminium dalam detail arsitektural seperti struktur rangka, railing, atau elemen dekoratif. Desain yang bersih dan minimalis mencerminkan sifat logam yang rasional dan kuat. Logam juga dapat diterjemahkan dalam fitur perlindungan, seperti penggunaan material tahan lama pada dinding dan atap, memberikan rasa aman kepada pengguna. Hubungan dengan indera penciuman dapat diwujudkan melalui aroma

terapi yang ditempatkan di ruang-ruang tertentu, memberikan pengalaman relaksasi yang mendalam. 5. Elemen Air Elemen Air, yang melambangkan fleksibilitas, kecerdasan, dan ketenangan, dapat hadir melalui fitur air seperti kolam refleksi, air mancur, atau aliran air kecil di taman. Suara air yang mengalir memberikan efek menenangkan dan membantu fokus. Penggunaan warna biru atau elemen transparan pada kaca dan bahan lain menciptakan kesan luas dan mengalir. Hubungannya dengan pendengaran dapat diperkuat dengan menciptakan area tenang untuk meditasi atau ruang akustik yang mendukung pengalaman mendengarkan suara alam. 4.1.4 Inti dari teori lima elemen adalah prinsip keseimbangan. Ketika salah satu elemen terlalu dominan atau kurang hadir, sistem tubuh atau lingkungan dapat mengalami gangguan. Oleh karena itu, teori ini sering digunakan untuk mendesain ruang yang memperhatikan keseimbangan antara elemen-elemen tersebut, baik dalam skala mikro seperti ruangan individu, maupun dalam skala makro seperti lingkungan binaan. Dengan demikian, teori lima elemen tidak hanya menjadi alat untuk memahami fenomena universal, tetapi juga panduan praktis dalam menciptakan ruang yang selaras dengan kebutuhan manusia dan harmoni alam. Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, keseimbangan antara Lima Elemen adalah kunci utama untuk menjaga kesehatan. Kesehatan seseorang bergantung pada keseimbangan ini, di mana semua aspek kehidupan, seperti pola makan, aktivitas spiritual, olahraga, dan penggunaan obat-obatan, diarahkan untuk menjaga harmoni antara kedua elemen tersebut. Konsep ini juga dapat diterapkan dalam desain arsitektur, khususnya untuk menciptakan "bangunan sehat" yang sesuai dengan prinsip Lima Elemen Tiongkok. Dalam perancangan ini, fasilitas dirancang dengan membagi komponen programnya ke dalam lima kategori, masing-masing terhubung dengan salah satu dari Lima Elemen. Kategori tersebut meliputi: ✘ Aktivitas "Basah" ✘ Aktivitas "Kering" ✘ Aktivitas Penyembuhan dan Terapi ✘ Ruang Bersama ✘ Ruang Kantor, Administrasi, dan Dukungan Setiap elemen dalam desain ini dirancang untuk menciptakan keselarasan, sehingga penghuni dan pengguna fasilitas

dapat merasakan manfaat keseimbangan baik secara fisik maupun emosional. Tabel yang disediakan dalam tesis ini menjelaskan secara rinci bagaimana komponen-komponen tersebut dihubungkan dengan masing-masing kategori, mencerminkan cara prinsip Lima Elemen diterjemahkan ke dalam praktik desain yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan. 2.1.6.2. Zona Area yang Diterapkan Sebelum melanjutkan ke pembahasan preseden, 41 6 penting untuk memahami terlebih dahulu jenis-jenis ruang yang dibutuhkan dan bagaimana ruang-ruang tersebut dapat dirancang untuk mendukung kebutuhan pengguna. Dalam hal ini, prinsip desain biofilik menjadi sangat relevan, karena memberikan pendekatan yang terfokus pada hubungan manusia dengan alam. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen biofilik seperti alam 41 7 dalam ruang, analog alam, dan konfigurasi ruang yang alami, kita dapat menciptakan ruang yang tidak hanya fungsional tetapi juga mampu memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, dan emosional pengguna.

☒ Sensorial Relaxation Zone Area ini meliputi area meditasi dan yoga , area spa dan sauna yang dirancang dengan pencahayaan alami, aroma terapi, dan suara alam untuk menciptakan suasana relaksasi maksimal. Selain itu, ruang akan menggunakan aromaterapi dan terapi cahaya menggunakan lampu LED yang dapat diatur serta aroma terapi untuk meredakan ketegangan mental melalui stimulasi sensorik. ☒ Creative Expression Zone Zona ini menyediakan Studio Seni dengan bahan dan alat seperti cat, kanvas, serta alat lukis untuk mengekspresikan diri secara visual. Ada juga Ruang DIY dan kerajinan kreatif untuk aktivitas seperti membuat kerajinan tanah liat. Ruang meluapkan emosi (menghancurkan barang) dengan memberikan ruang privat untuk meluapkan emosi tanpa takut dilihat atau didengar orang lain dan melakukannya dengan lepas tanpa gangguan. ☒ Digital Detox Zone Untuk mengurangi ketergantungan teknologi, tersedia Ruang No-Gadget yang bebas perangkat digital, mendorong pengunjung melakukan aktivitas offline seperti membaca atau bermain permainan papan. Sementara itu, Kafe Sehat dan Area Diskusi Santai menyediakan makanan sehat dan ruang untuk

berbincang santai atau menikmati waktu sendiri. ☒ Physical Activity Zone
e Zona ini meliputi Gym Mini dengan Panduan Mindful Workout,
menyediakan perlengkapan olahraga dasar 41 8 dengan pendekatan kesadaran
penuh. Ada pula Ruang Gerak dan Olahraga Indoor seperti ruang dansa
atau bouldering mini untuk aktivitas fisik yang membantu mengurangi
stres. ☒ Meditative Nature Zone Zona ini membawa elemen alam ke dala
m ruangan melalui Taman Vertikal dan Area Tanam Pohon Indoor ,
menciptakan lingkungan hijau yang 5 menenangkan. Selain itu, Ruang
Terbuka dengan Hammock atau Kursi Gantung menyediakan tempat santai di
antara tanaman hijau. ☒ Personal Development and Therapy Zone Area in
i mencakup Ruang Konsultasi Psikologi atau Ruang Curhat (Sharing
Classroom) yang menawarkan suasana nyaman untuk berbicara dengan
profesional atau teman sebaya. Ada juga Ruang Belajar Manajemen Stres
untuk kelas dan workshop yang membantu mengelola stres serta
meningkatkan kesadaran diri. 2.2 Preseden 2.2.1. Kamalaya Koh Samui,
Thailand Kamalaya Koh Samui dirancang oleh seniman dan arsitek Robert
Powell bersama arsitek lanskap Victor Choong untuk menciptakan ruang
yang menghubungkan manusia dengan alam. Terinspirasi oleh cara
tradisional manusia membangun ruang untuk tempat tinggal, ritual, dan
hubungan sosial, desainnya menggabungkan kesederhanaan ruang komunal
tradisional Thailand dengan sentuhan modern. Bangunan ini memanfaatkan
material alami dan sederhana untuk menjaga semangat tempat tetap
autentik, sekaligus menghormati lanskap asli dengan membangun di sekitar
batu granit besar dan pepohonan tanpa merusak ekosistem. ☒ Alam sebaga
i sarana penyembuhan Filosofi Kamalaya, bahwa alam adalah penyembuh
utama, menjadi fondasi utama desainnya. Dipengaruhi oleh ajaran Taoisme,
desain Kamalaya dirancang dengan mendalam, mencerminkan spiritualitas dan
hubungan manusia dengan alam. Tata letaknya menyerupai desa tradisional
yang tersembunyi di lereng bukit, dikelilingi oleh hutan lebat,
bebatuan megah, dan tanaman hijau tropis, menciptakan kesan bahwa tanah
dan bangunan 5 tumbuh bersama secara alami seiring waktu. Pada titik

tertinggi Kamalaya, pengunjung dapat menikmati pemandangan panorama 180 derajat yang menampilkan keindahan matahari terbit dan terbenam sepanjang tahun, menjadikannya pengalaman ruang yang tak hanya estetis tetapi juga spiritual. Desain ini menggambarkan harmoni 51 antara manusia, arsitektur, dan alam, menjadikan Kamalaya sebagai contoh arsitektur yang selaras dengan prinsip keberlanjutan dan kesejahteraan. ✕ Program Kegiatan Kamalaya Koh Samui, Suaka Kesehatan dan Spa Holistik yang menginspirasi di Thailand. Kamalaya menyediakan berbagai program dan perawatan kesehatan yang mendalam dan beragam untuk memenuhi kebutuhan masing-masing individu. Untuk memenuhi permintaan akan fleksibilitas dan penyesuaian program Kamalaya Wellness. ✕ Potensial view dan orientasi bangunan Kamalaya Koh Samui memaksimalkan potensi view dengan orientasi desain yang cermat terhadap jalur matahari dan bulan di sepanjang lengkungan pantai. Dari Yantra Hall dan Great Lawn, pengunjung dapat menyaksikan pemandangan spektakuler matahari terbit dan terbenam dalam satu hari penuh, menciptakan pengalaman visual yang mendalam. Lokasi ini dirancang sebagai ruang terbuka untuk ajaran, pertemuan, gerakan, meditasi, dan refleksi spiritual, menjadikannya tempat yang inklusif untuk menikmati keindahan alam. Inspirasi dari tradisi Himalaya tercermin dalam penggunaan bendera doa katun yang berkibar di Great Lawn, di mana angin dipercaya menyebarkan doa-doa ke segala arah. Yantra Hall juga menjadi pusat kegiatan spiritual seperti pertemuan, upacara api, dan pelantunan doa Sansekerta oleh pendiri Kamalaya, John dan Karina, saat matahari terbit dan terbenam. Di bagian tertinggi Kamalaya, terdapat sumber air yang menjadi awal dari sistem jalur air yang mengikuti kontur medan secara alami, menciptakan kolam-kolam organik di 52 seluruh area. Desain lanskap ini dirancang oleh Victor Choong untuk meniru aliran hujan alami, memperkuat harmoni antara arsitektur dan lingkungan. Semua elemen ini menciptakan pengalaman ruang yang tidak hanya indah secara visual tetapi juga kaya secara spiritual dan emosional. 53 2.2

21 2. Klub Wyndham / Studio Desain MIA Klu

b Wyndham, dirancang oleh MIA Design Studio, adalah bangunan perhotelan yang terletak di resor pesisir Phu Quoc, Vietnam. Bangunan ini menonjol dengan fasad bata ekspos yang dirancang menyerupai lentera, menciptakan pola cahaya dan bayangan yang memikat sepanjang hari. Pada malam hari, efek ini memberikan suasana lembut dan menenangkan, menjadi sorotan di pintu masuk resor (archdaily, 2022).

1. Koneksi Visual dengan Alam: Klub Wyndham sering dirancang dengan jendela besar dan area terbuka yang memungkinkan pemandangan langsung ke taman, kolam, atau lanskap alami. Aplikasi pada Wellness Stress Hub Shelter : Buat ruang dengan jendela besar, sky garden, atau dinding kaca yang mengarah ke elemen alami seperti taman vertikal atau kolam.
2. Koneksi Non-Visual dengan Alam: Aroma spa berbahan alami, suara air mancur, dan bahan bertekstur alami sering digunakan di Wyndham. Aplikasi: Integrasikan elemen seperti air mancur kecil, aromaterapi berbasis tanaman, atau material seperti kayu yang memberikan pengalaman multisensorik.
3. Rangsangan Sensorik Non Ritmis: Angin alami yang masuk melalui pencahayaan atau bayangan cahaya matahari di area Wyndham menciptakan suasana dinamis. Aplikasi: Tambahkan elemen seperti ventilasi silang untuk angin alami, dedaunan yang bergerak karena angin, atau permainan cahaya dari skylight.
4. Variasi Termal & Aliran Udara: Klub Wyndham memiliki ruang semi-outdoor dengan aliran udara yang menyegarkan. Aplikasi: Ciptakan ruang semi-terbuka dengan pergola atau area indoor-outdoor untuk memberikan hembusan angin alami.
5. Keberadaan Air: Kolam renang infinity atau elemen air lainnya adalah fitur umum. Aplikasi: Gunakan kolam kecil, aliran udara di dinding (water wall), atau fitur reflektif untuk menambah ketenangan.
6. Cahaya Dinamis & Difusi: Cahaya alami yang difilter melalui tirai atau kisi-kisi adalah elemen penting. Aplikasi: Tambahkan skylight, kisi-kisi, atau kaca buram yang memungkinkan cahaya alami masuk dan berubah sepanjang hari.
7. Koneksi dengan Sistem Alami: Desain Wyndham sering mencerminkan perubahan musim atau integrasi dengan lanskap lokal.

☒ Aplikasi: Gunakan tanaman lokal atau lanskap yang menunjukkan siklus alami, seperti taman kecil dengan bunga musiman. 8. Bentuk & Pola Biomorfik: Pola menyerupai ombak diterapkan pada elemen desain interior Wyndham. ☒ Aplikasi: Gunakan pola-pola biomorfik pada dinding, plafon, atau elemen dekorasi. 9. Materi Hubungan dengan Alam: Material seperti batu alam, kayu, dan rotan sering digunakan secara dominan. ☒ Aplikasi: Gunakan bahan alami yang minim pengolahan, seperti kayu solid, batu alam, atau bambu untuk relaksasi area. 10. Kompleksitas & Keteraturan: 56 Wyndham menciptakan desain interior yang detail namun tetap harmonis. ☒ Aplikasi: Gunakan pola geometris atau tekstur alami yang dirancang untuk menciptakan estetika yang nyaman. 11. Prospek: Balkon dengan pemandangan kolam atau taman luas adalah ciri khas Wyndham. 57 ☒ Aplikasi: Tambahkan area duduk dengan pemandangan terbuka ke lanskap luar untuk memberikan rasa aman dan nyaman. 12. Tempat Berlindung: Ruang privat di Wyndham sering dirancang dengan tingkat isolasi tinggi untuk ketenangan. ☒ Aplikasi: Buat area meditasi atau ruang kecil yang tertutup sebagian untuk privasi. 13. Risiko atau Bahaya: Desain aman namun menantang, seperti balkon tinggi dengan pagar kokoh, memberikan sensasi seru. ☒ Aplikasi: Tambahkan elemen seperti jembatan gantung kecil atau balkon dengan pemandangan dramatis tetapi tetap aman.

2.2.3. SK Yee Healthy Life Centre / Ronald Lu & Partners
SK Yee Healthy Life Centre adalah sebuah proyek seluas 380m² yang dirancang untuk lebih dari sekadar menjadi tempat penyembuhan, namun juga berfungsi sebagai rumah, taman, dan ruang bermain bagi pasien. Dengan pendekatan yang holistik, bangunan ini mengintegrasikan elemen-elemen yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental, menciptakan lingkungan yang dapat merangsang proses pemulihan secara menyeluruh. Desain atap yang inovatif memainkan peran penting dalam menciptakan atmosfer ketenangan, memanfaatkan cahaya alami untuk memberikan suasana yang menenangkan sepanjang hari. Selama siang hari, atap ini tidak hanya berfungsi sebagai peneduh, tetapi juga sebagai elemen yang

menghubungkan pasien dengan alam, memberikan pemandangan terbuka yang luas dan mengundang kedamaian. Konsep ini memungkinkan pasien merasakan keberadaan alam di tengah-tengah ruang yang didesain untuk mendukung penyembuhan mental dan fisik. 58 Selain itu, melalui penggunaan bahan-bahan alami dan desain yang berorientasi pada kenyamanan, ruang ini menawarkan pengalaman yang membangkitkan ketenangan dan mengurangi stres, memberikan pasien kesempatan untuk berinteraksi dengan lingkungan secara lebih mendalam, baik melalui ruang terbuka hijau atau area relaksasi yang mendukung kegiatan fisik dan mental yang menyehatkan. 59 Secara keseluruhan, proyek ini menciptakan ruang yang tidak hanya memperhatikan kebutuhan medis, tetapi juga aspek emosional dan sosial pasien, menjadikannya sebagai tempat yang menyeluruh untuk penyembuhan tubuh dan jiwa. Konsep bangunan ini mengusung kesederhanaan yang sarat makna, memadukan elemen-elemen hijau, struktur baja ringan, dan fitur desain rendah karbon. Dengan pendekatan berkelanjutan, perencanaan ruang internal dirancang cermat, di mana setiap ruang konseling dan area fungsional terhubung langsung dengan taman. Hal ini menciptakan interaksi yang dinamis dan berkesinambungan antara interior dan eksterior, memungkinkan cahaya alami dan sirkulasi udara segar masuk ke dalam struktur secara optimal. Konsep ini menonjolkan integrasi ruang hijau yang memberikan suasana alami ke dalam ruang konsultasi, menghadirkan pemandangan hijau yang menenangkan bagi pengunjung dan pengguna ruang. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan psikologis, tetapi juga mendukung lingkungan yang sehat melalui pengurangan jejak karbon. Pembelajaran yang bisa diambil dari preseden ini adalah pentingnya mengintegrasikan elemen hijau ke dalam desain ruang, khususnya pada area seperti ruang konsultasi. Dengan cara ini, pengunjung dapat menikmati suasana alami yang menyegarkan sekaligus merasakan manfaat terapeutik dari lingkungan yang dirancang secara harmonis. Konsep ini menjadi inspirasi dalam menciptakan ruang yang fungsional sekaligus mendukung kesejahteraan fisik dan mental penggunanya. 2.2.4. KANEKA

Wellness Center / Kengo Kuma & Associates + TAISEI DESIGN Planners Architects & Engineers The KANEKA Wellness Center adalah contoh arsitektur yang sukses mengintegrasikan biophilic design untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan 51 emosional. Pusat kesehatan ini dirancang untuk memanfaatkan hubungan manusia dengan alam, menawarkan ruang yang menenangkan dan menyegarkan. Berikut adalah penerapan biophilic design di bangunan ini dan pelajaran yang bisa diambil untuk preseden perancangan Wellness Stress Hub Shelter: 51 1

1. Koneksi Visual dengan Alam o Bangunan ini memiliki jendela besar, dinding kaca, dan ruang terbuka yang memungkinkan pandangan langsung ke taman hijau di sekitar bangunan. o Pemandangan ini menciptakan suasana yang menenangkan, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. 2. Penggunaan Elemen Alami o Material seperti kayu, batu, dan tanaman hidup digunakan di dalam ruangan untuk menciptakan koneksi langsung dengan alam. o Warna-warna alami seperti hijau, cokelat, dan krem mendominasi palet desain untuk memperkuat kesan alami. 3. Cahaya Alami dan Ventilasi o Cahaya matahari dimanfaatkan secara optimal melalui skylight dan orientasi bangunan. o Ventilasi alami memungkinkan udara segar masuk, menciptakan suasana yang sehat dan nyaman. 4. Variasi Sensorik o Kehadiran air, seperti kolam refleksi dan air mancur, memberikan elemen pendengaran dan visual yang menenangkan. o Tekstur dan pola biomorfik, seperti lantai kayu berpola alami atau permukaan batu bertekstur, memperkaya pengalaman sensorik penghuni. 5. Koneksi dengan Sistem Alami o Perubahan cahaya alami sesuai waktu, seperti intensitas sinar matahari pagi dan sore, menciptakan kesadaran akan ritme alami. o Ruang luar yang terintegrasi dengan lingkungan hijau mendukung aktivitas fisik dan meditasi. 51 2 Ruang konsultasi di The KANEKA Wellness Center dirancang untuk menciptakan suasana tenang dan mendukung proses penyembuhan dengan memanfaatkan koneksi langsung ke alam. Setiap ruang memiliki jendela besar yang menghadap taman, memberikan pemandangan hijau yang menenangkan. Beberapa ruang juga

memiliki 51 3 akses ke area semi-terbuka untuk sesi di luar ruangan. Privasi terjaga melalui dinding kedap suara dan lokasi yang jauh dari area ramai, sementara material alami seperti kayu dan tanaman kecil menciptakan suasana hangat dan ramah. Pencahayaan alami menjadi elemen utama, ditambah lampu hangat dengan intensitas yang dapat disesuaikan untuk menciptakan suasana yang nyaman. Tata letak furnitur dirancang untuk mendukung interaksi nyaman antara konselor dan klien. Dari desain ini, Wellness Stress Hub Shelter dapat mengambil inspirasi dengan menghadirkan ruang konseling yang terhubung dengan alam, menggunakan material alami, pencahayaan yang fleksibel, dan tata letak yang menjaga privasi serta kenyamanan. Pendekatan ini akan menciptakan ruang yang mendukung proses penyembuhan holistik.

2.2.5. Smash City Rage Rooms

Smash City Rage Rooms Smash City adalah tempat yang dirancang untuk memberikan pengalaman unik kepada pengunjung dengan menghancurkan berbagai barang, seperti perabotan dan elektronik, sebagai bentuk terapi atau hiburan. Konsep ini menjadi populer di beberapa kota, termasuk New York, di mana pengunjung dapat merasakan sensasi melepaskan stres dengan cara yang tidak biasa.

Fitur Utama Smash City:

- ☒ **Pengalaman Menghancurkan** : pengunjung dapat memilih barang-barang yang ingin dihancurkan, menggunakan alat seperti palu atau kelelawar untuk memecahkan dan menghancurkan barang-barang tersebut.
- ☒ **Lingkungan Aman** : Tempat ini biasanya dilengkapi dengan perlindungan seperti kaca mata keselamatan dan pakaian pelindung untuk memastikan keselamatan pengunjung selama aktivitas.
- ☒ **Terapi Stres** : Banyak orang mengunjungi Smash City sebagai cara untuk meredakan stres dan menyalurkan emosi mereka dalam cara yang kreatif dan menyenangkan.

51 4 2.3. Kerangka Pemikiran 51 5

2.4. Kriteria Rancangan Berdasarkan kajian teori dan studi preseden yang telah dianalisis sebelumnya, terdapat sejumlah kriteria desain yang diidentifikasi untuk perancangan Wellness-Stress Hub Shelter , yaitu:

2.4.1 Program Ruang 6 BAB III METODOLOGI DESAIN 3.1. Paparan Data

3.1.1. Data Lokasi dan Kawasan Jakarta Utara resmi dibentuk melalui

Peraturan Pemerintah Nomor 25 Tahun 1978. Hingga akhir tahun 2023, wilayah ini memiliki populasi sebanyak 1.873.096 jiwa. Jakarta Utara adalah salah satu wilayah administratif yang terletak di bagian utara Provinsi DKI Jakarta dan berada di bawah naungan Pemerintah Provinsi DKI Jakarta.

33 Secara geografis, wilayah ini terletak pada koordinat $106^{\circ}20'00''$ Bujur Timur dan $06^{\circ}10'00''$ Lintang Selatan. Dengan luas area mencapai $146,66 \text{ km}^2$, Jakarta Utara mencakup sekitar 22,06% dari total luas Provinsi DKI Jakarta. Menariknya, wilayah ini memiliki lahan sawah seluas 414 hektar, menjadikannya area dengan lahan sawah terluas di seluruh DKI Jakarta.

3.1.1.1. Rencana Penataan Kawasan Lokasi perancangan terletak di RT.1/RW.5, Pluit, Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, dengan kode pos 14450. Area ini berada di Pluit, khususnya dekat kawasan Pantai Indah Kapuk (PIK) yang berdekatan dengan laut. Lokasi ini menawarkan keunggulan strategis karena relatif jauh dari hiruk-pikuk pusat kota Jakarta, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih tenang dan kondusif. Karakteristik tersebut menjadikan Pluit sebagai tempat yang ideal untuk mendirikan Wellness Stress Hub Shelter, sebuah fasilitas yang dirancang untuk mendukung keseimbangan fisik dan mental di tengah tuntutan kehidupan urban yang dinamis. Kelebihan lain dari kawasan ini adalah keberadaannya yang dekat dengan pantai, memberikan akses ke elemen alam yang dapat meningkatkan efektivitas terapi pemulihan dan relaksasi.

6 Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Jakarta Utara, wilayah Penjaringan memiliki luas area mencapai $45,41 \text{ km}^2$ dan termasuk dalam zona perdagangan yang ditandai dengan kode zona (K). Zona ini memungkinkan pembangunan berbagai jenis bangunan yang mendukung aktivitas ekonomi, layanan publik, dan kebutuhan masyarakat. Beberapa jenis bangunan yang diizinkan di area ini meliputi fasilitas penyediaan jasa perorangan untuk 61 kebugaran non-olahraga, bangunan multifungsi (mixed-use), pusat perbelanjaan atau department store, layanan kesehatan pendukung seperti klinik atau laboratorium, rumah susun, rumah sakit, serta berbagai

fungsi lainnya. Potensi beragam fungsi ini menciptakan peluang untuk mendirikan bangunan yang tidak hanya memenuhi kebutuhan lokal tetapi juga meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara holistik, termasuk pengembangan fasilitas inovatif seperti Wellness Stress Hub Shelter.

3.1.1.2. Kondisi Eksisting Kawasan Luas Permukaan Tapak seluas 20.000 m² atau sekitar 2 hektar yang dapat diolah fungsinya menjadi Wellness Stress Hub Shelter . Area ini berada dekat dengan Pantai Indah Kapuk (PIK), sebuah destinasi populer yang dikenal sebagai pusat rekreasi, kuliner, dan hunian eksklusif. Lokasinya juga berada di dekat Hutan Mangrove PIK, yang menawarkan pemandangan alam dan fungsi ekologi penting bagi kawasan ini. Tapak ini termasuk dalam area perdagangan dan bisnis, dengan berbagai fasilitas komersial di sekitarnya seperti pusat perbelanjaan Pluit Village, restoran, dan kafe. Selain itu, lokasi ini dikelilingi oleh permukiman modern seperti apartemen dan perumahan mewah, serta fasilitas umum seperti sekolah internasional dan rumah sakit. Dengan akses yang mudah melalui jalan utama seperti Jalan Pluit Selatan dan kedekatan dengan akses tol JORR, area ini memiliki daya tarik sebagai pusat aktivitas urban yang tetap menawarkan elemen ketenangan berkat kedekatannya dengan laut dan ruang hijau alami. Kombinasi karakteristik ini menjadikan kawasan ini ideal untuk pengembangan proyek Wellness Stress Hub Shelter, yang membutuhkan keseimbangan antara aksesibilitas dan suasana mendukung relaksasi.

3.1.2. Data Tapak 62 Posisi Geografis tapak ini berlokasi RT.1/RW.5, Pluit, Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara. Tapak perancangan memiliki luas permukaan sebesar 20.000 m² atau setara dengan sekitar 2 hektar. Menurut Peraturan Daerah Nomor 1 Tahun 2012 Tentang Rencana Tata Ruang Wilayah 2030 dan Jakarta satu memiliki regulasi sebagai berikut:

- 63 ☒ Peningkatan luasan RTH sampai dengan 30% (tiga puluh persen) untuk memberikan perlindungan terhadap kualitas udara dan iklim mikro
- ☒ melaksanakan konservasi sumber daya air, pendayagunaan sumber daya air, dan pengendalian daya rusak air yang dilaksanakan pada sungai,

kali, situ dan waduk serta pantai yang ada di Jakarta Utara.

☒ menunjang kegiatan perdagangan dan jasa yang dilaksanakan di Penjaringan, Koja, Kelapa Gading, dan Cilincing. 3.1.2.1. Data Regulasi Tapak Menurut Jakarta satu, lokasi RT.1/RW.5, Pluit, Kecamatan Penjaringan, Kota Jakarta Utara memiliki regulasi sebagai berikut: ☒ KDB: 55% KDB menentukan maksimal luas lahan yang dapat dibangun. Dengan luas tapak 20.000 m^2 , maka: $20.000 \text{ m}^2 \times 55\% = 11.000 \text{ m}^2$ Ini berarti, maksimal luas dasar bangunan yang dapat dibangun pada tapak adalah 11.000 m^2 . ☒ KLB: 2,75 - KLB menentukan total luas lantai bangunan yang diizinkan berdasarkan luas tapak. Dengan luas tapak 20.000 m^2 , maka: $20.000 \text{ m}^2 \times 2,75 = 55.000 \text{ m}^2$ - Total luas lantai bangunan yang dapat direncanakan adalah 55.000 m^2 . Jika setiap lantai memiliki luas maksimal 10.175 m^2 , maka: $55.000 \text{ m}^2 : 10.175 \text{ m}^2 = 5$ lantai (maksimal) ☒ KDH: 20% KDH menentukan luas minimal lahan yang harus dipertahankan sebagai ruang terbuka hijau. Dengan luas tapak 20.000 m^2 , maka: $20.000 \text{ m}^2 \times 20\% = 4.000 \text{ m}^2$ Ini berarti setidaknya 4.000 m^2 dari tapak harus difungsikan sebagai ruang hijau yang mendukung lingkungan dan estetika. Kesimpulannya dengan KDB, KLB, dan KDH yang berlaku, tapak memiliki potensi pengembangan hingga 5 lantai dengan total luas lantai maksimal 55.000 m^2 . Selain itu, ruang terbuka hijau seluas 4.000 m^2 wajib disediakan untuk memenuhi ketentuan KDH, menjadikan tapak ini ideal untuk mengakomodasi konsep Wellness Stress Hub Shelter dengan ruang hijau dan bangunan yang seimbang. 3.1.2.2. Data Mikro ☒ Orientasi Tapak Berdasarkan citra satelit, tapak memiliki orientasi yang menghadap ke arah Utara dan Selatan, bukan Timur dan Barat. Orientasi ini memberikan keuntungan dalam pengendalian pencahayaan alami. Dengan posisi tersebut, sinar matahari yang masuk ke dalam bangunan lebih terkendali, sehingga menghindari intensitas cahaya berlebihan terutama saat matahari terbit atau terbenam. Hal ini mendukung kenyamanan termal dan visual di dalam bangunan, serta mengurangi kebutuhan energi untuk pendinginan.

Selain itu, orientasi ini memungkinkan perancangan fasad yang lebih efektif, seperti penggunaan shading devices pada sisi timur dan barat untuk menangkal sinar matahari langsung, sekaligus memaksimalkan pencahayaan alami yang merata di sepanjang hari. Kombinasi ini menciptakan lingkungan yang nyaman dan efisien secara energi, sesuai dengan konsep bangunan Wellness Stress Hub Shelter. ❏ Suhu Grafik tersebut menggambarkan rata-rata suhu tinggi dan rendah di kawasan Pluit sepanjang tahun. Secara umum, suhu di wilayah ini menunjukkan pola yang relatif stabil dengan fluktuasi kecil, mencerminkan iklim tropis khas daerah pesisir. Suhu rata-rata tertinggi tercatat pada akhir bulan Maret, sekitar tanggal 24, 66 dengan suhu mencapai 79°F (26°C). Setelah itu, suhu tinggi sedikit menurun pada bulan-bulan pertengahan tahun, dengan suhu rata-rata terendah tercatat pada bulan Agustus, sekitar tanggal 20, mencapai 62°F (16°C). Fluktuasi suhu antara bulan-bulan tersebut menciptakan rentang suhu tahunan yang tidak terlalu ekstrem. Sepanjang tahun, suhu harian cenderung berkisar antara 62°F (16°C) sebagai suhu minimum dan 79°F 67 (26°C) sebagai suhu maksimum. Stabilitas suhu ini menandakan bahwa Ancol memiliki iklim yang konsisten dan nyaman, tanpa adanya perubahan suhu yang drastis antara musim. Penurunan suhu di bulan Juli hingga Agustus dapat disebabkan oleh pengaruh musim angin monsun, yang membawa udara lebih dingin dari laut ke daratan, memberikan efek penyejukan pada wilayah pesisir. Kondisi suhu yang hangat dan stabil ini menjadikan Penjaringan ideal sebagai kawasan wisata dan aktivitas luar ruangan sepanjang tahun. Bagi perencanaan arsitektur, aspek lingkungan seperti suhu tinggi yang konsisten dapat dioptimalkan melalui desain yang memaksimalkan ventilasi alami dan perlindungan dari paparan sinar matahari langsung. Desain fasad bangunan dapat mempertimbangkan penggunaan material yang mendukung efisiensi energi dan mampu mengurangi panas, sehingga menciptakan ruang yang nyaman bagi pengguna. Selain itu, dengan mempertimbangkan suhu malam yang lebih sejuk, ruang terbuka

seperti taman atau teras luar dapat dirancang untuk mendukung aktivitas relaksasi atau rekreasi pada sore hingga malam hari. Kombinasi ini akan menciptakan harmoni antara desain bangunan dan kondisi iklim lokal, mendukung kesejahteraan pengunjung dan penghuni kawasan tersebut.

☒ Arah Angin Tapak Kecepatan angin terendah tercatat pada awal April, sekitar tanggal 3, dengan rata-rata 5,4 mph. Kondisi angin relatif tenang pada awal tahun hingga awal April, menciptakan lingkungan yang stabil dan nyaman. Namun, kecepatan angin mulai meningkat secara bertahap dari bulan Mei, memasuki periode musim berangin (windy 68 season) yang berlangsung dari akhir Mei hingga awal Oktober. Puncak kecepatan angin terjadi pada bulan Agustus, sekitar tanggal 10, dengan rata-rata mencapai 8,5 mph. Setelah puncak tersebut, kecepatan angin perlahan menurun, hingga mencapai rata-rata 7,0 mph pada awal November dan kembali stabil menjelang akhir tahun. Musim berangin ini memberikan dampak signifikan pada lingkungan, terutama bagi aktivitas luar ruangan dan desain bangunan. Angin yang lebih kencang selama periode ini dapat memberikan efek pendinginan alami, 69 namun perlu diantisipasi dalam perencanaan arsitektur, seperti penggunaan material yang tahan angin dan integrasi desain fasad yang dapat mengurangi tekanan angin. Sebaliknya, periode dengan kecepatan angin lebih rendah, seperti di awal tahun, menawarkan kondisi yang lebih ideal untuk aktivitas luar ruangan tanpa gangguan dari hembusan angin yang kuat. Dengan memahami pola ini, desain kawasan dan bangunan dapat lebih adaptif terhadap kondisi angin di Penjaringan, menciptakan ruang yang nyaman dan fungsional sepanjang tahun. Angin paling sering bertiup dari timur selama 7,6 bulan, dari 20 Maret hingga 9 November, dengan persentase puncak 88% pada 5 Agustus. Angin paling sering bertiup dari selatan selama 1,4 bulan, dari 9 November hingga 21 Desember, dengan persentase puncak 56% pada 27 November. Angin paling sering bertiup dari barat selama 3,0 bulan, dari 21 Desember hingga 20 Maret, dengan persentase puncak 51% pada 1 Januari. Desain Wellness Stress

Hub Shelter di kawasan ini akan mengadopsi pendekatan yang responsif terhadap potensi angin dan iklim setempat untuk menciptakan lingkungan yang nyaman, berkelanjutan, dan mendukung kesehatan mental pengguna. Bangunan ini dirancang dengan orientasi yang memanfaatkan aliran angin dominan dari utara-selatan untuk mendukung ventilasi alami. Ventilasi silang akan diterapkan di ruang yang akan dirancang, sementara penempatan void ditengah bangunan memungkinkan sirkulasi udara vertikal, mengurangi panas, dan memberikan udara segar ke seluruh lantai tanpa bergantung pada sistem pendinginan buatan. Pada area luar ruangan, seperti taman relaksasi, jalur refleksi, dan area meditasi, akan dilengkapi dengan penghalang alami seperti pohon tinggi, bambu, dan semak- 61 semak untuk menciptakan ruang yang teduh dan terlindungi dari angin kencang. Elemen lanskap seperti kolam refleksi dan fitur air juga akan dimasukkan untuk memperkuat suasana tenang dengan suara alami dari air dan angin. Potensi angin juga dimanfaatkan sebagai elemen healing . Pada area meditasi dan relaksasi akan mendapatkan suasana angin lembut yang memberikan efek menenangkan. Tanaman seperti bambu atau rumput tinggi 61 1 akan menghasilkan suara alami saat tertiup angin, menciptakan suasana damai yang mendukung kesehatan mental pengguna. Dengan pendekatan desain ini, Wellness Stress Hub Shelter tidak hanya menjadi tempat yang mendukung kesehatan fisik dan mental, tetapi juga menjadi ikon arsitektur berkelanjutan yang harmonis dengan alam. ❑ Curah Hujan Grafik peluang hujan harian di kawasan Pluit menunjukkan pola yang mencerminkan adanya dua musim utama, yaitu musim hujan dan musim kemarau. Periode musim hujan berlangsung dari bulan November hingga Mei, dengan puncak peluang hujan mencapai 73% pada 30 November. Sebaliknya, musim kemarau terjadi antara bulan Juni hingga September, dengan peluang hujan terendah sebesar 16% pada 10 Agustus. Peralihan dari musim hujan ke kemarau dan sebaliknya terlihat pada bulan Mei dan Oktober, di mana peluang hujan berada di sekitar 44%. Pola ini menunjukkan bahwa kawasan Pluit memiliki tingkat curah hujan yang

signifikan selama sebagian besar tahun, yang memengaruhi desain dan fungsi bangunan yang direncanakan di kawasan ini. Dalam perancangan Wellness Stress Hub Shelter, kondisi ini menuntut respons desain yang adaptif terhadap pola cuaca. Selama musim hujan, diperlukan sistem drainase yang efisien untuk mengelola limpasan air hujan dan mencegah banjir di area tapak. Selain itu, melakukan pemanfaatan air hujan untuk kebutuhan domestik seperti menyiram tanaman atau flushing toilet. Area semi-terbuka, seperti area perlu dilengkapi dengan kanopi agar tetap nyaman digunakan meskipun hujan turun. Pada musim kemarau, desain harus mampu mengoptimalkan kenyamanan termal di dalam bangunan melalui penggunaan material yang tahan panas dan cross ventilation. Secara keseluruhan, bangunan ini perlu dirancang sebagai arsitektur yang adaptif dan berkelanjutan. Dengan sistem penampungan air hujan dan lanskap yang mendukung vegetasi lokal yang tahan genangan maupun kekeringan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan pengguna tetapi juga mendukung konsep arsitektur ramah lingkungan dan efisien energi.

61 3 View Tapak Lingkungan sekitar tapak di kawasan Pluit menawarkan beragam pemandangan menarik yang mendukung perancangan Wellness Stress Hub Shelter. Pada sisi barat dan timur, terdapat area hijau yang lebat dengan vegetasi alami serta sungai yang membentang di dekat tapak. Pemandangan ini menciptakan suasana asri dan menenangkan yang ideal untuk mendukung aktivitas relaksasi, meditasi, atau terapi berbasis alam. Sisi utara menampilkan jalan besar yang menghubungkan tapak dengan kawasan perkotaan, memberikan aksesibilitas yang baik namun juga memerlukan penanganan khusus untuk mengurangi kebisingan dan polusi. Di sisi selatan, keberadaan vegetasi hijau dan elemen perairan menawarkan potensi integrasi lanskap alami ke dalam desain shelter, seperti ruang terbuka hijau yang dapat digunakan untuk aktivitas refleksi atau rekreasi. Lingkungan sekitar tapak juga dihiasi dengan pemandangan indah, termasuk suasana matahari terbenam yang dapat dioptimalkan melalui desain ruang semi-terbuka seperti rooftop garden atau balkon. Selain itu,

elemen perairan di sekitar tapak memberikan peluang untuk menciptakan fitur berkelanjutan, seperti pengolahan air atau terapi berbasis air. Dengan memanfaatkan kombinasi pemandangan hijau, air, dan aksesibilitas, desain shelter dapat dirancang untuk menciptakan ruang yang harmonis antara alam dan kenyamanan pengguna, menjadikannya tempat ideal untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Merespons pemandangan dan kondisi lingkungan sekitar tapak, desain Wellness Stress Hub Shelter harus mengintegrasikan elemen alam dan lingkungan sekitar untuk menciptakan suasana yang mendukung relaksasi dan 61 4 pemulihan. Dengan keberadaan area hijau yang melimpah di sisi barat dan timur tapak serta elemen perairan di sekitarnya, desain bangunan perlu memanfaatkan pemandangan ini secara optimal. Ruang-ruang untuk kegiatan relaksasi, seperti ruang meditasi, yoga, atau lounge, dapat diarahkan ke sisi yang menghadap area hijau untuk memberikan pengalaman visual yang menenangkan. Sementara itu, sisi utara yang berbatasan dengan jalan utama dapat digunakan untuk fungsi yang lebih privat atau tertutup, seperti ruang 61 5 administrasi atau fasilitas pendukung lainnya, dengan tambahan vegetasi sebagai penghalang kebisingan. ❑ Aksesibilitas Lokasi tapak yang berada di RT.1/RW.5, Pluit, Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara, memiliki keunggulan aksesibilitas yang sangat baik. Kawasan ini dekat dengan beberapa halte TransJakarta yang melayani berbagai koridor utama, seperti Halte TransJakarta Pluit dan halte lain di sepanjang koridor yang terhubung dengan pusat kota Jakarta. Fasilitas transportasi umum ini memungkinkan pengunjung yang tidak membawa kendaraan pribadi untuk mencapai lokasi dengan mudah dan efisien. Selain itu, tapak ini juga memiliki akses yang strategis ke beberapa jalan tol utama. Lokasinya dekat dengan Tol Dalam Kota Jakarta (Jakarta Inner Ring Road) yang menghubungkan area ini ke wilayah pusat Jakarta, termasuk Sudirman, Thamrin, dan Senayan. Tidak hanya itu, tapak ini juga memiliki akses ke Tol Lingkar Luar Jakarta (Jakarta Outer Ring Road/JORR) yang menghubungkan Pluit dengan

kawasan lain seperti Tangerang, Bekasi, dan Bandara Soekarno-Hatta. Kehadiran tol ini memastikan konektivitas yang baik, baik untuk kendaraan pribadi maupun distribusi logistik. Beberapa gerbang tol terdekat dari site ini yaitu, Gerbang Tol Jembatan Tiga 2, Gerbang Tol Gedong Panjang 1, Gerbang Tol Gedong Panjang 2, dan ada beberapa gerbang tol lainnya. Aksesibilitas yang mudah ini menjadikan lokasi sangat ideal untuk Wellness Stress Hub Shelter, karena dapat melayani berbagai jenis pengguna, baik dari dalam Jakarta maupun dari luar kota. Untuk memanfaatkan keunggulan ini, desain kawasan harus mencakup area drop-off yang nyaman, akses pejalan kaki yang terintegrasi dengan halte 61 6 TransJakarta, dan jalur masuk-keluar yang terhubung langsung dengan akses tol terdekat. Hal ini akan memastikan pengalaman akses yang efisien dan nyaman bagi seluruh pengguna fasilitas.

61 7 3.2. Tema Rancangan Tema rancangan Wellness Stress Hub Shelter di Pluit mengusung tujuan untuk menciptakan ruang yang dapat memberikan ketenangan, penyembuhan, dan kedamaian bagi penghuninya. Dalam merancang bangunan ini, penerapan konsep healing architecture sangat penting, yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental melalui desain ruang yang mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. **22** Konsep ini melibatkan elemen-elemen desain yang mendukung relaksasi, seperti pencahayaan alami, ventilasi yang baik, serta penggunaan material yang ramah lingkungan. Untuk menciptakan ruang yang tidak hanya mendukung pemulihan fisik dan mental, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang positif bagi penggunanya. Arsitektur perilaku menekankan pentingnya hubungan antara desain ruang dan pengaruhnya terhadap tindakan, interaksi, serta kondisi psikologis penghuninya. Selanjutnya, penerapan the five element theory yang meliputi elemen kayu, api, tanah, logam, dan air diintegrasikan ke dalam ruang sebagai sarana untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni. Elemen-elemen tersebut dihadirkan melalui pemilihan material, bentuk ruang, dan elemen lanskap yang saling berinteraksi satu sama

lain, memberikan ruang yang dapat mendukung perasaan tenang dan terhubung dengan alam. Pendekatan biophilic design menjadi fokus utama dalam rancangan ini, dengan tujuan untuk membawa elemen alam ke dalam ruang bangunan. Dengan memanfaatkan prinsip desain ini, ruang-ruang di dalam shelter diatur untuk memaksimalkan pandangan ke area hijau, penggunaan tanaman dalam interior, serta pencahayaan alami yang melimpah, menciptakan atmosfer yang segar dan mendalam. Keterhubungan manusia dengan alam ini tidak hanya menciptakan suasana yang menenangkan, tetapi juga meningkatkan kualitas udara dan memberikan rasa kesegaran yang dibutuhkan untuk proses pemulihan stres. Dengan menggabungkan ketiga 618 pendekatan ini, bangunan ini diharapkan menjadi tempat yang mendukung keseimbangan emosional dan fisik para penggunanya, serta menciptakan pengalaman healing yang optimal.

3.3. Konsep Dasar Rancangan

Konsep dasar rancangan Wellness Stress Hub Shelter di Pluit bertujuan untuk menciptakan sebuah ruang yang mendukung pemulihan mental dan fisik penghuninya dengan menggabungkan prinsip healing architecture, biophilic design, dan arsitektur perilaku. Mengingat pentingnya kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesejahteraan keseluruhan, rancangan ini dirancang untuk mengurangi stres dan memberikan tempat yang aman dan nyaman bagi individu yang berhadapan dengan tekanan hidup. Dalam penerapan healing architecture, desain ruang berfokus pada penggunaan pencahayaan alami yang melimpah, ventilasi yang baik, serta material alami seperti kayu dan batu yang mendukung relaksasi. Keberadaan ruang terbuka hijau yang dapat digunakan untuk meditasi atau aktivitas ringan di luar ruangan turut menambah nilai desain dalam meningkatkan kesejahteraan penghuninya. Dengan mengedepankan biophilic design, rancangan ini menghadirkan elemen-elemen alam, seperti tanaman hijau, air mancur, dan pemandangan hijau yang dapat dilihat dari berbagai sudut ruang, untuk membantu mengurangi kecemasan dan stres. Interaksi langsung dengan alam ini diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan psikologis dan fisik penghuni. Selain itu,

penerapan arsitektur perilaku berfokus pada menciptakan ruang yang mendorong perilaku positif, seperti aktivitas fisik yang sehat, interaksi sosial yang sehat, serta relaksasi. Misalnya, ruang-ruang yang dirancang untuk meditasi, jalur jalan kaki, serta ruang komunitas untuk berinteraksi dan mendukung satu sama lain akan disediakan untuk mendorong penghuninya beradaptasi dengan tekanan kehidupan sehari-hari. Penerapan the five element theory juga menjadi bagian penting dalam menciptakan keseimbangan dalam desain. Elemen Kayu diwakili oleh tanaman dan material kayu yang membawa kesan segar dan alami, sementara Elemen Api hadir melalui pencahayaan yang hangat dan terang. Elemen Tanah dan Logam diterapkan melalui penggunaan material yang kokoh dan stabil, sedangkan Elemen Air dihadirkan melalui kolam atau air mancur yang menenangkan. Semua elemen ini bekerja secara harmonis untuk menciptakan ruang yang mendukung proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup penghuni. Dengan memperhatikan berbagai aspek tersebut, Wellness Stress Hub Shelter di Penjaringan diharapkan dapat menjadi tempat yang efektif untuk mengelola stres, mengurangi dampak negatif tekanan hidup, dan meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat, terutama di tengah tingginya tingkat stres yang dihadapi oleh penduduk Jakarta.

71 4.1 Analisis Rancangan BAB IV ANALISIS PERANCANGAN Dalam merancang Wellness Stress Hub Shelter , penting untuk melakukan analisis mendalam sebagai dasar perancangan yang relevan dengan isu dan kondisi kontekstual. Analisis ini membantu menemukan strategi desain yang mampu menjawab permasalahan stres di lingkungan urban, sekaligus mengoptimalkan fungsi ruang dan potensi tapak. Kajian dilakukan terhadap aspek tapak, fungsi ruang, serta kebutuhan pengguna, guna menghasilkan rancangan yang responsif, tepat guna, dan berdampak positif bagi kesehatan mental masyarakat.

4.1.1. Analisis Tapak Tapak perancangan Wellness Stress Hub Shelter memiliki luas sekitar 20.000 m² dan berlokasi di kawasan Penjaringan, strategis dekat Pantai Indah Kapuk (PIK), Jakarta Utara. Tapak yang dipilih merupakan area yang dikenal sebagai pusat rekreasi,

kuliner, dan hunian eksklusif. Pada bagian sebelumnya telah dijabarkan data mikro kawasan di sekitar tapak, yang mencakup kondisi iklim, suhu termal, serta arah dan pola sirkulasi angin. Informasi tersebut menjadi acuan penting dalam merancang bangunan yang responsif terhadap lingkungan sekitar, sekaligus mendukung fungsi utama shelter sebagai ruang pemulihan dan relaksasi bagi masyarakat urban. Tapak perancangan Wellness Stress Hub Shelter yang terletak di RT.15/RW.4, Pluit, Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara, memiliki sejumlah keunggulan strategis. Lokasinya berada di sebelah Pluit Village Mall dan berdekatan dengan ruang terbuka hijau Waduk Taman Jokowi, yang memberikan nilai tambah berupa lanskap alami dan potensi suasana tenang untuk mendukung proses penyembuhan. Aksesibilitas kawasan 72 ini juga sangat baik karena terhubung langsung dengan jalur TransJakarta dan akses tol, sehingga mudah dijangkau dari berbagai penjuru kota. Selain itu, kedekatan dengan kawasan pesisir membuat udara di sekitar lebih segar dibanding area padat kota lainnya. Lingkungan sekitar yang berkembang pesat, dikelilingi hunian kelas menengah ke atas dan fasilitas komersial, membuka peluang besar untuk menjangkau target pengguna yang relevan serta potensi kolaborasi program. Keberadaan infrastruktur pengendali banjir seperti waduk juga 73 meningkatkan keamanan tapak dari risiko genangan air. Dengan visibilitas tinggi dan daya tarik kawasan PIK sebagai destinasi wisata dan rekreasi, tapak ini sangat potensial menjadi ruang pemulihan stres yang nyaman, terjangkau, dan terintegrasi dengan kehidupan urban.

4.1.2. Analisis Fungsi Wellness Stress Hub Shelter

Wellness Stress Hub Shelter dirancang sebagai ruang aman yang mendukung pemulihan dan penguatan kesehatan mental masyarakat urban di tengah tekanan dan dinamika kota yang intens. Fungsi utama bangunan ini adalah sebagai tempat perlindungan emosional, pemulihan psikologis, serta peningkatan kualitas hidup melalui pendekatan healing architecture dan biophilic design. Dengan menciptakan suasana alami, bangunan ini memfasilitasi ruang-ruang untuk terapi, relaksasi, aktivitas fisik dan

kreatif, serta interaksi sosial yang sehat tanpa bergantung pada teknologi. Fungsi bangunan terbagi dalam beberapa zona yang saling terintegrasi namun memiliki fokus spesifik. Sensorial Relaxation Zone menjadi ruang untuk aktivitas spa, meditasi, dan yoga, yang dirancang untuk membantu menyeimbangkan tubuh dan menenangkan tubuh dan pikiran. Physical Zone difungsikan untuk aktivitas gerak yang ringan hingga moderat seperti area gym yang mendukung aktivitas kebugaran fisik secara menyenangkan dan terarah, dengan suasana pemberian ventilasi baik yang tetap selaras dengan prinsip healing, menggunakan material alami, serta pemandangan ke area hijau. Therapy Zone menjadi ruang untuk sesi konseling, terapi psikologis, dan healing session bersama profesional. Creative Expression Zone memfasilitasi area break room, yang dimana pengguna dapat bebas merusak atau berteriak didalamnya, lalu aktivitas seni dan kerajinan sebagai media ekspresi emosi dan pelepasan stres. Management Area berfungsi sebagai pusat kendali dan pengelolaan operasional shelter. Sementara itu, 74 Detox Zone difungsikan sebagai restoran sehat yang menyajikan yang mendukung detoksifikasi tubuh melalui asupan bergizi, tetapi juga dirancang sebagai ruang makan yang tenang dan bebas distraksi digital, menciptakan pengalaman mindful eating yang memperkuat koneksi antara tubuh dan kesadaran diri. Sirkulasi utama pada Wellness Stress Hub Shelter dirancang berada di tengah area bangunan sebagai elemen pengikat antar zona fungsional. Jalur ini tidak hanya berfungsi sebagai koneksi antar ruang, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman pemulihan itu sendiri. Penggunaan perbedaan material lantai, seperti batu alam, kayu, atau paving bertekstur lembut, diterapkan untuk membedakan jalur sirkulasi dengan area aktivitas, sehingga memudahkan orientasi pengguna tanpa perlu bantuan signage berlebihan. Di sepanjang pathway ini, elemen-elemen alam seperti tanaman rindang, suara gemericik air, pencahayaan alami yang tersebar lembut, serta bukaan visual ke area hijau sengaja diintegrasikan untuk menciptakan suasana berjalan yang menenangkan. Sirkulasi ini menjadi

ruang transisi yang merangsang kesadaran diri, memperkuat koneksi dengan alam, dan mendukung terciptanya pengalaman healing yang menyeluruh. Melalui pembagian zona yang fungsional dan sirkulasi yang saling mendukung, Wellness Stress Hub Shelter tidak hanya menjadi tempat berlindung dari tekanan mental, tetapi juga ruang yang mendorong pertumbuhan diri, ketenangan batin, dan hubungan sosial yang lebih sehat.

4.1.3. Analisis Pengguna Pengguna Wellness Stress Hub Shelter

berasal dari berbagai kalangan dan generasi yang membutuhkan ruang pemulihan dari tekanan mental dan emosional akibat kehidupan urban yang padat. Fasilitas ini terbuka untuk seluruh lapisan usia, namun target pengguna terbesar difokuskan pada generasi Z, kelompok usia muda yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tekanan sosial, digital, dan akademik yang tinggi. Dari sisi aksesibilitas, tapak perancangan memiliki keunggulan konektivitas yang sangat baik. Lokasi terintegrasi dengan jalur TransJakarta serta berdekatan dengan Tol Dalam Kota Jakarta (Jakarta Inner Ring Road) yang menghubungkan area ini ke pusat-pusat kota seperti Sudirman, Thamrin, dan Senayan. ²⁷ Selain itu, akses ke Tol Lingkar Luar Jakarta (JORR) juga tersedia, menjangkau kawasan seperti Tangerang, Bekasi, 76 hingga Bandara Soekarno-Hatta. Beberapa gerbang tol terdekat antara lain Gerbang Tol Jembatan Tiga 2, Gedong Panjang 1 & 2, dan lainnya. Bangunan ini dirancang dengan akses masuk yang inklusif untuk semua jenis pengguna, baik kendaraan mobil, motor, pejalan kaki, hingga pesepeda, sehingga memudahkan semua kalangan untuk terhubung dengan fasilitas secara nyaman dan aman. ⁷⁷ Selain kemudahan akses, alur pergerakan pengguna di dalam kawasan juga dirancang agar fleksibel dan mudah dipahami. Bagi pengunjung yang hanya ingin menikmati makanan sehat di restoran, dapat langsung masuk ke area Detox Zone tanpa perlu melewati zona aktivitas lainnya. Sementara itu, pengguna yang ingin mengikuti aktivitas pemulihan stres seperti yoga, terapi, atau kegiatan kreatif, diarahkan terlebih dahulu ke area manajemen dan lobby resepsionis utama untuk melakukan proses pendaftaran.

Jika pengguna sudah melakukan pendaftaran secara daring, mereka dapat langsung menuju zona aktivitas masing-masing. Setiap zona atau shelter juga dilengkapi dengan resepsionis khusus untuk melakukan pengecekan data dan memberikan panduan aktivitas. Dengan sistem ini, pengaturan alur pengguna menjadi lebih teratur, efisien, dan tetap memberikan rasa nyaman bagi setiap pengunjung sesuai kebutuhan mereka. Perjalanan di Wellness Stress Hub Shelter dirancang sebagai rangkaian langkah penyembuhan yang penuh harapan, di mana setiap zona menjadi bagian dari proses untuk kembali menemukan diri yang utuh. Harapan itu bermula dari Physical Therapy, sebuah tahap awal yang membantu pengguna melepaskan beban fisik melalui aktivitas tubuh yang menenangkan dan menstimulasi energi positif. Perjalanan kemudian berlanjut ke Psychology Therapy, ruang refleksi dan pendampingan oleh para profesional psikolog, tempat di mana individu diajak untuk menghadapi dan memahami emosi mereka secara perlahan namun pasti. Setelah melewati fase itu, pengguna diarahkan menuju Interacting with Nature, sebuah momen penting untuk kembali terhubung dengan alam melalui udara segar, cahaya alami, dan lanskap hijau yang menyejukkan pikiran. Di tengah suasana ini, pengguna mulai merasakan ketenangan, menerima diri, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Hingga akhirnya, mereka tiba pada fase terakhir, Self-Dependence titik di mana harapan itu menjadi nyata. Sebuah ruang simbolis dan nyata yang menunjukkan bahwa pengguna telah menemukan kekuatan untuk melangkah kembali ke dunia luar, dengan mental yang lebih seimbang, hati yang lebih ringan, dan semangat hidup yang baru. Setiap langkah yang dilalui bukan hanya tentang pemulihan, tetapi tentang tumbuh kembali dengan harapan yang lebih kuat.

4.2. Konsep Rancangan Konsep perancangan Wellness Stress Hub Shelter berangkat dari kebutuhan akan ruang pemulihan mental yang menyatu dengan alam dan energi kehidupan. Dengan mengintegrasikan prinsip biophilic design, bangunan ini dirancang untuk menciptakan hubungan langsung dan tidak langsung antara pengguna dan elemen alami, seperti cahaya matahari,

vegetasi, suara air, sirkulasi udara alami, serta material alami yang menenangkan secara visual dan taktil. Konsep ini diperkuat dengan penerapan pendekatan The Five Element Theory (Air, Fire, Earth, Metal, Water) yang diadopsi dari filosofi Timur untuk menciptakan harmoni antara ruang, tubuh, dan pikiran. Setiap elemen diterjemahkan ke dalam bentuk ruang, warna, material, dan atmosfer yang mewakili energi tertentu, seperti elemen Water yang dihadirkan dalam zona relaksasi untuk menghadirkan ketenangan, atau Wood yang diwujudkan dalam area ekspresi untuk pertumbuhan dan kreativitas. Perpaduan dua pendekatan ini menjadikan Wellness Stress Hub Shelter sebagai tempat yang tidak hanya menyembuhkan secara fungsional, tetapi juga menyentuh secara emosional dan spiritual, memberi ruang bagi pengguna untuk kembali selaras dengan dirinya dan lingkungannya.

4.2.1. Konsep Gubahan Massa Proses desain Wellness Stress Hub Shelter dirancang secara bertahap dengan mengangkat konsep ketenangan dan pemulihan yang terinspirasi dari elemen air. Tahapan pertama dimulai dengan mengambil bentuk visual air sebagai simbol ketenangan yang ingin dihadirkan ke dalam ruang. Kemudian, bentuk massa bangunan dikembangkan menyerupai bulir air yang terbagi, menciptakan komposisi yang organik dan alami. Setelah itu, massa bangunan dibagi menjadi tiga zona utama, yaitu zona publik, semi privat, dan privat, untuk mengatur tingkat kenyamanan dan kebutuhan pengguna dengan lebih tepat. Pembagian ini juga membantu pengguna agar lebih mudah memahami alur dan fungsi tiap area. Terakhir, desain ini melibatkan penciptaan ruang terbuka hijau di tengah kawasan bangunan sebagai pusat healing space, tempat pengguna bisa bersantai, beraktivitas ringan, atau sekadar menikmati suasana alam. Keseluruhan proses desain ini berfokus pada penciptaan ruang yang menyatu dengan alam dan mampu memberi pengalaman penyembuhan secara fisik maupun emosional.

71 4.2.2. Konsep Sirkulasi Konsep sirkulasi pada Wellness Stress Hub Shelter dirancang dengan pola yang organik dan ramah pengguna, mengikuti alur alami tapak dan memisahkan jalur berdasarkan jenis moda transportasi.

Gambar 4.4. menunjukkan adanya pembagian jalur yang jelas antara pejalan kaki dan pesepeda, kendaraan bermotor, serta area khusus drop-off . Jalur pejalan kaki dan pesepeda dirancang terpisah dari kendaraan untuk menjaga keamanan dan kenyamanan, serta terhubung langsung dengan jalur 71 1 lanskap dan ruang terbuka hijau. Sementara itu, kendaraan bermotor memiliki dua jalur utama, yaitu jalur masuk (entrance) dan jalur keluar (exit). Tambahan penting lainnya adalah adanya jalur keluar khusus drop-off , yang memungkinkan pengguna diturunkan di titik terdekat dengan lobby tanpa harus masuk ke area parkir, sangat cocok bagi pengunjung yang datang hanya sebentar. Untuk memudahkan orientasi, setiap jalur dibedakan dengan material dan warna lantai yang spesifik. Jalur pedestrian dan pesepeda menggunakan permukaan yang bertekstur alami seperti batu alam atau paving berwarna terang yang hangat, sementara jalur kendaraan menggunakan permukaan beton atau aspal berwarna gelap dengan marka yang jelas. Perbedaan ini tidak hanya berfungsi sebagai pembeda visual, tetapi juga memperkaya pengalaman masuk ke dalam kawasan dengan cara yang lebih intuitif dan nyaman. Dengan pendekatan ini, setiap pengguna dapat memahami arah dan fungsi jalur secara langsung tanpa kebingungan, menciptakan pengalaman pertama yang terarah dan menyenangkan sejak memasuki shelter. Sirkulasi dalam Wellness Stress Hub Shelter dirancang menggunakan pola radial sebagai pendekatan utama untuk memudahkan pengguna dalam menemukan arah dan bergerak dari satu area ke area lain tanpa kebingungan. Pola ini memungkinkan pengguna bergerak dari berbagai titik masuk menuju pusat kawasan dengan alur yang alami dan mengalir. Untuk memperkuat navigasi dan kemudahan pengguna, jalur sirkulasi dibedakan melalui penggunaan material dan warna lantai. Material bertekstur seperti batu alam dan permukaan bertekstur digunakan untuk membedakan antara jalur utama dan jalur transisi. Warna-warna hangat dan natural dipilih agar tetap selaras dengan konsep biophilic , sekaligus menjadi penanda visual yang memudahkan pengguna mengenali arah 71 2 tanpa bantuan signage

berlebihan. Dengan ini, sirkulasi bukan hanya sebagai jalur perpindahan, tetapi juga sebagai pengalaman sensorik dan healing . Titik pusat dari sirkulasi ini adalah Reflecting Found , sebuah plaza komunal yang berfungsi sebagai ruang perenungan dan ketenangan. Plaza ini didesain sebagai ruang terbuka tenang yang dikelilingi elemen-elemen alami dengan pepohonan rimbun, kolam refleksi, permukaan batu, dan area duduk. Air yang mengalir pelan dan dedaunan yang bergoyang di sekitar menciptakan suasana 71 3 damai dan melambatkan ritme pikiran. Keberadaan Reflecting Found tidak hanya memperkuat orientasi spasial secara visual, tetapi juga berfungsi sebagai jeda emosional yang menyatukan seluruh zona di shelter , sekaligus memperkuat koneksi antara manusia dan alam. Dengan pendekatan ini, proses penyembuhan mental tidak hanya terjadi dalam ruang tertutup, tetapi juga melalui perjalanan dan pengalaman ruang secara menyeluruh. Selanjutnya, pengguna juga dapat melanjutkan perjalanan hingga ke bagian belakang bangunan, yang dirancang sebagai area komunal terbuka. Area ini bersifat bebas dan inklusif, memungkinkan setiap individu untuk mengekspresikan diri secara lepas, baik melalui aktivitas fisik, kreativitas, interaksi sosial, maupun sekadar menikmati suasana alami yang mendukung proses pemulihan mental. Ruang ini menjadi perpanjangan dari alur sirkulasi yang tidak hanya mengarahkan, tetapi juga mengundang pengguna untuk tinggal lebih lama dan meresapi ketenangan yang ditawarkan oleh lingkungan shelter .

4.2.3. Konsep Biophilic Penerapan konsep 14 Patterns of Biophilic Design dalam Wellness Stress Hub Shelter menjadi pendekatan utama untuk menciptakan suasana yang mendukung pemulihan mental secara alami. Biophilic sendiri dibagi menjadi 3 aspek bagian, alam dalam pola ruang, pola analogi alami, dan sifat pola ruang. Pertama, beberapa prinsip alam dalam pola ruang yang dihadirkan yaitu:

- ☒ Koneksi Visual dengan Alam Memberikan akses pandangan langsung ke elemen- elemen alam seperti pohon, lanskap hijau, dan elemen air melalui bukaan visual yang luas. Jendela besar, ruang semi-terbuka,

serta jalur sirkulasi yang menyatu dengan 71 4 taman memungkinkan pengguna merasa lebih dekat dan terhubung secara visual dengan lingkungan alami di sekitarnya. ☒ Koneksi Non-Visual dengan Alam dan Rangsangan Sensorik Non-Ritmis menghadirkan elemen sensori non-visual seperti suara alami, tekstur material, dan aroma alami. Salah satu elemen unik adalah penggunaan kanopi berlubang mikro dengan pipa-pipa kecil yang mengalirkan air tipis sehingga menimbulkan efek suara seperti hujan ketika air mengalir 71 5 melaluinya. Efek ini menciptakan suasana tenang dan ritmis yang memberikan kesan alami, walau tidak selalu terlihat secara langsung. ☒ Keberadaan Air Elemen air dihadirkan melalui beberapa cara, seperti kolam refleksi kecil di area plaza, sungai buatan yang mengalir di antara zona-zona shelter, serta area khusus dengan efek hujan yang terkontrol. Air menjadi elemen utama yang menenangkan secara psikologis, sekaligus memperkuat tema pemulihan dan ketenangan yang diusung oleh shelter. Selain menciptakan suasana alami yang menenangkan, aliran sungai buatan ini juga berfungsi sebagai bagian dari sistem pengelolaan air berkelanjutan. Air hujan yang tertampung disalurkan ke sungai kecil ini dan disaring melalui lapisan material filtrasi alami, seperti batu kerikil, pasir, dan batu zeolite yang berfungsi sebagai biofilter. Sistem ini membantu menyaring kotoran secara alami, mengurangi genangan, serta menjaga kualitas air yang digunakan kembali dalam elemen-elemen air lainnya di shelter. Dengan kombinasi fungsi ekologis dan estetika, kehadiran air memperkaya pengalaman multisensori pengguna, sekaligus memperkuat pesan arsitektur ramah lingkungan yang selaras dengan prinsip biophilic design. Selanjutnya pada prinsip pola analogi alami, dihadirkan beberapa prinsip: ☒ Bentuk & Pola Biomorfik Seperti air yang tumpah dan menyebar ke segala arah ketika mengalami tekanan, begitulah gambaran manusia saat berada di bawah beban stress, mental, emosional, maupun sosial. Air yang terlihat kacau saat menyebar justru memiliki sifat alami yang lentur, ia tidak pecah, tetapi tetap

mengalir dan akhirnya kembali tenang. Pada 71 6 Wellness Stress Hub Shelter , bentuk bangunan terinspirasi dari konsep tersebut yakni percikan air yang memencar akibat tekanan (splash water) . Bentuk ini menjadi simbol dari manusia yang tengah menghadapi tekanan dari berbagai arah, namun tetap memiliki potensi untuk pulih, menenangkan diri, dan menemukan kembali keseimbangannya. Massa bangunan dirancang menyebar dengan pola yang mengalir dan melingkar, menyerupai arah gerakan air saat terciprat. Pola 71 7 ini tidak hanya menyampaikan filosofi kelembutan dan ketahanan, tetapi juga membentuk suasana ruang yang organik, tidak kaku, dan mendekatkan pengguna pada nuansa alami, seolah bangunan ini merangkul dan menenangkan, bukan membatasi . Selanjutnya pada railing atau pembatas jalur pejalan kaki juga didesain tidak sekadar sebagai elemen pengaman, melainkan juga sebagai elemen yang menyampaikan makna emosional. Bentuk railing terinspirasi dari gelombang air atau ombak, yang naik dan turun mengikuti ritme alam. Bentuk ini merepresentasikan perasaan manusia yang tidak selalu stabil—kadang tenang, kadang kacau, naik dan turun, seperti yang sering dialami oleh masyarakat urban di Jakarta. Dengan menghadirkan bentuk railing yang dinamis dan organik ini, sirkulasi tidak hanya menjadi ruang transisi fungsional, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman healing. Jalur berpola alami ini membantu pengguna merasa lebih dekat dengan alam dan lebih sadar akan proses naik- turunnya emosi dalam hidup. Railing ini juga memperkuat konsep bahwa ruang arsitektur dapat menyentuh perasaan, sekaligus memberi rasa aman dan nyaman saat menyusuri area-area dalam shelter .

☒ Hubungan Material dengan Alam Bangunan ini juga menggunakan banyak material alami agar suasananya terasa lebih hangat dan dekat dengan alam. Contohnya adalah penggunaan batu bata ekspos, kayu alami, dan hempcrete (campuran dari serat tanaman rami dan kapur) yang ramah lingkungan. Material- material ini tidak hanya memberikan tampilan yang natural, tapi juga terasa nyaman saat disentuh dan 71 8 membuat ruang terasa lebih hidup. Dengan

hadirnya material alami, pengguna dapat merasa lebih tenang, tidak tertekan, dan lebih mudah untuk rileks saat berada di dalam bangunan. Penerapan terakhir, yaitu pada prinsip sifat pola ruang, dihadirkan beberapa prinsip: ☒ Prospek Prinsip ini diterapkan dengan menciptakan pandangan tidak terhalang, baik ke arah lanskap, ruang terbuka, maupun elemen-elemen alam seperti taman atau kolam. Pandangan ini memberi pengguna rasa aman dan nyaman, karena secara naluriah manusia merasa lebih tenang ketika bisa melihat potensi bahaya atau perubahan di sekitarnya dari jarak jauh. Dalam konteks Wellness Stress Hub Shelter, area-area seperti plaza Tengah (Reflecting Found) dan jalur sirkulasi utama dirancang agar terbuka dan memiliki pandangan lebar ke ruang lain. ☒ Tempat Berlindung Tempat berlindung adalah area yang lebih tertutup, tenang, dan terlindungi, di mana pengguna bisa beristirahat atau menenangkan diri dari keramaian. Ruang ini biasanya memiliki pelindung di bagian atas (seperti atap atau kanopi) dan belakang (seperti dinding atau vegetasi lebat), agar terasa aman dan tidak terganggu. Di shelter ini, zona terapi, ruang refleksi, dan beberapa sudut lanskap dirancang sebagai ruang perlindungan yang mendukung kebutuhan individu akan ruang privat dan personal. ☒ Misteri Prinsip ini diwujudkan melalui elemen desain yang memancing rasa ingin tahu, seperti jalan setapak yang melengkung ke arah yang belum terlihat sepenuhnya, lorong dengan pencahayaan temaram, atau bukaan visual yang hanya memperlihatkan sebagian dari ruang di baliknya. Elemen ini mengundang pengguna untuk menjelajah lebih jauh dan menciptakan pengalaman ruang yang menarik dan tidak monoton. Dalam desain shelter, misteri dihadirkan untuk mendorong eksplorasi dan interaksi yang lebih dalam antara pengguna dengan ruang-ruang alami di sekitarnya.

4.2.4. Konsep The Five Elements Theory Dalam perancangan Wellness Stress Hub Shelter, prinsip The 8 Five Elements Theory (Kayu, Api, Tanah, Logam, dan Air) diimplementasikan secara strategis untuk menciptakan ruang yang tidak hanya estetis, tetapi juga mampu

menyeimbangkan kondisi mental, emosional, dan fisik penggunanya. Kelima elemen ini diterjemahkan dalam bentuk material, warna, pencahayaan, hingga suasana ruang, sehingga menciptakan pengalaman penyembuhan yang lebih menyeluruh dan alami. Elemen Kayu, yang melambangkan pertumbuhan dan kreativitas, dihadirkan melalui penggunaan material kayu alami pada struktur, furnitur, dan interior seperti 81 lantai serta dinding. Kehadiran tanaman hidup dan taman vertikal juga menjadi simbol pertumbuhan yang terus berlangsung, serta menciptakan visual hijau yang menenangkan dan merangsang rasa ingin tahu. Elemen ini mendukung kenyamanan visual pengguna dan menanamkan semangat baru dalam proses pemulihan. Elemen Api, yang mencerminkan energi dan kegembiraan diwujudkan melalui pencahayaan alami dan bukaan besar, serta lampu dengan warna hangat di malam hari. Warna-warna seperti merah dan oranye pada batu bata yang digunakan untuk material utama dan dominan pada bangunan, serta ditambahkan secara selektif pada elemen interior untuk menciptakan suasana hangat dan energik. Koneksi elemen ini dengan indera pengecapan dihadirkan dalam ruang kafe atau restoran herbal, yang menyediakan sajian sehat untuk mendukung keseimbangan tubuh dan pikiran. Elemen Tanah melambangkan stabilitas, empati, dan ketenangan. Material seperti batu alam, tanah liat, dan keramik digunakan untuk menciptakan suasana yang membumi dan hangat, terutama pada ruang meditasi, yoga, atau area duduk outdoor. Warna-warna bumi seperti coklat dan krem mendominasi zona relaksasi untuk menciptakan kesan tenang dan solid. Sentuhan permukaan alami yang terasa di kaki atau tangan memperkuat hubungan pengguna dengan elemen tanah secara fisik. Elemen Logam, yang melambangkan perlindungan dan kekuatan, ditampilkan melalui detail arsitektural seperti railing, struktur bangunan, hingga aksesoris interior dari logam seperti baja, tembaga, atau aluminium. Tampilan minimalis dan bersih mencerminkan kekuatan sekaligus ketenangan. Elemen ini juga berkaitan dengan indera penciuman, yang diperkuat melalui penggunaan aroma terapi alami di beberapa ruang, sehingga 82

menciptakan pengalaman sensorik yang menenangkan. Terakhir, elemen Air mewakili ketenangan, fleksibilitas, dan refleksi diri. Dihadirkan melalui kolam refleksi, sungai kecil buatan, dan efek hujan buatan dari kanopi yang meneteskan air seperti rintik hujan. Tidak hanya menenangkan secara visual dan akustik, aliran air ini juga memiliki fungsi ekologis, yakni mendaur ulang air hujan menggunakan sistem filtrasi alami seperti kerikil, pasir, dan tanaman air. Suara air yang mengalir memperkuat koneksi dengan alam dan 83 membantu pengguna lebih fokus serta rileks, khususnya di zona meditasi atau refleksi. Dengan menggabungkan kelima elemen ini secara harmonis, Wellness Stress Hub Shelter menciptakan lingkungan yang tidak hanya fungsional dan estetis, tetapi juga menyentuh lapisan emosi dan sensorik manusia, sehingga menghadirkan ruang yang benar-benar mendukung proses penyembuhan dan keseimbangan hidup.

4.2.5. Konsep Bangunan Hijau Sebagai upaya

menghadirkan ruang yang selaras dengan alam dan mendukung kesehatan mental penggunanya, rancangan Wellness Stress Hub Shelter ini menerapkan pendekatan biophilic design secara menyeluruh. Untuk memperkuat penerapan prinsip ramah lingkungan, bangunan ini juga dirancang mengikuti standar penilaian EDGE (Excellence in Design for Greater Efficiencies) , yang berfokus pada efisiensi energi, air, dan material. Pendekatan ini tidak hanya mendukung penciptaan lingkungan binaan yang sehat dan berkelanjutan, tetapi juga memastikan bahwa bangunan memiliki dampak lingkungan yang lebih rendah dan memberikan kenyamanan alami bagi penggunanya. ☒ Energi: 44.85% Efisiensi Bangunan ini berhasil menghemat hampir setengah dari konsumsi energi konvensional. Efisiensi ini dicapai melalui penggunaan pencahayaan alami maksimal, bukaan yang optimal, sistem ventilasi silang alami, serta penerapan material insulasi atap dan dinding yang baik. Selain itu, sistem pencahayaan hemat energi (seperti LED dan sensor cahaya) serta kemungkinan integrasi panel surya juga berperan besar dalam pencapaian ini. ☒ Air: 36.65 % Efisiensi Efisiensi air didukung oleh penerapan fitur sanitasi yang

84 hemat air, seperti keran bertekanan rendah dan toilet dual- flush.

Selain itu, sistem daur ulang air hujan melalui kolam dan sungai buatan yang dilengkapi filtrasi alami turut mengurangi kebutuhan air bersih secara signifikan. Area lanskap juga menggunakan tanaman lokal tahan kering (xeriscaping), yang meminimalkan kebutuhan penyiraman. 85

☒ Bahan Bangunan: 24.75% Efisiensi Penggunaan material ramah lingkungan dan berdampak rendah terhadap emisi karbon menjadi poin penting dalam efisiensi bahan. Material seperti batu bata ekspos, hempcrete, dan kayu alami digunakan secara strategis untuk mengurangi jejak karbon selama konstruksi. Selain itu, pemilihan material lokal membantu mengurangi energi transportasi dan mendukung ekonomi lokal. Selain merujuk pada standar EDGE sebagai acuan efisiensi dalam konsumsi energi, air, dan material, rancangan Wellness Stress Hub Shelter ini juga menerapkan strategi pengelolaan air berkelanjutan melalui sistem rainwater harvesting . Sistem ini dirancang untuk mengumpulkan air hujan dari atap dan area terbuka, yang kemudian disalurkan ke saluran penyaringan alami dan ditampung untuk dimanfaatkan kembali, seperti untuk penyiraman taman, flushing toilet, atau elemen air seperti kolam dan sungai buatan.

Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi konsumsi air bersih dari jaringan kota, tetapi juga menjadi bagian integral dari konsep biophilic design , dengan menghadirkan aliran air alami yang menenangkan dan menyatu dengan lanskap hijau di sekitar bangunan.

4.2.6. Konsep Utilitas Konsep utilitas dalam perancangan bangunan ini mencakup empat aspek utama, yaitu sistem mekanikal, elektrikal, dan plumbing, yang saling terintegrasi untuk mendukung fungsi bangunan secara optimal. Skema Plumbing terdapat pada gambar 4.15. Sistem plumbing pada Wellness Stress Hub Shelter ini dirancang dengan pendekatan sirkular dan berkelanjutan, yang mengintegrasikan pemanfaatan air hujan melalui skema rainwater harvesting. Air hujan yang tertampung dari atap dan area permukaan dialirkan melalui saluran khusus menuju kolam 86 dan sungai buatan yang tersebar di kawasan. Elemen air ini tidak hanya

berfungsi estetis dan menghadirkan suasana alami yang menenangkan, tetapi juga berperan sebagai bagian awal proses penyaringan alami. Selanjutnya, air dari kolam dan sungai buatan ini dikumpulkan dan difiltrasi secara ekologis melalui sistem material penyaring alami, lalu dialirkan menuju tangki penampungan RWT (Rainwater Tank). Di dalam RWT, air disimpan dan 87 kemudian dipompa kembali untuk digunakan sebagai air non- potable seperti penyiraman taman, flushing toilet, serta pasokan ke elemen air seperti kolam refleksi. Selain itu, sistem juga mencakup pemisahan jalur air bersih, air hujan, dan air kotor, yang masing-masing memiliki saluran dan pompa tersendiri. Air kotor kemudian dialirkan ke IPAL (Instalasi Pengolahan Air Limbah) untuk diproses sebelum dibuang atau digunakan ulang secara terbatas. Dengan sistem ini, bangunan tidak hanya mengurangi ketergantungan pada air kota (PDAM), tetapi juga menciptakan siklus air tertutup yang efisien dan mendukung konsep green building serta biophilic design . Selanjutnya untuk skema elektrikal terdapat pada gambar 4.16. Sistem elektrikal pada kawasan ini dirancang secara terpusat dan efisien melalui satu pusat kelistrikan utama yang disebut Powerhouse. Powerhouse ini terdiri dari elemen-elemen utama seperti gardu, trafo, MVMDP (Medium Voltage Main Distribution Panel) , LVMDP (Low Voltage Main Distribution Panel) , genset cadangan, hingga rumah panel. Powerhouse ini terletak di salah satu sisi tapak untuk memudahkan akses pemeliharaan dan distribusi. Dari powerhouse, energi listrik disalurkan ke berbagai panel kluster, yang masing-masing bertanggung jawab melayani area- area bangunan tertentu. Jalur distribusi utama ditunjukkan dengan garis putus-putus tebal berwarna merah muda (jalur panel/kluster), yang kemudian bercabang ke jalur distribusi sekunder menuju unit-unit bangunan melalui jalur unit (garis tipis). Sistem ini memungkinkan pembagian beban listrik yang efisien dan aman, serta memudahkan pengaturan pemakaian energi berdasarkan zona fungsi bangunan. Selain itu, 88 penempatan panel-panel kluster yang tersebar juga mendukung efisiensi

kabelisasi dan pemeliharaan berkala tanpa mengganggu keseluruhan sistem. Terakhir untuk skema mekanikal terdapat pada gambar 4.17. Pada perancangan Wellness Stress Hub Shelter, sistem mekanikal dirancang untuk memastikan kenyamanan, keamanan, dan aksesibilitas bagi seluruh pengguna. Fasilitas utama yang disediakan meliputi tangga dan lift yang tersebar 89 di berbagai area bangunan, sehingga memudahkan sirkulasi vertikal, baik bagi pengguna umum maupun penyandang disabilitas. Sistem pemadam kebakaran juga diterapkan secara menyeluruh, dengan hydrant yang ditempatkan di area indoor dan outdoor, untuk memastikan penanganan cepat jika terjadi kebakaran. Selain itu, bangunan ini dilengkapi dengan tangki air hujan (RWT) dan tangki air tanah (GWT) yang berfungsi sebagai cadangan untuk kebutuhan utilitas seperti air bersih dan sistem pemadam. Sebagai bagian dari perencanaan keselamatan, area hard standing dan titik kumpul evakuasi juga telah disediakan di luar bangunan, sehingga pengguna memiliki ruang aman jika terjadi keadaan darurat. Seluruh elemen ini dirancang menyatu dengan area bangunan agar fungsional dan tetap nyaman digunakan.

4.2.7. Konsep Keterbangunan

Gambar di atas menampilkan sistem struktur dan skin bangunan dari Wellness Stress Hub Shelter secara detail dan menyeluruh, mulai dari pondasi hingga lapisan pelindung luar bangunan. Struktur utama atap menggunakan sistem MERO Node System, yaitu struktur modular yang kuat dan efisien, dengan sambungan node and strut berbentuk grid rangka baja. Sistem ini memungkinkan bentuk atap yang dinamis dan bebas kolom di area tengah bangunan. Struktur kolom di bawah atap menggunakan grid ukuran 600x600 mm dan 800x800 mm sesuai dengan kebutuhan beban dan tata ruang, serta ditopang oleh pondasi borepile, yang cocok untuk kondisi tanah dalam dan menopang beban besar dari struktur atap. Lapisan sekunder atau secondary skin pada bangunan belakang (spa & communal found) menggunakan material polycarbonate yang ringan, tahan cuaca, dan mampu menyaring cahaya alami. Skin ini dipasang menggunakan rangka 81 aluminium hollow untuk memberikan bentuk organik sekaligus

mendukung ventilasi alami dan pencahayaan difus di dalam bangunan. Sistem ini juga berfungsi sebagai pelindung panas sekaligus elemen estetis. Secara keseluruhan, struktur ini dirancang untuk mendukung bentuk bangunan yang biomorfik dan kompleks, sekaligus menjaga efisiensi struktur dan kenyamanan pengguna di dalamnya. 81 1 5.1. Rencana Tapak

BAB V HASIL RANCANGAN Alur sirkulasi dalam siteplan Wellness Stress Hub Shelter tidak hanya dirancang secara organik, tetapi juga diperkuat melalui penggunaan material yang berbeda sebagai penanda arah dan fungsi ruang. Saat pengunjung memasuki kawasan dari arah selatan, mereka diarahkan menuju Reception & Office (3) melalui jalur utama dengan material paving bertekstur halus dan berwarna terang, yang menandakan area publik dan akses awal. Dari titik tersebut, sirkulasi pengguna terbagi ke berbagai zona dengan material lantai yang berbeda-beda. Jalur menuju area tenang seperti Library (2), Art Found (4), dan Break Room (6) menggunakan material berbasis batu alam dengan warna hangat, memberi kesan rileks dan membumi. Sementara untuk area aktivitas seperti Gym (8), Dance Room (7), dan Spa & Communal (9), digunakan material yang lebih kokoh dan kontras seperti batu cetak atau beton berwarna gelap, menandai intensitas aktivitas yang lebih tinggi. Transisi ke area privat seperti Psychologist Area A & B (11 & 12), serta Meditation & Yoga Found (10) diarahkan melalui jalur yang menggunakan material lebih lembut seperti kayu outdoor atau paving bertekstur alami, untuk menciptakan suasana yang menenangkan dan mendukung konsentrasi serta privasi. Material jalur juga dibedakan dengan elevasi yang halus dan ditanami vegetasi pinggir untuk mengurangi kesan kaku dan menjaga kesinambungan visual dengan alam sekitar. Dengan cara ini, sirkulasi pengguna tidak hanya terbaca dari denah, tetapi secara intuitif bisa diikuti berdasarkan tekstur, warna, dan material yang digunakan di jalur sirkulasi sekaligus memperkuat konsep biophilic yang ingin menuntun pengguna secara alami menuju pengalaman healing yang lebih dalam. 81 2 5.2. Denah, Potongan, dan Tampak Bangunan 5.2.1.

Main Building a) Denah Ketiga denah bangunan pada gambar memiliki fungsi yang saling mendukung dalam menciptakan suasana penyembuhan dan kenyamanan bagi pengguna. Bangunan pertama di sisi kiri merupakan Library Found , sebuah ruang perpustakaan yang dirancang untuk aktivitas literasi dan refleksi. Di dalamnya 81 3 terdapat area lounge membaca, rak buku, serta meja kerja yang tersusun dengan pencahayaan alami, menciptakan suasana tenang dan fokus. Di tengah, terdapat Management Area yang berfungsi sebagai ruang lobby dan back office . Ruang ini menjadi titik temu awal bagi pengguna sebelum menyebar ke zona lainnya, dilengkapi dengan area duduk, ruang staf, dan jalur sirkulasi yang memudahkan pengunjung memahami arah. Sementara itu, bangunan di sisi kanan adalah Art Found , yaitu ruang painting yang mendukung kegiatan kreatif dan ekspresi diri. Ruang ini memiliki layout terbuka dengan fasilitas seperti meja lukis, area duduk, dan ruang penyimpanan karya. Ketiga bangunan ini berada dalam zona publik dan semi privat, yang dirancang untuk saling melengkapi dari sisi edukatif, administratif, hingga emosional sebagai bagian dari pendekatan healing architecture . Ketiga bangunan tersebut tidak hanya dirancang dengan fungsi yang saling mendukung, namun juga mempertimbangkan aksesibilitas bagi seluruh kalangan pengguna. Selain memiliki area yang nyaman dan fungsional seperti Library Found untuk kegiatan literasi, Management Area sebagai pusat layanan dan sirkulasi utama, serta Art Found untuk terapi seni, bangunan- bangunan ini juga dilengkapi dengan lift yang memudahkan mobilitas pengguna disabilitas dan lansia. Kehadiran lift menjadi elemen penting dalam menciptakan bangunan yang inklusif, memastikan setiap individu dapat mengakses fasilitas tanpa hambatan, sekaligus mendukung prinsip desain universal dan kenyamanan dalam proses pemulihan di Wellness Stress Hub Shelter . b) Potongan Terdapat dua potongan utama dalam perancangan bangunan ini, yaitu potongan A-A dan Potongan B-B, yang memperlihatkan hubungan spasial dan struktur pada tiga area utama; Library Found, Management Area, dan Art Found .

Potongan ini 81 4 menunjukkan secara detail bagaimana setiap ruang dirancang saling terhubung secara fungsional dan visual, serta memperjelas komposisi vertikal bangunan, termasuk elemen sirkulasi seperti tangga dan lift yang mendukung aksesibilitas bagi penyandang disabilitas dan lansia. Potongan ini juga mengungkap karakter ruang seperti tinggi plafon, pencahayaan alami, dan bukaan, yang mendukung suasana nyaman dan healing di setiap area. 81 5 c) Tampak Tampilan bangunan ditunjukkan melalui empat sisi utama, yaitu tampak depan, tampak belakang, tampak samping kanan, dan tampak samping kiri. Pada Tampak Depan, terlihat area utama penerima seperti Lobby Management, Reception, dan akses masuk utama yang ditandai dengan elemen arsitektural terbuka, vegetasi, serta penggunaan material alami seperti batu dan kayu untuk menciptakan suasana menyambut dan menenangkan. Tampak Belakang menampilkan fasad bangunan yang dilapisi dengan secondary skin sebagai elemen pelindung dan estetika. Tampak samping kanan dan tampak samping kiri menampilkan fasad yang memiliki karakter visual serupa, yaitu dengan permainan atap melengkung dan bentuk massa organik yang mengikuti alur sirkulasi dalam tapak. Kedua sisi ini menunjukkan penggunaan bukaan lebar untuk memaksimalkan pencahayaan alami, serta dilengkapi dengan elemen shading dan vegetasi vertikal sebagai peneduh pasif. Fasad tersebut tidak hanya berfungsi secara estetika, tetapi juga mendukung kenyamanan termal dan integrasi visual antara bangunan dan lanskap di sekitarnya. Keempat tampak ini memperlihatkan bagaimana massa bangunan saling berhubungan dan merespons kebutuhan ruang dengan tetap menjaga prinsip desain yang humanis dan alami. 5.2.2.

Psychologist Found A & B dan Meditation & Yoga Found a) Denah Denah Psychologist Found A & B dirancang sebagai zona privat yang tenang, difokuskan untuk aktivitas konseling dan terapi personal. Masing-masing bangunan memiliki ruang tunggu, ruang konsultasi individu, dan ruang terapi 81 6 kelompok, dengan tata letak yang memisahkan area pengguna dan terapis secara halus namun tetap terhubung

secara fungsional. Area ini juga dilengkapi dengan bukaan-bukaan alami yang diarahkan ke taman atau kolam, guna menciptakan suasana menenangkan dan memperkuat hubungan visual dengan alam sesuai pendekatan biophilic. Desain interiornya dibuat sederhana dan 81 7 hangat, dengan material seperti kayu dan lantai bertekstur lembut untuk mendukung rasa aman dan nyaman selama sesi terapi. Sementara itu, Denah Meditation & Yoga Found menunjukkan ruang terbuka semi-tertutup yang fleksibel dan dapat digunakan untuk berbagai aktivitas relaksasi seperti yoga, meditasi, maupun peregangan ringan. Ruang ini dirancang minim sekat dan memiliki koneksi langsung ke area hijau luar ruangan, menciptakan kesan lapang dan menyatu dengan alam. Bukaan besar di sisi samping memungkinkan cahaya alami masuk dengan lembut, serta sirkulasi udara mengalir secara alami tanpa bantuan pendingin buatan. Material seperti lantai kayu atau bambu dan elemen air di sekitarnya turut menghadirkan suasana tenang dan mendalam, menjadikan ruang ini sebagai tempat pemulihan emosi yang ideal dalam keseluruhan konsep Wellness Stress Hub Shelter.

b) Potongan Potongan pada Psychologist Found A & B menunjukkan karakter ruang yang tertutup dan tenang, dengan plafon sedang dan bukaan-bukaan yang ditempatkan secara strategis untuk menghindari distraksi dari luar. Ketinggian ruang dibuat proporsional untuk memberikan rasa aman dan nyaman, tanpa kesan sempit maupun berlebihan. Potongan ini juga memperlihatkan layer vegetasi luar dan kolam pantul yang berada di sekitar bangunan, memberikan tampilan alami saat pengguna berada di dalam. Beberapa material penyerap suara seperti panel kayu atau akustik ditampilkan dalam potongan untuk memastikan suasana terapi tetap hening dan privat. Sedangkan potongan pada Meditation & Yoga Found menampilkan ruang semi-terbuka dengan ketinggian atap yang lebih tinggi dan ramping, menciptakan kesan lapang dan terbuka. Bukaan vertikal maupun horizontal ditampilkan dalam 81 8 potongan ini untuk menekankan aliran udara alami dan pencahayaan pasif dari sinar matahari. Elemen atap dibuat melengkung dengan struktur

ringan, dan arah pencahayaan serta sirkulasi udara ditunjukkan sebagai bagian dari kenyamanan ruang. Di sisi bawah, terlihat hubungan langsung antara lantai kayu dengan tanah dan vegetasi luar, menunjukkan integrasi antara ruang dalam dan alam sebagai bagian dari prinsip biophilic design . Potongan ini menggambarkan suasana yang mendukung aktivitas pemulihan secara fisik dan emosional dalam suasana yang tenang dan alami. c) Tampak Tampak bangunan Psychologist Found A & B menunjukkan fasad yang cenderung tertutup dengan desain sederhana dan tenang. Bukaan jendela dibuat terbatas dan terarah, menggunakan bentuk horizontal yang rendah untuk menjaga privasi pengguna namun tetap memungkinkan pencahayaan alami masuk. Tampilan luarnya didominasi material alami seperti bata ekspos, plester berwarna netral, dan aksesoris kayu yang memberikan kesan hangat dan ramah. Elemen secondary skin atau kisi-kisi tambahan juga tampak digunakan sebagai pelindung sinar matahari langsung sekaligus memperkuat suasana privat dan kontemplatif sesuai fungsi bangunan sebagai ruang terapi dan konseling. Sementara itu, tampak bangunan Meditation & Yoga Found menampilkan karakter ruang yang lebih terbuka dan ringan. Struktur atap melengkung dengan overhang panjang memberikan perlindungan dari panas dan hujan sekaligus menciptakan bayangan yang menenangkan di bagian dalam. Fasadnya memiliki bukaan besar berupa pintu kaca geser dan panel transparan yang menghubungkan langsung dengan taman dan area air di luar. Penggunaan material seperti kayu, kaca, dan batu alam menciptakan kesan alami dan damai, yang mendukung suasana hening dan relaksasi untuk kegiatan yoga maupun meditasi. Kedua tampak ini dirancang selaras dengan konsep biophilic yang mengutamakan kenyamanan, kedekatan dengan alam, dan ketenangan bagi penggunaannya. 5.2.3. Break Room Found, Dance Found , dan Gym Found a) Denah Denah Break Room Found, Dance Found, dan Gym Found merupakan bagian dari zona aktivitas fisik dan relaksasi yang dirancang untuk mendukung proses pelepasan stres melalui gerakan, interaksi sosial, dan waktu istirahat yang berkualitas. Break

Room Found tidak hanya berfungsi sebagai area transisi dan ruang istirahat, tetapi juga dirancang khusus untuk menjadi wadah aman dalam mengekspresikan emosi secara bebas. Denahnya mencakup ruang utama dengan 91 suasana tenang dan nyaman, dilengkapi dengan tempat duduk, serta pencahayaan alami dari bukaan dinding. Selain itu, terdapat beberapa ruang-ruang tertutup dan dilapisi kedap suara yang disiapkan khusus untuk aktivitas pelepasan emosi, seperti menghancurkan barang-barang tidak berbahaya, contohnya piring bekas, botol-botol, tv rusak atau alat simulasi pukulan dengan pengawasan dan pengaturan keamanan. Ruang-ruang ini memberikan rasa untuk melepaskan tekanan batin yang menumpuk, tanpa melukai diri sendiri atau orang lain. Konsep ini diadaptasi dari metode stress-release modern yang memberi ruang bagi ekspresi emosi secara jujur namun tetap terkendali. Break Room Found menjadi salah satu fasilitas penting yang mendukung pendekatan holistik dalam pemulihan mental melalui ekspresi, perenungan, dan relaksasi. Dance Found dirancang sebagai ruang terbuka dengan luas yang cukup untuk kegiatan menari, ekspresi bebas, atau kelas gerakan kelompok. Denahnya memperlihatkan satu ruang utama tanpa sekat. Sirkulasi udara dan pencahayaan alami diatur dari bukaan jendela tinggi dan kisi-kisi ventilasi yang tetap menjaga privasi namun memberi kesegaran ruang. Sementara itu, Gym Found difungsikan sebagai area olahraga yang lebih dinamis. Denah ruangnya memperlihatkan zona alat berat dan latihan ringan yang terorganisir, serta area terbuka untuk olahraga bebas seperti stretching . Material lantai disesuaikan agar tidak licin dan meredam suara, interior juga dilengkapi tanaman indoor dan bukaan-bukaan besar di sekeliling bangunan memberi ventilasi silang serta pemandangan langsung ke ruang hijau luar. Ketiga ruang ini dirancang dengan prinsip kenyamanan, keselamatan, dan fleksibilitas gerak, serta tetap menyatu dengan pendekatan biophilic dan suasana bangunan yang menenangkan. b) Potongan 92 Potongan pada Break Room Found memperlihatkan ruang yang memiliki atmosfer tenang dengan tinggi plafon sedang, pencahayaan alami dari bukaan jendela. Di

dalamnya juga terlihat adanya ruang-ruang kecil tertutup yang dirancang khusus untuk pelepasan emosi, seperti ruang menghancurkan barang atau ruang berteriak. Material dinding kedap suara dan permukaan aman 93 digunakan untuk menghindari risiko cedera, sekaligus menjaga ketenangan ruang lain di sekitarnya. Sementara itu, Dance Found dalam potongan menunjukkan ruang terbuka tanpa sekat dengan plafon tinggi dan langit-langit melengkung mengikuti bentuk atap. Hal ini menciptakan kesan luas dan bebas untuk bergerak. Cermin di sisi dinding sebagai bagian dari kenyamanan gerak dan pantulan visual tubuh saat aktivitas berlangsung. Pencahayaan alami dan cahaya buatan dikombinasikan agar ruang tetap terang dan aktif tanpa mengganggu pandangan. Pada Gym Found , potongan menampilkan ruang dengan langit-langit tinggi, menyesuaikan dengan kebutuhan aktivitas berat dan penggunaan alat fitness . Area dalamnya dirancang terbuka namun dibagi secara fungsional antara zona alat berat dan area peregangan. Material lantai menggunakan bahan anti-slip dan peredam getaran. Selain itu, potongan juga memperlihatkan bukaan besar dan kisi ventilasi sebagai sirkulasi udara alami agar ruang tetap segar meskipun aktivitas fisik berlangsung. Ketiga potongan ini secara keseluruhan mencerminkan desain ruang yang dinamis, fungsional, namun tetap selaras dengan konsep kenyamanan dan penyembuhan. c) Tampak Tampak bangunan untuk Break Room Found, Dance Found , dan Gym Found memiliki karakter visual yang selaras sebagai bagian dari satu kesatuan desain. Fasad keseluruhan menampilkan permainan bentuk organik dengan atap melengkung dan bukaan-bukaan besar yang ditata secara proporsional untuk pencahayaan alami. Material utama yang digunakan adalah kombinasi antara dinding plester halus berwarna alami, bata ekspos, serta elemen kayu dan kaca yang mencerminkan kehangatan dan keterhubungan dengan alam. 94 Pada beberapa sisi fasad, digunakan material bambu sebagai secondary skin yang disusun secara vertikal maupun horizontal. Bambu berfungsi untuk menyaring cahaya matahari, menjaga privasi, serta membantu penghawaan alami dengan tetap mempertahankan kesan terbuka.

Penggunaan material ini juga mendukung kenyamanan termal dan menciptakan tampilan yang selaras dengan ruang terbuka hijau yang mengelilingi bangunan. 95 Meskipun fungsi tiap bangunan berbeda, Break Room sebagai ruang ekspresi emosional, Dance Found untuk aktivitas gerak bebas, dan Gym Found untuk olahraga namun secara visual, ketiganya tetap menampilkan kesatuan arsitektur yang menenangkan dan ramah bagi pengguna. Fasad yang konsisten ini menjadi identitas dari Wellness Stress Hub Shelter, yang mengedepankan ketenangan visual, keselarasan dengan alam, serta kenyamanan psikologis bagi siapa pun yang berada di dalam maupun sekitar bangunan.

5.2.4. Spa & Communal Found a) Denah Denah Spa & Communal Found menunjukkan perencanaan ruang yang difokuskan untuk relaksasi, penyembuhan, dan interaksi sosial secara nyaman dalam suasana yang tenang. Bangunan ini terdiri dari dua lantai yang masing-masing memiliki fungsi berbeda namun saling mendukung. Pada lantai pertama, ruang didominasi oleh area communal yang luas dan terbuka. Penataan furnitur dan elemen ruang memungkinkan berbagai aktivitas. Desain ruang terbuka ini diperkuat dengan kehadiran inner court di tengah bangunan, yang menghadirkan elemen air dan vegetasi alami untuk meningkatkan kualitas udara serta suasana damai. Elemen bukaan besar di sisi dinding turut membantu menghadirkan pencahayaan alami yang melimpah. Area communal di lantai 1 juga berfungsi sebagai ruang transisi dalam alur sirkulasi menuju bagian belakang site. Ruang ini tidak hanya menjadi tempat berkumpul atau bersantai, tetapi juga secara strategis mengarahkan pergerakan pengguna menuju amphitheater dan area outdoor lainnya di sisi belakang bangunan. Dengan desain yang terbuka dan terhubung langsung ke jalur luar bangunan, area communal ini memperkuat konektivitas antar zona fungsi, sekaligus menjaga kesinambungan antara ruang dalam dan 96 luar. Pemanfaatan ruang ini sebagai penghubung menciptakan pengalaman berpindah ruang yang halus, alami, dan tetap terasa menyatu secara visual maupun fungsional. Sementara itu, lantai kedua difokuskan pada area spa dan perawatan.

Terdapat kolam relaksasi yang memanjang di tengah sebagai pusat aktivitas penyembuhan berbasis air. Di sekelilingnya, terdapat ruang-ruang terapi privat, 97 area pijat, serta kamar mandi dan ruang ganti yang dirancang tertutup dan tenang. Zonasi antar ruang dibuat jelas untuk memisahkan area privat dengan area umum agar menciptakan suasana yang lebih intim dan nyaman. Secara keseluruhan, denah ini menekankan pengalaman spa yang menyatu dengan alam dan kebersamaan, sambil tetap menjaga privasi pengguna. Tata letak yang memanjang dan simetris menciptakan alur sirkulasi yang tertib dan mudah dipahami, menjadikan bangunan ini tempat ideal untuk relaksasi dan pemulihan secara holistik. b) Potongan Pada potongan A-A dan B-B pada bangunan Spa & Communal Found menunjukkan komposisi ruang vertikal yang terdiri dari dua lantai, dengan pendekatan desain yang memperhatikan kenyamanan, pencahayaan alami, dan sirkulasi pengguna. Pada lantai dasar, area communal didesain terbuka dan menyatu dengan vegetasi sebagai bagian dari pendekatan biophilic design, menghadirkan suasana alami dan rileks. Lantai ini juga menjadi area transisi menuju ruang luar seperti amphitheater dan zona belakang lainnya. Sementara itu, lantai atas diperuntukkan bagi area spa, yang terdiri dari beberapa ruang terapi dengan pencahayaan alami melalui bukaan kaca di sisi fasad. Kedua potongan ini juga memperlihatkan elemen struktur yang jelas, seperti kolom dan pembagian ruang yang rapi, serta atap melengkung yang ringan dan menyatu secara visual dengan secondary skin berbahan bambu. Selain itu, terlihat pada potongan B-B kehadiran lift, yang menjadi fasilitas penting untuk memastikan aksesibilitas bagi pengguna disabilitas dan lansia, sehingga seluruh area bangunan dapat digunakan dengan nyaman dan inklusif. 98 c) Tampak Tampak depan bangunan Spa & Communal Found memperlihatkan fasad yang memanjang dengan dominasi bukaan kaca di lantai atas, memberikan pencahayaan alami maksimal ke dalam ruang spa. Tampilan ini diperkaya dengan penggunaan elemen secondary skin, berfungsi sebagai peneduh sekaligus memberikan visual

yang lembut dan alami. Lantai bawah terlihat lebih terbuka, 99 menampilkan area communal dengan menciptakan kesan ramah dan menyatu dengan alam sekitar. Sementara itu, tampak samping kiri menunjukkan bentuk bangunan yang melengkung secara dinamis. Fasad samping tetap mempertahankan elemen bukaan dan secondary skin sebagai bagian dari estetika dan performa bangunan dalam mengatur cahaya serta ventilasi. Area landscape di sekitar bangunan juga turut terlihat, dengan kehadiran vegetasi dan elemen taman.

5.2.5. Bangunan Pendukung a) Denah Gambar di atas menunjukkan denah lantai 1 dan lantai 2 dari area Resto Found yang mengusung konsep ruang makan terbuka dan alami. Bentuk bangunan yang menyerupai oval memungkinkan terjadinya aliran sirkulasi yang mengelilingi area inti, yaitu ruang makan utama yang berada di tengah. Area ini dirancang dengan tata letak meja kursi yang menyebar secara seimbang, menciptakan suasana santai dan tidak kaku, sekaligus memudahkan interaksi sosial antar pengguna. Terdapat elemen vegetasi hijau di tengah yang berfungsi sebagai taman dalam, memberikan kesan sejuk, segar, dan mendukung healing experience saat bersantap. Area sirkulasi mengelilingi ruang makan dan dilengkapi dengan jalur akses servis di sisi luar, termasuk loading dock di lantai 1 untuk memudahkan sirkulasi logistik tanpa mengganggu pengguna utama. Lantai 2 melanjutkan pola denah serupa dengan kapasitas ruang makan yang lebih luas dan fleksibel, cocok untuk kegiatan berskala kecil hingga menengah seperti diskusi santai atau pertemuan keluarga. Resto ini didesain tidak hanya sebagai tempat makan, tetapi juga sebagai area relaksasi dari 91 Wellness-Stress Hub Shelter.

b) Tampak 5.3. Prespektif Eksterior Menampilkan tampak keseluruhan bangunan dari sudut pandang atas (bird eye view), yang memperlihatkan konsep bentuk site menyerupai tetesan air yang menyebar. Komposisi massa bangunan didesain menyebar secara organik dengan 91 1 mengelilingi ruang terbuka hijau di tengah, menciptakan kesan harmonis antara arsitektur dan lanskap. Permainan atap yang dinamis serta penggunaan exposed structure

juga tampak jelas dari sudut ini. Perspektif ini menampilkan sudut pandang manusia pada area entrance utama. Terlihat adanya jalur pedestrian yang ramah pengguna, dilengkapi jalur sepeda, vegetasi rindang, serta signage keselamatan. Elemen-elemen ini mendukung prinsip bangunan ramah lingkungan dan inklusif, menciptakan suasana menyambut yang nyaman bagi pengunjung sejak pertama kali memasuki area. Tampilan fasad bangunan juga terlihat memanfaatkan material transparan dan secondary skin, memberikan kesan terbuka namun tetap teduh. Tampilan belakang bangunan memperlihatkan area terapi terbuka yang bersifat lebih privat dan menenangkan. Salah satunya adalah zona doctor fish pool yang disimbolkan dengan gua buatan, dimana pengunjung juga bisa berteriak di dalam gua, dikelilingi kolam dangkal dan vegetasi alami. Zona ini memberikan pengalaman sensori yang mendukung relaksasi serta pemulihan stres, sesuai dengan tujuan utama dari Wellness Stress Hub Shelter. Kolom-kolom penyangga ringan dan peneduh di atas area jalur memperkuat nuansa outdoor namun tetap terlindungi dari cuaca. Tampilan ini memperlihatkan area taman yang berada di tengah-tengah bangunan, menjadi sumbu utama sirkulasi pejalan kaki. Jalur pedestrian berpola visual kontras dipadukan dengan elemen landscape seperti tanaman bunga, jalur sirkulasi juga dibedakan materialnya untuk memudahkan pathway kolam air dangkal, dan pepohonan yang menghadirkan suasana teduh dan menyegarkan. Selain menjadi ruang transisi antar massa bangunan, area ini juga berfungsi sebagai tempat istirahat sejenak secara alami. Jalur dibuat menyatu dengan bangunan di sekitarnya melalui 91 2 penataan paving dan kanopi yang mengalir. Perspektif ini mengarahkan pandangan dari area taman tengah menuju bangunan Spa & Communal Found. Jalur pedestrian tetap menjadi elemen pengarah utama, membelah area hijau dengan visual framing ke arah bangunan. Pengguna diarahkan secara natural melalui komposisi lansekap dan perbedaan material lantai. Vegetasi di sisi jalur memberikan keteduhan, dengan aliran Sungai buatan untuk menampung air hujan juga guna rain water harvesting ,

serta 91 3 memperkuat pengalaman sensorik yang menjadi bagian dari pendekatan arsitektur penyembuhan (healing architecture). Area ini juga menunjukkan adanya hubungan harmonis antara ruang luar dan bangunan sebagai bagian dari alur perjalanan relaksasi. 5.4. Prespektif Interior Ruang lobby didesain sebagai area sambut utama yang nyaman dan ramah bagi seluruh pengunjung. Interiornya menonjolkan suasana terbuka dengan penataan tempat duduk yang fleksibel, penggunaan material alami seperti kayu dan elemen tanaman indoor untuk menciptakan kesan hangat serta mendukung konsep healing space. Desain pencahayaan yang lembut dan terbuka membuat area ini tidak hanya menjadi tempat menunggu, tetapi juga ruang transisi yang menenangkan sebelum menuju zona lainnya. Interior perpustakaan (Library Found) menampilkan penataan rak buku yang mengikuti bentuk bangunan organik. Sirkulasi antar rak dibuat luas untuk memudahkan aksesibilitas pengguna, termasuk difabel. Suasana tenang diciptakan melalui pemilihan warna-warna netral, pencahayaan alami dari bukaan besar di sisi bangunan, dan kehadiran tanaman indoor yang memberi kenyamanan visual. Ruang ini mendukung aktivitas membaca, belajar, hingga terapi melalui literasi dalam suasana yang rileks. Break Room Found dirancang sebagai ruang untuk melepas emosi dan meluapkan perasaan. Interiornya dibuat lebih tertutup dan tenang agar pengguna merasa aman dan bebas mengekspresikan diri tanpa tekanan. Di dalamnya tersedia area khusus untuk aktivitas seperti menghancurkan barang atau menyendiri sejenak, yang bertujuan membantu pengguna merasa lega setelah melampiaskan emosi yang tertahan. Ruang Spa Found yang dirancang untuk memberikan 91 4 ketenangan dan kenyamanan bagi penggunanya. Ruang ini memiliki nuansa hangat dengan penggunaan material kayu berpola geometris pada dinding, yang menciptakan efek visual menenangkan. Tempat tidur spa ditempatkan di tengah ruang dengan pencahayaan lembut dari sisi belakang, memberikan suasana yang rileks dan privat. Elemen dekoratif seperti tanaman kecil di sisi kanan dan kiri turut 91 5 memperkuat kesan alami dan menyegarkan, sehingga

pengguna dapat menikmati pengalaman perawatan tubuh dengan lebih nyaman dan tenang. 91 6 BAB VI PENUT UP 6.1. Kesimpulan Rancangan Wellness Stress Hub Shelter merupakan respon terhadap urgensi kesehatan mental di Jakarta, yang tercatat sebagai kota dengan tingkat stres tertinggi peringkat ke-9 di dunia. Dengan kondisi lingkungan urban yang padat, bising, dan minim ruang pemulihan, rancangan ini hadir sebagai ruang alternatif yang mendukung proses penyembuhan secara fisik dan psikis melalui pendekatan arsitektur yang menenangkan dan manusiawi. Konsep utama menggabungkan healing architecture, biophilic design, dan The Five Elements Theory, rancangan ini menghadirkan ruang-ruang yang mendukung penyembuhan secara holistik melalui pengalaman sensorial, fisik, emosional, dan sosial. Seluruh kawasan dibagi menjadi beberapa zona yang saling terintegrasi untuk mendukung proses pemulihan yang menyeluruh. Menghasilkan beberapa zona yaitu, Sensorial Relaxation Zone, Creative Expression Zone, Physical Zone, Therapy Zone, Detox Zone, dan Management Area, yang dimana menghasilkan zona-zona penyembuhan seperti Library Found, Art Found, Psychologist Area, Break Room, dan Spa & Communal Found. Setiap fungsi dirancang menyatu dengan lingkungan melalui penggunaan material alami, permainan bukaan, sirkulasi yang diarahkan oleh perbedaan tekstur lantai, serta integrasi ruang luar dan dalam. Desain bangunan memanfaatkan bentuk organik menyerupai bulir air untuk merepresentasikan ketenangan, ditopang oleh struktur ringan seperti MERO node system. Aspek mekanikal turut diperhatikan secara matang, dengan penyediaan lift untuk lansia dan difabel, tangki air hujan dan tanah (RWT & GWT), sistem hydrant, dan titik evakuasi. Semua dirancang agar mendukung sirkulasi aman, nyaman, dan 91 7 intuitif bagi seluruh pengguna. Bangunan ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat terapi, tetapi juga sebagai ruang publik yang mendorong masyarakat Jakarta untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental.

6.2. Saran Rancangan Wellness Stress Hub Shelter ini telah menghadirkan pendekatan ruang yang menyatu dengan kebutuhan emosional dan fisik

REPORT #27594951

masyarakat urban, khususnya di Jakarta. 10 Kedepannya, potensi pengembangan masih terbuka luas, terutama dalam memperkuat kualitas pengalaman ruang secara holistik. Penyempurnaan dapat diarahkan pada penciptaan transisi ruang yang semakin halus dan mendalam, sehingga tiap perpindahan zona dapat memberikan ritme dan jeda yang membantu proses penyembuhan pengguna secara lebih personal. Selain itu, mempertahankan karakter alami dan suasana tenang yang telah tercipta bisa terus dijaga sambil tetap membuka kemungkinan eksplorasi baru, baik dalam bentuk inovasi desain, pemanfaatan ruang luar, maupun pengayaan multisensorial. Pendekatan ini diharapkan dapat semakin memperkuat peran bangunan sebagai ruang pemulihan yang adaptif, berkelanjutan, dan relevan dengan dinamika kebutuhan kesehatan mental masyarakat di masa mendatang.



REPORT #27594951

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	1.12% eprint.stieww.ac.id http://eprint.stieww.ac.id/2612/6/Media%20Online-Materi.pdf	●
INTERNET SOURCE		
2.	0.7% ejournal.warunayama.org https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/download/4244/39..	●
INTERNET SOURCE		
3.	0.41% www.kompasiana.com https://www.kompasiana.com/azizahw0998/652a41c1ee794a4f7158f232/tekana...	● ●
INTERNET SOURCE		
4.	0.3% media.neliti.com https://media.neliti.com/media/publications/489641-none-3b310ab4.pdf	●
INTERNET SOURCE		
5.	0.22% repository.takaza.id https://repository.takaza.id/181/1/E%20Book%20Strategi%20Penguatan%20Kin..	●
INTERNET SOURCE		
6.	0.19% siperindu.online https://siperindu.online/2023/pb/unduh_file/Laporan%20Kependudukan%20In...	●
INTERNET SOURCE		
7.	0.18% umsb.ac.id https://umsb.ac.id/berita/index/1345-mengenal-generasi-baby-boomers-mileni...	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.16% jurnalruang.arsitektur.fatek.untad.ac.id https://jurnalruang.arsitektur.fatek.untad.ac.id/index.php/JURNALRUANG/articl...	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.15% ejurnal.itats.ac.id https://ejurnal.itats.ac.id/tekstur/article/viewFile/1181/pdf_1	●



REPORT #27594951

INTERNET SOURCE		
10. 0.14%	cakrawalainovasi.com <i>https://cakrawalainovasi.com/prinsip-dasar-desain-interior/</i>	●
INTERNET SOURCE		
11. 0.14%	repository.uinsu.ac.id <i>http://repository.uinsu.ac.id/23511/2/BAB_I_SKRIPSI_AULIYA_HAZMI.pdf</i>	●
INTERNET SOURCE		
12. 0.11%	media.neliti.com <i>https://media.neliti.com/media/publications/489652-none-7d72c03e.pdf</i>	●
INTERNET SOURCE		
13. 0.1%	repository.unja.ac.id <i>https://repository.unja.ac.id/52723/2/BAB%20I.pdf</i>	●
INTERNET SOURCE		
14. 0.09%	journal.walisongo.ac.id <i>https://journal.walisongo.ac.id/index.php/JIAA/article/view/20763/6479</i>	●
INTERNET SOURCE		
15. 0.09%	prodiaohi.co.id <i>https://prodiaohi.co.id/pentingnya-mengelola-stres-kerja</i>	●
INTERNET SOURCE		
16. 0.09%	repository.uajy.ac.id <i>https://repository.uajy.ac.id/id/eprint/23212/1/1501158441.pdf</i>	●
INTERNET SOURCE		
17. 0.08%	www.dentsu.com <i>https://www.dentsu.com/id/en/insights/our-blog/karakter-gen-z</i>	●
INTERNET SOURCE		
18. 0.08%	sn-studio.id <i>https://sn-studio.id/apa-itu-interior-rumah-panduan-lengkap-dari-pengertian-h...</i>	●
INTERNET SOURCE		
19. 0.08%	repositori.untidar.ac.id <i>https://repositori.untidar.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=37406&bid=13619</i>	●
INTERNET SOURCE		
20. 0.08%	suneducationgroup.com <i>https://suneducationgroup.com/app/sun-media-app/architecture-arsitektur/</i>	●



REPORT #27594951

INTERNET SOURCE		
21. 0.07%	fliphtml5.com https://fliphtml5.com/ufeqwp/yutc/OPTIMALISASI_RUANG_KANTIN_FKIP_MELA...	●
INTERNET SOURCE		
22. 0.07%	journal.untar.ac.id https://journal.untar.ac.id/index.php/jstupa/article/download/27473/17914	●
INTERNET SOURCE		
23. 0.07%	journal.unindra.ac.id https://journal.unindra.ac.id/index.php/jagaddhita/article/viewFile/3039/1662	●
INTERNET SOURCE		
24. 0.06%	repository.uindatokarama.ac.id https://repository.uindatokarama.ac.id/id/eprint/1405/1/TEORI-TEORI%20BELAJ..	●
INTERNET SOURCE		
25. 0.06%	ciputrahospital.com https://ciputrahospital.com/apakah-anda-hidup-dengan-kecemasan-dan-kegel...	●
INTERNET SOURCE		
26. 0.06%	jurnal.utami.id https://jurnal.utami.id/index.php/JKMS/article/download/73/50/517	●
INTERNET SOURCE		
27. 0.06%	9pro.co.id https://9pro.co.id/5-kawasan-strategis-untuk-tinggal-nyaman-di-jakarta/	●
INTERNET SOURCE		
28. 0.06%	eproceeding.itenas.ac.id https://eproceeding.itenas.ac.id/index.php/fad/issue/download/30/19	●
INTERNET SOURCE		
29. 0.06%	www.lemon8-app.com https://www.lemon8-app.com/@ariisugiartii/7514585090748498449?region=id	●
INTERNET SOURCE		
30. 0.06%	iklim.bmkg.go.id https://iklim.bmkg.go.id/bmkgadmin/storage/buletin/Catatan%20Iklim%20dan...	●
INTERNET SOURCE		
31. 0.05%	www.biofarma.co.id https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/menjaga-kesehatan-ment...	●



REPORT #27594951

INTERNET SOURCE

32. **0.05%** www.ybkb.or.id

<https://www.ybkb.or.id/10-masalah-remaja-gen-z-dan-solusinya/>



INTERNET SOURCE

33. **0.05%** repository.unimus.ac.id

<http://repository.unimus.ac.id/7089/4/BAB%20II..pdf>



INTERNET SOURCE

34. **0.03%** journal.asdkvi.or.id

<https://journal.asdkvi.or.id/index.php/Imajinasi/article/download/620/864>



INTERNET SOURCE

35. **0.01%** eprints.poltekkesjogja.ac.id

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/4/chapter%202.pdf>

