

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.

Stres dapat menjadi pemicu utama gangguan mental karena dapat mengganggu keseimbangan kimia otak dan mempengaruhi suasana hati. 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. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, meningkatkan risiko gangguan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur.

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). 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

dan normal. Jika seseorang memiliki sedikit stres, maka besar kemungkinan ia memiliki performa keaktifan yang rendah. 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 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

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. 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.

Nama Data	Nilai
Mumbai (India)	1
Lagos (Nigeria)	19,9
Manila (Filipina)	29,4
New Delhi (India)	31,5
Baghdad (Irak)	31,7
Kabul (Afghanistan)	34,3
Moskow (Rusia)	36,1
Karachi (Pakistan)	36,6
Jakarta (Indonesia)	41,8
Kiev (Ukraina)	42,8

Tabel 1. 1 Data 10 Kota Paling Stres di Dunia pada 2021

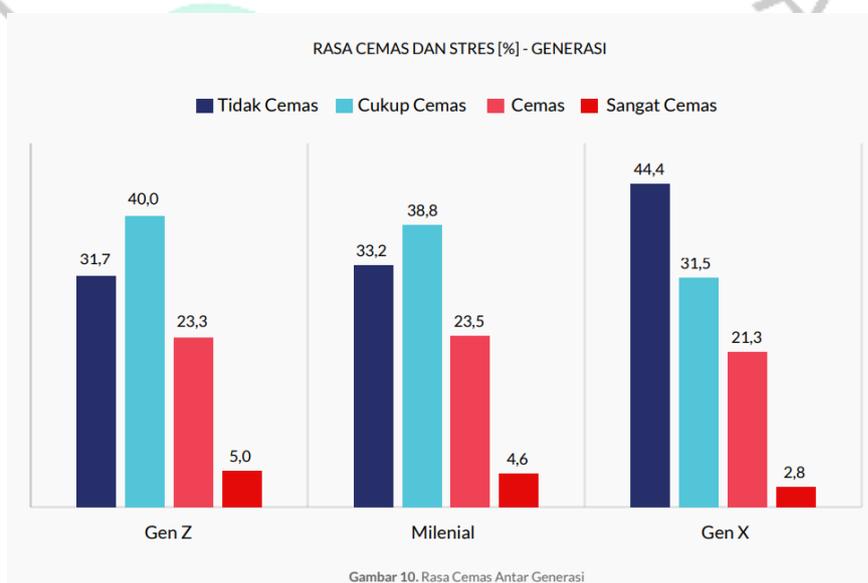
Sumber: databoks (2021)

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.

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.).

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.



Gambar 1. 1 Rasa Cemas dan Stres pada Generasi

Sumber: (Hamid & Taslim, n.d.)

Grafik di atas menggambarkan distribusi tingkat kecemasan dan 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 40%, 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.).

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 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.

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)).

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.

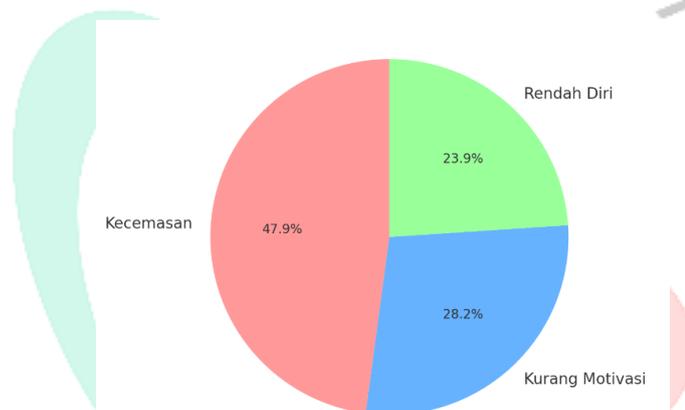
Menurut laporan *American Psychological Association* (APA), Generasi Z mengalami lebih banyak masalah kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka menghadapi tekanan psikologis yang lebih besar, yang berujung pada meningkatnya gangguan mental seperti stres dan depresi. Generasi Z terdiri 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.

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 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.

6. **Cyberbullying:** Kasus cyberbullying menjadi masalah serius bagi Gen Z, dengan dampak signifikan pada kesehatan mental korban.

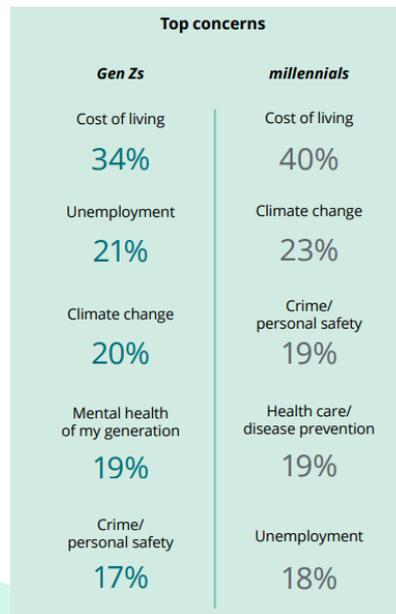
Penelitian menunjukkan tiga hambatan emosional utama bagi Generasi Z: kecemasan (34% responden), kurangnya motivasi (20%), dan perasaan rendah diri (17%). Kecemasan hidup muncul dari ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, dan masalah kesehatan, yang menjadikan Gen Z lebih rentan terhadap stres. Data 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.



Gambar 1. 2 Hambatan Emosional Utama Gen Z dan Milenial

Sumber: Olahan Pribadi (2024)

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.



Gambar 1. 3 Top Concerns Gen Zs and Millenials

Sumber: Delloite 2024 Gen Z and Millennial Survey

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. 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 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).

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 koping 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.

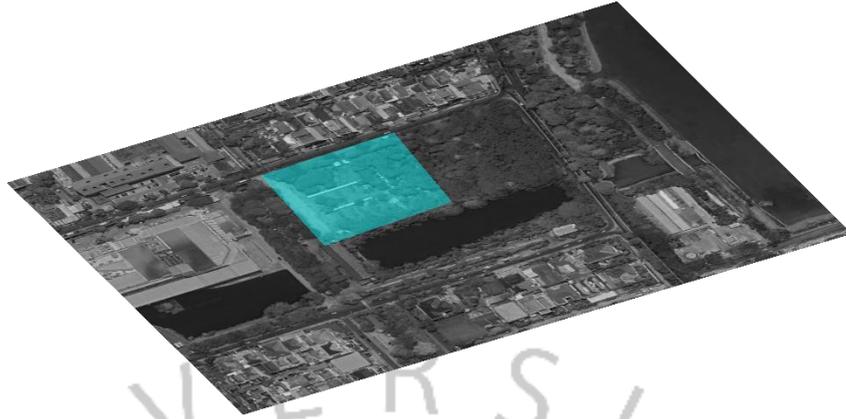
WHO melaporkan bahwa sekitar 726.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya, dengan jumlah orang yang mencoba bunuh diri jauh lebih besar. Sebanyak 73% dari kasus bunuh diri global terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Bunuh diri juga tercatat sebagai penyebab kematian ketiga 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 *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 dengan Bandara Soekarno-Hatta, menjadikannya tetap nyaman bagi pengguna lokal maupun pengunjung dari luar kota.



Gambar 1. 4 Lokasi Tapak

Sumber: Google Earth (2024)



Gambar 1. 5 Main Entrance

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)



Gambar 1. 6 Golf (sports hall)

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

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.



Gambar 1. 7 View waduk pada area sekitar site

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

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 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.
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 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.

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.

BAB V : PENUTUP

Bab ini menyajikan kesimpulan dari seluruh proses dan hasil perancangan, serta memberikan saran-saran yang dapat dikembangkan lebih lanjut.

