

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.

Tahun kelahiran	Nama Generasi
1925 – 1946	Veteran generation
1946 – 1959	Baby boom generation
1960 – 1979	X generation
1980 – 1997	Y generation
1998 – sekarang	Z generation

Gambar 2.1 Macam Generasi

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

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. 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.).

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 dan tingkat stres yang tinggi, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

	Baby Boomer 1940 - 59	Gen X 1960 - 79	Millennial 1980 - 94	Gen Z 1995 - 2010
Context	<ul style="list-style-type: none"> • Postwar • Dictatorship and repression in Brazil 	<ul style="list-style-type: none"> • Political transition • Capitalism and meritocracy dominate 	<ul style="list-style-type: none"> • Globalization • Economic stability • Emergence of internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobility and multiple realities • Social networks • Digital natives
Behaviour	<ul style="list-style-type: none"> • Idealism • Revolutionary • Collectivist 	<ul style="list-style-type: none"> • Materialistic • Competitive • Individualistic 	<ul style="list-style-type: none"> • Globalist • Questioning • Oriented to self 	<ul style="list-style-type: none"> • Underfined ID • "Communaholic" • "Dialogues" • Realistic
Consumption	<ul style="list-style-type: none"> • Ideology • Vinyl and movies 	<ul style="list-style-type: none"> • Status • Brands and cars • Luxury articles 	<ul style="list-style-type: none"> • Experience • Festivals and travel • Flagships 	<ul style="list-style-type: none"> • Uniqueness • Unlimited • Ethical

Gambar 2. 2 Perbedaan Antar Generasi

Sumber: (Karakter & Juni, 2022)

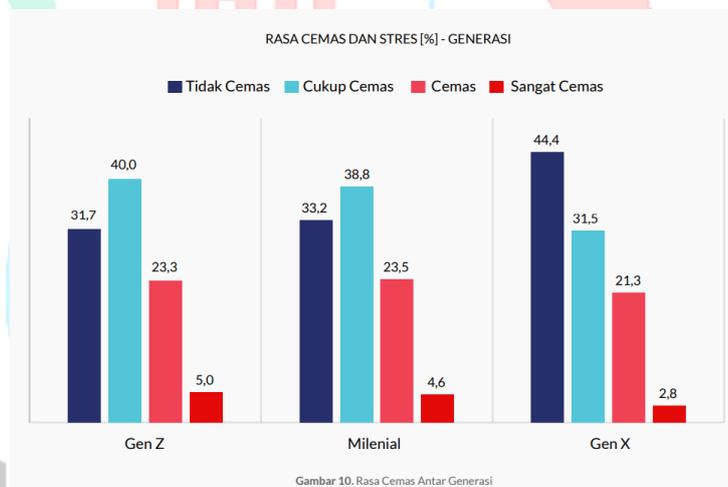
Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, kini menjadi salah satu kelompok yang berperan besar dalam perkembangan Indonesia, baik dalam bidang teknologi, ekonomi, maupun sosial. Mereka tumbuh bersamaan dengan era digital yang penuh dengan kemajuan teknologi dan internet yang terus bergerak 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.



Gambar 2. 3 Presentase Rasa Cemas dan Stres

Sumber: (Karakter & Juni, 2022)

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.

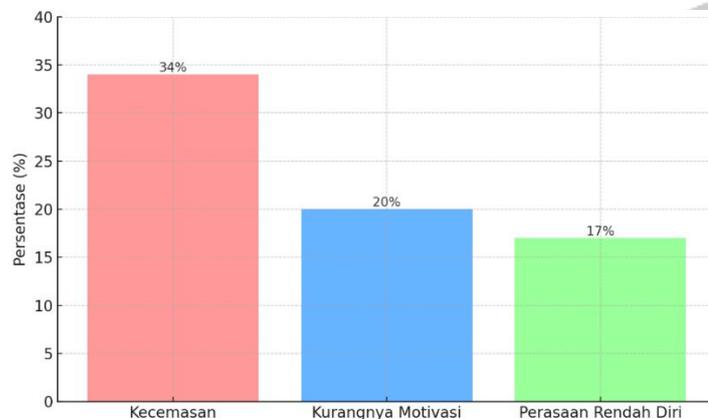
Kedua generasi ini menghadapi lingkungan yang serba cepat, kompleks, dan penuh ketidakpastian, membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan Generasi X yang memiliki tingkat stres lebih rendah. Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan strategis, seperti fasilitas pengelolaan stres yang 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. 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).

Generasi ini, yang tumbuh di era digital dengan kemajuan teknologi dan tekanan sosial yang tinggi, menghadapi berbagai tantangan unik. Dari tuntutan

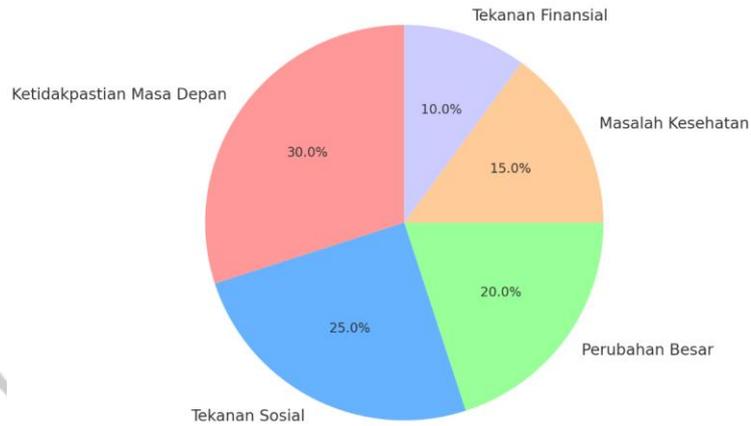
akademik dan pekerjaan yang kompetitif hingga pengaruh media sosial yang terus menerus, mereka sering kali merasa kewalahan. Akibatnya, tingkat stres dan depresi di kalangan Gen Z meningkat secara signifikan, dengan banyak yang merasa kesulitan mengelola tekanan emosional mereka. Oleh karena itu, pembahasan tentang kesehatan mental di era Gen Z menjadi sangat relevan untuk memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. 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).



Gambar 2. 4 Presentase Hambatan Emosional Gen Z

Sumber: Olahan Pribadi (2024)

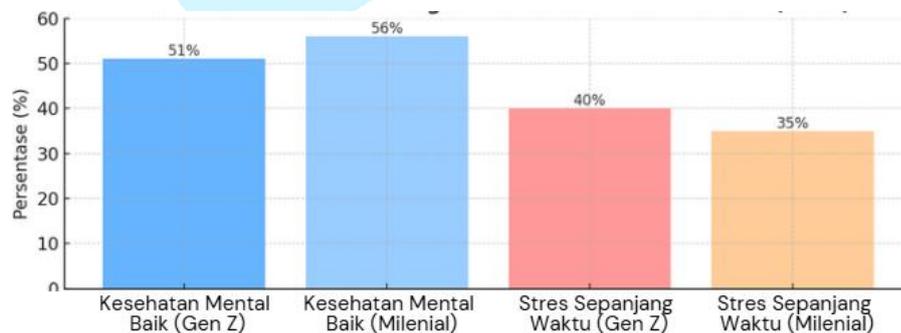
Kecemasan hidup dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, perubahan besar dalam hidup, masalah kesehatan, dan tekanan finansial, seperti pada gambar 2.2. Ketidakpastian masa depan, seperti ketidaktahuan akan apa yang akan terjadi atau banyaknya pilihan hidup 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 kekhawatiran dalam beradaptasi.



Gambar 2. 5 Faktor Pemicu Kecemasan Hidup

Sumber: Olahan Pribadi (2024)

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 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.



Gambar 2. 6 Presentase Kesehatan Mental dan Tingkat Stres Gen Z dan Milenial (2024)

Sumber: Pribadi (2024)

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 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. Beban tanggung jawab ganda ini menciptakan tekanan emosional dan fisik yang signifikan, yang diperparah oleh 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.

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 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.

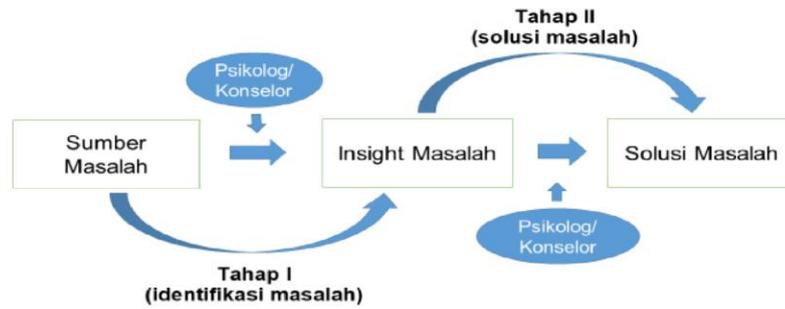
Tidak hanya berfokus pada aspek mental, *Wellness Stress Hub Shelter* juga menghadirkan dampak spiritual yang mendalam. Elemen desain seperti aliran air dan pemandangan langit terbuka. *Shelter* ini juga memperhatikan keberlanjutan lingkungan dengan menggunakan bahan ramah lingkungan, sistem pengumpulan 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).



Gambar 2. 7 Peran Psikolog dalam Proses Konseling

Sumber: (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).



Gambar 2. 8 8 Dimensions of wellness

Sumber: Physiopedia (2024)

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, psikosial, 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:

- a) 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 "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.

- *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 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. 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).

Arsitektur adalah bidang yang bersifat sintetis, 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 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).



Gambar 2. 9 Proses psikologis interaksi manusia dan lingkungan

Sumber: (Hidjaz, 2011)

Sebagai bagian dari kualitas lingkungan, rangsangan (stimulus) yang diterima oleh manusia diolah oleh kepribadian menjadi persepsi, yang kemudian memengaruhi emosi dan tindakan individu. 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).

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. 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.

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.

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. 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 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 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 sekedar menjadi wadah fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk identitas, interaksi sosial, dan cara kita memahami dunia di sekitar kita.

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.



Gambar 2. 10 Skema Arsitektur Membentuk Perilaku Manusia

Sumber: (Tandal & Egam, 2011)

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 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.

2.1.3.3. Arsitektur Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental

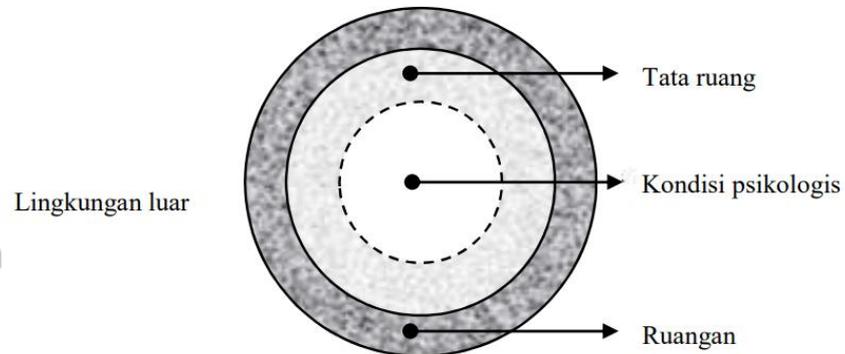
Hunian adalah tempat yang menjadi pusat kehidupan bagi individu, berfungsi sebagai perlindungan sekaligus ruang untuk melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari. Lebih dari sekadar tempat tinggal, lingkungan hunian memiliki peran penting dalam memengaruhi dan membentuk kepribadian manusia, baik dari aspek kognitif, fisiologis, maupun psikologis.

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 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

mendukung kesejahteraan mental tidak hanya penting, tetapi juga sangat relevan dalam menciptakan ruang yang lebih manusiawi dan bermakna (Bagus & Satata, 2020).



Gambar 2. 11 Pengaruh lingkungan dengan kondisi psikologis

Sumber: (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 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.
- 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.
- 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.

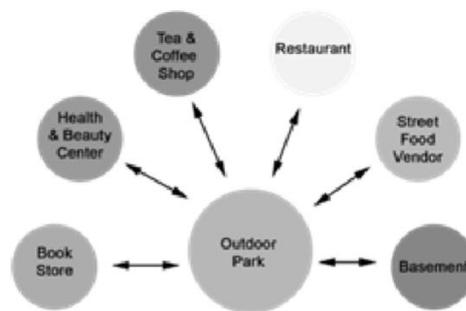
Melihat kebutuhan ini, *stress shelter* hadir sebagai pengembangan inovatif dari *wellness center*, dengan fokus utama pada penanganan, pengurangan, dan pencegahan stres secara menyeluruh. Berbeda dengan *wellness center* yang lebih luas cakupannya, *stress shelter* memiliki pendekatan khusus yang dirancang untuk membantu 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 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. 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. 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-elemen tersebut, *healing garden* tidak hanya menjadi tempat yang estetik, tetapi juga berfungsi sebagai ruang terapeutik yang mampu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memberikan rasa nyaman bagi penggunanya.



Gambar 2. 12 Healing Garden

Sumber: (Ruspandi & Mahendra, 2018)

Healing Architecture dirancang untuk menciptakan ruang yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan pengguna, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pendekatan ini mengintegrasikan elemen-elemen desain 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. 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 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).

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 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.



Gambar 2. 13 Canopy trees and water features of the Vaatican City Garden

Sumber: (Law, 2014)

Alam dalam Ruang mengacu pada keberadaan elemen alam yang hadir secara fisik dan langsung di dalam suatu ruang atau tempat. 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 :

- 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. 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.



Gambar 2. 14 Façade renovation of Suites Avenue Aparthotel by Toyo Ito, Barcelona, Spain, is biomorphic in form

Sumber: (Law, 2014)

- 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 Ruang 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:

- **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.
- **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 estetis 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 estetis, 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.

ELEMENT	WOOD	FIRE	EARTH	METAL	WATER
Cycle of Balance	Feeds Fire Parts Earth	Creates Earth Melts Metal	Bears Metal Absorbs Water	Collects Water Splits Wood	Nourishes Wood Quenches Fire
Compass Direction	East Upward	South Upward	Center Stable	West Inward	North Downward
Seasons	Spring	Summer	Changing Seasons	Autumn	Winter
Planet	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Mercury
Senses	Sight	Touch	Taste	Smell	Sound
Action	Crushing	Exploding/Pounding	Crossing	Splitting	Drilling
Organ	Liver	Heart	Spleen	Lung	Kidney
Time	Sunrise	Noon	Between	Sunset	Midnight
Climate	Windy	Heat	Damp	Dry	Wet
Colour	Green	Red	Yellow	White/Gray	Blue/Black
Motion	Expansive	Intense	Firm	Heavy	Fluid
Material	Wood/Plants	Light	Rock/Stone	Metal	Water/Glass
Activity	Walk	Look	Sit	Lay	Stand
Tissue	Tendons	Arteries	Muscles	Skin	Bones
Stages	Birth	Growth	Transformation	Harvest	Storage
Position	Back	Right	Center	Forward	Left
Shape	Tall/Vertical	Pointed/Triangle	Low/Horizontal	Spherical/Hard	Wavy/Reflective
Yin / Yang	Minimum Yang	Maximum Yang	Neutral	Minimum Yin	Maximum Yin

Gambar 2. 15 The Five Elements

Sumber: (Leyten, 2009)

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 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 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 dudukan berbahan 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.

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.

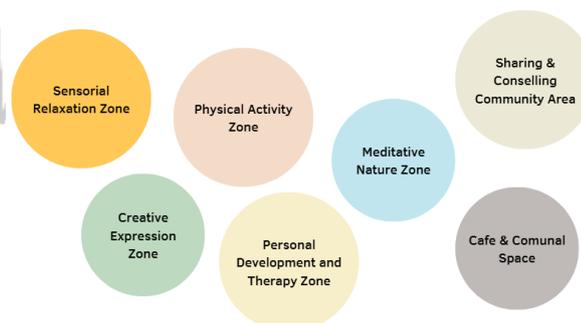
Konsep ini juga dapat diterapkan dalam desain arsitektur, khususnya untuk menciptakan "bangunan sehat" yang sesuai dengan prinsip Lima Elemen Tiongkok. Dalam perancangan ini, fasilitas dirancang dengan membagi komponen programnya ke dalam lima kategori, masing-masing terhubung dengan salah satu dari 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, 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 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.

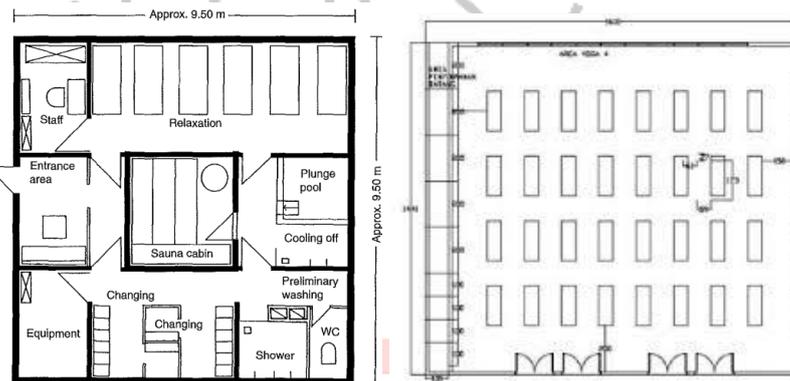


Gambar 2. 16 Diagram Zona Area

Sumber: Pribadi (2024)

- **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.



Gambar 2. 17 Standar Ruang Spa&Sauna dan Meditasi&Yoga

Sumber: (Neufert & Neufert, 2012)

- **Creative Expression Zone**

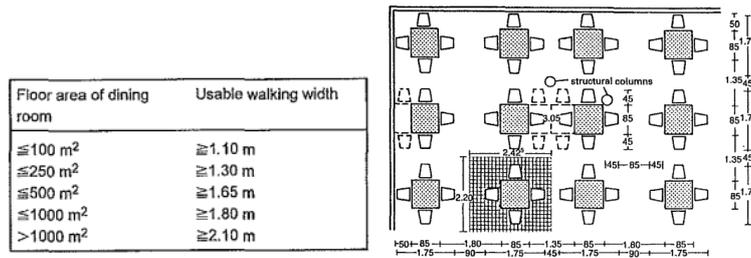
Zona ini menyediakan Studio Seni dengan bahan dan alat seperti cat, kanvas, serta alat lukis untuk mengekspresikan diri secara visual. Ada juga Ruang DIY dan kerajinan kreatif untuk aktivitas seperti membuat kerajinan tanah liat. Ruang meluapkan emosi (menghancurkan barang) dengan memberikan ruang privat untuk meluapkan emosi tanpa takut dilihat atau didengar orang lain dan melakukannya dengan lepas tanpa gangguan.

No	Jenis	Rasio	Deskripsi
1	Sub ruang praktik melukis konvensional	3 m ² /peserta didik	Kapasitas untuk 9 peserta didik.
2	Sub ruang seni lukis eksperimental	3 m ² /peserta didik	Kapasitas untuk 9 peserta didik.

No	Jenis	Rasio	Deskripsi
3	Sub ruang produksi seni lukis modern/media elektronik	3 m ² /peserta didik	Kapasitas untuk 9 peserta didik.
4	Sub ruang pameran seni lukis	3 m ² /peserta didik	Kapasitas untuk 9 peserta didik.
5	Sub ruang instruktur dan ruang simpan	3 m ² /instruktur	Kapasitas untuk 9 instruktur

Gambar 2. 18 Standar Ruang Seni

Sumber: (Keahlian & Lukis, 2021)

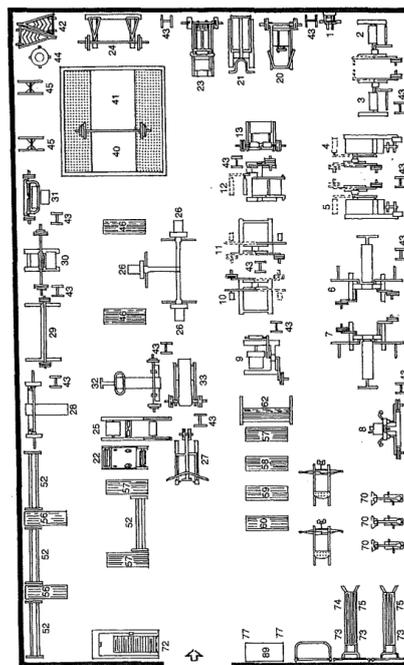


Gambar 2. 22 Standar Ukuran Resto/Café

Sumber: (Neufert & Neufert, 2012)

- **Physical Activity Zone**

Zona ini meliputi Gym Mini dengan Panduan Mindful Workout, menyediakan perlengkapan olahraga dasar dengan pendekatan kesadaran penuh. Ada pula Ruang Gerak dan Olahraga Indoor seperti ruang dansa atau bouldering mini untuk aktivitas fisik yang membantu mengurangi stres.



Gambar 2. 23 Standar Ukuran Ruang Gym

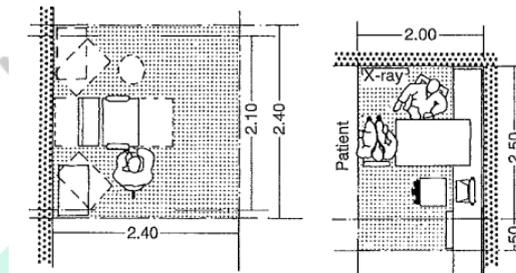
Sumber: (Neufert & Neufert, 2012)

- **Meditative Nature Zone**

Zona ini membawa elemen alam ke dalam ruangan melalui Taman Vertikal dan Area Tanam Pohon *Indoor*, menciptakan lingkungan hijau yang menenangkan. Selain itu, *Ruang Terbuka dengan Hammock atau Kursi Gantung* menyediakan tempat santai di antara tanaman hijau.

- **Personal Development and Therapy Zone**

Area ini 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.



Gambar 2. 24 Standar Ukuran Ruang Konsul

Sumber: (Neufert & Neufert, 2012)

	Places	m ² /room
General teaching rooms		
classrooms	24 – 32	50–66
group rooms	12–18	36–50
multi-purpose rooms	32	72
side rooms		18–36
teaching equipment room		18–36

Gambar 2. 25 Standar Ukuran Classroom

Sumber: (Neufert & Neufert, 2012)

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.



Gambar 2. 26 Kamalaya Koh Samui

Sumber: Kamalaya Koh Samui (2024)

- **Alam sebagai 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 tumbuh bersama secara alami seiring waktu.



Gambar 2. 27 Pemandangan alam Kamalaya Koh Samui

Sumber: Kamalaya Koh Samui (2024)

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 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.

HEALTHY LIFESTYLE	DETOX & RESET	STRESS & BURNOUT	CULTIVATING HEART, BODY & SPIRIT	LONGEVITY & REGENERATION
Basic Optimal Fitness	Basic Detox	Asian Bliss	Embracing Change & Emotional Harmony	Radiant Bliss for Women's Health
Comprehensive Optimal Fitness	Comprehensive Detox	Basic Balance & Revitalise	Resilience & Immunity	
Structural Revival	Enriched Gut	Comprehensive Balance & Revitalise		
Personal Yoga Synergy		Sleep Enhancement		
Ideal Weight		Relax & Renew		
Sleep Enhancement		Wellbeing Sabbatical		

Tabel 2. 1 Wellness Program Kamalaya Koh Samui

Sumber: Kamalaya Koh Samui (2024)

- **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.



Gambar 2. 28 View dan Orientasi bangunan Kamalaya Koh Samui

Sumber: Kamalaya Koh Samui (2024)

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 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.

2.2.2. Klub Wyndham / Studio Desain MIA

Klub 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.



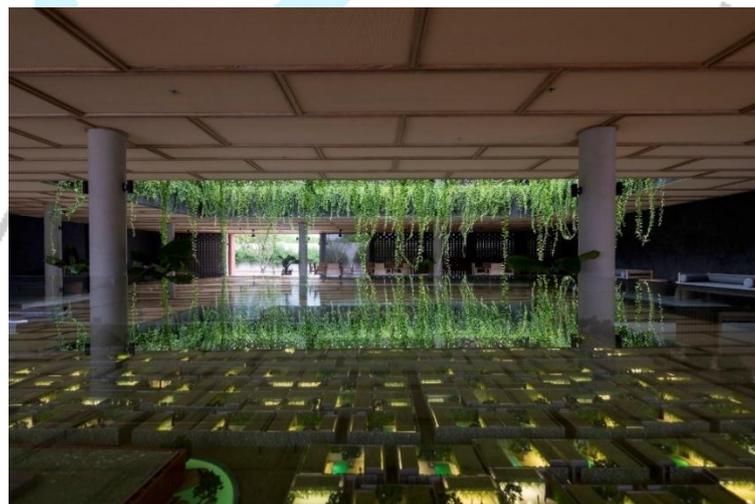
Gambar 2. 29 Bagian Tengah bangunan Klub Wyndham

Sumber: archdaily (2024)

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.



Gambar 2. 30 Penerapan Biophilic pada Klub Wyndham

Sumber: archdaily (2024)

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.



Gambar 2. 31 Interior Klub Wyndham

Sumber: archdaily (2024)

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.



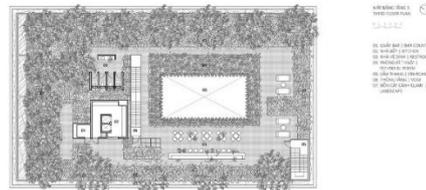
Gambar 2. 32 Penggunaan Material Batu Bata

Sumber: archdaily (2024)

10. Kompleksitas & Keteraturan:

Wyndham menciptakan desain interior yang detail namun tetap harmonis.

- Aplikasi: Gunakan pola geometris atau tekstur alami yang dirancang untuk menciptakan estetika yang nyaman.



Gambar 2. 33 3rd Floor Klub Wyndham

Sumber: archdaily (2024)

11. Prospek:

Balkon dengan pemandangan kolam atau taman luas adalah ciri khas Wyndham.

- Aplikasi: Tambahkan area duduk dengan pemandangan terbuka ke lanskap luar untuk memberikan rasa aman dan nyaman.



Gambar 2. 34 Pemandangan Kolam Klub Wyndham

Sumber: archdaily (2024)

12. Tempat Berlindung:

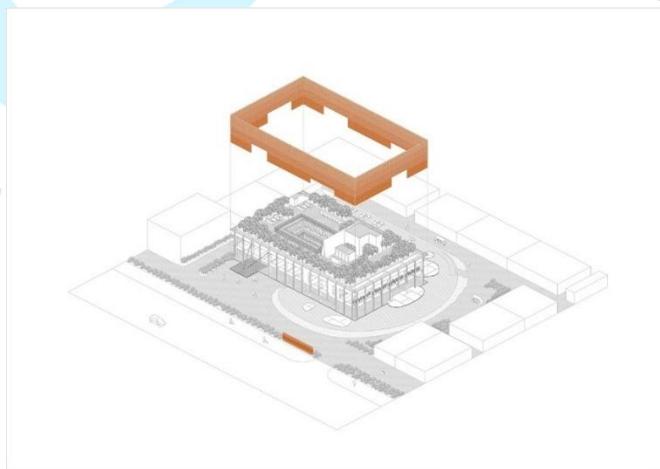
Ruang privat di Wyndham sering dirancang dengan tingkat isolasi tinggi untuk ketenangan.

- 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.



Gambar 2. 35 Isometri Klub Wyndham

Sumber: archdaily (2024)

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. 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 sehat.

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.



Gambar 2. 36 Tampak Depan SK Yee Healthy Life Centre

Sumber: archdaily (2024)



Gambar 2. 37 Area Hijau SK Yee Healthy Life Centre

Sumber: archdaily (2024)

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.

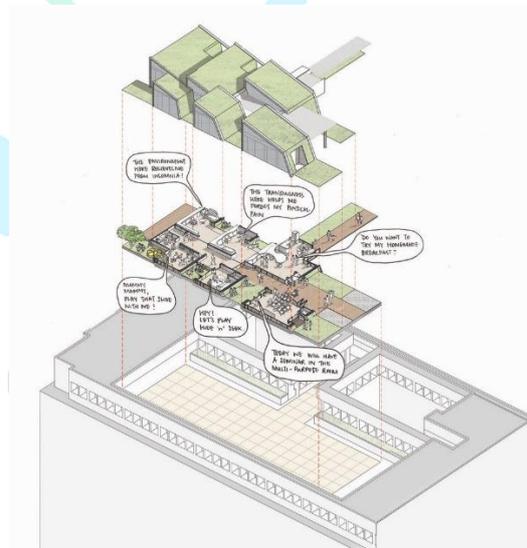
Konsep ini menonjolkan integrasi ruang hijau yang memberikan suasana alami ke dalam ruang konsultasi, menghadirkan pemandangan hijau yang menenangkan bagi pengunjung dan pengguna ruang. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan psikologis, tetapi juga mendukung lingkungan yang sehat melalui pengurangan jejak karbon.



Gambar 2. 38 Potongan Bagian Ruang Konsultasi

Sumber: archdaily (2024)

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.



Gambar 2. 39 Isometri SK Yee Healthy Life Centre

Sumber: archdaily (2024)

2.2.4. KANEKA Wellness Center / Kengo Kuma & Associates + TAISEI DESIGN Planners Architects & Engineers



Gambar 2. 40 KANEKA Wellness Center

Sumber: archdaily (2024)

The KANEKA Wellness Center adalah contoh arsitektur yang sukses mengintegrasikan *biophilic design* untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan 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:

1. Koneksi Visual dengan Alam

- Bangunan ini memiliki jendela besar, dinding kaca, dan ruang terbuka yang memungkinkan pandangan langsung ke taman hijau di sekitar bangunan.
- Pemandangan ini menciptakan suasana yang menenangkan, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi.



Gambar 2. 41 Area Hijau pada KANEKA Wellness Center

Sumber: archdaily (2024)

2. Penggunaan Elemen Alami

- Material seperti kayu, batu, dan tanaman hidup digunakan di dalam ruangan untuk menciptakan koneksi langsung dengan alam.
- Warna-warna alami seperti hijau, coklat, dan krem mendominasi palet desain untuk memperkuat kesan alami.

3. Cahaya Alami dan Ventilasi

- Cahaya matahari dimanfaatkan secara optimal melalui skylight dan orientasi bangunan.
- Ventilasi alami memungkinkan udara segar masuk, menciptakan suasana yang sehat dan nyaman.



Gambar 2. 42 Ventilasi pada KANEKA Wellness Center

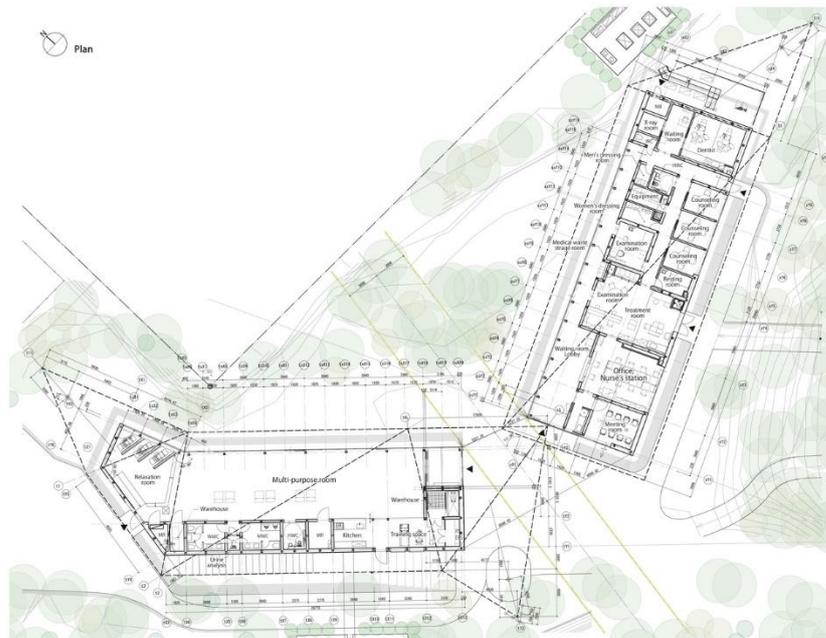
Sumber: archdaily (2024)

4. Variasi Sensorik

- Kehadiran air, seperti kolam refleksi dan air mancur, memberikan elemen pendengaran dan visual yang menenangkan.
- Tekstur dan pola biomorfik, seperti lantai kayu berpola alami atau permukaan batu bertekstur, memperkaya pengalaman sensorik penghuni.

5. Koneksi dengan Sistem Alami

- Perubahan cahaya alami sesuai waktu, seperti intensitas sinar matahari pagi dan sore, menciptakan kesadaran akan ritme alami.
- Ruang luar yang terintegrasi dengan lingkungan hijau mendukung aktivitas fisik dan meditasi.



Gambar 2. 43 Denah KANEKA Wellness Center

Sumber: archdaily (2024)

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 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 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:



Gambar 2. 44 Area Smash City

Sumber: <https://smashroomcity.com.au/>

- 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 kacamata 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.

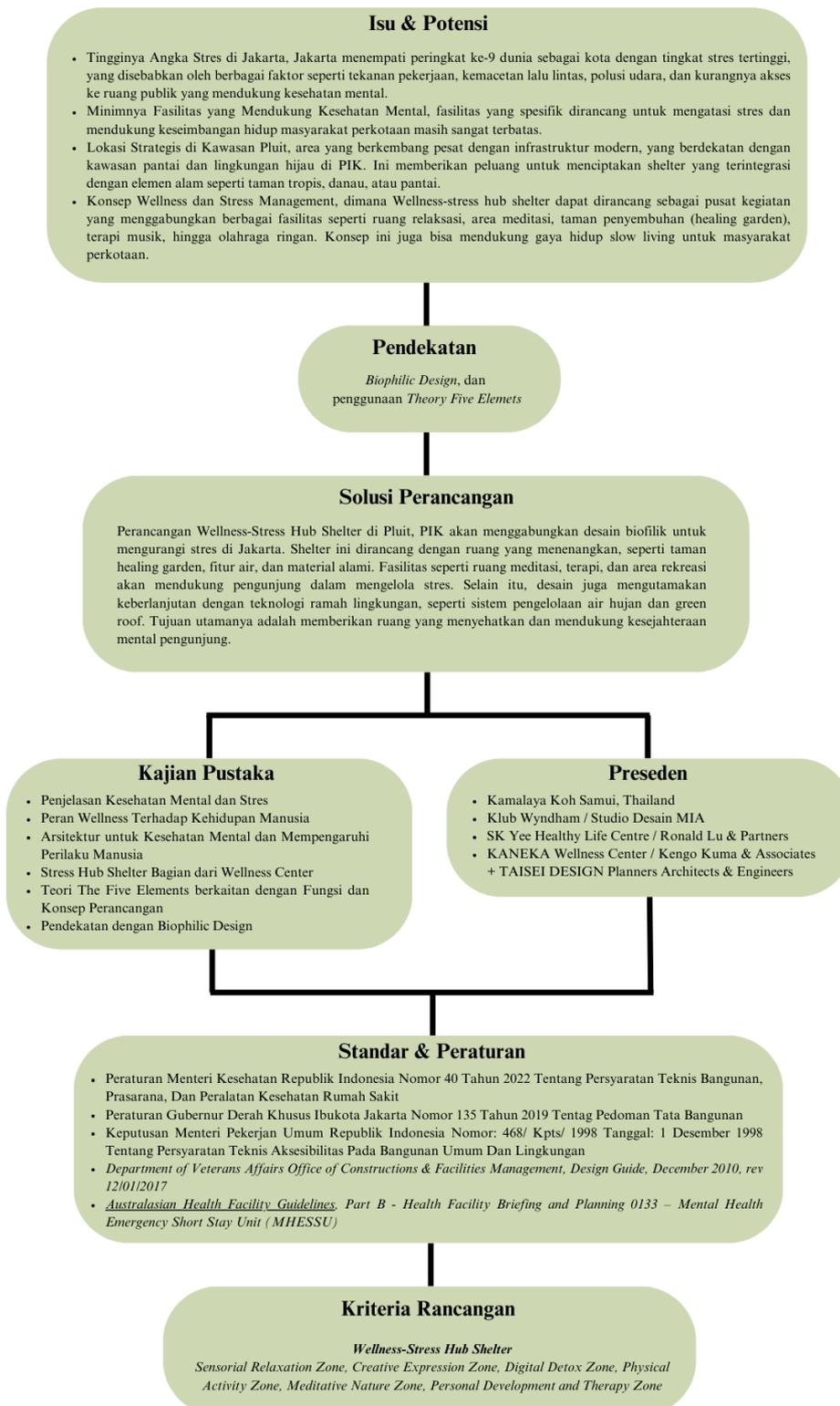


Gambar 2. 45 Kegiatan di Smash City

Sumber: <https://smashroomcity.com.au/>



2.3. Kerangka Pemikiran



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:

ASPEK	KOMPONEN	TEORI	PRESEDEN	KRITERIA
Rencana Tapak	Lokasi	Standar Lokasi untuk layanan Kesehatan yang tertera pada Jakarta Satu		Lingkungan di Pluit, kawasan PIK menawarkan pemandangan danau yang menenangkan dan suasana semi-resor yang mendukung relaksasi, dengan udara yang relatif bersih dan minim polusi suara dibandingkan pusat kota Jakarta.
	Rancangan Tapak	Standar perawatan dan pelayanan <i>mental health</i>		Zona publik, semi-publik, dan privat harus dipisahkan untuk menghindari interaksi yang tidak diinginkan.
	<i>Siteplan</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Biophilic Design Architecture</i> • <i>Theory Five Elements</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • Dinding dengan bahan peredam suara dan desain interior yang memperhatikan akustik dapat mengurangi kebisingan eksternal dan internal yang dapat mengganggu kenyamanan. • penggunaan elemen desain bentuk alam, seperti dinding melengkung, panel kayu dengan tekstur alami, atau penggunaan elemen air seperti kolam kecil, dapat menambah kenyamanan dan mengurangi stres.

	Massa	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Biomimetic Architecture</i> • <i>Courtyard-Centric Design</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Calatrava's UAE Pavilion Through the Lens of Stephane Aboudaram</i> • <i>Architectural Interventions in the Desert: Natural Escapes, Minimal Intervention and Reclusive Luxury</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Bangunan biomimetic architecture dirancang meliputi inspirasi dari bentuk alami, seperti struktur daun atau sarang lebah, penggunaan material ramah lingkungan, dan adaptasi terhadap kondisi lingkungan setempat. • Courtyard-Centric Design berfokus pada ruang terbuka di tengah bangunan sebagai elemen utama, yang menyediakan privasi, sirkulasi udara alami, dan kenyamanan termal. Courtyard dirancang untuk memaksimalkan pencahayaan alami, mengurangi panas, dan berfungsi sebagai ruang multifungsi untuk aktivitas sosial atau rekreasi. Konsep ini menciptakan harmoni antara ruang dalam dan luar, menjadikannya ideal untuk iklim panas serta desain yang berorientasi pada keberlanjutan dan kenyamanan penghuni.
Interior	Kebutuhan Ruang	<ul style="list-style-type: none"> • Standar perawatan dan pelayanan <i>mental health</i> • <i>Health Facility Briefing and Planning Mental Health</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kamalaya Koh Samui, Thailand • SK Yee Healthy Life Centre, Hong Kong • KANEKA Wellness Center, Jepang 	<ul style="list-style-type: none"> • Kapasitas total bangunan Wellness Stress Hub Shelter berkisar antara 20 hingga 30 orang untuk memastikan kenyamanan dan kualitas layanan, dengan kapasitas maksimum mencapai 50 hingga 70 orang, tergantung pada skala

			<p>bangunan dan fasilitas yang tersedia, seperti ruang terapi, ruang umum, dan ruang pendukung lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wellness Stress Hub Shelter</i> membutuhkan beberapa zona fungsional, antara lain Sensorial Relaxation Zone dengan ruang meditasi, yoga, sauna, dan spa; Creative Expression Zone yang mencakup studio seni, ruang meluapkan emosi, dan kerajinan kreatif; Digital Detox Zone yang meliputi ruang no-gadget, kafe sehat, dan area diskusi santai; Physical Activity Zone dengan gym mini dan ruang olahraga indoor; Meditative Nature Zone yang terdiri dari taman vertikal, area tanam pohon indoor, dan ruang terbuka dengan hammock; serta Personal Development and Therapy Zone yang menyediakan ruang konsultasi psikologi, ruang curhat, dan ruang belajar manajemen stres.
	<p>Standar Keamanan & Aksesibilitas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keputusan Menteri Pekerjaan Umum Republik Indonesia Nomor: 468/Kpts/ 1998 Tanggal: 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Memudahkan akses untuk pengguna disabilitas • Menghindari penggunaan bentuk sudut tajam pada ruangan • Meminimalisir penggunaan material kaca (mudah pecah)

		Desember 1998 Tentang Persyaratan Teknis Aksesibilitas Pada Bangunan Umum Dan Lingkungan	
	Sirkulasi	Standar perawatan dan pelayanan <i>mental health</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan alur Sirkulasi Terbuka dan Fleksibel dan menerapkan focal point, dengan desain courtyard-centric atau area terbuka di tengah sebagai pusat, sehingga ruang-ruang lainnya dapat mengelilinginya dan memudahkan sirkulasi antar ruang.
	Material	Standar perawatan dan pelayanan <i>mental health</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan Material Alami dan Ramah Lingkungan • Material yang menyerap suara • Material yang aman untuk pengguna disabilitas

Tabel 2. 2 Kriteria Rancangan

Sumber: Olahan Pribadi (2024)

2.4.1 Program Ruang

PROGRAM RUANG										
No.	Kelompok Kegiatan /Ruang	Standart Besaran Ruang	Kapasitas	Unit	Indikator	Sumber	Luas			
KELOMPOK RUANG FASILITAS PENERIMA										
1.	Lobby	0,8	m ²	60	Orang	1	Orang, Sofa, Meja	NAD	48	m ²
	Sirkulasi 100 %								1	m ²
	Total								96	m ²
2.	Information Center	4	m ²	4	Orang	1	Orang, Sofa, Meja	NAD	12,8	m ²
	Sirkulasi 30 %								0,3	m ²
	Total								16,64	m ²
3	Ruang Tunggu	4,8	m ²	20	Orang	1	Orang,Sofa	NAD	96	m ²
	Sirkulasi 30 %								0,3	m ²
	Total								124,8	m ²
TOTAL KELOMPOK RUANG FASILITAS PENERIMA									237,44	m²
KELOMPOK RUANG FASILITAS PENGELOLAHAN										
4	Office	4	m ²	30	Orang	3	Orang, Meja, Kursi	NAD	360	m ²
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²
	Total								468	m ²
5	Pantry	4	m ²	5	Orang	2	Orang, Kitchen Set	NAD	23,4	m ²
	Sirkulasi 20%								0,2	m ²
	Total								28,08	m ²
6	Ruang Karyawan Pengelola	4,46	m ²	10	Orang	1		NAD	44,6	m ²
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²
	Total								57,98	m ²
7	Ruang Meeting	2	m ²	15	Orang	1	Orang, Meja, kursi	NAD	30	m ²
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²
	Total								39	m ²
8	Ruang Manager	4,46	m ²	2	Orang	1		NAD	8,92	m ²
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²
	Total								11,596	m ²
9	Toilet Karyawan Pengelola	3	m ²	1	Orang	6	Orang, Bilik WC	NAD	18	m ²
	Sirkulasi 20%								0,2	m ²
	Total								21,6	m ²
TOTAL KELOMPOK RUANG FASILITAS PENGELOLAHAN									626,26	m²

CREATIVE EXPRESSION ZONE										Unit				
10	Painting Room	2	m ² / Ruang Lukis	15	Orang	2	Orang, Meja, Kursi	NAD	60	m ²	1	m ²		
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											78	m ²
		2	m ² / Lemari (Storage)	0	Orang	6		NAD	12	m ²				
		Sirkulasi 20 %											0,2	m ²
		Total											14,4	m ²
		2	m ² / Area Cuci	5	Orang	10	Wastafel	JURNAL	100	m ²				
		Sirkulasi 100%											1	m ²
		Total											200	m ²
		4	m ² / Area Mentor	2	Orang	2	Orang, Kursi	JURNAL	8	m ²				
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											10,4	m ²
		2	m ² / R.Tunggu	10	Orang	1	Orang, Bilik WC	NAD	20	m ²				
		Sirkulasi 20%											0,2	m ²
Total									24	m ²				
Sirkulasi 30%									0,3	m ²				
									98,04	m ²				
Total									424,84	m ²	424,84	m ²		
11	Crafting Room	1	m ² /Ruang Pembentukan	15	Orang	2		JURNAL	30	m ²	1	m ²		
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											39	m ²
		1	m ² /Ruang Penerima	4	Orang	1		JURNAL	4	m ²				
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											5,2	m ²
		2	m ² /Ruang Tunggu	10	Orang	1		JURNAL	20	m ²				
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											26	m ²
		0,8	m ² /Ruang Simpan Gerabah	15	Orang	2		JURNAL	24	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											31,2	m ²
		1	m ² /Ruang Penyimpanan	5	Orang	2		NAD	10	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											13	m ²
		1,5	m ² /Area Cuci	5	Orang	10	Wastafel	NAD	75	m ²				
		Sirkulasi 100 %											1	m ²
		Total											150	m ²
		4	m ² /Area Mentor	2	Orang	2	Orang, Meja, Kursi	ASUMSI	8	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											10,4	m ²
2	m ² /Lemari (storage)	0	Orang	6		ASUMSI	12	m ²						
Sirkulasi 20 %									0,2	m ²				
Total									14,4	m ²				
0,8	m ² /Ruang Loker	15	Orang	1		JURNAL	12	m ²						
Sirkulasi 100%									1	m ²				
									24	m ²				
Sirkulasi 30%									0,3	m ²				
									93,96	m ²				
Total									407,16	m ²	407,16	m ²		
12	Break Room	20	m ² /Ruang Menghancurkan Barang	1	Orang	9	Orang, Meja, Barang Bekas	ASUMSI	180	m ²	1	m ²		
		Sirkulasi 40%											0,4	m ²
		Total											252	m ²
		2	m ² /Lemari (storage)	0	Orang	2		NAD	4	m ²				
		Sirkulasi 20%											0,2	m ²
		Total											4,8	m ²
		1	m ² /Penerima	4	Orang	1		ASUMSI	4	m ²				
		Sirkulasi 100 %											1	m ²
		Total											8	m ²
		4	m ² /Area Mentor	2	Orang	1	Orang, Meja, Kursi	NAD	4	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											5,2	m ²
		2	m ² /R. Tunggu	10	Orang	1		NAD	20	m ²				
		Sirkulasi 20%											0,2	m ²
Total									24	m ²				
Sirkulasi 30%									0,3	m ²				
									88,2	m ²				
Total									382,2	m ²	382,2	m ²		

SENSORIAL RELAXATION ZONE														
15	Yoga & Meditasi	192	m ² /Ruang Meditasi	48	Orang	1	Orang, Matras	NAD	192	m ²	1			
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											249,6	m ²
		2	m ² /Lemari (storage)	0	Orang	4		NAD	4	m ²				
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											5,2	m ²
		4	m ² /Area Mentor	8	Orang	1	Orang, Meja, Kursi	NAD	32	m ²				
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											41,6	m ²
		0,8	m ² /Ruang Loker	20	Orang	1		ASUMSI	16	m ²				
		Sirkulasi 100 %											1	m ²
		Total											32	m ²
		2	m ² /Toilet	1	Orang	4	Orang, Bilik WC	NAD	8	m ²				
		Sirkulasi 20%											0,2	m ²
		Total											9,6	m ²
Sirkulasi 30%									0,3	m ²				
									101,4	m ²				
Total									439,4	m ²	439,4	m ²		
16	Spa & Sauna	90	m ² /Ruang Spa & Sauna	12	Orang	5	Orang, Relaksasi Area, Shower Sauna Cabin, Plungs Pool, Changing Area, Shower	NAD	450	m ²	2			
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											585	m ²
		1,5	m ² /Ruang Loker	3	Orang	2		NAD	3	m ²				
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											3,9	m ²
		2	m ² /Ruang Penjaga	5	Orang	1	Orang, Meja, Sofa	ASUMSI	10	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											13	m ²
		3	m ² /Toilet	1	Orang	4	Orang, Bilik WC, Wastafel	NAD	12	m ²				
		Sirkulasi 20 %											0,2	m ²
		Total											14,4	m ²
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
													184,89	m ²
		Total											801,19	m ²

DIGITAL DETOX ZONE														
17	Cafe & Resto	90	m ² /Area Cafe Privat	15	Orang	1	Orang, Meja, Kursi, Bar Counter, Food Storage	NAD	90	m ²	1			
		Sirkulasi 30%								0,3			m ²	
		Total											117	m ²
		180	m ² /Area Cafe Non Privat	35	Orang	1	Orang, Meja, Kursi, Bar Counter, Food Storage	NAD	180	m ²				
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											234	m ²
		3	m ² /Toilet	1	Orang	4	Orang, Bilik WC, Wastafel	NAD	12	m ²				
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
		Total											15,6	m ²
		2,5	m ² /Gudang	3	Orang	2	Orang, Rak	NAD	5	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											6,5	m ²
		3	m ² /Ruang Penyimpanan	3	Orang	1		NAD	9	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											11,7	m ²
1	m ² /Ruang Cuci	5	Orang	1	Wastafel	ASUMSI	5	m ²						
Sirkulasi 30%									0,3	m ²				
Total									6,5	m ²				
Sirkulasi 30%									0,3	m ²				
Total									117,39	m ²				
Total									508,69	m ²				
DIGITAL DETOX ZONE														
18	Mindful Library	96	m ² /Indoor Library	40	Orang	2	Shelving Row, Meja, Kursi	NAD	192	m ²	1			
		Sirkulasi 30 %								0,3			m ²	
		Total											249,6	m ²
		48	m ² / OfficeLibrary	20	Orang	1	Shelving Row, Meja, Kursi	NAD	48	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											62,4	m ²
		2	m ² /Ruang Penjaga	4	Orang	1	Orang, Meja, Sofa	ASUMSI	2	m ²				
		Sirkulasi 30 %											0,3	m ²
		Total											2,6	m ²
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
Total									94,38	m ²				
Total									408,98	m ²				
PHYSICAL ACTIVITY ZONE														
19	Gym	200	m ² /Gym	45	Orang	1	Orang, Alat-alat Fitnes	NAD	200	m ²	1			
		Sirkulasi 50 %								0,5			m ²	
		Total											300	m ²
		3	m ² /Toilet	1	Orang	10	Orang, Bilik WC, Wastafel	NAD	30	m ²				
		Sirkulasi 20 %											0,2	m ²
		Total											36	m ²
		1,2	m ² /Ruang Ganti	15	Orang	2	Orang, Bilik	NAD	36	m ²				
		Sirkulasi 20 %											0,2	m ²
		Total											43,2	m ²
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
Total									100,8	m ²				
Total									436,8	m ²				
20	Dance Room	250	m ² /Dance Room	20	Orang	1	Orang	ASUMSI	250	m ²	1			
		Sirkulasi 30 %								0,3			m ²	
		Total											325	m ²
		1,2	m ² /Ruang Ganti	15	Orang	2	Orang, Bilik	ASUMSI	36	m ²				
		Sirkulasi 20 %											0,2	m ²
		Total											43,2	m ²
		1	m ² /Penerima	4	Orang	1	Orang, Bilik WC, Wastafel	NAD	4	m ²				
		Sirkulasi 20 %											0,2	m ²
		Total											4,8	m ²
		Sirkulasi 30%											0,3	m ²
Total									111,9	m ²				
Total									484,9	m ²				

PERSONAL DEVELOPMENT & THERAPY ZONE												
21	Psychologist Consultation Area	30	m ² /Psychologist Consultation Room	2	Orang	5	Orang, Meja, Kursi	NAD	150	m ²	2	
		Sirkulasi 30 %								0,3		m ²
		Total								195		m ²
	1	m ² /Penerima	4	Orang	1	Orang, Bilik WC, Wastafel	NAD	1	m ²			
	Sirkulasi 30 %								0,3	m ²		
	Total								1,3	m ²		
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²		
Sirkulasi 30%								58,89	m ²			
Total								255,19	m ²	510,38	m ²	
22	Sharing Classroom	50	m ² /Sharing Classroom	25	Orang	5	Orang, Meja, Kursi	NAD	250	m ²	1	
		Sirkulasi 30 %								0,3		m ²
		Total								325		m ²
	2	m ² /Toilet	1	Orang	6	Orang, Bilik WC	NAD	12	m ²			
	Sirkulasi 30 %								0,3	m ²		
	Total								15,6	m ²		
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²		
Sirkulasi 30%								102,18	m ²			
Total								442,78	m ²	442,78	m ²	
TOTAL KELOMPOK RUANG FASILITAS PELENGKAP										6048,5	m ²	

KELOMPOK RUANG FASILITAS UMUM											
24	Toilet Umum	50	m ²	6	Orang	3	Orang, Bilik WC, Wastafel	ASUMSI	150	m ²	
	Sirkulasi 20%								0,2	m ²	
	Total								180	m ²	
TOTAL KELOMPOK RUANG FASILITAS PENGELOLAHAN										180	m ²

KELOMPOK RUANG SERVICE											
25	Ruang Panel	40	m ²	3	Orang	1		JURNAL	40	m ²	
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²	
	Total								52	m ²	
26	Ruang CCTV	10	m ²	2	Orang	2		ASUMSI	20	m ²	
	Sirkulasi 20%								0,2	m ²	
	Total								24	m ²	
27	Loading Dock	75	m ²	5	Orang	2		NAD	150	m ²	
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²	
	Total								195	m ²	
TOTAL KELOMPOK RUANG FASILITAS PENGELOLAHAN										271	m ²

KELOMPOK RUANG FASILITAS SERVIS										
28	Loading Dock	75	m ²	20	Orang	1		ASUMSI	30	m ²
	Sirkulasi 20%								0,2	m ²
	Total								36	m ²
29	Ruang Loker dan Istirahat Staff	20	m ²	15	Orang	1		ASUMSI	20	m ²
	Sirkulasi 30%								0,3	
	Total								26	m ²
30	Ruang Pengolahan Sampah	6	m ²	5	Orang	1		JURNAL	6	m ²
	Sirkulasi 20%								0,2	m ²
	Total								7,2	m ²
31	Ruang Kontrol Air/Pompa	30	m ²	3	Orang	1		JURNAL	30	m ²
	Total								30	m ²
32	Ruang Pengolahan Air	40	m ²	2	Orang	1		JURNAL	40	m ²
	Total								40	m ²
33	Ruang Genset	15	m ²	2	Orang	1		ASUMSI	15	m ²
	Total								15	m ²
34	Ruang Panel Listrik	20	m ²	2	Orang	2		ASUMSI	40	m ²
	Total								40	m ²
36	Ruang CCTV	12	m ²	3	Orang	1		JURNAL	12	m ²
	Total								12	m ²
38	Ruang penyimpanan	20	m ²	2	Orang	1		ASUMSI	20	m ²
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²
	Total								26	m ²
39	Gudang	5 lemari	m ²	3	Orang	1		ASUMSI	10	m ²
	Sirkulasi 30%								0,3	m ²
	Total								13	m ²
TOTAL KELOMPOK RUANG FASILITAS SERVIS									245,2	m²
KELOMPOK RUANG FASILITAS PARKIR										
40	Parkir Sepeda	1	m ²	30	Sepeda	1		NAD	30	m ²
	Sirkulasi 100%								1	m ²
	Total								60	m ²
41	Parkir Mobil	12,5	m ²	30	Mobil	1		NAD	375	m ²
	Sirkulasi 100%								1	m ²
	Total								750	m ²
42	Parkir Motor	2,5	m ²	50	Motor	1		NAD	125	m ²
	Sirkulasi 100%								1	m ²
	Total								250	m ²
TOTAL KELOMPOK FASILITAS PARKIR									1060	m²
TOTAL LUAS AREA TERBANGUN									8668,4	m²

Tabel 2. 3 Program Ruang

Sumber: Olahan Pribadi (2024)