

**STUDIO TUGAS AKHIR ARSITEKTUR**

**PERANCANGAN WELLNESS CENTER  
DI KOTA YOGYAKARTA DENGAN  
PENDEKATAN PSIKOLOGI  
LINGKUNGAN**



**DISUSUN OLEH:**

**AUDIA KANAYA**

**200118356**

**PROGRAM STUDI SARJANA ARSITEKTUR  
DEPARTEMEN ARSITEKTUR  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**

**2024**

# LEMBAR PENGESAHAN STUDIO TUGAS AKHIR ARSITEKTUR

## PERANCANGAN *WELLNESS CENTER* DI KOTA YOGYAKARTA DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Dipersiapkan dan disusun oleh :

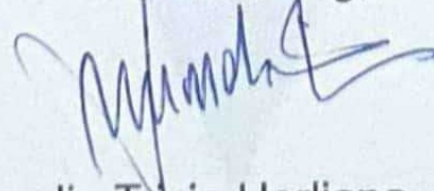
Nama: Audia Kanaya

NPM: 200118356

Telah diperiksa, dievaluasi dan dinyatakan lulus dalam  
Penyusunan Studio Tugas Akhir Arsitektur  
Pada Program Studi Arsitektur – Departemen Arsitektur  
Fakultas Teknik – Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Yogyakarta, 19 April 2024

Pembimbing,



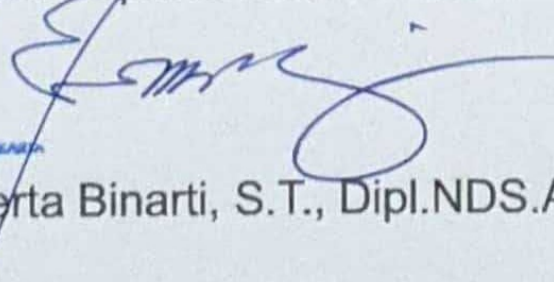
Dr. Emmelia Tricia Herliana, S.T., M.T.



FAKULTAS  
TEKNIK  
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

Mengetahui,

Ketua Departemen Arsitektur



Dr. Floriberta Binarti, S.T., Dipl.NDS.Arch.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

### **PERANCANGAN *WELLNESS CENTER* DI KOTA YOGYAKARTA DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI LINGKUNGAN**

benar - benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Ide, data hasil penelitian maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam Tugas Akhir ini. Apabila terbukti dikemudian hari bahwa Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiasi, maka ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Rektor Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Yogyakarta, 19 April 2024

Yang membuat pernyataan



(Audia Kanaya)

## KATA PENGANTAR

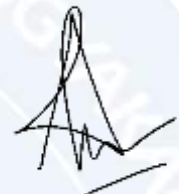
Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Studio Perancangan Wellness Center Di Kota Yogyakarta Dengan Pendekatan Psikologi Lingkungan. Adapun tujuan dari Studio Tugas Akhir Arsitektur ini adalah untuk memenuhi persyaratan kelulusan Program Studi Arsitektur Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Dalam penyusunan Studio Tugas Akhir Arsitektur ini berlangsung, tentunya penulis mendapat dukungan dan belajar banyak hal, oleh karena itu penulis ingin berterima kasih kepada :

1. Bapak Luther Srimuliawan, Vetmina Jacob, Dimas Tirta, dan Indah Ririn Sestu sebagai keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan inspirasi.
2. Ibu Dr. Emmelia Tricia Herliana, S.T., M.T., dosen pembimbing Studio Tugas Akhir Arsitektur, yang memberikan bimbingan dengan penuh dedikasi.
3. Bapak Dr. Agustinus Madyana Putra, ST., M.Sc., Ketua Program Studi Sarjana Arsitektur.
4. Ibu Yustina Banon W., S.T., M.Sc., dan Ibu Ir. MK. Sinta Dewi P., M.Sc., sebagai dosen penguji yang memberikan kritik dan saran membangun.
5. Delvita Santy, Amelia Tivani Gustin, dan Efy Tri Irmayasari, sebagai teman yang sama-sama berjuang di masa perkuliahan.
6. Beatrice Cheryl, Gharyni Nurkhair, Olivia Cleverly, Resa Limang, dan teman-teman gossipers yang selalu menyemangati dan memberi dukungan.
7. Pihak lain yang sudah membantu dalam proses penyusunan laporan Kerja Praktik.

Dengan terselesaikannya Studio Tugas Akhir Arsitektur ini, kiranya dapat bermamfaat bagi pembaca serta pihak-pihak yang telah terlibat. Penulis

memohon maaf apabila terdapat kesalahan ataupun kekurangan dalam penulisan laporan Kerja Praktik ini. Segala bentuk kritik dan saran sangat diperlukan dalam membangun penyempurnaan Studio Tugas Akhir Arsitektur ini dimasa mendatang.

Yogyakarta, 18 Desember 2023



Audia Kanaya

# DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek.....	1
1.1.2 Latar Belakang Permasalahan.....	5
1.2 Rumusan Masalah Perancangan.....	7
1.3 Tujuan dan Sasaran.....	7
1.3.1 Tujuan.....	7
1.3.2 Sasaran.....	7
1.4 Lingkup Perancangan.....	8
1.4.1 Pendekatan Arsitektur.....	9
1.5 Metode.....	9
1.5.1 Tahap Perancangan.....	9
1.5.2 Metode Pengumpulan Data.....	10
1.5.3 Analisis Perencanaan Dan Perancangan.....	11
1.6 Sistematika Pembahasan.....	11
<b>BAB II.....</b>	<b>13</b>
<b>TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>13</b>
2.1 Fenomena Stres.....	13
2.1.1 Definisi dan Fase Stres.....	13
2.1.2 Pemicu dan Penyebab Stres.....	15
2.1.3 Reaksi dan Manajemen Stres.....	15
2.2 Pendekatan Psikologi Lingkungan.....	17
2.2.1 Pengertian Pendekatan Psikologi Lingkungan Dalam Arsitektur.....	17
2.2.2 Strategi Desain Psikologi Lingkungan.....	18
2.2.3 Konsep dan Elemen <i>Healing Environment</i> .....	20

2.2.4	Taman Dalam Konteks Kesehatan.....	24
2.3	Ruang Luar dan Ruang Dalam Pada Arsitektur .....	27
2.4	Preferensi Bentuk yang Mendorong Proses Pemulihan.....	41
<b>BAB III</b>	.....	<b>50</b>
<b>TINJAUAN OBYEK PERANCANGAN</b>	.....	<b>50</b>
3.1	Pemahaman <i>Wellness Center</i> .....	50
3.2	Tinjauan Lokasi Perancangan .....	53
3.2.1	Pemilihan Tapak.....	53
3.2.2	Data Administratif Tapak.....	54
3.3	Preseden.....	57
3.3.1	Studi Komparasi .....	57
3.3.2	Kesimpulan Studi Komparasi .....	61
<b>BAB IV</b>	.....	<b>63</b>
<b>METODE DAN ANALISIS</b>	.....	<b>63</b>
4.1	Langkah-Langkah Perancangan .....	63
4.2	Metode Pengumpulan Data .....	65
4.3	Analisis Pendekatan Arsitektur.....	66
4.4	Analisis <i>Programming</i> .....	71
4.4.1	Analisis pelaku dan kegiatan .....	71
4.4.2	Analisis kebutuhan ruang dan <i>zoning</i> .....	72
4.4.3	Analisis besaran ruang.....	73
4.4.4	Analisis hubungan ruang.....	77
4.5	Analisis Lokasi Perancangan.....	79
4.5.1	Analisis tapak .....	79
4.5.2	Analisis SWOT.....	80
4.5.3	Sintesis.....	81
<b>BAB V</b>	.....	<b>82</b>
<b>KONSEP PERANCANGAN</b>	.....	<b>82</b>
5.1	Konsep <i>Healing Environment</i> .....	82
5.2	Perancangan Tapak.....	83
5.3	Penerapan Pendekatan.....	85
5.3.1	Konsep Ruang Luar ( <i>Exterior</i> ).....	85
5.3.2	Konsep Ruang Dalam ( <i>Interior</i> ).....	87
5.3.3	Konsep <i>Healing Garden</i> .....	89
5.4	Konsep Struktur dan Utilitas .....	90
5.4.1	Struktur.....	90

5.4.2 Utilitas.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>93</b>





## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b> 10 Provinsi Paling Padat Di Indonesia .....	2
<b>Gambar 2</b> Kumpulan Berita Tentang Stres Dalam Kurun Waktu 2 Tahun Terakhir .....	3
<b>Gambar 3</b> Prevelensi Gangguan Mental Emosional Pada Penduduk Berumur Diatas 15 Tahun Menurut Provinsi, 2013-2018.....	4
<b>Gambar 4</b> Pengelihatan Manusia.....	28
<b>Gambar 5</b> Organisasi-Organiasi Spasial .....	30
<b>Gambar 6</b> Elemen-Elemen Sirkulasi.....	31
<b>Gambar 7</b> Macam-Macam Pencapaian .....	32
<b>Gambar 8</b> (T. White, n.d.).....	34
<b>Gambar 9</b> (T. White, n.d.).....	35
<b>Gambar 10</b> (T. White, n.d.) .....	35
<b>Gambar 11</b> (T. White, n.d.) .....	36
<b>Gambar 12</b> (T. White, n.d.) .....	36
<b>Gambar 13</b> (T. White, n.d.) .....	37
<b>Gambar 14</b> (T. White, n.d.) .....	37
<b>Gambar 15</b> (T. White, n.d.) .....	38
<b>Gambar 16</b> (T. White, n.d.) .....	38
<b>Gambar 17</b> (T. White, n.d.) .....	39
<b>Gambar 18</b> (T. White, n.d.) .....	39
<b>Gambar 19</b> (T. White, n.d.) .....	40
<b>Gambar 20</b> (T. White, n.d.) .....	40
<b>Gambar 21</b> (T. White, n.d.) .....	41
<b>Gambar 22</b> (T. White, n.d.) .....	41
<b>Gambar 23</b> Berbagai Garis Dan Bentuk Geometris Serta Penerapan Arsitekturalnya Sepanjang Waktu (Antoniades, n.d.).....	42
<b>Gambar 24</b> Ringkasan Visual Isu Arsitek Dan Arsitektur Yang Berkaitan Dengan.....	46
<b>Gambar 25</b> Bunga Teratai.....	48
<b>Gambar 26</b> Tapak.....	55
<b>Gambar 27</b> Pola Tata Ruang.....	55
<b>Gambar 28</b> KDB, KLB, KDH, KTB, dan GSB Tapak.....	56
<b>Gambar 30</b> Pelaku Dan Kegiatan .....	71
<b>Gambar 31</b> Kebutuhan Ruang.....	72
<b>Gambar 32</b> Hubungan Ruang Mikro.....	78
<b>Gambar 33</b> Hubungan Ruang Makro (Keseluruhan) .....	79
<b>Gambar 34</b> Analisis Tapak.....	80
<b>Gambar 35</b> Analisis SWOT.....	80
<b>Gambar 36</b> Sintesis.....	81
<b>Gambar 37</b> Koneksi Lingkungan Dan Fasilitas Manajemen Stres .....	82
<b>Gambar 38</b> Pembagian Tapak Sesuai Regulasi.....	83
<b>Gambar 39</b> Zonasi Pada Tapak .....	83
<b>Gambar 40</b> Sirkulasi Tapak.....	84
<b>Gambar 41</b> Skematik Block Plan.....	84
<b>Gambar 42</b> Konsep Pelingkup Exterior.....	86
<b>Gambar 43</b> Atap.....	87
<b>Gambar 44</b> Jenis tanaman .....	89
<b>Gambar 45</b> Jenis tanaman.....	90
<b>Gambar 46</b> Skema Distribusi Air Bersih.....	91
<b>Gambar 47</b> Skema Aliran Air Kotor.....	91
<b>Gambar 48</b> Skema Air Hujan.....	91
<b>Gambar 49</b> Skema Distribusi Listrik .....	92



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b> <i>Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di D.I. Yogyakarta</i> .....	2
<b>Tabel 2</b> <i>Sampel Dan Prevalensi Gejala Depresi Berdasarkan Variabel Sosiodemografi Di Indonesia (Peltzer Dan Pengpid, 2018)</i> .....	3
<b>Tabel 3</b> <i>Data Administratif</i> .....	56
<b>Tabel 4</b> <i>Perbandingan Fasilitas Preseden</i> .....	57
<b>Tabel 5</b> <i>Perbandingan Elemen Desain</i> .....	57
<b>Tabel 6</b> <i>Besaran Ruang</i> .....	73



# PERANCANGAN *WELLNESS CENTER* DI YOGYAKARTA DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI DI ARSITEKTUR

## ABSTRAK

Stres kerap menimpa Generasi Z dan Milenial di Indonesia atau yang dikenal dengan golongan umur dewasa muda. Tuntutan lingkungan, ekspektasi akan efikasi diri, dan masalah sosial dapat menimbulkan stres yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Penyebab umum stres adalah: masalah pekerjaan, akademik, keluarga, dan kesehatan. Sangat penting untuk mengenali dan mengatasi fenomena stres pada orang dewasa muda karena stres yang tidak terkelola dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. *Wellness center* adalah ruang fisik yang dirancang dan didedikasikan untuk mempromosikan penyembuhan, kesejahteraan, dan dukungan emosional bagi individu yang mencari bantuan fisik, emosional, mental, atau spiritual. Pendekatan psikologi lingkungan (*Environmental Psychology*) adalah bidang studi yang mempelajari interaksi antara manusia dan lingkungan fisik dan sosial mereka, termasuk bangunan dan ruang publik. Dalam konteks arsitektur, psikologi lingkungan dapat membantu merancang bangunan yang lebih fungsional, estetis, dan mendukung kesejahteraan manusia (*Steg, L., dan Groot, 2018*). Ini ditandai dengan lingkungan yang nyaman dan menenangkan, akses ke alam dan cahaya alami, dan peluang dalam hubungan sosial dan gangguan positif. Diharapkan *wellness center* dengan pendekatan *healing environment* di Yogyakarta melalui tata ruang luar dan dalam dapat menurunkan tingkat stres pada golongan umur dewasa muda. Penggunaan metode data kualitatif dan 5 langkah *programming* William Pena dimulai dengan tujuan, fakta, konsep, kebutuhan dan masalah.

Kata kunci : Stres, *Wellness Center*, Psikologi Lingkungan, *Healing Environment*,  
Dewasa Muda