

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

#### **1.1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek**

Di dalam daerah perkotaan yang padat, tantangan kesehatan mental mulai menjadi salah satu isu utama yang mempengaruhi kualitas hidup individu, terutama pada orang dewasa muda. Berbagai faktor seperti lingkungan hidup yang tidak nyaman, tekanan pekerjaan, dan tuntutan sosial seringkali menjadi pemicu stres dan gangguan mental (Urban Stress). Seiring dengan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis pun dapat menjadi perhatian.

Dalam konteks ini, pendekatan arsitektur biophilic muncul sebagai solusi inovatif untuk menciptakan lingkungan yang menggabungkan prinsip-prinsip desain terinspirasi dari alam dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia dan sehat bagi pikiran dan jiwa. Salah satu bentuk implementasi dari pendekatan ini adalah melalui perancangan Mental Health Sanctuary, yakni ruang yang dirancang khusus untuk menyediakan tempat perlindungan dan pemulihan bagi individu yang mengalami tekanan mental (Urban Stress).

Dengan tujuan untuk mengeksplorasi perancangan Mental Health Sanctuary dengan pendekatan arsitektur biophilic, khususnya dalam konteks psikologis orang dewasa muda. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang efektif untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup, serta memberikan dukungan bagi kesehatan mental. Melalui pemahaman mendalam terhadap hubungan antara lingkungan fisik (Urbanisasi, Populasi Padat) dengan kesejahteraan psikologis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental (Urban Stress), khususnya pada populasi orang dewasa muda.

#### **Urbanisasi**

Urbanisasi dapat diartikan dengan pertumbuhan dan perkembangan kota yang disertai dengan populasi yang semakin meningkat dalam kota tersebut (United Nations, 2018). Urban Stress seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan skizofrenia yang semakin umum di Indonesia terutama di Daerah Ibukota Indonesia, Jakarta. Jakarta Selatan adalah salah satu daerah di Ibukota Indonesia,

Jakarta. Sebagai bagian dari Jakarta, daerah ini menghadapi berbagai tantangan Urbanisasi dan Urban Stress yang umum terjadi di kota-kota besar. Urban Stress lebih mengarah pada tekanan juga ketegangan yang dialami oleh tiap orang yang tinggal atau bekerja di lingkungan perkotaan yang padat. Kota-kota besar seringkali menghadapi berbagai tantangan seperti kepadatan penduduk, lalu lintas yang padat, polusi udara, polusi suara, gaya hidup yang cepat, dan tekanan pekerjaan. Urban Stress dapat memiliki dampak buruk bagi kesejahteraan fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan berbagai gejala stres seperti kecemasan, depresi, sakit kepala, sulit tidur, dan kelelahan.

Meningkatnya jumlah gangguan kesehatan mental di masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Seperti stres hidup yang tinggi, ketidaksetaraan sosial juga ekonomi, tingkat pengangguran yang tinggi, perubahan sosial juga teknologi, trauma dan pengalaman masa lalu, dan kurangnya akses terhadap perawatan mental.

#### **Koneksi dengan Alam**

Kita memiliki respons positif terhadap elemen-elemen alam seperti tanaman, air, dan cahaya alami. Terciptanya koneksi ini dapat meningkatkan suasana hati, produktivitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan alam dan unsur-unsur alami dalam desain interior dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Ini termasuk peningkatan tidur, kenyamanan, dan peningkatan fokus.

#### **Mengurangi Dampak Negatif Lingkungan Bangunan**

Dengan memanfaatkan alam dan memprioritaskan penggunaan sumber daya yang berkelanjutan, desain biofilik juga dapat membantu mengurangi dampak lingkungan negatif dari bangunan dan lingkungan manusia. Tanaman dalam desain biofilik dapat berkontribusi pada kualitas udara yang lebih baik dengan membersihkan polusi dan meningkatkan kadar oksigen di dalam ruangan.

### **1.1.2 Latar Belakang Masalah**

#### **Urban Stress**

Urban Stress di Indonesia, khususnya di Jakarta, terjadi karena sejumlah faktor yang melibatkan pertumbuhan perkotaan yang cepat (Urbanisasi), kemacetan lalu lintas yang parah, polusi suara dan udara yang tinggi, kesenjangan sosial dan ekonomi, serta tekanan hidup yang tinggi. Faktor-faktor ini menyebabkan tingkat stres yang tinggi di antara penduduk perkotaan karena mereka harus menghadapi

tekanan ekonomi, sosial, dan lingkungan yang tinggi. Dalam konteks perkotaan yang semakin padat, tekanan psikologis yang dialami oleh orang dewasa muda menjadi semakin kompleks dan menantang. Urbanisasi yang pesat, persaingan dalam karier, tingkat stres akademik, dan tekanan sosial merupakan beberapa faktor utama yang menyebabkan peningkatan urban stress di kalangan mereka. Urban Stress tidak hanya meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga dapat mengganggu kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.

### **Mental Health**

Kesehatan mental (Mental Health) adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup berbagai aspek dalam kehidupan seseorang yang memengaruhi bagaimana mereka merasa, berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain.

### **Sanctuary**

Sanctuary merujuk kepada sebuah tempat yang dianggap suci, aman, dan seringkali digunakan untuk melarikan diri, berlindung, atau merasa tenang. Contoh penggunaannya pada tempat ibadah, taman konservasi, tempat perlindungan hewan, tempat perlindungan, dan ketenangan yang merujuk kepada tempat yang memberikan rasa aman, tenang, dan dilindungi dari tekanan dan kekacauan dunia luar. Ini dapat mencakup taman, taman bermain, atau bahkan rumah seseorang yang dirancang untuk menciptakan lingkungan yang nyaman.

### **Mental Health Sanctuary**

Dalam menghadapi tantangan Urban Stress yang semakin meningkat, perlunya upaya untuk menciptakan ruang perlindungan dan pemulihan yang semakin penting. Mental Health Sanctuary, atau tempat perlindungan kesehatan mental, dibutuhkan karena peran pentingnya dalam mendukung kesejahteraan mental individu. Mental Health Sanctuary muncul sebagai konsep yang menawarkan solusi inovatif dalam mengatasi dampak negatif urban stress terhadap kesehatan mental orang dewasa muda. Dengan merancang ruang yang didedikasikan secara khusus untuk memfasilitasi pemulihan psikologis, Mental Health Sanctuary menawarkan alternatif yang potensial dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu di tengah tekanan urbanisasi. Pentingnya fasilitas kesehatan mental adalah untuk mendukung peningkatan kesadaran akan

kesehatan mental, ada terdapat berbagai gangguan kesehatan mental, krisis mengatasi kesehatan mental, dan pencegahan juga pendidikan.

Aktivitas:

- Manajemen waktu
- Berolahraga
- Meditasi dan relaksasi
- Koneksi sosial
- Kebun atau ruang hijau
- Keseimbangan kerjaan
- Dukungan profesional
- Kendalikan teknologi

Fasilitas dibagi menjadi 2 yaitu fisik dan mental.

Fisik:

- Berolahraga
- Bersosialisasi
- Ruang terbuka hijau

Mental:

- Bermeditasi
- Berelaksasi
- Berefleksi

### **Pendekatan Biophilic**

Pendekatan arsitektur biophilic muncul sebagai landasan konseptual yang relevan untuk merancang Mental Health Sanctuary. Arsitektur biophilic menekankan pada penggunaan elemen alami ke dalam desain ruang dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan manusia. Penggunaan elemen alami seperti cahaya matahari, air, tanaman hijau, dan pemandangan alam dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki suasana hati individu.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang lingkungan fisik dengan arsitektur biophilic yang berfokus pada mental health dan dapat mewadahi aktivitas yang mendukung untuk memberikan kenyamanan dan keamanan?

## **1.3 Tujuan dan Sasaran**

### **1.3.1 Tujuan**

Merancang lingkungan dengan Arsitektur Biophilic yang berfokus pada mental health dan dapat mewadahi aktivitas yang mendukung untuk memberikan kenyamanan dan keamanan.

### **1.3.2 Sasaran**

Perancangan Mental Health Sanctuary dengan pendekatan Arsitektur Biophilic terhadap psikologis orang dewasa muda.

## **1.4 Sistematika Pembahasan**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang permasalahan yang dipilih, rumusan masalah, tujuan dan sasaran, lingkup pembahasan, dan sistematika penulisan proposal.

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini, penulis meninjau mengenai Tinjauan Objek Perancangan, Tinjauan Pendekatan Objek Perancangan, dan Studi Banding.

### **BAB III TINJAUAN UMUM DAN TAPAK**

Bab ini menjelaskan tentang kondisi tapak secara umum.

### **BAB IV METODE**

Bab ini merupakan pendalaman alur pikir dan analisis dalam perancangan mental health sanctuary.

### **BAB V KONSEP**

Bab ini menjelaskan tentang konsep perencanaan dan konsep perancangan agar untuk menjadi solusi dari permasalahan yang ada.