# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

### 1.1.1. Latar Belakang Proyek

Masyarakat Indonesia kurang sadar terhadap pentingnya kesehatan mental, berbagai data menunjukkan masalah psikologis masih menjadi perhatian serius dan membutuhkan penanganan yang lebih komprehensif. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa prevalensi masalah mental emosional pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, sementara UNICEF (2020) melaporkan bahwa lebih dari 5% siswa usia 13–17 tahun pernah mempertimbangkan bunuh diri (Asyifa, Surur, & Susilo, 2021). Fakta ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran masih belum meningkat terhadap permasalahan psikologis, sehingga dibutuhkan pendekatan penyembuhan yang lebih inklusif dan dapat diterima oleh berbagai kelompok masyarakat. Dalam konteks ini, *Art Therapy* merupakan cara alternatif penyembuhan non-verbal yang efektif karena memungkinkan individu mengekspresikan emosi, pengalaman traumatis, dan tekanan psikologis melalui proses kreatif yang intuitif dan tidak mengancam.




*Gambar 1.1. Art Therapy for Emotional Pain & Healing*
Sumber: www.thirstyforart.com

Walaupun efektivitas terapi seni semakin diakui, fasilitas penyembuhan berbasis kreativitas di Indonesia masih sangat terbatas. Layanan kesehatan mental formal lebih sering dibayangi oleh stigma sosial yang membuat sebagian masyarakat enggan mencari pertolongan. Akibatnya, banyak para pelaku praktik terapi seni hanya berlangsung dalam bentuk workshop komunitas yang bersifat sementara, tidak memiliki ruang khusus yang dirancang secara terapeutik. Padahal, sejumlah penelitian menegaskan bahwa kualitas lingkungan fisik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi seni. Hidayah, Reffali, dan Khumairo (2024) menunjukkan bahwa suasana dan karakter ruang dapat memengaruhi kenyamanan batin dan kemampuan seseorang untuk berekspresi secara bebas. Selain itu, studi lain mendapati pentingnya pengalaman multisensorik melalui cahaya alami, tekstur, suara, aroma, dan atmosfer ruang dalam menurunkan stres, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung proses regulasi emosi (Spence, 2020; Cavanagh et al., 2020). Dengan demikian, hadir kebutuhan nyata untuk membangun fasilitas permanen yang mengintegrasikan seni, kreativitas, dan elemen multisensorik sebagai bagian dari strategi penyembuhan.




*Gambar 1.2. Headline workshop komunitas*
Sumber: google

Yogyakarta memiliki potensi yang sangat besar untuk pengembangan fasilitas terapi seni berbasis kreativitas. Sebagai kota pelajar sekaligus kota budaya, Yogyakarta dihuni oleh berabagai kalangan seperti mahasiswa, seniman, komunitas kreatif, serta praktisi psikologi yang membentuk ekosistem pendukung bagi kegiatan terapi seni. Namun, tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang dialami sebagian besar penduduknya juga meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental. Meskipun demikian, praktik terapi seni yang ada di Yogyakarta masih terbatas pada kegiatan komunitas yang berlangsung di ruang-ruang umum yang tidak dirancang khusus untuk tujuan terapeutik (Asyifa et al., 2021). Kehadiran

institusi pendidikan seperti ISI Yogyakarta dan lembaga psikologi seperti UGM membuka peluang besar untuk kolaborasi multidisiplin antara seni, arsitektur, dan kesehatan mental dalam pengembangan fasilitas yang lebih matang.



*Gambar 1.3. Tugu Yogyakarta*
Sumber: salsawisata.com/tugu-jogja

Dengan memanfaatkan potensi ekosistem kreatif yang ada di sekitar, pembangunan *Art Therapy Center* di Yogyakarta menjadi langkah cukup strategis untuk menghadirkan fasilitas penyembuhan dengan basis kreativitas yang lebih layak, suportif, dan berkelanjutan. *Art Therapy Center* ini diharapkan mampu menyediakan ruang yang inklusif, nyaman, dan bebas stigma negatif, sekaligus mendukung proses pemulihan psikologis melalui pendekatan multisensorik yang terintegrasi dengan praktik seni. Selain berfungsi sebagai ruang terapi, fasilitas ini juga memiliki potensi menjadi tempat edukasi dan kolaborasi lintas disiplin untuk memperkuat kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental. Dengan demikian, pembangunan *Art Therapy Center* berbasis multisensorik di Yogyakarta tidak hanya menjawab keterbatasan fasilitas yang ada, tetapi juga memaksimalkan potensi kota ini sebagai pusat kreativitas dan kesejahteraan psikologis masyarakat.

### 1.1.2. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang krusial di Yogyakarta, terutama karena kota ini merupakan pusat pendidikan dan kebudayaan yang memiliki dinamika sosial yang tinggi. Tekanan akademik, beban pekerjaan, serta ritme kehidupan urban menjadikan mahasiswa, pekerja seni, hingga masyarakat umum lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, maupun stres pascatrauma. Meskipun kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental semakin meningkat, fenomena yang terjadi di lapangan

menunjukkan bahwa tekanan psikologis justru meningkat akibat kompetisi akademik, ketidakstabilan ekonomi, dan perubahan sosial budaya yang begitu masif. Situasi ini menegaskan bahwa kebutuhan akan ruang pemulihan yang mudah dijangkau dan mampu memberikan rasa aman semakin mendesak, terutama di kota yang pertumbuhan populasi pelajarnya terus meningkat setiap tahun.



*Gambar 1.4. Ilustrasi Masalah Kesehatan Mental*
Sumber: mind.help/assessments/burnout-test

Namun, upaya penyembuhan mental formal masih sering terhambat oleh stigma sosial. Banyak individu enggan mendatangi layanan psikologis atau psikiatris karena takut dicap “lemah”, “tidak stabil”, atau “sakit jiwa” (Asyifa, Surur, & Susilo, 2021). Stigma ini tidak hanya menghambat proses pemulihan, tetapi juga menciptakan kesenjangan antara kebutuhan dan ketersediaan layanan. Masyarakat yang membutuhkan bantuan cenderung menunda, malu atau menghindari terapi, sehingga kondisi psikologis yang seharusnya dapat ditangani lebih awal justru berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks. Dalam konteks ini, diperlukan pendekatan penyembuhan yang lebih inklusif, bersifat non-medis, dan mampu menghadirkan suasana yang tidak mengintimidasi, sehingga individu merasa lebih nyaman untuk mengekspresikan diri dan memulai proses penyembuhan.

Di sisi lain, Yogyakarta juga menghadapi minimnya ruang ekspresi emosional berbasis seni yang dapat digunakan secara berkelanjutan. Terapi seni (*Art Therapy*) telah terbukti efektif dalam membantu regulasi emosi, meningkatkan harga diri, serta memfasilitasi proses pemulihan trauma (Fitriyanti, Folastri, & Ferry, 2020; Misty & Tirta, 2020; Huky et al., 2025). Aktivitas kreatif memberikan medium non-verbal bagi individu untuk mengungkapkan pengalaman batin, terutama bagi mereka yang kesulitan

mengekspresikan perasaan melalui komunikasi verbal. Namun di Yogyakarta, praktik terapi seni masih bersifat muncul sesekali, sekadar workshop komunitas atau event singkat dan belum didukung fasilitas fisik yang dirancang khusus untuk tujuan terapeutik (Hidayah, Reffali, & Khumairo, 2024). Ketiadaan ruang khusus membuat proses terapi sulit berlangsung kontinu, kurang memberikan privasi, serta tidak menciptakan atmosfer yang mendukung pemulihan emosional.

Selain itu, lingkungan fisik tempat terapi berlangsung di Yogyakarta umumnya belum menerapkan pendekatan multisensori yang terbukti mendukung proses pemulihan emosional. Pendekatan multisensory menekankan stimulasi pancaindra melalui cahaya alami, tekstur material, suara, aroma, hingga kualitas atmosfer ruang. Pengalaman multisensorik dapat membantu regulasi emosi dan menciptakan suasana yang menenangkan (Spence, 2020), sementara aktivasi simultan berbagai indera memperkuat hubungan antara pikiran, tubuh, dan emosi (Cavanagh et al., 2020). Lingkungan terapeutik yang multisensori menghadirkan pengalaman holistik, di mana ruang bukan hanya menjadi wadah aktivitas, tetapi juga bagian dari proses penyembuhan itu sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas ruang seperti pencahayaan alami, ventilasi silang, material alami, dan keberadaan vegetasi dapat menurunkan stres, menstabilkan suasana hati, dan mempercepat pemulihan mental (Ulrich, 1991; Barton & Pretty, 2010). Sayangnya, sebagian besar ruang terapi seni di Yogyakarta belum memasukkan prinsip-prinsip ini ke dalam desainnya, sehingga potensi penyembuhan melalui pengalaman ruang belum dimaksimalkan.

Dengan demikian, latar belakang permasalahan utama mencakup empat aspek: meningkatnya tekanan kesehatan mental di Yogyakarta, kuatnya stigma terhadap layanan psikologis, terbatasnya ruang ekspresi emosional berbasis seni, serta belum terintegrasinya pendekatan multisensori dalam lingkungan terapeutik. Kondisi ini menunjukkan urgensi pembangunan *Art Therapy Center* berbasis multisensory di Yogyakarta sebagai wadah penyembuhan yang lebih manusiawi, inklusif, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis masyarakat. Kehadiran fasilitas ini tidak hanya menjadi solusi pemulihan mental, tetapi juga menjadi ruang edukasi publik tentang kesehatan emosional, tempat kolaborasi lintas disiplin antara seni dan psikologi, serta sarana untuk memperkuat identitas Yogyakarta sebagai kota budaya yang peduli terhadap kesejahteraan warganya.lemah secara mental, sehingga kondisi psikologis mereka semakin memburuk dan sulit ditangani secara dini.

## 1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang sebuah *Art Therapy Center* di Yogyakarta yang mampu menjawab kebutuhan akan fasilitas terapi seni permanen dengan prinsip *Multi-Sensory* ke dalam program ruang yang mendukung proses penyembuhan psikologis?

## 1.3. Tujuan dan Sasaran

### 1.3.1. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang dijelaskan, tujuan dari perancangan proyek ini adalah:

1. Menghadirkan fasilitas terapi seni permanen di Yogyakarta yang mampu memberikan layanan kesehatan mental berbasis seni secara berkelanjutan.
2. Menerapkan pendekatan *Multi-Sensory* ke dalam program ruang yang terintegrasi dengan kebutuhan psikososial pengguna.
3. Mengintegrasikan prinsip healing environment dalam rancangan arsitektur untuk mendukung kenyamanan psikologis, menciptakan suasana terapeutik, dan memperkuat proses pemulihan.

### 1.3.2. Sasaran

1. Merancang ruang-ruang terapi seni yang fleksibel dan adaptif untuk berbagai kegiatan seperti melukis, musik, tari, drama, dan aktivitas ekspresif lainnya.
2. Menyediakan fasilitas yang ramah dan mudah diakses oleh mahasiswa, pekerja kreatif, komunitas lokal, serta masyarakat umum.
3. Menciptakan suasana ruang yang mendukung healing environment melalui pencahayaan alami, sirkulasi udara sehat, penggunaan material alami, serta keberadaan area hijau.
4. Menyediakan ruang privat untuk terapi individual sekaligus ruang komunal untuk terapi kelompok dan kegiatan kolaboratif.

## 1.4. Esensi Proyek

Proyek merupakan rancangan suatu *Art Therapy Center* berupa fasilitas permanen berbasis seni yang berfungsi sebagai ruang penyembuhan bagi masyarakat dengan kebutuhan dukungan kesehatan mental, khususnya di Yogyakarta yang hingga kini belum memiliki pusat terapi seni fisik. Proyek ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan layanan kreatif yang terintegrasi, di mana individu dapat mengakses program terapi seni, konseling psikososial, serta ruang ekspresi kreatif yang mendukung

proses pemulihan emosional dan peningkatan kesejahteraan mental dalam lingkungan yang inklusif dan bebas stigma.

## 1.5. Lingkup Pembahasan

### 1.5.1. Lingkup Spasial

Lingkup spasial pada perancangan *Art Therapy Center* di Yogyakarta berkaitan dengan penataan ruang dalam yang mencakup fasilitas terapi seni seperti studio lukis, ruang musik, ruang gerak, ruang konseling, serta area pendukung berupa ruang diskusi kreatif. Sementara itu, penataan ruang luar difokuskan pada penyediaan area hijau, taman interaktif, dan ruang terbuka sebagai bagian dari lingkungan penyembuhan (healing environment) yang mendukung proses terapi dan memberikan suasana tenang bagi pengguna. Integrasi antara ruang dalam dan ruang luar dirancang untuk menciptakan alur kegiatan yang selaras dengan prinsip terapi seni, sehingga dapat meningkatkan efektivitas penyembuhan emosional maupun psikologis pengunjung.

### 1.5.2. Lingkup Substansial

Lingkup substansial pada perancangan *Art Therapy Center* di Yogyakarta adalah penerapan pendekatan *Multi-Sensory* dalam mengakomodasi kebutuhan pemulihan psikologis dan emosional masyarakat. Pendekatan ini diterapkan melalui perancangan ruang-ruang yang mampu mendukung proses terapi berbasis seni, baik secara individual maupun kelompok, dengan suasana yang inklusif, bebas stigma, serta ramah bagi berbagai kalangan. Konsep ini juga menekankan keterpaduan antara elemen arsitektur, alam, dan aktivitas kreatif sehingga ruang tidak hanya berfungsi sebagai wadah terapi, tetapi juga menjadi bagian aktif dari proses penyembuhan.

### 1.5.2. Lingkup Temporal

Lingkup temporal pada perancangan *Art Therapy Center* di Yogyakarta perlu mempertimbangkan bahwa setiap individu memiliki jangka waktu dan intensitas proses terapi seni yang berbeda-beda. Desain diharapkan mampu mengakomodasi dinamika tersebut dengan menyediakan ruang-ruang fleksibel yang dapat digunakan untuk kegiatan jangka pendek seperti workshop maupun program terapi jangka panjang yang berkelanjutan. Selain itu, keberlanjutan program dan adaptabilitas ruang menjadi penting agar pusat terapi dapat terus menyesuaikan diri dengan perkembangan kebutuhan masyarakat dan tren kesehatan mental di masa depan.

## 1.6. Kerangka Berpikir

