BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

1.1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek

Kesehatan mental kini diakui secara global sebagai salah satu pilar utama dalam mewujudkan kesejahteraan manusia. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental masih cukup tinggi, terutama pada kelompok usia produktif. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018 dalam Kementrian Kesehatan RI, 2019), 9,8% penduduk usia ≥15 tahun mengalami gangguan mental emosional (GME). Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*/I-NAMHS (gloriabarus, 2022) menunjukkan bahwa 34,9% remaja atau sekitar 15,5 juta orang mengalami masalah mental. Meskipun tingkat depresi tertinggi terdapat pada kelompok usia 15–24 tahun, hanya 10,4% dari mereka yang mencari dan mendapatkan pengobatan yang sesuai. GME, yang merupakan masalah mendesak di Indonesia, berpotensi berdampak pada menurunnya konsentrasi, kesulitan rileks, gangguan tidur, hingga masalah fisik. Sayangnya, akses terhadap layanan profesional masih terhambat akibat stigma sosial, biaya tinggi, dan minimnya fasilitas. Oleh karena itu, diperlukan solusi alternatif yang bersifat preventif, mudah dijangkau, dan komplementer.

Di sisi lain, Indonesia memiliki potensi besar untuk pengembangan sektor *wellness tourism*. Tren ini semakin berkembang pasca-pandemi karena berfokus pada keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Menurut Wakil Menteri Kesehatan (Dante Saksono Harbuwono 2022 dalam Kemenkes, 2022), *wellness tourism* terbukti mampu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara menyeluruh. Pemerintah kini memprioritaskan pengembangannya di tiga wilayah utama, yaitu D.I. Yogyakarta, Solo, dan Bali. Di antara ketiganya, Yogyakarta menawarkan kekayaan budayanya yang khas tidak hanya melalui jamu, tetapi juga tradisi pijat Jawa, beksan (tari) meditasi, terapi seni, kuliner sehat, serta retret dan wisata alam yang mendukung pengalaman penyembuhan holistik (CNN Indonesia, 2021).

Berdasarkan urgensi isu yang telah diuraikan, proyek ini bertujuan untuk menghadirkan ruang yang mewadahi berbagai aktivitas pemulihan dan peningkatan kesejahteraan mental. Ruang ini dirancang untuk menampung beragam fasilitas dan program, seperti yoga, pilates, meditasi *mindfulness*, pranayama (latihan pernapasan), spa dan pijat tradisional, serta terapi holistik (*sound healing*, terapi energi, dan akupuntur). Selain itu, tersedia pula program detoksifikasi, kelas memasak sehat, *mindfulness workshop*, konsultasi kesehatan, dan terapi seni. Seluruh kegiatan tersebut diintegrasikan dalam konsep *Wellness Sanctuary*, yaitu ruang pemulihan non-medis yang mendukung keseimbangan tubuh dan pikiran melalui pengalaman relaksasi dan keasrian lingkungan.

1.1.2 Latar Belakang Permasalahan

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebagai kota pelajar dan pusat budaya menghadapi peningkatan signifikan dalam isu kesehatan mental. Data Dinas Kesehatan DIY (2019) menunjukkan prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) meningkat

dari 8,1% pada 2013 menjadi 10,07% pada 2018. Studi lapangan memperkuat temuan ini. Sebanyak 67% mahasiswa keperawatan di Yogyakarta mengalami kecemasan (30% di antaranya parah hingga sangat parah), 30% mengalami depresi, dan 20% mengalami stres (Adik Putra Bambang Kurniawan et al., n.d.). Di kalangan pekerja, tuntutan kerja terbukti berkontribusi 18,7% terhadap rendahnya kesejahteraan mental (Saputra et al., 2022). Tekanan sosial, kompetisi akademik, dan gaya hidup modern pasca-pandemi menciptakan stres berkepanjangan dan burnout yang mengganggu keseimbangan *body, mind, and soul* masyarakat urban, khususnya mahasiswa dan pekerja muda di Yogyakarta.

Ketidakseimbangan ini memerlukan pendekatan holistik karena masalah kesehatan mental bersifat psikosomatik, di mana beban batin dapat memanifestasikan diri menjadi penyakit fisik, dan sebaliknya, pemulihan fisik akan terhambat jika kondisi mental terpuruk. Saat ini, fasilitas penyembuhan yang ada cenderung terfragmentasi, hanya berfokus pada salah satu aspek saja. Padahal, untuk mencapai kesehatan yang utuh, diperlukan integrasi antara *outer healing* yang menangani "wadah" (tubuh/*body*) dan *inner healing* yang memulihkan "isi" (jiwa dan pikiran/*soul and mind*). Oleh karena itu, diperlukan sebuah *wellness sanctuary* sebagai *buffer zone* yang mampu mewadahi sirkulasi penyembuhan menyeluruh melalui rancangan ruang rileks dan ruang meditatif.

Ruang rileks dihadirkan untuk mendukung *outer healing* yang berorientasi pada pemulihan kondisi fisik atau "tubuh" (*body*) yang bersifat tampak dan biologis. Secara somatik, stres kronis seringkali bermanifestasi pada ketegangan otot dan kelelahan fisik. Ruang rileks bertindak sebagai jembatan untuk melepaskan beban hormon kortisol melalui stimulasi panca indra yang positif, seperti terapi sentuhan pada spa tradisional, aktivitas fisik ringan melalui yoga, hingga penguatan hubungan sosial. Melalui metode diet sehat dan olahraga ringan di ruang ini, *outer healing* menargetkan hilangnya nyeri fisik dan kembalinya homeostasis atau keseimbangan fungsi organ tubuh.

Sebaliknya, ruang meditatif dalam *wellness sanctuary* ini dirancang secara spesifik untuk memfasilitasi proses *inner healing*, yakni pemulihan aspek emosional, mental, dan spiritual yang tidak tampak namun krusial bagi kualitas hidup. Fokus utama ruang ini adalah menenangkan "jiwa dan pikiran" (*soul & mind*) melalui lingkungan yang minim stimulasi eksternal berlebih (*sensory deprivation*). Di ruang ini, pengunjung diberikan privasi untuk melakukan regulasi emosi dan aktivitas kognitif seperti *mindfulness*, meditasi, dan refleksi diri guna menyembuhkan trauma atau kegelisahan batin. Dengan memulihkan kondisi batin, *inner healing* di ruang meditatif ini bertujuan mencapai indikator ketenangan batin dan kestabilan emosi.

Integrasi kedua sifat ruang ini menciptakan sebuah ekosistem penyembuhan yang harmonis di kawasan Kaliurang. Pilihan lokasi ini didasarkan pada peran alam sebagai medium healing yang efektif; vegetasi lebat, suara air, dan udara sejuk di lereng pegunungan terbukti mampu menurunkan hormon stres dan meningkatkan suasana hati (Jimenez et al., 2021). Dengan menggabungkan ruang rileks untuk kenyamanan fisik serta sosial (*outer*) dan ruang meditatif untuk kedalaman batin (*inner*), *wellness sanctuary* ini diharapkan mampu menjadi solusi komprehensif bagi masyarakat urban Yogyakarta dalam mengembalikan keseimbangan hidup yang utuh antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

1.1.3 Pendekatan Desain

Healing Environment adalah konsep desain arsitektur dan lingkungan yang bertujuan menciptakan kondisi fisik yang mampu memberikan pengaruh positif terhadap psikologis, emosional, dan kesehatan penggunanya. Lingkungan, baik alami maupun buatan, dipahami memiliki peran besar dalam mendukung proses pemulihan, bahkan dapat melampaui pengaruh faktor medis atau genetik. Menurut (Putu & Wasista, n.d.), penyembuhan pada dasarnya muncul dari diri sendiri, dan ruang dengan pendekatan *Healing Environment* berfungsi sebagai wadah yang menyokong proses penyembuhan tersebut. Oleh karena itu, desain ruang harus memperhatikan kemampuannya dalam menghadirkan perasaan positif, membantu relaksasi, menciptakan suasana meditatif, dan secara tidak langsung mempercepat proses pemulihan.

Wellness Sanctuary di Kaliurang dengan pendekatan *Healing Environment* menghadirkan penataan ruang yang menyatu dengan alam, baik di area luar maupun dalam bangunan. Ruang luar dirancang untuk memberikan suasana tenang melalui keberadaan pepohonan, udara segar, dan pencahayaan alami yang menenangkan. Sementara ruang dalam disusun dengan memperhatikan kenyamanan seluruh indra, pencahayaan hangat, suara yang lembut, aroma alami, serta penggunaan material yang halus dan nyaman. Tata ruang keseluruhan dibuat fleksibel agar dapat mewadahi aktivitas bersama maupun pribadi, dengan orientasi ruang yang jelas dan suasana yang damai. Dengan demikian, *sanctuary* ini berfungsi sebagai ruang terapi sekaligus tempat pelarian (*escape*) yang memulihkan kondisi mental, fisik, dan sosial pengunjung.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana rancangan *wellness sanctuary* di Kaliurang dapat mengintegrasikan alam untuk mewujudkan ruang meditatif dan rileks melalui pendekatan *healing environment* pada penataan ruang luar dan ruang dalam?

1.3 Tujuan dan Sasaran

Tujuan dan sasaran disusun secara terpisah agar pembagiannya lebih jelas. Tujuan berfungsi untuk menjelaskan arah dan hasil yang ingin dicapai dari perancangan, sedangkan sasaran menggambarkan langkah-langkah yang ditempuh penulis dalam mewujudkan hasil perancangan tersebut.

1.3.1 Tujuan

Mampu menghadirkan *Wellness Sanctuary* sebagai pusat pemulihan holistik yang secara efektif mendukung kesejahteraan mental, fisik, dan emosional pengguna melalui penerapan pendekatan *Healing Environment*. Rancangan ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang meditatif dan rileks, di mana pengguna dapat melakukan proses refleksi diri dan introspeksi mendalam, didukung oleh suasana santai yang menenangkan melalui integrasi tata ruang luar dan ruang dalam yang harmonis dengan alam.

1.3.2 Sasaran

- Menganalisis potensi, isu perancangan, dan merumuskan kerangka teori *healing environment* yang relevan untuk perancangan *wellness sanctuary* di Kaliurang.
- Mengidentifikasi dan memetakan program ruang, kebutuhan fungsional, serta

jenis aktivitas yang dilakukan dalam fasilitas *wellness sanctuary*.

- Mengembangkan konsep perancangan yang berbasis pendekatan *healing environment*, dengan penekanan pada integrasi aspek alam dan stimulasi sensorik.
- Mengaplikasikan konsep tersebut melalui penataan ruang luar (lanskap) dan penataan ruang dalam (interior dan arsitektur) untuk menciptakan lingkungan yang meditatif, rileks, dan mendukung pemulihan holistik di Kaliurang.

1.4 Lingkup Studi

1.4.1 Lingkup Spasial

Perancangan wellness sanctuary ini berlokasi di Kaliurang, Sleman, Yogyakarta, kawasan pegunungan dengan udara sejuk dan lingkungan alami yang tenang. Lingkup spasialnya meliputi penataan ruang luar seperti taman, area refleksi, dan jalur relaksasi, serta ruang dalam seperti ruang yoga, ruang terapi, dan area istirahat. Semua ruang dirancang saling terhubung agar mendukung suasana meditatif dan rileks.

1.4.2 Lingkup Temporal

Perancangan ini dilakukan dengan mempertimbangkan kebutuhan masa kini maupun masa mendatang, seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Desain dirancang agar berkelanjutan serta mampu beradaptasi terhadap perkembangan tren *wellness tourism* di masa depan. Selain menjawab isu kesehatan mental, fisik, dan sosial yang muncul saat ini, rancangan ini juga diharapkan tetap relevan dalam mendukung pola hidup sehat dan berkesadaran di masa mendatang.

1.4.3 Lingkup Substansial

Lingkup substansial berfokus pada penerapan pendekatan *healing environment*, yaitu menciptakan suasana yang menenangkan dan mendukung pemulihan tubuh serta pikiran. Diwujudkan melalui tiga pendekatan utama:

- Pendekatan Alam, dengan memanfaatkan potensi lanskap dan material alami untuk menghadirkan kenyamanan visual dan suasana alami.
- Pendekatan Sensorik, dengan pengaturan cahaya, suara, aroma, dan tekstur yang membuat pengunjung merasa tenang dan rileks di setiap ruang.
- Pendekatan Psikologi, penataan ruang yang mampu memberikan kenyamanan dan keamanan secara psikologi

1.5 Metode Studi

1.5.1 Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui pengamatan dan survei langsung di lapangan. Metode yang dilakukan meliputi survei dan observasi dengan bantuan *Google Earth* untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi eksisting tapak, seperti ukuran, batas, serta kontur lahan. Selain itu, dilakukan pula pengambilan gambar dan dokumentasi secara langsung guna mengetahui kondisi tapak sebelum dikembangkan serta mengidentifikasi potensi yang dapat dimanfaatkan dalam mendukung perancangan wisata. Wawancara dengan masyarakat sekitar juga dilakukan untuk memperoleh data terkait kepemilikan lahan, kondisi lingkungan, serta potensi kawasan yang dapat menunjang pengembangan proyek.

1.5.2 Data Sekunder

Data sekunder dalam perancangan *wellness sanctuary* diperoleh melalui studi literatur, arsip, maupun dokumen dari sumber yang kredibel. Selain itu, juga dilakukan telaah terhadap regulasi pemerintah yang relevan, seperti rencana maupun peraturan daerah, serta kajian preseden terkait *wellness sacntuary* yang diambil dari situs web resmi dan jurnal ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan.

1.6 Sistematika Penulisan

1.6.1 BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi uraian mengenai latar belakang pengadaan proyek, perumusan masalah, tujuan dan sasaran, ruang lingkup, metode studi yang digunakan, alur pikir penulis, hingga sistematika penulisan laporan secara keseluruhan.

1.6.2 BAB II Tinjauan Pustaka

Bab ini menyajikan teori-teori dan literatur yang menjadi dasar pendekatan serta penekanan desain. Kajian pustaka digunakan sebagai acuan untuk memperkuat landasan konseptual dalam penyusunan rancangan.

1.6.3 BAB III Kajian Lokasi

Bab ini menguraikan gambaran mengenai objek perancangan, termasuk analisis pemilihan lokasi serta data tapak yang telah ditentukan sebagai dasar rancangan.

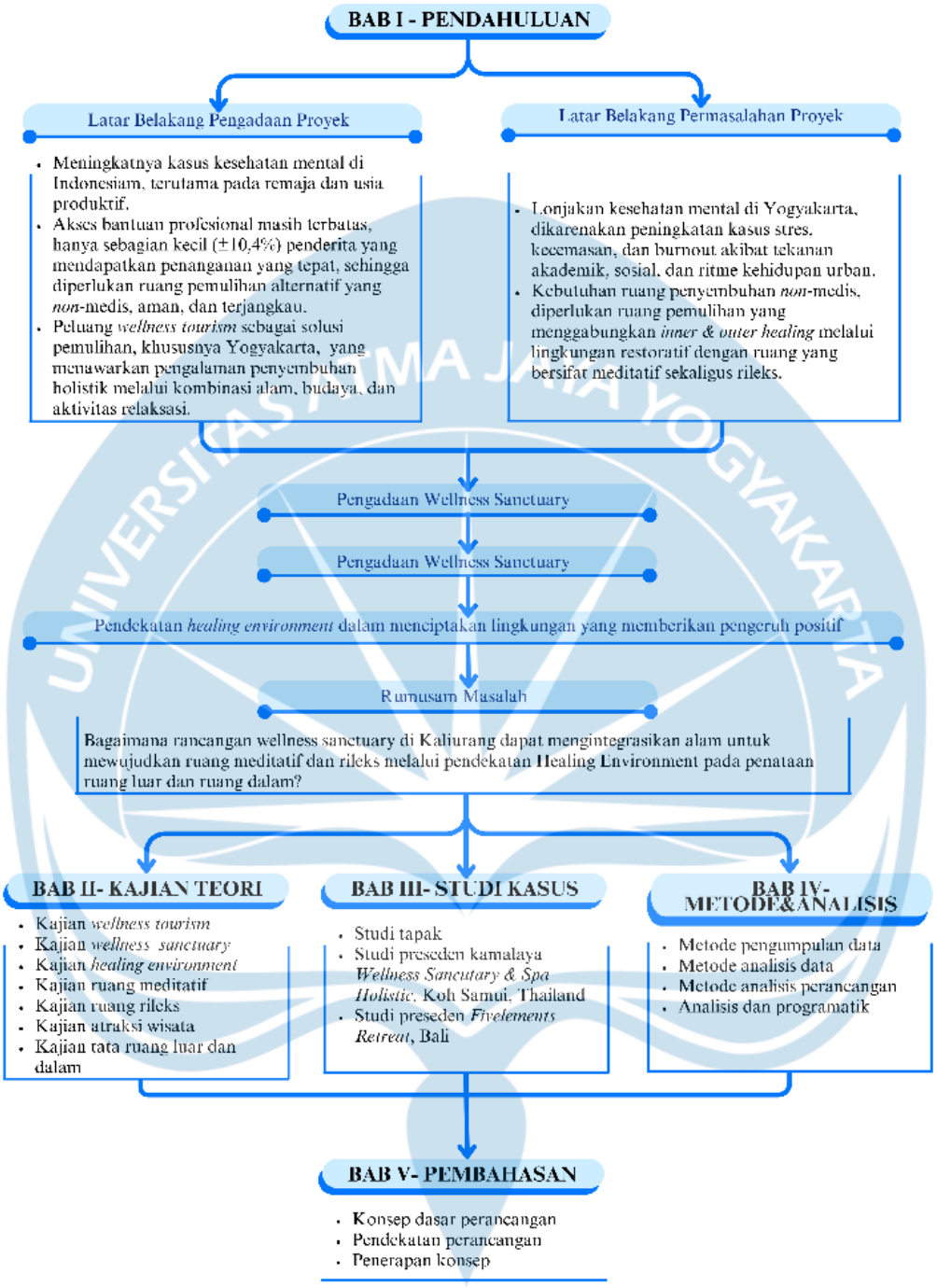
1.6.4 BAB IV Metode dan Analisis

Bab ini menjelaskan proses pengumpulan dan analisis data, serta pembahasan hasil penelusuran yang digunakan untuk menginterpretasikan rancangan.

1.6.5 BAB V Pembahasan

Bab ini memuat pembahasan mengenai konsep dasar rancangan, implementasi konsep berdasarkan pendekatan desain, serta hasil analisis dan sintesis tapak yang mendukung usulan perancangan.

1.7 Alur Pikir



Gambar 1.1 Diagram alur pikir penulis
Sumber : Analisa penulis, 2025