STUDIO TUGAS AKHIR ARSITEKTUR

PERANCANGAN *TRANSFORMATIONAL HEALING SPACE* DENGAN PENDEKATAN *FOREST BATHING TOURISM* (*Shinrin-yoku*) DI HUTAN TRITIS NGANDONG, YOGYAKARTA

DISUSUN OLEH:

QINTHARA AYU FATHARANI

(220119243)

PROGRAM STUDI SARJANA ARSITEKTUR

DEPARTEMEN ARSITEKTUR

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

TAHUN 2025/2026

LEMBAR PENGESAHAN
STUDIO TUGAS AKHIR ARSITEKTUR

PERANCANGAN *TRANSFORMATIONAL HEALING SPACE* DENGAN PENDEKATAN *FOREST BATHING TOURISM (Shinrin-yoku)* DI HUTAN TRITIS NGANDONG, YOGYAKARTA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

QINTHARA AYU FATHARANI
220119243

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, 2 Juli 2026
Pembimbing,

Dr. Vincentia Reni Vitasurya, ST., MT.

Mengetahui,
Ketua Departemen Arsitektur

Dr. Ir. Anna Pudianti, M.Sc.

PERNYATAAN

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

PERANCANGAN *TRANSFORMATIONAL HEALING SPACE* DENGAN PENDEKATAN *FOREST BATHING TOURISM (Shinrin-yoku)* DI HUTAN TRITIS NGANDONG, YOGYAKARTA

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.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dengan segenap kesadaran maupun kesediaan saya menerima segala konsekuensinya.

Yogyakarta, 5 Juli 2026

Yang membuat pernyataan ini,



Qinthara Ayu Fatharani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat meyelesaikan Proposal Tugas Akhir Arsitektur yang berjudul: "Perancangan *Transformational Healing Space* dengan Pendekatan *Forest Bathing Tourism (shinrin-yoku)* di Hutan Tritis Ngandong, Yogyakarta. Proposal ini disusun sebagai salah satu tahapan dalam pemenuhan persyaratan akademik pada Program Studi Arsitektur.

Dalam proses penyusuan ini, penulis memperoleh banyak bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Vincentia Reni Vitasurya, S.T., M.T., selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, kritik, saran, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan Tugas Akhir Arsitektur ini. Bimbingan, perhatian, dan ilmu yang diberikan menjadi bekal yang sangat berharga dalam menyempurnakan gagasan perancangan hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Trias Mahendrato, S.T., M.Arch., Ph.D. dan Ibu Asdra Rudwiarti L., Ir., M.Phil., Ph.D., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta pandangan kontruktif guna penyempurnaan Tugas Akhir ini.
3. Bapak Gregorius Agung Setyonugroho, S.T., M.Eng. dan dr. Fransisca Romana Herin Anggreni, M.Biomed., AAM., selaku penguji tamu yang telah memberikan wawasan, masukan, serta saran yang berharga dalam penyempurnaan dan pengembangan gagasan perancangan sehingga menjadi lebih baik.
4. Rr. Widya Kridaningsih, S.P. selaku perwakilan Taman Nasional Gunung Merapi, yang telah memberikan dukungan serta kemudahan informasi terkait kawasan perencanaan, sehingga Tugas Akhir Arsitektur ini dapat disusun dengan lebih kontekstual dan bertanggung jawab terhadap lingkungan.
5. Kedua orang tua tercinta penulis yang tiada henti memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, serta semangat selama proses penyusunan Tugas Akhir Arsitektur ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, kepercayaan, dan cinta yang selalu diberikan, sehingga penulis memiliki kekuatan dan motivasi untuk menyelesaikan setiap proses hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Rekan-rekan, sahabat, serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, motivasi, dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penulis mampu melalui berbagai tantangan dan tekanan selama proses Studio Tugas Akhir Arsitektur.
7. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Qinthara Ayu Fatharani. Terima kasih telah bekerja keras, tetap bertahan, dan memberikan usaha terbaik dalam setiap proses hingga Tugas Akhir Arsitektur ini dapat terselesaikan. Good work, Qinthara. Kamu telah melakukannya dengan sangat baik.

Penulis menyadari bahwa Tugas Arsitektur ini masih memiliki kerbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini. Penulis berharap proposal ini dapat memberikan konstribusi positif bagi pengembangan ilmu arsitektur, khususnya dalam perancangan ruang penyembuhan berbasis alam dan pariwisata berkelanjutan.

Yogyakarta, 4 Juli 2026



Qinthara Ayu Fatharani

ABSTRAK

Meningkatnya tekanan psikologis dan kelelahan mental dalam kehidupan modern menuntut hadirnya ruang penyembuhan yang bersifat holistic dan berkelanjutan. Kawasan hutan memiliki potensi besar sebagai media pemulihan karena mampu menghadirkan pengalaman multisensori yang menenangkan secara fisik maupun mental. Hutan Tritis Ngandong di kawasan Taman Nasional Gunung Merapi memiliki karakter alam yang kuat, suasana tenang, serta nilai ekologis yang tinggi, sehingga berpotensi dikembangkan sebagai destinasi *healing* alam tanpa mengabaikan aspek konservasi.

Perancangan ini bertujuan untuk menghadirkan *Transformasional Healing Space* yang mempu memfasilitasi proses pemulihan diri melalui pengalaman ruang yang terintegrasi dengan alam. Pendekatan *Forest Bathing Tourism (shinrin-yoku)* diterapkan sebgai dasar perancangan dengan menekankan keterlibatan Indera, ketenangan, serta hubungan emosional antara manusia dan lingkungan hutan. Nilai budaya jawa turut diintegrasikan melalui prinsip *alon-alon waton kelakon,* yang menekankan ritme gerak yang perlahan, sadar, dan seimbang, selaras dengan konsep dengan *mindful walking* dan pengalaman *healing* dalam kawasan hutan. Proses perancangan dilakukan melalui analisis tapak, arakter lanskap, aktivitas pengguna, serta penerjemahan prinsip forest bathing ke dalam konsep ruang, sirkulasi dan atmosfer arsitektural.

Hasil perancangan berupa tatanan ruang yang menyatu dengan lanskap hutan dan dirancang dengan intervensi arsitektur yang adaptif dengan kondisi alam. Ruang-ruang yang dihadirkan mendukung sekuens keseimbangan dan ketenangan batin. Perancangan ini diharapkan dapat menjadi pengembangan fasilitas wisata penyembuhan berbasis alam yang tidak hanya berorientadi pada pengalaman, tetapi juga mendukung pelestarian lingkungan serta pengembangan pariwisata berkelanjutan.

Kata Kunci :

Forest bathing (shinrin-yoku), *wellness tourism*, ruang penyembuhan, *Tranformasional Healing Space,* Hutan Tritis Ngandong, kesehatan mental, nilai budaya Jawa.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ii
ABSTRAK iv
DAFTAR ISI v
DAFTAR GAMBAR viii
DAFTAR TABEL x
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.1.1 Latar Belakang Pengadaaan Proyek 1
1.1.2 Latar Belakang Masalah 3
1.2 Fokus dan Penekanan 8
1.3 Rumusan Masalah 8
1.4 Tujuan dan Sasaran 9
1.4.1 Tujuan 9
1.4.2 Sasaran 9
1.5 Ruang Lingkup Perencanaan 9
1.5.1 Lingkup Spasial 9
1.5.2 Lingkup Temporal 9
1.5.2 Lingkup Substansial 10
1.6 Metode 10
1.6.1 Metode Pengumpulan Data 10
1.6.1 Metode Analisis 10
1.7 Alur Pikir 11
BAB II 12
KAJIAN TEORI 12
2.1 Depresi pada Remaja 12
2.1.1 Defisini Depresi 12
2.1.2 Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja 12
2.2 Pariwisata Alam 13
2.3 Psikologi Lingkungan 13
2.3.1 Hubungan Lingkungan dan Perilaku 13
2.3.2 Teori *Stress Reduction Theory* (SRT) 13
2.4 Wisata Transformasional 14
2.5 Lanskap Terapi 14
2.6 Forest Bathing (Shirin-yoku) 15

2.6.1 Asal Usul dan Konsep Dasar 15
2.6.2 Fitonsida sebagai Mekanisme Terapi dalam *Forest Bathing (shinrin-yoku)* 15
2.6.3 Multisensori pada *Forest Bathing (shinrin-yoku)* 16
2.6.4 Efek Psikologis terapi *Forest Bathing (shinrin-yoku)* pada Remaja 17
2.6.5 Parameter Ekologis Keberhasilan *forest bathing (shinrin-yoku)* 17
2.7 Urutan Persepsi Sensori dalam Lanskap 18
2.8 Arsitektur Organik 20
2.8.1 Konsep Organik dalam Arsitektur 20
2.8.2 Relevansi Organik pada Desain Ruang Terapi 20
2.9 Kearifan Lokal Jawa dalam Konteks Wisata Terapi 21
2.9.1 Filosofi Jawa tentang Alam dan Ketenangan 21
2.9.2 Warna dan Motif Batik dalam Konteks Terapi (Forest Bathing) 21
2.10 Studi Preseden 22
2.10.1 Studi Preseden Jalur Terapi 22
2.10.2 Studi Preseden Budaya Jawa 25
2.10.3 Studi Preseden Penataan Ruang 27
2.10.4 Komparasi Studi Preseden 30
BAB III 31
TINJAUAN TEORI 31
3.1 Studi Tapak 31
3.1.1 Skala Makro 31
3.1.2 Skala Mezzo 32
3.1.3 Skala Mikro 35
3.1.4 Pengukuran Kualitas Site Perencanaan 38
3.2 Kajian Peraturan 42
BAB IV 46
KASUS STUDI 46
4.1 Metode Pengumpulan Data 46
4.1.1 Pengumpulan Data Primer 46
4.1.2 Pengumpulan Data Sekunder 46
4.2 Metode Analisis Data 46
4.3 Metode Analisis Perancangan 46
4.3.1 Analisis Site Perancangan 46
4.3.2 Analisis Pengguna, Aktivitas, dan Kebutuhan Ruangnya 47
4.3.3 Analisis Penekanan Desain 47
4.4 Metode Perancangan 47
4.5 Analisis dan Programatik 47
4.5.1 Klasifikasi Ruang 47
4.5.2 Alur Preferensi Wisata 48

4.5.3 Pengguna dan Aktivitas 51
4.5.4 Analisis Besaran Ruang 52
4.5.5 Analisis Hubungan Ruang 54
4.6 Analisis dan Programatik 55
4.6.1 Analisis Site Mikro 55
4.6.2 Sintesis Site 57
BAB V 60
PEMBAHASAN & KONSEP DESAIN 60
5.1 Konsep Dasar 60
5.2 Konsep Zonasi 60
5.3 Konsep Gubahan dan Tata Masa 63
5.4 Konsep Tata Ruang 64
5.5 Konsep Sirkulasi 65
5.6 Konsep Material 66
5.7 Isometri *Siteplan* 67
DAFTAR PUSTAKA 68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik Minat Wellness Tourism 1
Gambar 1. 2 Peta Persebaran Vegetasi 3
Gambar 1. 3 Keadaan Existing Masing-Masing Hutan 4
Gambar 1. 4 Grafik Kesehatan Mental 5
Gambar 1. 5 Ciri-ciri Depresi pada Remaja 5
Gambar 1. 6 Skema Sebab-Akibat Depresi pada Remaja 6
Gambar 1. 7 Skema Penyembuhan Forest Bathing (shinrin-yoku) 7
Gambar 1. 8 Skema Alur Pikir Penulis 11
Gambar 2. 1 Definisi Depresi 12
Gambar 2. 2 Stress Reduction Theory (SRT) 14
Gambar 2. 3 Stress Reduction Theory (SRT) 19
Gambar 2. 4 Prinsip Arsitektur Organik 20
Gambar 2. 5 Jalur Forest Therapy 23
Gambar 2. 6 Titik Meditasi 23
Gambar 2. 7 Peta Jalur Terapi 24
Gambar 2. 8 Urutan Jalur Terapi 24
Gambar 2. 9 Urutan Jalur Terapi 25
Gambar 2. 10 Moekti diri 26
Gambar 2. 11 Moekti diri 27
Gambar 2.12 Hutan Pinus Mangunan Dlingo, DI Yogyakarta 27
Gambar 2. 13 Pola Jalur Hutan Pinus Mangunan 28
Gambar 2. 14 Titik Pandang Hutan Pinus Mangunan 28
Gambar 2. 15 Ruang Hutan Pinus Mangunan 29
Gambar 2. 16 Material Hutan Pinus Mangunan 29
Gambar 3. 1 Peta Zonasi Taman Nasional Gunung Merapi 2021 31
Gambar 3. 2 Jarak Kota Yogyakarta menuju Hutan Pinus Ngandong 32
Gambar 3. 3 Batasan Kalurahan Girikerta 32
Gambar 3. 4 Kawasan Kaliurang 33
Gambar 3. 5 Rata-Rata Cuaca Kaliurang 33
Gambar 3. 6 Peta Kawasan Rawan Bencana Gunung Merapi 34
Gambar 3. 7 Peta Zonasi Ancaman Banjir Lahar Bencana Gunung Merapi 35
Gambar 3. 8 Batasan dan Ukuran Site 36
Gambar 3. 9 Batasan Jenis Hutan 37
Gambar 3. 10 Rencana Jalur Mitigasi dan Sirkulasi Kendaran 37
Gambar 3. 11 View Batasan Site 38
Gambar 3. 12 Titik Pengukuran 39
Gambar 3. 13 Kualitas Site Perancangan 40
Gambar 3. 14 Kualitas Site Perancangan 41
Gambar 3. 15 Topografi Site Perancangan 41
Gambar 4. 1 Alur Kegiatan Sesi Pagi 49
Gambar 4. 2 Alur Kegiatan Sesi Siang 49

Gambar 4. 3 Estimasi Waktu Kegiatan Terapi 49
Gambar 4. 4 Faktor Kecepatan Berjalan 50
Gambar 4. 5 Workshop Seni Cetak Berbahan Alam 50
Gambar 4. 6 Paket Wisata 51
Gambar 4. 7 Analisis Pelaku 51
Gambar 4. 8 Analisis Aktivitas Pelaku 52
Gambar 4. 9 Analisis Kebutuhan Ruang 53
Gambar 4. 10 Analisis Besaran Ruang 54
Gambar 4. 11 Analisis Hubungan Ruang 55
Gambar 4. 12 Analisis Site Perencanaan 57
Gambar 4. 13 Sintesis Site 58
Gambar 5. 1 Konsep Filosofis 60
Gambar 5. 2 Area Hutan Aren 61
Gambar 5. 3 Area Hutan Aren 61
Gambar 5. 4 Area Hutan Pinus 62
Gambar 5. 5 Zonasi Jalur Forest Bathing (Shinrin-yoku) 63
Gambar 5. 6 Konsep Tata Masa 63
Gambar 5. 7 Konsep Peneran Pola Transformasional 64
Gambar 5. 8 Penerapan Konsep Gubahan dan Tata Massa 64
Gambar 5. 9 Penerapan Konsep Sirkulasi Kendaraan 65
Gambar 5. 10 Penerapan Konsep Sirkulasi Pengunjung 66
Gambar 5. 11 Moodboard Kawasan 66
Gambar 5. 11 Siteplan 67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbedaan senyawa kimia fitonsida 15
Tabel 2. 2 Indikator ekologis 18
Tabel 2. 3 Angka Parameter Ekologis 18
Tabel 2. 4 Makna Kombinasi Warna dan Motif Batik 22
Tabel 2. 5 Paket Wisata 23
Tabel 2. 6 Paket Wisata Moekti diri 26
Tabel 2. 7 Komparasi aspek yang diambil 30
Tabel 3. 1 Topografi Tritis Ngandong 34
Tabel 3. 2 Analisis Tapak Bedasarkan SNI 9006:2021 36
Tabel 3. 3 Luasan Batasan 37
Tabel 3. 4 Pengukuran Suhu Tapak Pukul 09.00 39
Tabel 3. 5 Pengukuran Kelembapan Tapak Pukul 09.00 39
Tabel 3. 6 Pengukuran Kebisingan Tapak Pukul 09.00 39
Tabel 3. 7 Pengukuran Pencahayaan Tapak Pukul 09.00 39
Tabel 3. 8 Pengukuran Suhu Tapak Pukul 12.00 40
Tabel 3. 9 Pengukuran Kelembapan Tapak Pukul 12.00 40
Tabel 3. 10 Pengukuran Kebisingan Tapak Pukul 12.00 40
Tabel 3. 11 Pengukuran Pencahayaan Tapak Pukul 12.00 40
Tabel 3. 12 Analisis Jenis Ruang Tapak 43
Tabel 3. 13 Aturan Fasilitas Forest Healing 44
Tabel 3. 14 Fasilitas Pendukung AED 45
Tabel 4. 1 Klasifikasi Ruang Transformasional 48
Tabel 4. 2 Sistem Utilitas 58