

ABSTRAK

Tiffany (01024180053)

PROYEK PERANCANGAN INTERIOR ARSITEKTUR RETREAT DI LEMBANG

(xvii + 166 halaman: 115 gambar; 7 lampiran)

Kesehatan mental merupakan suatu bentuk harmoni antara kondisi fisik, mental, dan sosial. Oleh sebab itu, kesehatan mental menjadi salah satu faktor dalam mempengaruhi kualitas hidup dari seorang individu. Kesehatan mental akan turut mempengaruhi seorang individu dalam mengolah dan merespon fenomena yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dikatakan mampu mengelola tekanan dalam kapasitas yang wajar dengan positif. Dengan demikian, kesehatan mental menjadi isu yang perlu diperhatikan, terutama dalam upaya pemeliharannya. Upaya preventif merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan akan terjadinya kasus permasalahan kesehatan mental. Upaya tersebut dilakukan dalam bentuk *self-care*, atau perawatan diri.

Self-care merupakan suatu upaya mendapatkan kesejahteraan dalam diri, dengan mengeliminasi perasaan negatif dalam diri. Salah satu bentuk dari *self-care* ialah retreat. Retreat merupakan upaya pengambilan waktu untuk memisahkan diri dari kehidupan sehari-hari, dan memberikan fokus ke dalam diri. Lembang Retreat sebagai suatu ruang yang menyediakan fasilitas dan aktivitas dalam bentuk *self-care* sebagai upaya preventif dalam mencegah terjadinya kasus kesehatan mental. Lembang Retreat memanfaatkan fungsionalitas dari aktivitas dan fasilitas yang dirancang serta materialitas dalam mendukung terciptanya pengalaman ruang bagi penggunaanya dalam upaya mewujudkan ruang yang memenuhi kebutuhan *self-care* dari penggunaanya.

Referensi : 5 (2005-2020).

Kata Kunci : Kesehatan Mental, *Self-care*, Retreat, Fungsionalitas, Materialitas

ABSTRACT

Tiffany (01024180053)

PROYEK PERANCANGAN INTERIOR ARSITEKTUR RETREAT DI LEMBANG

(xvii + 166 pages; 115 images; 7 attachments)

Mental health is a form of harmony between physical, mental, and social conditions. Therefore, mental health is one of the factors in influencing the quality of life of an individual. Mental health will also affect an individual in processing and responding to phenomena that arise in everyday life, so that one is said to be able to manage pressure in a reasonable capacity positively. Thus, mental health becomes an issue that needs attention, especially in its maintenance. Prevention efforts are one form of efforts to prevent cases of mental health problems. These efforts are carried out in the form of self-care.

Self-care is an effort to get well-being in oneself, by eliminating negative feelings in oneself. One form of self-care is retreat. Retreating is an attempt to take time to separate oneself from everyday life and give focus inward. Lembang Retreat as a space that provides facilities and activities in the form of self-care as a preventive measure in preventing mental health cases. Lembang Retreat utilizes the functionality of the designed activities and facilities as well as materiality to support the creation of a space experience for its users, as an effort to create a space that fulfils the self-care needs of its users.

Reference : 5 (2005-2020).

Keywords : Mental Health, Self-care, Retreat, Functionality, Materiality