

## ABSTRAK

Renata pavita (01022190013)

### **PERANCANGAN THERAPEUTIC SPACE BAGI REMAJA-DEWASA UNTUK MENGURANGI TEKANAN SOSIAL MEDIA**

(xxxvii + 49: 19 gambar; 10 tabel; 13 lampiran)

Media sosial adalah hal yang penting dan sulit dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dan adiktif dapat memberikan banyak efek negatif terhadap kesehatan mental. Remaja dan dewasa muda merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial, sehingga mereka rentan mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan perasaan tidak aman akibat merasa tidak mampu mencapai standar yang ditampilkan di media sosial. Untuk mengurangi efek negatif ini, perlu diketahui kegiatan apa saja yang dapat membantu, dengan cara menggabungkan aktivitas yang menyenangkan dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fungsi "therapeutic space" dengan pendekatan therapeutic architecture sebagai solusi dalam mengatasi masalah mental yang diakibatkan oleh media sosial. Pendekatan ini menekankan pentingnya kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat melalui integrasi terapi dan rehabilitasi. Empat pertanyaan penelitian yang menjadi fokus adalah: elemen dan persyaratan ruang, program ruang yang dibutuhkan, serta strategi desain dan proses perancangan sebuah therapeutic space yang memenuhi kebutuhan remaja dan dewasa muda. Metode penelitian meliputi tinjauan literatur, analisis preseden seperti di Puradise dan Azulik Uh May, preferensi dari kuesioner dengan responden berusia 13-30 tahun, dan analisis tapak di Bintaro, Jakarta. Dari Hasil analisis telah menghadirkan sebuah tempat bagi remaja-dewasa yang mengintegrasikan *therapeutic space* dengan kegiatan *fun* dan *healthy*, dengan program *Physical activity*, *art activity*, *mindfulness activity*, *social activity*, dan *Creative Therapy*. Integrasi *therapeutic space* dengan *therapeutic architecture design* menjadi kunci untuk mengatasi masalah mental pada remaja dan dewasa muda yang kecanduan dan mengalami efek negatif dari sosial media. Kajian ini menghasilkan delapan strategi desain, yaitu pemilihan dan penataan tapak, strategi bentuk bangunan dan program ruang, perbedaan tinggi bangunan, penataan lanskap, pemilihan material dan fasad, pemilihan bukaan dan konektivitas antar ruang kegiatan, serta strategi pembagian sirkulasi. Perancangan therapeutic space ini diharapkan dapat memberikan efek positif bagi remaja dan dewasa muda, sehingga mereka dapat mencapai keseimbangan hidup dan meningkatkan produktivitas.

Referensi: 37 (2003-2023)

Keywords : terapeutik arsitektur, social media, remaja-dewasa. Tekanan media sosial.

## **ABSTRACT**

Renata pavita (01022190013)

### ***THERAPEUTIC SPACE DESIGN FOR TEENAGERS-ADULTS TO REDUCE SOCIAL MEDIA PRESSURE***

*(xxxvii + 49: 19 images; 10 tables; 13 attachment)*

*Social media is important and difficult to separate from everyday life. However, excessive and addictive use of social media can have many negative effects on mental health. Teenagers and young adults are the groups that use social media the most, so they are vulnerable to mental disorders such as depression, anxiety and feelings of insecurity due to feeling unable to reach the standards displayed on social media. To reduce these negative effects, it is necessary to know what activities can help, by combining fun and healthy activities. This research aims to understand the function of "therapeutic space" using a therapeutic architecture approach as a solution to overcome mental problems caused by social media. This approach emphasizes the importance of enjoyable and beneficial activities through the integration of therapy and rehabilitation. The four research questions that are focused on are: space elements and requirements, required space programs, as well as design strategies and design processes for a therapeutic space that meets the needs of teenagers and young adults. Research methods include literature reviews, precedent analysis such as in Puradise and Azulik Uh May, preferences from questionnaires with respondents aged 13-30 years, and site analysis in Bintaro, Jakarta. From the results of the analysis, we have presented a place for young adults that integrates a therapeutic space with fun and healthy activities, with physical activity, art activity, mindfulness activity, social activity and creative therapy programs. The integration of therapeutic space with therapeutic architectural design is the key to overcoming mental problems in teenagers and young adults who are addicted and experience the negative effects of social media. This study produced eight design strategies, namely site selection and arrangement, building shape strategy and space program, differences in building height, landscape arrangement, material and facade selection, opening and connectivity selection between activity spaces, and circulation distribution strategy. It is hoped that the design of this therapeutic space will have a positive effect on teenagers and young adults, so that they can achieve life balance and increase productivity.*

*References: 37 (2003-2023)*

*Keywords : therapeutic space, social media, teenagers-adults, Social media pressure*