

BAB I

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Media sosial adalah teknologi interaksi untuk berbagi ide, informasi, dan minat kita. media sosial sudah banyak berkembang dari waktu ke waktu dan mempermudah banyak hal. seperti mencari buku sudah tidak perlu lagi datang ke perpustakaan, sekarang dapat langsung mencarinya diinternet serta dapat menciptakan hubungan yang memunculkan interaksi, produksi, dan berbagai pesan (lewis, 2010). Social media berkembang dengan sangat cepat, yang menyebabkan pada akhirnya Sebagian besar individu berlomba-lomba untuk mengikuti perkembangan jaman, namun penggunaan media sosial yang berlebihan dan juga kurangnya penyaringan konten yang dibagikan menjadi alasan utama banyaknya remaja dan dewasa muda yang mulai merasa *insecure*, dikarenakan merasa hidupnya tidak cukup baik dari yang terlihat di sosial media. Media sosial membawa pengaruh dari baik maupun buruk. menurut pakar individu masih kurang selektif dalam memilih informasi yang beredar menyebabkan banyak hal negative yang dengan mudah didapat oleh remaja dan dewasa muda (prof. Siswanto agus, ugm). Terjadinya mental health issue juga di perkuat dengan remaja dan dewasa muda yang masih banyak memakai media sosial terlalu sering. (cnbc, 2023)

Media sosial yang berlebihan akan memberikan dampak secara emosional yang cukup buruk bahkan sampai bisa melukai diri sendiri karena merasa tidak puas dengan hidup yang dimiliki (Social Media and Youth Mental Health, n.d.). perasaan yang dibentuk oleh sosial media juga dapat dikatakan sebagai stress sosial, stress sosial sendiri adalah keadaan seorang individu yang sedang mengalami frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. (ardani , 2013:78). Masalah Kesehatan mental dapat terjadi karena pada masa berkembang remaja dan dewasa muda merupakan waktu yang rentan terhadap stress dan tekanan sosial (Gouws & Kruger, n.d.-a).

Remaja dan dewasa muda pada rentang umur 13-30 merupakan waktu untuk mengeksplorasi dan mencari jati dirinya, pada masa ekplorasi ini pengenalan terhadap berbagai macam hal baru merupakan suatu hal yang dirasa perlu untuk di lakukan. Proses yang terjadi adalah proses pendewasaan dalam tahanan anak-anak hingga dewasa, pada masa ini otak manusia dalam kondisi sensitif dan *developing* (Gouws & Kruger, n.d.-b). Dalam rentang waktu ini manusia rentan dalam resiko penyimpangan dan rentannya terkena penyakit mental seperti depresi, anxiety, sosial anxiety, dan ptsd. pada bertambahnya usia, masalah yang menjadi beban juga bertambah, saat beranjak dewasa yang dimasalahkan oleh dewasa muda adalah opini orang tentang individu, perbandingan sosial, dan tekanan sosial (Social Media and Youth Mental Health, n.d.). Hal tersebut memunculkan adanya *sense of self awareness*, hal ini terbentuk karena adanya rasa inferioritas dan insekiuritas terhadap diri sendiri yang dimana membuat seseorang kehilangan jati dirinya. karena image yang dijadikan standar tidak sesuai dengan gambaran dirinya sendiri (dyah ayyu, 2020). Tekanan mental yang didapatkan juga bermacam-macam dari ringan hingga berat.

Tekanan mental dapat disebabkan oleh berbagai hal yang menekan perasaan negative dari seseorang, bisa berupa rasa gugup, cemas, takut, dan juga marah. Perasaan itu dapat muncul akibat adanya peristiwa yang tidak diinginkan seperti pembulian, rasa iri, dan juga patah hati. hal ini bisa mengakibatkan penyakit mental dari kecemasan hingga depresi, perasaan negative ini juga dipengaruhi dari adanya tekanan sosial yang di dapat dari sosial media yang membentuk standarisasi baru (dr. Agustin, 2022). Banyaknya tekanan sosial dan ekspektasi, serta standarisasi inilah yang membuat tingkat stress dan depresi remaja-dewasa meningkat dengan pesat.

Dapat diketahui Jakarta merupakan kota dengan tingkat kecanduan gadget dan sosial media tertinggi di dunia, data ini didapatkan melalui data.ai yang membahas pemakaian sosial media dalam setahun berjudul *state of mobile 2023*. Dari dari tersebut dapat diketahui bahwa masyarakat Jakarta memakai sosial media dalam rentang waktu kurang lebih 5 jam dalam sehari (cnbc, 2023). Padahal

penggunaan sosial media diperlukan hanya 2 jam dalam sehari agar tidak mendapatkan pengaruh yang buruk untuk mental (Social Media and Youth Mental Health, n.d.). Penyakit mental yang didapatkan dari sosial media dapat memburuk bila tidak dilakukannya treatment penyembuhan, penyakit mental dapat menjadi parah karena adanya rasa takut untuk ke psikolog sebab ada stigma yang tertanam jelek terhadap penyembuhan penyakit mental yang sebenarnya dapat berbahaya kalau dibiarkan begitu saja dan rasa takut itu juga muncul karena ruang rehat di Indonesia memiliki suasana yang suram dan menyeramkan yang membuat individu making enggan untuk datang. Namun bila kita memberikan remaja-dewasa wadah berupa tempat rekreasi yang sebenarnya memiliki aspek psikologi individu tidak akan merasa malu untuk datang dan mencari penyembuhan (Subu et al., 2017a).

Remaja-dewasa banyak pergi ketempat yang memiliki label 'healing' space seperti café dan pegunungan, atau yang biasa dipanggil dengan thirdp-place, thir place sendiri merupakan tempat berkumpul diperuntukkan menjadi tempat kedtiga setelah rumah dan tempat kerja, third place diharapkan dapat menjadi tempat orang mengekspresikan diri dengan nyaman, third place memiliki berbagai macam bentuk seperti café, perpustakaan, museum, dan lainnya (UNESCO Mainstreaming-The Needs of Youth, 2002). Remaja-dewasa datang ke tempat berkumpul atau third place dengan alasan ingin mendapatkan suasana baru atau healing, healing yang dimaksudkan adalah mendapatkan ketenangan dari penatnya kehidupan, tempat healing ini akan membantu secara jangka pendek dalam mengurangi stress, akan lebih bermanfaat bagi penderita gangguan mental ringan, namun untuk penyandang gangguan mental parah pasti memerlukan tempat untuk menyembuhkan diri (Esther M. Sternberg MD, 2010), tempat tersebut harus memiliki aspek yang dapat mengurangi stress.

Reducing stress dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu cara paling efektif adalah berobat ke psikolog atau melakukan rehabilitasi, namun adanya rasa tabu dan takut dinilai memiliki gangguan kejiwaan membuat orang banyak yang tidak mau datang dan berobat ke psikolog, akibatnya tingkat individu yang terkena mental health issue meningkat di Jakarta (tempo, 2020). Mengurangi

rasa stress juga dibantu dengan adanya kegiatan-kegiatan yang ditujukan untuk memberikan rasa nyaman dan tenang pada orang dengan gangguan mental dan yang sedang merasa tertekan, kegiatan-kegiatan itu biasanya dilakukan dengan melakukan kegiatan fisik maupun non fisik (Vanderweele, 2019). Individu yang mengalami atau sedang mendapat penyakit mental berat sangat dianjurkan untuk mendapat pengobatan terapi namun terapi bisa juga dilakukan dengan melakukan beberapa kegiatan luar ruangan dan juga melakukan kegiatan *mindfulness*, kegiatan luar ruangan bisa berupa olahraga seperti yoga dan lari, sedangkan kegiatan dalam ruangan bisa berupa melakukan meditasi atau dengan *art therapy*. Untuk menciptakan space yang diharapkan dapat membantu mengurangi stress dan juga dapat memberikan perasaan positif seperti terapi, perancangan ini melakukannya dengan pendekatan desain *therapeutic architecture*.

Therapeutic architecture merupakan teori yang dikembangkan dari kata *therapeutic* yang memiliki arti menyembuhkan secara mental dan juga fisik, *therapeutic architecture* difokuskan pada penggunaannya, maka dari itu desain dari *therapeutic* memiliki persyatan sendiri yang diyakini bahwa suatu bangunan memiliki fungsi menyembuhkan bukan “arsitek”nya yang menyembuhkan namun manipulasi ruang yang bisa mempermainkan masuknya *natural light*, *wind*, warna, dan *view* lah yang dapat membantu penyembuhan secara fisik maupun mental pasien (*adaptive healing*). *Therapeutic* yang memiliki arti untuk menyembuhkan diyakini dapat membantu dalam penyembuhan mental karena itu *therapeutic architecture* mulai banyak digunakan dalam mendesain rumah sakit mental maupun rumah sakit umum. *Therapeutic architecture* memiliki banyak aspek didalamnya yang dapat menciptakan manipulasi ruang yang baik yang dapat mempermainkan perasaan penggunaannya, pendekatan itu dapat diimplementasikan dari adanya *therapeutic landscape*, *psychology of place*, *space and spatial*, dan juga *ambience*. karena setiap hari kita mengalami perubahan mood yang kita dapat rasakan secara sadar atau tidak melalui *space* dan *spatial*.

Space dan *spatial* dapat memberikan mood yang berpengaruh pada penggunaannya, suasana dan perasaan yang dimunculkan dari ruang ini yang pada

akhirnya dapat membantu desain memberikan efek baik maupun buruk terhadap pengguna. Mood ini dapat di kembangkan melalui berbagai macam sensory terutama pengelihatan, karena apa yang kita lihat dapat berpengaruh sepenuhnya pada perasaan dan mood (Osei, 2014). Dari pengelihatan ini ruang dapat dirasakan, menunjukkan bahwa melihat bentuk sudut, meski sekilas, memiliki efek telah terbukti memicu respons rasa takut di amigdala, bagian otak yang terlibat dalam emosi (Spence, 2020). Dalam beberapa kejadian melakukan perubahan tata ruang bahkan dapat mempengaruhi bagaimana individu yang terlibat akan bereaksi, suatu ruang bahkan dapat membuat penggunaannya menjadi lebih produktif maupun tidak produktif. Mood ini dapat muncul dipengaruhi dari ukuran serta tinggi ruangan tersebut. Sense merupakan hal yang penting dalam merasakan suatu ruang terutama dalam memanipulasi mental.

Manipulasi mental ini juga dibutuhkan untuk menciptakan ruang yang sesuai untuk remaja-dewasa untuk mendapatkan sensasi terapi dan rasa memiliki/sense of belonging. Remaja-dewasa memiliki keinginan untuk secara aktif terlibat dengan kegiatan maupun keputusan terhadap remaja-dewasa hal ini yang dapat dihasilkan agar kita bisa menarik remaja-dewasa untuk datang ke tempat yang kita adakan. Memberikan ruang yang flexible dan dapat diatur sesuai dengan siapa yang menggunakan ruangan itu sangat penting untuk menciptakan perasaan memiliki, dari situ kita juga dapat mengetahui lebih dalam mengenai apa yang dibutuhkan oleh remaja-dewasa dalam suatu ruang (Foreword, n.d.). spatial tidak hanya membicarakan mengenai ruang dalam namun juga penataan ruang luar.

Ruang luar atau *landscape* memiliki pengaruh besar pada penggunaannya dan menjadi bagian dari *view* yang akan mempengaruhi dari ruang dalam maupun pengguna ruang luar. Karena itu rumah sakit diharuskan memiliki ruang terbuka hijau, karena nature merupakan salah satu hal penting dalam membuat therapeutic landscape. Dalam beberapa penelitian didapatkan bahwa orang dengan kondisi kritis memiliki potensi lebih besar untuk sembuh apabila dikamarnya memiliki jendela yang mengarah ke taman, sedangkan individu yang tidak mendapatkan view lebih rentan untuk masuk kondisi kritis, karena melihat taman dapat membantu

seorang individu untuk mendapatkan harapan hidup. Karena warna hijau dapat diakui memiliki pengaruh besar untuk menciptakan rasa tenang pada individu (clare cooper marcus, 2013).

Penelitian ini berencana untuk merancang ‘therapeutic space’ yang diharapkan dapat membantu remaja-dewasa dalam mengurangi stress berlebihan dan menjadi tempat pelarian bagi remaja-dewasa yang takut untuk datang ke psikolog. ‘therapeutic space’ ini di desain dengan pendekatan *therapeutic architecture* karena therapeutic architecture sudah banyak digunakan sebagai bentuk penyembuhan secara spatial yang arsitek lakukan untuk memaksimalkan pengaruh ruang terhadap penggunanya, serta dapat memberikan penggunanya *experience* yang baru dan berbeda dalam penyembuhan mental, dan agar mental health awareness dapat lebih dikedepankan serta menghilangkan stigma tabu dengan memberikan rekreasi yang dapat membantu dalam proses penyembuhannya.

RUMUSAN MASALAH

Untuk menanggapi permasalahan tekanan mental dari sosial media, dan merancang tempat pelarian sementara dari tekanan sosial media. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membedah secara terperinci persyaratan yang dibutuhkan untuk merancang *therapeutic architecture*. penelitian ini memakai beberapa rumusan masalah yang dapat memberikan solusi diantaranya:

1. Apa elemen dan persyaratan ruang/bangunan *therapeutic space* berdasarkan konsep terapeutik arsitektur bagi remaja-dewasa?
2. Apa kegiatan dan program ruang *therapeutic space* bagi remaja-dewasa dalam mengurangi stress karena tekanan sosial media?
3. Bagaimana strategi dan proses perancangan *therapeutic space* dengan pendekatan therapeutic architecture bagi remaja-dewasa dalam mengurangi stress?
4. Bagaimana perancangan *therapeutic space* yang sesuai dengan konteks site dan remaja-dewasa?

TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui apa elemen dan persyaratan ruang/bangunan *therapeutic space* berdasarkan konsep terapeutik arsitektur bagi remaja-dewasa
2. Mengetahui apa kegiatan dan program ruang *therapeutic space* bagi remaja-dewasa dalam mengurangi stress karena tekanan sosial media.
3. Mengetahui bagaimana strategi perancangan *therapeutic space* dengan pendekatan *therapeutic architecture* bagi remaja-dewasa dalam mengurangi stress.
4. Mengetahui bagaimana perancangan *therapeutic space* yang sesuai dengan konteks site dan remaja-dewasa.

MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah rancangan ruang dan landscape untuk *remaja-dewasa* (remaja 13-30 tahun) yang mendukung remaja-dewasa dalam melawan tekanan sosial dan mental untuk *reducing stress* dalam *tekanan sosial dan standarisasi*, serta mempertimbangkan permasalahan mental health yang tabu, serta menjadi rujukan dalam strategi perancangan dan dimensi ruang dan lanskap untuk komunitas remaja dalam era ini, dengan mempertimbangkan kegiatan dan ruang didalamnya, melalui pendekatan *therapeutic architecture*.

SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam penelitian ini terdapat lima bagian pada sistematika penulisan yang memiliki korelasi satu sama lain. Berikut susunan penulisan bagian-bagian tersebut sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi penjelasan mengenai pengaruh baik buruk sosial media terhadap remaja-dewasa dan bagaimana cara menanggulangi masalah yang ada dengan pendekatan arsitektur yaitu *therapeutic architecture*.

BAB II KAJIAN PERMASALAHAN TEKANAN SOSIAL MEDIA, RUANG THERAPEUTIC , UNTUK MEMBERIKAN PENGALAMAN THERAPY MELALUI SPATIAL

Bab ini berisi penjelasan mengenai kajian literatur yang membahas teori dasar untuk pola kebiasaan, permasalahan dan bagaimana pola pengalaman spasial dapat membentuk ruang yang membantu remaja-dewasa untuk mendapatkan rehabilitasi secara menyenangkan.

BAB III STRATEGI PERANCANGAN THERAPEUTIC SPACE BAGI REMAJA-DEWASA

Bab ini berisi strategi yang dipakai untuk digunakan pada perkembangan desain pada tapak.

BAB IV STRATEGI DAN PROSES PERANCANGAN THERAPEUTIC SPACE

Bab ini berisi pembahasan dan penerapan strategi perancangan dalam therapeutic space dengan pendekatan therapeutic architecture yang didapat dari kajian literatur, hasil analisa, studi preseden, dan studi kasus tentang remaja yang hidup dalam tekanan sosial dari media sosial.

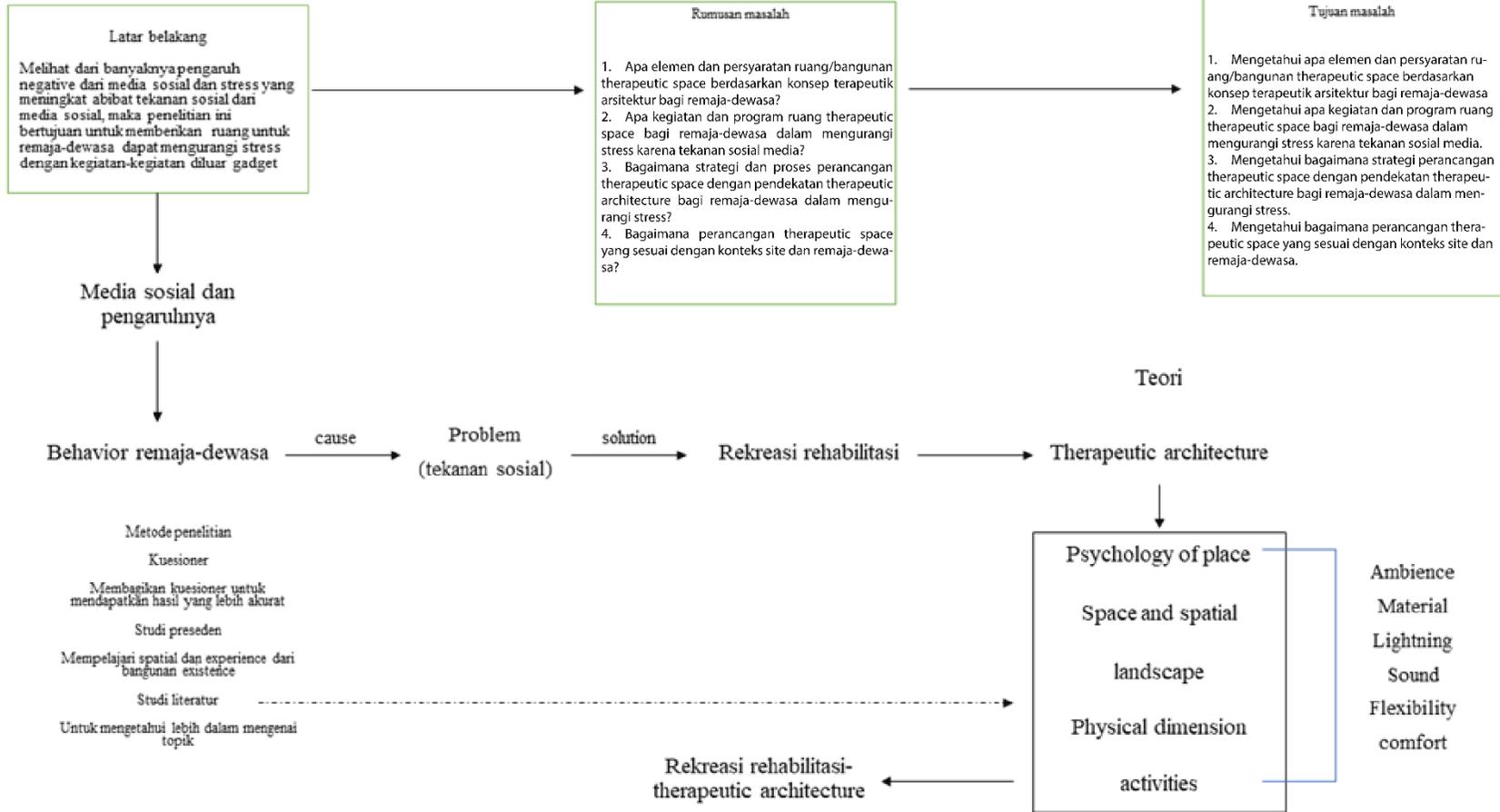
BAB V HASIL PERANCANGAN DESAIN THERAPEUTIC SPACE

Bab ini berisikan hasil desain dari strategi dan konsep therapeutic architecture yang sesuai dengan keadaan tapak.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran untuk memberikan masukan agar bisa terus berkembang.

kerangka berpikir



KERANGKA BERPIKIR