

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup di berbagai situasi dalam kehidupan, mampu menyadari potensi diri, dapat belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Dengan kesehatan mental yang baik, kualitas hidup dan produktivitas menjadi meningkat, mampu beradaptasi dengan perubahan, dan dapat menjalin komunikasi dengan baik. Kesehatan mental menjadi bagian penting dalam kesehatan dan kesejahteraan individu secara menyeluruh.

Namun, seiring dengan perkembangan zaman kondisi kesehatan mental mengalami banyak tantangan. Perubahan masif yang terjadi di berbagai sektor kehidupan seperti perkembangan teknologi, ekonomi, sosial, dan budaya terjadi begitu cepat. Hal ini memunculkan tekanan-tekanan dalam kehidupan sosial seperti tingginya persaingan di dunia pendidikan dan pekerjaan, perubahan nilai dalam masyarakat, konflik pada keluarga, teman, hingga sosial media. Perubahan yang tidak diiringi dengan kemampuan adaptasi yang baik akan mengarah pada isolasi sosial yang memicu stress, depresi, hingga bunuh diri.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, depresi di Indonesia menunjukkan angka 1,4%. Berdasarkan *Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022, masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Indonesia sebagai berikut.

Gangguan Kesehatan Mental	Persentase
Kecemasan	26,7%
ADHD	10,6%
Depresi	5,3%
Masalah Perilaku	2,4%
Stress Pasca-Trauma	1,8%

Tabel 1. 1 Data Gangguan Kesehatan Mental 2022

Sumber: Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)

Depresi dan gangguan kecemasan dapat ditangani dengan berbagai cara, salah satunya dengan psikoterapi. Psikoterapi merupakan metode untuk mengatasi pasien dengan masalah kejiwaan yang difasilitasi oleh terapis. Salah satu jenis psikoterapi yang dapat diterapkan adalah terapi seni. Terapi seni merupakan metode terapi yang menggunakan seni sebagai media untuk menyalurkan emosi dan mengekspresikan diri guna mengatasi masalah emosional. Hasil studi dalam jurnal *“The Arts in Psychotherapy”* mengatakan bahwa 81% pasien yang berpartisipasi dalam sesi terapi seni mengalami peningkatan dalam kesehatan mentalnya. Penelitian dalam *“Journal of the National Cancer Institute”* menunjukkan 71% partisipan dalam terapi seni mengalami penurunan kecemasan. Selain itu, dari berbagai hasil penelitian, terapi seni efektif dalam mengatasi depresi dan gangguan kecemasan dengan hasil sebagai berikut.

Studi	Subjek	Hasil setelah Terapi Seni
Gussak (2007) <i>“The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Depression in Prison Populations”</i>	Pasien dengan depresi	Penurunan signifikan pada gejala depresi
Crone, et al. (2013) <i>“‘Art Lift’ Intervention to Improve Mental Well-Being: An Observational Study from U.K. General Practice”</i>	Pasien dengan depresi, gangguan kecemasan, dan stress	Peningkatan signifikan dalam kesejahteraan diri (well-being)

Montag, et al. (2014) <i>“A Pilot RCT of Psychodynamic Group Art Therapy for Patients in Acute Psychotic Episodes: Feasibility, Impact on Symptoms and Mentalising Capacity”</i>	Orang dengan depresi dan psikotik akut	Kenaikan signifikan pada tingkat kesadaran emosi
Lefevre C., et al. (2016) <i>“Art Therapy Among Palliative Cancer Patients: Aesthetic Dimensions and Impacts on Symptoms”</i>	Pasien kanker dengan depresi dan gangguan kecemasan	Terjadi penurunan gejala secara signifikan, dari rasa sakit, kecemasan, kesedihan, kepenatan, dan depresi.

Tabel 1. 2 Studi Efektivitas Terapi Seni pada Depresi dan Gangguan Kecemasan

Sumber: Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders

Penerapan dan pelayanan terapi seni di Indonesia masih terbatas. Padahal terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi, gangguan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan diri. Menurut Adiyanti, Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada, terapi seni cukup terbuka untuk dapat dikembangkan di Indonesia karena sifatnya yang bebas budaya. Maka dari itu, perlu adanya fasilitas terapi seni untuk membantu kesadaran dan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat terapi seni serta menjadi penyembuhan bagi orang dengan gangguan kecemasan dan depresi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, fokus permasalahan pada Proposal Tugas Akhir ini adalah bagaimana memfasilitasi penyembuhan bagi orang dengan depresi dan gangguan kecemasan melalui terapi seni. Objek perancangan akan memberi fasilitas dengan memenuhi kebutuhan terapi seni sesuai pengalaman pelaku.

1.3 Tujuan dan Sasaran

1.3.1 Tujuan

Merancang fasilitas penyembuhan bagi orang dengan depresi dan gangguan kecemasan melalui terapi seni.

1.3.2 Sasaran

Menyusun landasan konseptual perencanaan dan perancangan guna mendapatkan rancangan desain “*Healing Through Art: Therapy Facility for Depression and Anxiety.*”

1.4 Manfaat

1.4.1 Subjektif

Sebagai salah satu persyaratan pemenuhan mata kuliah Landasan Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A) Universitas Diponegoro periode 241.

1.4.2 Objektif

Sebagai pendukung perkembangan ilmu pengetahuan, terutama bidang arsitektur. Selain itu, diharapkan dapat memberi manfaat bagi masyarakat melalui solusi dari permasalahan penanganan depresi dan gangguan kecemasan.

1.5 Ruang Lingkup

1.5.1 Substansial

Lingkup substansial terdiri dari tujuan, manfaat, definisi, dan kajian teoritis yang berkaitan dengan perencanaan dan perancangan “*Healing Through Art: Therapy Facility for Depression and Anxiety.*”

1.5.2 Subjek

Target subjek adalah orang dengan depresi dan gangguan kecemasan, terapis seni, tenaga kesehatan mental, komunitas seni, penikmat seni, dan masyarakat umum dari semua kalangan.

1.5.3 Spasial

Pemilihan tapak perencanaan di Yogyakarta melalui pertimbangan hasil analisis potensi dan kebutuhan fasilitas.

1.6 Metode Pembahasan

Metode yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yaitu:

a. Studi Literatur

Penulis mencari data atau sumber bacaan sebagai bahan pembandingan atau referensi yang mampu mendukung analisis.

b. Wawancara

Penulis melakukan tanya jawab kepada pihak terkait, guna mendapat dukungan data atau pemahaman akan hal-hal yang masih kurang dipahami.

c. Studi Preseden

Melakukan studi banding terhadap karya arsitektur maupun komunitas serupa yang sudah ada.

1.7 Sistematika Pembahasan

BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan sasaran, manfaat, ruang lingkup, metode pembahasan, sistematika pembahasan, serta alur berpikir dalam penyusunan program perencanaan dan perancangan fasilitas terapi seni.

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menguraikan kajian teoritis mengenai terapi seni, tinjauan depresi dan gangguan kecemasan, tinjauan proksemik sebagai pendekatan yang digunakan dalam perancangan, serta studi preseden.

BAB III: TINJAUAN OBJEK, LOKASI, DAN PENGGUNA

Bab ini menguraikan objek perancangan seperti tinjauan fenomena, tinjauan pengguna, dan tinjauan lokasi.

BAB IV: PENDEKATAN PROGRAM PERENCANAAN DAN PERANCANGAN

Pendekatan dalam perencanaan ruang, meliputi aspek fungsional, kontekstual, kinerja, teknis, dan arsitektural.

BAB V: PROGRAM PERENCANAAN DAN PERANCANGAN

Rencana penerapan program ruang, meliputi aspek fungsional, kontekstual, kinerja, teknis, dan arsitektural.

1.8 Alur Pikir

Alur Pikir

