

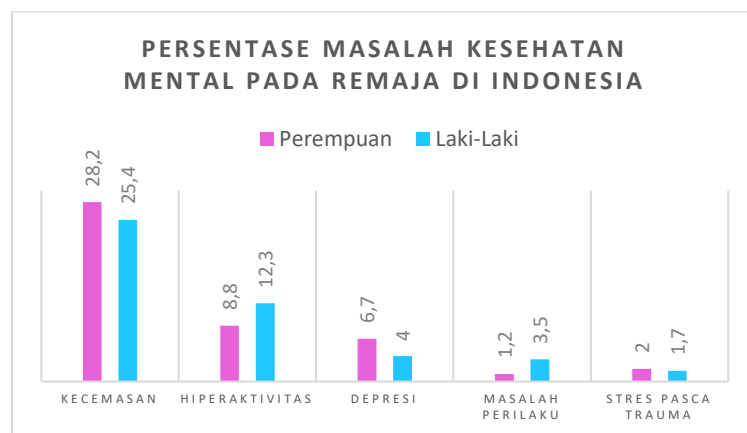
BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sekarang ini kesehatan mental telah menjadi isu yang krusial baik itu dalam skala global maupun nasional. Secara global, pergeseran gaya hidup menuju interaksi digital telah mengikis kualitas koneksi fisik, menciptakan masyarakat yang terhubung secara daring sehingga manusia terisolasi secara sosial dan spasial. Fenomena ini dikenal sebagai “*The Loneliness Epidemic*”, sebuah krisis kesehatan masyarakat yang menurut laporan U.S. Department of Health and Human Services (2023) memiliki dampak risiko kematian yang setara dengan merokok 15 batang sehari. Kondisi ini diperparah oleh gaya hidup *hustle culture* di kawasan urban yang mengutamakan produktivitas tanpa menyediakan ruang yang cukup untuk restorasi mental.

Di Indonesia, terutama pasca-pandemi fenomena kesehatan mental menunjukkan level yang mengkhawatirkan terlebih pada usia produktif. Berdasarkan Laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022, menunjukkan bahwa sekitar 34.9% atau sebanyak 15,5 juta remaja memiliki masalah kesehatan mental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Data terbaru dari World Health Organization (2025) mempertegas bahwa lonjakan kasus gangguan mental didominasi oleh Gen-Z. Ketika kelompok usia ini memasuki dunia kerja profesional, beban tersebut terakumulasi dengan tuntutan *hustle culture*, memicu tingkat *occupational burnout* (kelelahan kerja kronis) yang tinggi pada masyarakat dewasa muda.

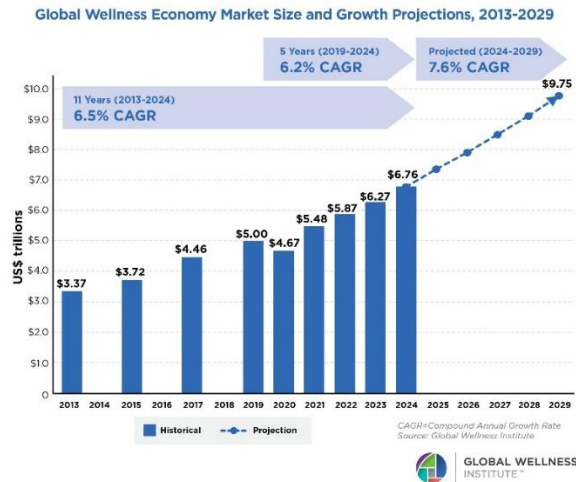


Gambar 1. 1 Grafik Persentase Masalah Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia (Sumber: Penulis, 2026)

Kota Semarang sebagai pusat pertumbuhan ekonomi dan pendidikan di Jawa Tengah rentan terhadap tekanan hidup yang meningkat akibat urbanisasi, digitalisasi, dan tuntutan produktivitas. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Semarang (2024), kepadatan penduduk di pusat kota khususnya Kecamatan Semarang Timur yang mencapai lebih dari 12.261 jiwa/km² menciptakan beban psikologis berupa *spatial overcrowding*. Kondisi ini diperburuk dengan fenomena *Urban Heat Island* (UHI), di mana suhu udara di Semarang Bawah seringkali melampaui batas kenyamanan termal manusia, mencapai 34°C-36°C (Radite Ranggi Ananta dkk., 2024). Secara klinis, kenaikan suhu udara yang ekstrim berkontribusi langsung terhadap peningkatan level kortisol, sensitivitas psikis, serta menurunkan kemampuan kendali emosi masyarakat urban (Rony & Alamgir, 2023). Hal-hal tersebut memicu fenomena kesehatan mental seperti *burnout*, kecemasan (*anxiety*), serta kelelahan mental dan digital (*mental & digital fatigue*) sehingga mendorong tingginya kebutuhan masyarakat akan ruang pelarian (*escapism*) yang mampu memulihkan keseimbangan psikologis.

Ketimpangan antara lonjakan kasus dengan ketersediaan fasilitas layanan kesehatan jiwa yang masih sangat medikalis dan formal menciptakan jarak (*stigma*) bagi masyarakat untuk mendapatkan bantuan awal. Padahal, pada tingkat kelelahan mental awal, masyarakat urban umumnya memiliki tingkat kesadaran diri terhadap penurunan kualitas psikologisnya. Dengan kesadaran tersebut, mereka tidak membutuhkan intervensi medis yang mengikat, melainkan secara proaktif dan sukarela mencari ruang pelarian (*escapism*) sebagai bentuk penyembuhan mandiri (*self-healing*) sebelum gejala memburuk menjadi gangguan klinis. Dalam konteks penyembuhan mandiri, penelitian dalam bidang psikologi lingkungan telah membuktikan bahwa kualitas ruang dan lingkungan binaan memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi psikologis penggunanya (Ulrich, 1984). Hal ini menunjukkan bahwa arsitektur dapat berperan sebagai instrumen preventif dalam menjawab krisis kesehatan mental.

Kebutuhan masyarakat urban akan pemulihan yang diwadahi oleh lingkungan restoratif ini selaras dengan pergeseran tren pariwisata global, yaitu dari rekreasi massal (*mass tourism*) menuju pariwisata kebugaran (*wellness tourism*). Global Wellness Institute (2025) mencatat bahwa industri *wellness* mengalami kenaikan yang signifikan sejak tahun 2013, dengan laju pertumbuhan sektor ini mencapai dua kali lebih cepat dibandingkan dengan pariwisata umum. Pertumbuhan ini didorong oleh peningkatan beban penyakit akibat gaya hidup urban dan tingkat stres yang tinggi pada masyarakat modern.



Gambar 1. 2 Grafik Pertumbuhan *Global Wellness Economy Market*
(Sumber: Global Wellness Institute, 2025)

Sejalan dengan tren global, Data Bridge Market Research (2024) memproyeksikan pertumbuhan pasar *wellness tourism* di Indonesia dalam periode 2025-2032 dengan *Compound Annual Growth Rate* (CAGR) mencapai 60,19%. Angka pertumbuhan yang masif ini mengindikasikan adanya permintaan pasar yang sangat besar, sekaligus menunjukkan peluang ekonomi yang strategis bagi pengembangan fasilitas kesehatan mental preventif.



Gambar 1. 3 Proyeksi Pertumbuhan Pasar *Wellness Tourism* di Indonesia Tahun 2025-2032
(Sumber: Data Bridge Market Research, 2024)

Meskipun potensi pasar sangat besar, ketersediaan fasilitas *wellness tourism* di kawasan penyangga Kota Semarang belum terimbangi. Pemilihan lokasi untuk fasilitas pemulihan memerlukan karakteristik lingkungan yang spesifik. Kota Semarang dengan kondisi iklim yang panas dan polusi suara yang tinggi, tidak memenuhi syarat lingkungan restoratif. Sementara itu, di kawasan penyangga terdekat seperti Bandung, meskipun memiliki suhu yang sejuk, saat ini telah mengalami dominasi wisata massal yang mengakibatkan tingginya tingkat kemacetan dan kebisingan, sehingga kurang kondusif untuk ketenangan batin. Oleh karena itu, kawasan Kopeng di Kabupaten Semarang dipilih sebagai lokasi yang paling ideal sebagai *restorative environment*.

Kopeng terletak di lereng Gunung Merbabu pada ketinggian ± 1.450 mdpl dengan suhu rata-rata 16-24°C, kawasan ini memiliki aset hutan pinus yang kaya akan fitonsida. Senyawa organik ini terbukti secara ilmiah dapat menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan aktivitas sel *Natural Killer* (NK) dalam sistem imun manusia (Lidkk., 2007). Lebih dari sekadar lanskap, Kopeng menyimpan potensi kearifan lokal terkait pemanfaatan flora untuk kesehatan yang dapat memperkaya program *wellness*.

Namun, potensi alam yang besar di Kopeng belum dimanfaatkan secara optimal. Saat ini, kawasan tersebut masih didominasi dengan objek wisata rekreasional buatan yang seringkali memicu *crowding* (kesesakan), kebisingan, dan berorientasi pada visual semata (*instagrammable spots*), yang justru kontraproduktif dengan tujuan pemulihan mental. Selain itu, belum terdapat fasilitas terapi aktif yang mengintegrasikan kekayaan herbal lokal dan seni kriya sebagai metode pemulihan mental yang terstruktur. Kondisi ini menciptakan kesenjangan antara tingginya permintaan pasar domestik akan ketenangan dengan minimnya ketersediaan fasilitas yang memadai.

Pendekatan pemulihan mental seringkali masih mengadopsi metode Barat yang belum tentu selaras dengan psikologi masyarakat lokal. Dalam kebudayaan Jawa, kesejahteraan psikologis sangat erat kaitannya dengan keseimbangan batin yang tertuang dalam filosofi Olah Rasa dan Olah Karsa. Olah Rasa merujuk pada pengendalian emosi untuk mencapai ketenangan (*inner peace*), sedangkan Olah Karsa merujuk pada pengelolaan kehendak atau niat untuk menguatkan tekad dan semangat hidup (*willpower*). Ki Hajar Dewantara melalui trilogi manusianya menekankan pentingnya harmonisasi antara Cipta (pikiran), Rasa (emosi), dan Karsa (kehendak) untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan (Devi Sofiyatun dkk., 2025).

Di sisi lain, tekanan hidup urban tidak hanya menguras kestabilan emosi, tetapi juga memicu hilangnya motivasi dan daya kreasi (*creative burnout*). Digitalisasi yang serba instan membuat masyarakat perkotaan semakin terasing dari proses fisik dan keterampilan motorik (kerja tangan) yang sebenarnya memiliki efek meditatif. Oleh karena itu, meskipun pencapaian ketenangan batin (Olah Rasa) menjadi pondasi utama dalam proses pemulihan mental, langkah tersebut harus didukung oleh upaya mengembalikan kehendak dan semangat hidup (*willpower*). Di sinilah Olah Karsa memegang peranan krusial sebagai elemen pendukung yang menyempurnakan proses terapi. Melalui media ekspresi komunal dan interaksi dengan tradisi kriya lokal Jawa, Olah Karsa merespons masalah isolasi sosial urban dengan memfasilitasi pengunjung untuk menyalurkan energi secara positif, membangun kembali fokus, serta menemukan

kembali makna produktivitas yang sehat. Kehilangan keseimbangan antara rasa (ketenangan batin) dan karsa (semangat hidup) adalah akar dari ketidakstabilan mental manusia modern. Sayangnya, filosofi ini kian tergerus zaman dan belum memiliki manifestasi ruang arsitektural yang representatif sebagai wadah pelestarian sekaligus terapi.

Untuk mewadahi fungsi pemulihan berbasis budaya lokal Jawa di lokasi yang potensial tersebut, diperlukan pendekatan arsitektur yang adaptif. Arsitektur Neo-Vernakular Jawa dipilih sebagai strategi desain psikologis karena dapat menginterpretasikan elemen tradisional dan nilai ruang Jawa, menciptakan suasana “homey” dan akrab tetapi tetap relevan dengan gaya hidup kekinian.

Merespons terhadap krisis kesehatan mental dan kesadaran akan tingginya tekanan masyarakat urban di tengah gaya hidup yang serba cepat, dibutuhkan ruang “jeda” yang mampu mengembalikan koneksi manusia dengan alam. Oleh karena itu, *Javanese Healing Hub* hadir di kawasan Kopeng sebagai wadah pemulihan mental non-klinis yang bersifat preventif dan restoratif. Melalui pendekatan Arsitektur Neo-Vernakular Jawa, perancangan ini mengadaptasi kearifan lokal Jawa menjadi sebuah instrumen terapi psikologis yang relevan dengan masa kini. Nilai lokal tersebut dimanifestasikan ke dalam penyediaan fasilitas terapi sensoris berbasis herbal (Olah Rasa) sebagai ruang utama untuk mencapai ketenangan batin, yang kemudian didukung oleh wadah ekspresi kreatif seni kriya (Olah Karsa) untuk memulihkan semangat hidup, sehingga tercipta harmonisasi jiwa dan raga yang utuh bagi masyarakat urban modern.

1.2. Tujuan dan Sasaran

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka dirumuskan tujuan dan sasaran dari perancangan ini sebagai berikut.

1.2.1. Tujuan

Tujuan dari perancangan ini adalah menghasilkan desain *Javanese Healing Hub* yang berfungsi sebagai ruang restoratif untuk memfasilitasi pemulihan kesehatan mental non-klinis masyarakat urban. Perancangan ini menjembatani kebutuhan masa kini dengan kearifan lokal Jawa melalui pemanfaatan potensi alam Kopeng dan penerjemahan filosofi Jawa “Olah Rasa dan Olah Karsa” menggunakan pendekatan Arsitektur Neo-Vernakular Jawa yang responsif terhadap konteks lingkungan.

1.2.2. Sasaran

Untuk mencapai tujuan tersebut, sasaran yang hendak dicapai dalam proses perancangan ini meliputi:

- a. Tersusunnya landasan konseptual mengenai fasilitas *wellness tourism* yang berbasis pada kearifan lokal Jawa.
- b. Terumuskannya konsep desain yang menerjemahkan filosofi Olah Rasa dan Olah Karsa secara sinergis sebagai dua instrumen terapi yang saling melengkapi, serta prinsip Neo-Vernakular Jawa ke dalam elemen arsitektur.
- c. Tersusunnya program ruang yang mewadahi aktivitas pemulihan mental seperti mediatif, rekreatif, dan produktif secara seimbang.
- d. Terwujudnya desain arsitektural yang solutif terhadap isu kesehatan mental dan kontekstual terhadap lingkungan Kopeng.

1.3. Manfaat

Manfaat penulisan ini terbagi menjadi manfaat subjektif dan manfaat objektif, yang diuraikan sebagai berikut.

1.3.1. Manfaat Subjektif

Secara subjektif, penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A) ini bermanfaat bagi penulis sebagai salah satu pemenuhan persyaratan Tugas Akhir Periode 162 pada Program Studi Sarjana Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Diponegoro. Selain itu, dokumen LP3A ini juga digunakan sebagai acuan dalam melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu proses perancangan arsitektur.

1.3.2. Manfaat Objektif

Perancangan ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai penerapan arsitektur Neo-Vernakular Jawa pada tipologi bangunan kesehatan non-klinis (*wellness tourism*), serta bagaimana filosofi lokal Jawa dapat diterjemahkan ke dalam desain kontemporer. Selain itu, perancangan ini juga diharapkan dapat menjadi alternatif solusi fasilitas kesehatan mental preventif dan edukatif bagi masyarakat, serta menjadi penggerak pariwisata kebugaran di kawasan Kabupaten Semarang.

1.4. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penulisan ini disusun untuk membatasi pembahasan agar tetap terarah dan fokus, yang terbagi ke dalam ruang lingkup substansial dan spasial sebagai berikut.

1.4.1. Ruang Lingkup Substansial

Ruang lingkup substansial pembahasan ini dibatasi pada aspek perencanaan dan perancangan fisik “*Javanese Healing Hub*” di kawasan Kopeng sebagai fasilitas pemulihan mental non-klinis. Fokus pembahasan mencakup perumusan program ruang, penerapan prinsip Arsitektur Neo-Vernakular Jawa sebagai respons terhadap potensi alam tapak, serta transformasi filosofi Jawa "Olah Rasa dan Olah Karsa" ke dalam elemen desain spasial guna menjawab kebutuhan psikologis masyarakat urban. Pembahasan tidak mencakup aspek medis klinis, manajemen operasional fasilitas, maupun analisis ekonomi pariwisata secara mendalam.

1.4.2. Ruang Lingkup Spasial

Lokasi perencanaan berada di Kawasan Wisata Kopeng, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi ini dipilih melalui analisis kesesuaian lahan terhadap potensi lingkungan dan analisis terhadap kebutuhan fasilitas yang mendukung fungsi restoratif secara spasial dan ekologis.

1.5. Metode Pembahasan

Adapun metode yang digunakan dalam penyusunan tulisan ini adalah sebagai berikut.

1.5.1. Metode Deskriptif

Metode ini digunakan untuk menguraikan atau menggambarkan suatu fenomena, peristiwa, serta kondisi aktual tapak baik data fisik maupun non fisik secara faktual, sistematis, dan akurat.

1.5.2. Metode Dokumentatif

Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji data sekunder dari berbagai sumber literatur, regulasi, dan standar yang relevan. Tujuannya adalah untuk membangun landasan teori yang kuat terkait tema, fungsi, dan konteks budaya sebagai parameter dalam proses desain.

1.5.3. Metode Komparatif

Metode ini digunakan untuk melakukan studi banding terhadap beberapa tipologi bangunan dengan membedah aspek perancangan seperti, fungsi, zonasi ruang, sirkulasi, material serta respon terhadap lingkungan sebagai dasar pertimbangan dalam pengembangan konsep perancangan.

1.6. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Membahas mengenai latar belakang sebagai hal yang mendasari pemilihan topik perancangan, tujuan dan sasaran, manfaat, ruang lingkup pembahasan, sistematika pembahasan, dan alur pikir.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Membahas literatur dan tinjauan umum dari berbagai sumber dan referensi terkait dengan topik perancangan, seperti definisi *wellness tourism*, prinsip *healing environment*, karakteristik Arsitektur Neo-Vernakular Jawa, serta pendalaman filosofi Jawa (Olah Rasa & Olah Karsa) yang akan ditransformasikan ke dalam desain. Bab ini juga memuat studi preseden bangunan sejenis.

BAB III TINJAUAN LOKASI

Mengulas lokasi perancangan secara menyeluruh, termasuk data fisik dan non fisik yang menjadi fakta lapangan terkait dengan perencanaan dan perancangan.

BAB IV PENDEKATAN PROGRAM PERENCANAAN DAN PERANCANGAN

Menguraikan analisis komprehensif yang menjadi landasan dasar perancangan. Pembahasan difokuskan pada pembedahan kriteria desain yang mencakup analisis pelaku dan pola aktivitas, kebutuhan ruang, hubungan ruang, hingga alur sirkulasi. Selain itu, bab ini juga merumuskan pendekatan konseptual yang meninjau dari aspek fungsional, respons kontekstual lingkungan, kinerja utilitas, spesifikasi teknis, serta strategi arsitektural yang akan diterapkan.

BAB V PROGRAM PERENCANAAN DAN PERANCANGAN

Memaparkan tentang sintesis dari temuan dan analisis yang merumuskan Program Dasar Perencanaan (kebutuhan ruang dan

spesifikasi tapak terpilih) serta Program Dasar Perancangan (panduan desain fisik (*design guidelines*) berdasarkan aspek kinerja, teknis struktural, dan visual arsitektural). Keseluruhan rumusan ini berfungsi sebagai landasan dan acuan utama untuk tahap studio grafis (eksplorasi desain).

1.7. Alur Pikir



Gambar 1. 4 Diagram Alur Pikir
(Sumber: Analisis Penulis, 2026)