

ABSTRAK

Tingginya dinamika kehidupan perkotaan di Tegal memicu peningkatan stres dan kelelahan mental pada masyarakat. Pendekatan kesehatan saat ini masih didominasi oleh fasilitas medis yang bersifat kuratif, sehingga terdapat kesenjangan dalam penyediaan wadah pemulihan yang preventif dan holistik. Proyek ini bertujuan untuk merancang sebuah *Wellness Centre* berskala kota yang mengintegrasikan layanan kebugaran fisik, terapi relaksasi, dan fasilitas hidroterapi dalam satu lingkungan terpadu. Perancangan ini menggunakan pendekatan *Healing Environment* sebagai landasan utama untuk menciptakan ruang binaan yang secara aktif mendukung proses pemulihan psikologis dan fisiologis pengguna. Metode perancangan ditekankan pada pengolahan elemen sensorik ruang, meliputi optimalisasi pencahayaan alami yang ritmis, pengendalian tata akustik, penggunaan material bertekstur organik, serta penerapan desain biofilik yang menghubungkan manusia dengan elemen alam. Hasil dari perancangan ini adalah sebuah oasis urban yang tidak hanya mewadahi aktivitas kebugaran, tetapi juga berfungsi sebagai agen terapi spasial untuk mereduksi stres dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat perkotaan.

Kata Kunci: *Wellness Centre*, *Healing Environment*, Pemulihan Holistik, Stres Perkotaan, Arsitektur Terapeutik.