

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin krusial di kawasan perkotaan, termasuk Kota Semarang, dengan meningkatnya tekanan sosial, akademik, dan ekonomi yang dialami masyarakat lintas usia. Namun, fasilitas yang tersedia saat ini masih didominasi oleh layanan kuratif dan berfokus pada kasus berat, sementara kebutuhan akan layanan preventif dan promotif yang inklusif masih belum terakomodasi secara optimal. Oleh karena itu, proyek *InsideOut: Mental Wellness Hub with Trauma Informed Design Approach* dirancang sebagai pusat layanan kesehatan mental preventif yang ditujukan bagi seluruh rentang usia, dengan pendekatan yang tidak berorientasi pada penanganan gangguan berat, melainkan pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara holistik.

Perencanaan dan perancangan fasilitas ini didasarkan pada prinsip *Trauma Informed Design* yang menekankan rasa aman, kenyamanan, kontrol, koneksi sosial, serta pengalaman ruang yang mendukung proses regulasi emosional. Pendekatan ini diintegrasikan dengan kebutuhan kontekstual kota tropis seperti Semarang, melalui optimalisasi elemen alam, pencahayaan alami, ventilasi silang, serta keterhubungan dengan lanskap hijau.

Proyek ini dirancang sebagai ruang yang menggabungkan fungsi edukasi, aktivitas preventif, dukungan sosial, olahraga, serta kolaborasi riset komunitas dalam satu lingkungan terpadu. Dengan pendekatan arsitektur yang berpusat pada manusia (*human-centered*), proyek ini diharapkan mampu menjadi alternatif layanan kesehatan mental yang lebih aksesibel, non-stigmatis, dan berkelanjutan di tingkat kota, sekaligus berkontribusi dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Semarang secara menyeluruh.