

BAB I PENDAHULUAN

1.1 PENGERTIAN JUDUL

Laporan Dasar dan Program Perencanaan dan Perancangan (DP3A) ini berjudul “*Neuroarchitecture: Peningkatan Psychological Wellbeing* pada Mahasiswa melalui Perancangan *Community Center*.” Arti dari judul tersebut adalah sebagai berikut:

Neuroarchitecture : *Neuroarchitecture* adalah bidang multidisiplin yang dapat didefinisikan sebagai perancangan arsitektur yang dirancang mengikuti prinsip-prinsip yang berasal dari ilmu saraf (Medhat Assem dkk., 2022).

Psychological Wellbeing : *Psychological wellbeing*, atau kesejahteraan psikologis, didefinisikan sebagai tantangan, upaya yang dilakukan, perkembangan pribadi, dan usaha untuk tumbuh pada seseorang (Johal & Pooja, 2016).

Mahasiswa : Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi (Sarwono (1978) dalam Gafur (2015)).

Community Center : *Community Center* adalah tempat berkumpul untuk kegiatan sosial serta tempat pembinaan bagi orang yang membutuhkan, juga berfungsi sebagai tempat interaksi sosial, memperluas jaringan serta pusat komunitas yang dapat membantu meningkatkan kohesi sosial di lingkungan sekitar (Urk, 2016).

Berdasarkan rincian arti dari judul di atas, “*Neuroarchitecture: Peningkatan Wellbeing* pada Mahasiswa melalui Perancangan *Community Center*” merupakan perancangan ruang publik untuk mahasiswa sebagai pusat komunitas dengan pendekatan *neuroarchitecture* dalam rangka peningkatan *psychological wellbeing*.

1.2 LATAR BELAKANG

Menurut Sarwono (1978) dalam Gafur (2015) mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Seorang mahasiswa di suatu perguruan tinggi biasanya akan menghabiskan waktu minimal tiga atau empat tahun dalam masa studi mereka, dan di akhir masa studi mereka harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Mahasiswa mengalami tahap perkembangan yang termasuk ke dalam kategori remaja akhir atau dewasa awal, dengan rentang usia antara 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Tahap ini merupakan masa dengan ketidakstabilan mental, adanya konflik, dan tuntutan, serta perubahan susana hati. Jika seorang individu yang berada dalam tahap ini tidak mampu mengendalikan situasi yang terjadi, maka dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang berdampak pada *wellbeing* (kesejahteraan) individu secara keseluruhan (Aloysius & Salvia, 2021; Monks dkk., 2004).

Seiring dengan berkembangnya dunia pendidikan, maka penting untuk menyertai peningkatan kesehatan para mahasiswa, terutama dalam hal kesehatan mental (Bintang Nugroho dkk., 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seseorang dapat menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dan dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Jika kesehatan mental tidak dikelola dengan baik, maka hal itu akan dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap *wellbeing* (kesejahteraan) seorang individu secara keseluruhan, baik dalam kesehatan fisik maupun sosial. Hal ini dapat membatasi kemampuan seseorang untuk berkegiatan secara efektif serta terlibat dalam komunitas mereka (WHO, 2014).

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh KEMENKES RI pada tahun 2022, ditemukan bahwa prevalensi gangguan mental psikologi pada penduduk usia 15-24 tahun mengalami peningkatan dari

6,1% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 6% dibandingkan dengan tahun 2013. Melalui penelitian yang dilakukan oleh WHO dalam *WHO World Mental Health International College Student Project*, yang mengamati sembilan belas perguruan tinggi di delapan negara, ditemukan bahwa 35% mahasiswa setidaknya satu gangguan mental DSM-IV sepanjang hidup mereka, seperti gangguan kecemasan, perubahan *mood*, atau *substance disorder*. Dari persentase tersebut, sebanyak 31,4% mengalami gangguan tersebut dalam rentang dua belas bulan terakhir (Aloysius & Salvia, 2021).

Sebuah studi terdahulu telah dilakukan di beberapa perguruan tinggi di seluruh dunia untuk meneliti tingkat kesehatan mental pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71%. Di kawasan Asia, prevalensi stres pada mahasiswa mencapai 39,6-61,3%. Sementara itu, di Indonesia sendiri, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berkisar antara 36,7-71,6% (Ambarwati dkk., 2017). Lebih lanjut, penelitian diadakan oleh Aulia & Panjaitan (2019) di salah satu universitas di Yogyakarta mengenai masalah kesejahteraan psikologi dan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan sebanyak 47,2% mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah, serta sebanyak 71,3% mahasiswa memiliki tingkat stres sedang. Dari hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara kesejahteraan psikologi dan tingkat stres pada mahasiswa.

Data yang sudah tersedia juga menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa dapat berpengaruh terhadap memori, tingkat konsentrasi, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta dapat menyebabkan penurunan keinginan belajar, kinerja akademik, dan daya ingat. Tingkat stres yang tinggi juga dapat dikaitkan dengan depresi, rendah diri, serta berkurangnya kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan kurangnya dukungan sosial yang berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja akademiknya. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya juga menunjukan

hasil bahwa terdapat negatif efek yang dihasilkan dari stres terhadap *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologi) mahasiswa sendiri (Goff, 2011; Johal & Pooja, 2016).

Diambil dari beberapa penelitian, ditemukan bahwa terdapat beberapa aspek yang dapat meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa (Brooker & Woodyatt, 2019; Edwards dkk., 2020). Salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas yang dapat mengurangi stres, seperti olahraga atau meditasi, aktivitas tersebut termasuk keterampilan hidup yang dapat membantu kita mengurangi dampak stres yang buruk pada tubuh dan otak (Ellis dkk., 2021). Olahraga aerobik seperti *jogging*, bersepeda, jalan-jalan, berkebun, menari, dan lainnya telah terbukti efektif untuk mengurangi *anxiety* dan depresi (Sharma dkk., 2006). Meditasi juga mempunyai manfaat yang bagus bagi otak. Peneliti percaya bahwa melakukan meditasi secara reguler membantu memperkuat aktivitas korteks prefrontal, bagian dari otak yang sebagian bertanggung jawab untuk “menenangkan” pusat emosi di otak (Ellis dkk., 2021).

Selain itu, menjalin banyak interaksi sosial dapat membantu melawan efek negatif dari stres, karena mempunyai jaringan sosial yang kecil, pertemanan yang sedikit, dan kurangnya dukungan sosial terhubung dengan adanya gejala depresi (Ellis dkk., 2021; Kawachi & Berkman, 2001). Menghabiskan waktu dengan teman, keluarga, dan terlibat dalam kegiatan sosial dapat membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin, hormon yang mempunyai kemampuan untuk meningkatkan ikatan sosial (Ellis dkk., 2021). Sebagian besar dari peneliti juga setuju bahwa interaksi sosial memiliki efek yang menguntungkan pada kesehatan dan kesejahteraan psikologi (Kawachi & Berkman, 2001).

Menghabiskan waktu untuk kegiatan yang disukai, atau disebut juga hobi, dinilai juga dapat meningkatkan kesehatan mental, serta mengarah pada peningkatan kesejahteraan psikologi dan kreativitas (Conner dkk., 2018). Pada penelitian baru-baru ini yang diadakan oleh *Australian Psychological Society*, empat dari lima partisipan mengungkapkan bahwa menghabiskan waktu untuk

kegiatan hobi cukup atau sangat efektif untuk mengelola stres. Melakukan hobi juga sudah terbukti dapat meningkatkan mood yang positif. Selain itu, kegiatan ini memungkinkan untuk mengembangkan koneksi saraf di otak yang terhubung dengan pelepasan hormon dopamin, yaitu hormon yang dikenal bekerja untuk membuat seseorang merasa senang (Fenton dkk., 2017; Parkhurst, 2021).

Community center adalah ruang yang menyediakan fasilitas yang dapat membantu dalam edukasi dan pengembangan diri untuk mahasiswa. Ruang ini membantu edukasi dan pengembangan diri mahasiswa dengan menyediakan kesempatan untuk rekreasi, beristirahat, meredakan stres, serta mereformasi perspektif (Dalgarn, 2001). *Community center* ini dirancang untuk memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berkegiatan dan terlibat dalam aktivitas sosial maupun kreatif yang dapat berkontribusi dalam pengembangan kesehatan dan kesejahteraan. Sarana ini diharapkan mampu untuk menjadi wadah yang bermanfaat bagi mahasiswa.

Perancangan *community center* dengan pendekatan *neuroarchitecture* memiliki tujuan untuk merancang ruang dengan memfokuskan kepada dinamika kerja otak manusia yang dihasilkan dari kegiatan dan interaksi dengan lingkungan sekitar, yang kemudian akan menghasilkan desain perancangan yang dapat membantu meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan psikologi manusia.

Yogyakarta adalah kota pelajar, dilatarbelakangi dari banyaknya pelajar yang ada di kota ini. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2016, jumlah pelajar di kota ini mencapai 78,53% (Putri dkk., 2020). Jumlah mahasiswa yang menetap berjumlah lebih dari 360 ribu orang yang tersebar di 110 perguruan tinggi baik di kabupaten/kotanya. Kemudian, dengan mengetahui banyaknya jumlah mahasiswa yang menetap tersebut, maka penting juga untuk menyadari tekanan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijabarkan

sebelumnya, menjadikan Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai daerah yang cocok menjadi lokasi pembangunan *community center* untuk mahasiswa.

1.3 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penentuan lokasi tapak di Daerah Istimewa Yogyakarta yang tepat untuk perancangan *Community Center* untuk mahasiswa?
2. Bagaimana penerapan *neuroarchitecture* ke dalam rancangan *Community Center* untuk mahasiswa?

1.4 TUJUAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka didapatkan tujuan dan sasaran perencanaan dan perancangan sebagai berikut:

1. Menentukan lokasi tapak di Daerah Istimewa Yogyakarta yang tepat untuk perancangan *Community Center* untuk mahasiswa;
2. Menerapkan pendekatan *neuroarchitecture* ke dalam perencanaan dan perancangan *Community Center* untuk mahasiswa.

1.5 SASARAN

Sasaran dari pembahasan ini adalah merancang *Community Center* di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai pusat komunitas mahasiswa dalam rangka peningkatan *psychological wellbeing* pada mahasiswa. Peningkatan *psychological wellbeing* yang dilakukan berdasarkan pada teori yaitu dengan pelaksanaan aktivitas yang dapat meningkatkan *psychological wellbeing* mereka, sehingga dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

1.6 LINGKUP PEMBAHASAN

1.6.1 Secara Lokus

Pembahasan melingkupi Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan hasil analisa data yang relevan terhadap perencanaan dan perancangan.

1.6.2 Secara Fokus

Yang menjadi fokus utama dalam pembahasan adalah disiplin ilmu arsitektur. Sedangkan ilmu lainnya akan menjadi pendukung yang memperkuat pembahasan dan porsi ilmu selain arsitektur akan disesuaikan berdasarkan pembahasannya.

1.7 METODE PEMBAHASAN

1. Pengumpulan data
 - a. Studi literatur
Mempelajari berbagai literatur untuk mencari informasi terkait teori, konsep, dan standar dalam perancangan arsitektur yang disesuaikan dengan tema perancangan yang telah ditentukan.
 - b. Observasi
Melakukan survei lokasi dengan mengamati dan menganbil informasi dari lokasi terkait.
2. Analisis
Setelah dilakukan pengumpulan serta penyusunan data, kemudian dianalisis untuk mendapatkan hasil yang akan menjadi pertimbangan dalam perancangan sehingga dapat menghasilkan konsep desain.
3. Sintesis
Melakukan perbandingan antara teori dan praktik menggunakan beberapa literatur sebagai pedoman sehingga dapat dihasilkan produk arsitektur yang optimal.

1.8 SISTEMATIKA PENULISAN

BAB I PENDAHULUAN

Berisi penjabaran dari permasalahan yang menjadi materi dasar dalam perancangan yang berisi deskripsi judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan, sasaran, lingkup pembahasan, metode pembahasan, dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Berisi literatur mengenai materi perancangan yang akan dijadikan sebagai pertimbangan dan materi dalam proses perancangan.

BAB III GAMBARAN UMUM LOKASI DAN GAMBARAN PERENCANAAN

Berisi tentang gambaran dari lokasi perancangan secara umum yang terdiri dari data fisik, data nonfisik, analisis tapak, serta ide perancangan yang berkaitan dengan materi perancangan.

BAB IV ANALISIS PENDEKATAN DAN KONSEP PERENCANAAN DAN PERANCANGAN

Berisi tentang analisis dan konsep perancangan secara makro dan mikro yang terdiri dari analisis dan konsep *site*, analisis dan konsep ruang, analisis dan konsep massa, analisis dan konsep tampilan arsitektur, serta konsep penekanan arsitektur sesuai judul.