

RUANG RESTORASI FOKUS SEBAGAI PEREDA STRES TEMA: ARSITEKTUR BIOFILIK

Muhammad Al Fatih Abubakar¹, Gaguk Sukowiyono², Jarot Wahyono³

¹Mahasiswa Prodi Arsitektur, Fak. Teknik Sipil dan Perencanaan, ITN Malang

^{2,3} Dosen Prodi Arsitektur, Fak. Teknik Sipil dan Perencanaan, ITN Malang

e-mail: ¹alfatihabubakar26@gmail.com, ²gaguk_sukowiyono@lecturer.itn.ac.id,

³jarotwahyono@lecturer.itn.ac.id

ABSTRAK

Meskipun jumlah individu dengan masalah kesehatan mental terus meningkat, hanya sedikit yang mencari bantuan konseling karena stigma negatif yang masih melekat, yang sering kali menimbulkan rasa malu bagi mereka yang ingin mencari pertolongan. Gaya hidup cepat di masyarakat perkotaan, dikenal sebagai Hustle Culture, menjadi salah satu penyebab utama tingginya tingkat stres, terutama di Surabaya, di mana prevalensi stres dan depresi cukup tinggi. Lingkungan memiliki peran penting dalam proses penyembuhan, yang dapat didukung oleh konsep arsitektur biofilik untuk meredakan stres, serta penerapan pola aktivitas manajemen stres. Oleh karena itu, diperlukan perancangan komunitas pusat kesehatan mental yang menjadi representasi formal dari proses penyembuhan melalui tenaga profesional, dengan penggunaan metode force-based framework membantu menghasilkan rancangan yang mempertimbangkan aset, batasan, dan tekanan yang ada. Terlihat pada fasad, tata ruang luar, tata ruang dalam dan kualitas ruang. Tujuan utamanya adalah menciptakan lingkungan yang menyatu dengan alam yang mendukung proses pemulihan secara optimal.

Kata kunci: Stres, Stigma Negatif, Hustle Culture, Biofilik

ABSTRACT

Despite the increasing number of individuals with mental health issues, few seek counseling due to the persistent stigma, often causing shame for those in need of help. The fast-paced urban lifestyle, known as Hustle Culture, is a major contributor to high stress levels, especially in Surabaya, where stress and depression rates are significant. The environment plays a crucial role in the healing process, supported by biophilic architecture to alleviate stress and stress management practices. Therefore, a mental health center community is needed as a formal representation of the healing process through professional support, utilizing a force-based framework to design spaces that consider assets, constraints, and pressures. This approach is reflected in the facade, outdoor layout, interior arrangement, and spatial quality. The main goal is to create a nature-integrated environment that optimally supports recovery.

Keywords: Stress, Stigma Negatif, Hustle Culture, Biophilic

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Berdasarkan Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia 2022, 15,5 juta atau sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan 5,5% di antaranya menderita gangguan mental. Dari angka tersebut hanya 2,6% dari mereka yang melakukan konseling (Wahdi, 2022). Menurut berbagai studi tingkat prevalensi depresi di seluruh dunia tergolong tinggi, yaitu berkisar antara 6-12%. Di Indonesia tingkat prevalensi depresi mencapai 6,1% dan di Surabaya mencapai 7% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kehidupan masyarakat perkotaan menjadi salah satu sumber stres dan depresi yang dipicu oleh pengaruh globalisasi. Persaingan yang intens untuk bertahan hidup di tengah kepadatan kota mendorong mereka untuk berlomba-lomba menjadi yang terdepan dan tercepat. Kehidupan yang serba cepat dan terus berulang menjadi salah satu faktor penyumbang stres, Fenomena tersebut dikenal dengan *Hustle Culture* (Boynton, 2020). Gaya hidup cepat dan sibuk dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, seperti terlihat dari tingkat depresi yang lebih tinggi di masyarakat perkotaan Indonesia, yaitu 6,3 persen, dibandingkan dengan daerah perdesaan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Target SDG 3.4 dari WHO untuk tahun 2030 mencakup pengurangan kematian dini akibat penyakit tidak menular sebesar sepertiga dan peningkatan kesehatan serta kesejahteraan mental (World Health Organization, 2018). Namun, konseling secara langsung sering dianggap negatif dan memiliki keterbatasan, sehingga diperlukan solusi alternatif berupa ruang restorasi fokus. Rancangan ini ditujukan bagi warga kota yang mengalami kesulitan fokus akibat stres dari pola hidup *Hustle Culture*. Rancangan tersebut menghadirkan lingkungan dan tempat terapi yang memperhatikan kondisi psikologis sebagai solusi permasalahan. H.L. Blum Dalam buku *Health Planning Method* proses penyembuhan manusia dipengaruhi oleh faktor Lingkungan menyumbang 40%, faktor medis 10%, faktor genetik 20%, dan faktor lainnya 30% (Blum, 1978).

Untuk mencapai desain yang terintegrasi dan fungsional, digunakan kerangka *forcebased framework* yang secara komprehensif mempertimbangkan tekanan, kendala, dan aset yang ada. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam proses pengambilan keputusan desain, tetapi juga memastikan bahwa setiap elemen desain berkontribusi pada pencapaian tujuan yang saling terkait. Dengan demikian, metode ini memungkinkan tercapainya hasil akhir yang optimal dan sejalan dengan visi keseluruhan proyek.

Tujuan Perancangan

Adapun tujuan dari Perancangan Ruang Restorasi Fokus Sebagai Pereda Stres ini adalah Merancang bangunan yang dapat menurunkan efek negatif gangguan fokus stres yang didukung oleh elemen alam pada komponen fasad, tata ruang luar, tata ruang dalam dan kualitas ruang.

Rumusan Masalah

Perancangan Ruang Restorasi Fokus Sebagai Pereda Stres berupaya menyelesaikan permasalahann dengan Bagaimana Merancang bangunan yang dapat menurunkan efek negatif gangguan fokus stres yang didukung oleh elemen alam pada komponen fasad (kenyamanan termal), tata ruang luar (Taman dan Air), tata ruang dalam (*innercourt*), material (batu alam, batu roster, tekstur kayu) dan kualitas ruang (Penghawaan, Pencahayaan)?

TINJAUAN PERANCANGAN

Tinjauan Tema

Menurut William Browning arsitektur biofilik adalah desain yang menghubungkan kembali manusia dengan alam serta dapat membantu Mengurangi stres, meningkatkan fungsi kognitif dan kreativitas, mempercepat proses penyembuhan, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Browning, William & Catherine Ryan, 2014).

Secara ringkas, Biofilik desain adalah pendekatan arsitektur yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia, baik dari segi fisiologis maupun psikologis, dengan memperkuat hubungan antara manusia dan lingkungan alami.

Berdasarkan pemaparan Terrapin dalam bukunya yang berjudul *14 Patterns of Biophilic Design*, desain biofilik mengusung berbagai prinsip utama yang berkaitan dengan upaya menciptakan hubungan harmonis antara manusia dan lingkungan alami di sekitarnya melalui penerapan elemen-elemen seperti cahaya alami, material organik, dan ruang terbuka yang mendorong interaksi langsung dengan alam, serta memiliki berbagai manfaat yang dapat dirasakan secara signifikan oleh penggunaanya, termasuk di antaranya peningkatan kesejahteraan mental, pengurangan stres, peningkatan produktivitas, serta terciptanya ruang yang lebih sehat dan nyaman untuk mendukung aktivitas sehari-hari.

Tabel 1.
14 Pattern Biofilik

14 Pattern	Mengurangi Stes	Kinerja Kognitif	Emosi, suasana hati, dan preferensi.
P1. Hubungan Visual dengan alam	Mengurangi tekanan darah dan detak jantung.	Meningkatkan koneksi atau perhatian mental.	Memberikan dampak positif pada sikap dan kebahagiaan secara keseluruhan.
P2. Hubungan non-visual dengan alam	Menurunkan tekanan darah sistolik dan hormon stres.	Memberikan efek positif pada fungsi kognitif.	Mengalami perbaikan dalam kesehatan mental dan perasaan damai.
P.3. Rangsangan sensorik tak berirama	Meningkatkan kesehatan jantung, menurunkan tekanan darah sistolik, dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatetik.	Ukuran perilaku yang dapat diamati dan diukur terkait dengan perhatian dan eksplorasi.	
P4. Variabilitas termal & aliran udara	Meningkatkan kenyamanan, kesejahteraan, dan produktivitas.	Memberikan efek positif pada konsentrasi.	Meningkatkan persepsi terhadap kenikmatan sesaat dan ruang (alliesthesia).
P5. Kehadiran Air	Mengurangi stres, meningkatkan ketenangan, serta menurunkan detak jantung dan tekanan darah.	Meningkatkan konsentrasi, memori, serta kemampuan reaksi persepsi dan psikologis.	Respon emosional positif dan preferensi yang teramati.
P6. Cahaya dinamis & Menyebar	Memperbaiki fungsi sistem sirkadian dan meningkatkan kenyamanan visual.		
P7. Hubungan dengan Sistem Alam			Meningkatkan respons kesehatan yang positif dan mengubah persepsi tentang lingkungan.
P8. Bentuk dan pola biomorfik			Referensi pandangan yang diamati.
P9. Hubungan Material dengan Alam		Menurunkan tekanan darah diastolik dan meningkatkan kinerja kreatif.	Meningkatkan Kenyamanan
P10. Kompleksitas dan keteraturan	Memberikan dampak positif pada respons stres secara perseptual dan psikologis.		Referensi pandangan teramati
P11. Prospek	Mengurangi stres	Mengurangi rasa bosan dan kelelahan.	Meningkatkan rasa nyaman dan aman.
P12. Tempat perlindungan		Meningkatkan konsentrasi perhatian dan rasa aman.	
P13. Misteri			Mendorong respons kesenangan yang intens.
P14. Resiko			Menghasilkan dopamin atau perasaan senang yang mendalam.

Sumber: Analisa, 2024

Desain ini akan mengadopsi enam prinsip pola desain biofilik yang mengintegrasikan elemen alam ke dalam ruang sebagai panduan utama dalam merancang serta mengatasi permasalahan yang terdapat di tapak. Prinsip-prinsip tersebut akan disesuaikan dengan fungsi-fungsi yang ada dalam rancangan.

Tabel 2.
Prinsip Biofilik Alam Dalam Ruang

Pola Desain	Prinsip Desain
Alam Dalam Ruang	P1. Hubungan Visual Dengan Alam P2. Hubungan Non Visual Dengan Alam P3. Rangsangan P4. Variabelitas Termal Dan Aliran Udara P5. Kehadiran Air P6. Cahaya Dinamis dan Menyebar

Sumber: Analisa, 2024

Tinjauan Fungsi

Dalam buku *Time-Saver Standart For Building Types* (Chiara, Joseph de, 1987). Komunitas Pusat Kesehatan Mental merupakan representasi formal dari tujuan profesional dalam menyediakan layanan komprehensif dan berkelanjutan untuk pencegahan, deteksi dini, pengobatan, dan perawatan gangguan mental pada populasi tertentu.

Dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Pasal 34 tentang pelayanan kesehatan jiwa (Kementerian Kesehatan, 2014). Pasal 45 huruf b menyebutkan bahwa pusat rehabilitasi memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelayanan yang meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Perancangan ini ditujukan untuk menangani tingkat stres sedang, ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi dan kehilangan fokus, yang dapat mengganggu kinerja individu.

Tabel 3.
Klasifikasi Tingkatan Stres

Tahapan	Gejala Stres
Ringan 1	Merasa sangat senang berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan meskipun energi mulai menipis.
Ringan 2	Merasa kehilangan kebahagiaan, merasa lelah saat bangun pagi, kelelahan setelah makan siang, dan ketegangan otot punggung yang mengganggu relaksasi.
Sedang 3	Gangguan pencernaan seperti gastritis dan diare, peningkatan ketegangan otot, emosional yang meningkat, insomnia, dan gangguan koordinasi tubuh yang dapat menyebabkan pingsan.
Sedang 3	Sulit bertahan sehari-hari, merasa bosan dan kesulitan dalam pekerjaan, respons yang tidak memadai, sikap negatif, penurunan daya ingat dan konsentrasi, serta ketakutan dan kecemasan tanpa alasan jelas.
Berat 4	Kelelahan fisik dan psikologis, kesulitan menyelesaikan tugas ringan, gangguan pencernaan, peningkatan rasa takut dan cemas, kebingungan, serta kebiasaan merokok.
Berat 5	Jantung berdebar sangat keras, kesulitan bernapas, tubuh bergetar, merasa dingin, berkeringat deras, kekurangan energi, dan pingsan.

Sumber: Analisa, 2024

Dalam *The SHAPE Stress Management Blueprint for Healthcare Professionals* didapat bahwa stres dapat dicegah dengan manajemen pikiran, emosi, dan strategi menghadapi masalah, serta membantu memulihkan fokus yang terganggu akibat *hustle culture* (Mayo, 2024).

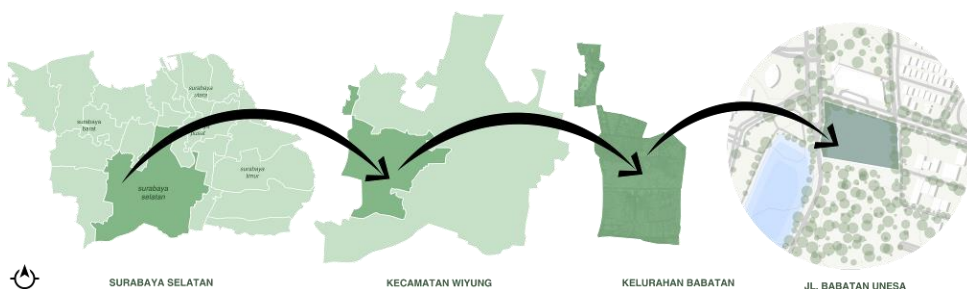


Gambar 1.
Manajemen Stres

Sumber: The American Institute of Stress

Tinjauan Tapak

Pemilihan tapak didasarkan pada aspek-aspek yang mendukung proses pemulihan, seperti ketersediaan unsur alami yang ada di lokasi tersebut, serta secara geografis tapak berada di area yang aman dan tidak tergolong berbahaya, sesuai dengan peraturan pembangunan fasilitas kesehatan. Tapak terletak di Jalan Babatan Unesa, Kelurahan Babatan, Kecamatan Wiyung, Kota Surabaya, dengan luas lahan 173.890 m². Lahan ini diperuntukkan bagi kegiatan perdagangan dan jasa, khususnya untuk aktivitas rehabilitasi. Sesuai ketentuan daerah Kota Surabaya (Pemerintah Kota Surabaya, 2018). Peraturan menetapkan KDB sebesar 50% dan KLB sebesar 1,5 poin.

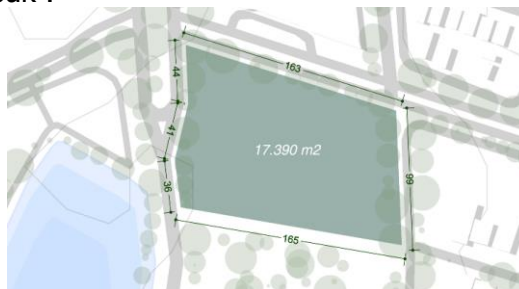


Gambar 2.
Data Tapak
Sumber: Analisa, 2024

Adapun batas lingkungan pada tapak yaitu :

- a. Batas Utara : JL Boulevard Family Graha
- b. Batas Timur : Pemukiman warga
- c. Batas Selatan : Lahan Kosong
- d. Batas Barat : JL Babatan Unesa

Dimensi Tapak :



Gambar 3.
Dimensi Tapak
Sumber: Analisa, 2024

Tinjauan Program Ruang

Dalam perancangan Ruang Restorasi, terdapat berbagai fasilitas yang dirancang untuk mendukung beragam kegiatan yang akan berlangsung, fasilitas tersebut yaitu fasilitas utama yang menjadi pusat kegiatan utama di ruang tersebut, fasilitas penunjang yang berfungsi untuk mendukung operasional fasilitas utama, fasilitas pengelola yang disediakan untuk kebutuhan administrasi dan manajemen operasional, serta fasilitas servis yang dirancang khusus untuk mendukung kelancaran pelayanan dan pemeliharaan ruang agar fungsi keseluruhan dapat berjalan secara optimal.

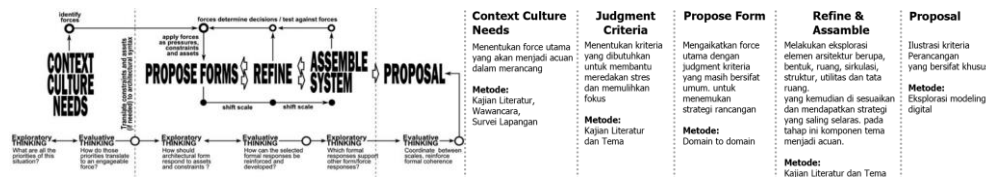
Tabel 4.
Ruang Dan Fasilitas

No	Fasilitas	Besaran m ²
Fasilitas Utama		
1	Ruang Konsuling	167,602
2	Inner Court	300
3	Spa & Massages	618,09
4	Sauna	355,73
5	Gymnasium	400
6	Yoga & Meditasi	805,295
7	Art Space & Galery	445,06
8	Amphitheatre	360,8
9	Healing Pod	264,75
Fasilitas Penunjang		
1	Lerning Area	529,5
2	Ruang Komual	319
3	Musholah	392,608
4	Resto cafe Organik	1188,14
5	Lobby/Information	273,112
Pengelola		
1	Ruang pimpinan & Manager	66,352
2	Ruang Staff	93,5
3	Ruang Meeting	59,95
4	Toilet Pengelola	34,608
Servis		
1	Pos Security	36,48
2	Lavatory	49,148
3	Ruang MEP	119,108
4	Ruang IPAL	51,634
5	Gudang	26,88
6	TPS	83,2
Total besaran		6840,547
Sirkulasi 50 %		10560,8205
Ruang Luar		
1	Parkir mobil	2167,2
2	Parkir sepeda motor	639,1
3	Healing Garden	2630
Total besaran		5436,3

Sumber : Analisa Pribadi, 2024

KERANGKA PERANCANGAN

Dalam proses desain, penerapan kerangka kerja berbasis *forcebase* sangat penting, karena *force based* mempengaruhi *force*, *constrain*, dan *asset*. Di sini, *force-based* merujuk pada faktor-faktor utama yang menentukan dasar pengambilan keputusan (Plowright, 2014). Kerangka kerja ini memprioritaskan pemikiran sistem dan dampak *force*, *asset*, dan *constrain* untuk mengatur pengaruhnya pada desain secara terstruktur.



Gambar 4
Force-Based Framework
Sumber : Plowright, 2014

Proses identifikasi *force* dan penentuan *judgement criteria* bertujuan untuk menjadi pedoman dalam merancang propose form yang tepat, dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang sesuai dengan kriteria desain serta kebutuhan pengguna, sehingga rancangan akhir dapat memenuhi fungsi, kenyamanan, dan estetika yang diinginkan, sekaligus memastikan bahwa setiap elemen yang dirancang mampu mendukung tujuan dan penggunaan ruang secara optimal.

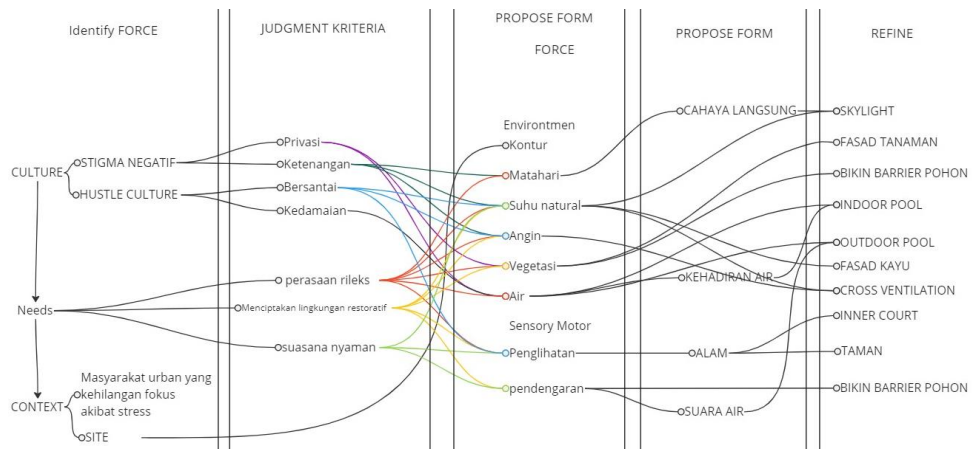
Tabel 5.
Identifikasi Force

Identifikasi Force	Judgment Criteria
Context	- Masyarakat perkotaan yang kehilangan fokus akibat stres
	- Site
Culture	- Stigma Negatif
	- Hustle Culture
Needs	- Perasaan Rileks
	- Menciptakan lingkungan restoratif
	- Suasana nyaman
	- Istirahat
	- Kontemplasi
	- Aman
	- Privasi
	- Ketenangan
	- Bersantai
	- Kedamaian
	- Istirahat
	- Rileks
	- Restoratif
	- Nyaman

Sumber: Analisa, 2024

Setelah *propose form* didapatkan, langkah selanjutnya adalah proses refine, di mana dilakukan seleksi dan evaluasi mendalam untuk mengidentifikasi dan memilih propose form yang paling sesuai dan saling mendukung, sehingga menghasilkan rancangan yang lebih terfokus,

terintegrasi, dan optimal dalam memenuhi kriteria desain serta kebutuhan fungsional dan estetika yang telah ditentukan.

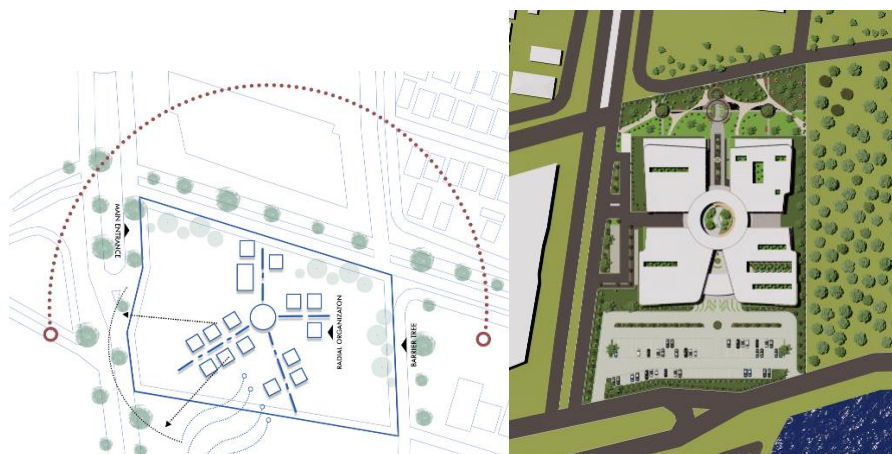


Gambar 5
Propose Form dan Refine
Sumber : Analisa, 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Tapak

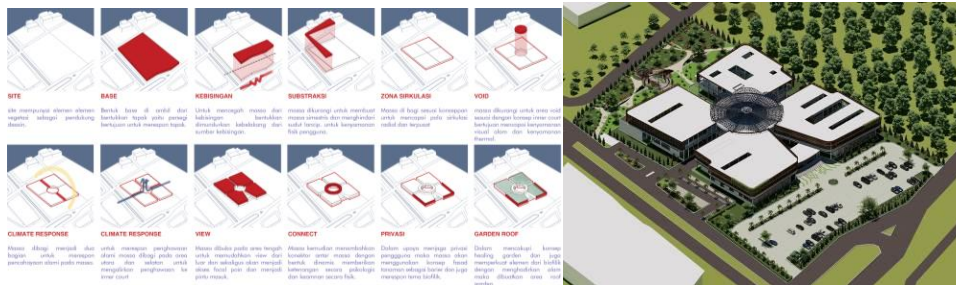
Konsep tapak untuk perancangan Ruang Restorasi Fokus dikembangkan berdasarkan berbagai pertimbangan dan analisis respons terhadap tapak. Dengan konsep penataan massa dibuat radial dan menempatkan *innercourt* sebagai pusat aktivitas.



Gambar 6
Visual Konsep Tapak
Sumber : Analisa, 2024

Konsep Bentuk

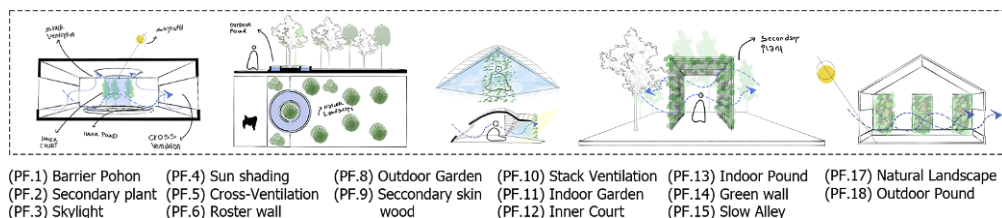
Konsep desain ini memanfaatkan *innercourt* sebagai pusat orientasi dan konektivitas antar ruang, menciptakan aliran yang harmonis dan integratif dalam tata ruang. Dengan pertimbangan dari tema dan juga metode force yang digunakan untuk mendapatkan bentuk yang saling terpengaruh pada rancangan.



Gambar 7
Visual Konsep Bentuk
Sumber : Analisa, 2024

Konsep Ruang

Penerapan tema biofilik dalam desain berdasarkan *propose form* yang telah dibuat melibatkan integrasi elemen alam ke dalam ruang secara harmonis. Desain ini mengutamakan penggunaan material alami, seperti kayu, serta penambahan elemen hijau, seperti tanaman *indoor* dan dinding hidup, yang memberikan nuansa alami. Cahaya alami dan penghawaan dimaksimalkan melalui jendela besar dan *skylight* dan juga penggunaan material roster dan kisi kayu yang memasukkan angin, menciptakan suasana yang terang dan segar.



Gambar 8
Konsep Ruang Propose Form
Sumber : Analisa, 2024

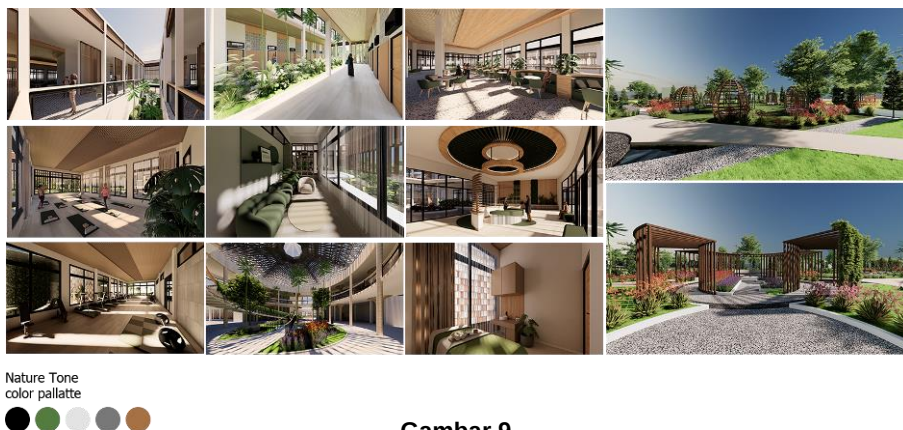
a. Ruang Luar

Area luar akan diubah menjadi taman penyembuhan, yang dirancang untuk membantu pengguna merasa rileks. Tapak tersebut akan dibagi menjadi dua bagian, *softscape* dan *hardscape*. *Softscape* akan digunakan

untuk kegiatan luar ruangan, sementara *hardscape* akan berfungsi sebagai jalur pejalan kaki. Desain lanskap akan dirancang dengan detail untuk memberikan pengalaman visual yang menyenangkan, menciptakan lingkungan yang mendukung penyembuhan dan relaksasi.

b. Ruang Dalam

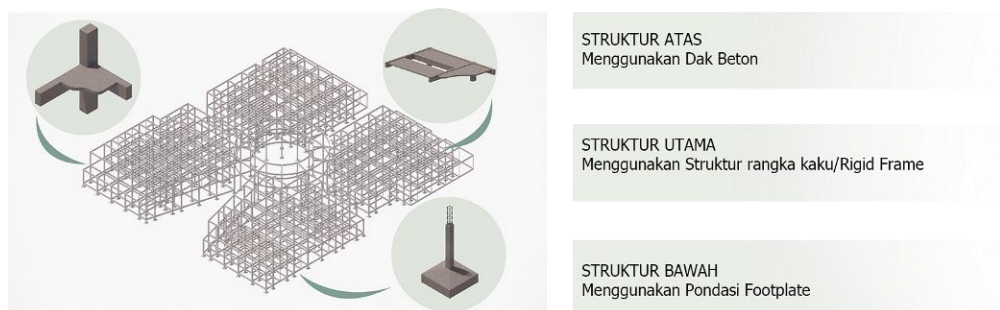
Konsep ruang dalam akan mempertimbangkan aset dan kendala yang ada serta perilaku pengguna. Prinsip biofilik akan diterapkan, dengan memanfaatkan pola alami dalam desain *interior* seperti pencahayaan alami, material organik, serta integrasi elemen alam seperti tanaman. Tujuan utamanya adalah menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan dan pemulihan pengguna, sambil memberikan pengalaman yang terasa terhubung dengan alam.



Gambar 9
Visual Ruang Dalam Dan Ruang Luar
Sumber : Analisa, 2024

Konsep Struktur

Dalam perancangan Ruang Restorasi Fokus, struktur bangunan ini terbagi menjadi tiga bagian utama.

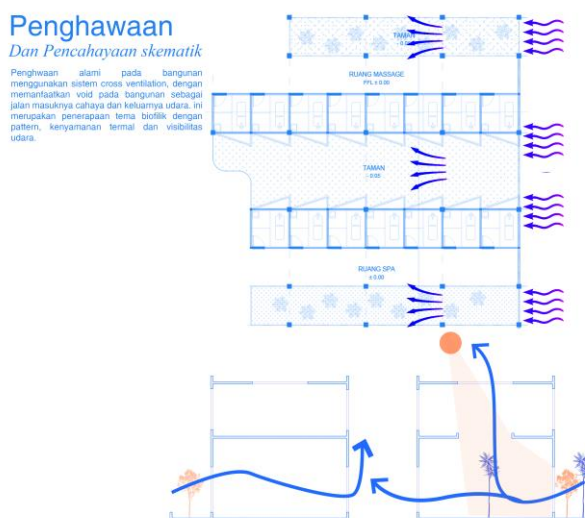


Gambar 10
Visual Ruang Dalam Dan Ruang Luar
Sumber : Analisa, 2024

Pertama, struktur utama menggunakan rangka kaku (rigid frame) dengan kolom berukuran 35 cm x 35 cm dan balok 25 cm x 50 cm, yang memberikan kekuatan serta stabilitas untuk menopang beban bangunan. Kedua, struktur atas terdiri dari dak beton setebal 12 cm yang berfungsi mendistribusikan beban secara merata dan melindungi dari cuaca. Ketiga, struktur bawah ditopang oleh pondasi footplate berukuran 120 cm x 120 cm, yang memastikan distribusi beban ke tanah secara optimal serta menjaga kestabilan bangunan.

Konsep Utilitas

Konsep pencahayaan dan penghawaan alami menjadi fokus utama dalam perancangan ini, dengan sistem ventilasi silang yang memanfaatkan void untuk cahaya dan sirkulasi udara. Tema biofilik diterapkan melalui penggunaan bata roster dan jendela kisi-kisi kayu, yang mengoptimalkan masuknya cahaya alami. Pendekatan ini memperkuat hubungan antara ruang dalam dan lingkungan alam sekitarnya, sekaligus meningkatkan kenyamanan termal dan visibilitas udara.



Gambar 11
Visual Konsep Utilitas Penghawaan Dan Cahaya Alami
Sumber : Analisa, 2024

Konsep Tampilan

Konsep tampilan fasad depan menonjolkan penggunaan material alami, seperti kayu yang disusun menjadi kisi-kisi simetris, bertujuan untuk menyaring cahaya berlebih, mengalirkan penghawaan alami, dan menjaga privasi pengguna. Tanaman gantung atau rambat yang ditempatkan pada

fasad semakin memperkuat kesan alam dalam desain, sedangkan material bata roster dan batu alam juga diterapkan pada fasad serta dinding untuk mengoptimalkan masuknya cahaya dan sirkulasi udara alami ke dalam ruang. Konsep ini telah melalui analisis force yang memastikan keselarasan antara penggunaan material dan kebutuhan pengguna. Selain itu, desain ruang luar yang dipenuhi vegetasi menjadi bagian dari penerapan tema biofilik, di mana material kaca berperan sebagai media yang mengintegrasikan ruang luar dan dalam dalam rancangan ini.



Gambar 12
Visual Konsep Tampak Depan
Sumber : Analisa, 2024

KESIMPULAN

Ruang Restorasi Fokus adalah sebuah komunitas pusat kesehatan mental yang menawarkan fasilitas dan kesempatan untuk pemulihan serta konsultasi, berfungsi untuk mengurangi stres dan memulihkan pikiran guna meningkatkan kesehatan mental individu. Mengusung tema biofilik, desain Ruang restorasi fokus bertujuan menghubungkan kembali manusia dengan kondisi alam, memberikan manfaat kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis. Dengan tema biofilik, diharapkan Restoration Focus Space dapat mendukung proses pemulihan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental melalui kehadiran elemen-elemen alam yang membantu pemulihan fisik dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Blum, H. L. B. (1978). *Health Planning Methods: an International Perspective*.
- Boynton, E. (2020). "What is Hustle Culture and How Does it Impact Your Health?" Right As Rain by UW Medicine.
- Browning, W. H. A., & Catherine R. J. C. (2014). *14 Patterns Of Biophilic Design Improving Health& well*. 55.
- Kementerian Kesehatan. (2014). UU No. 18. Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan Mental No. 18 Tahun 2014. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riskesdas tahun 2018*. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.
- Mayo, W. G. (2024). *WEBINAR: The SHAPE Stress Management Blueprint for Healthcare Professionals*. <https://www.stress.org/product/webinar-the-shape-stress-management-blueprint-for-healthcare-professionals/> (diakses 21 desember 2023).
- Pemerintah Kota Surabaya. (2018). Perda Kota Surabaya Nomor 8 Tahun 2018 Rdtr. *Rencana Detail Tata Ruang Dan Peraturan Zonasi Kota Surabaya Tahun 2018-2038*.
- Plowright, P. D. (2014). Revealing Architectural Design. In *Revealing Architectural Design*.
- Wahdi, A. S. A. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*.
- World Health Organization. (2018). *THE GLOBAL HEALTH OBSERVATORY Explore a World of health data*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/indicator-groups/indicator-group-details/GHO/sdg-target-3.4-noncommunicable-diseases-and-mental-health> (diakses 20 desember 2023).