

LAYANAN JAGA KESEHATAN MENTAL DAN EMOSI REMAJA DI KALIMANTAN SELATAN

Dina Lutfia Anggraeni

Program Studi Teknik Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lambung Mangkurat
2110812120003@mhs.ulm.ac.id

Dahliani

Program Studi Teknik Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Lambung Mangkurat
dahliani.teknik@ulm.ac.id

ABSTRAK

Meningkatnya kasus gangguan mental dan emosional pada remaja di Kalimantan Selatan, khususnya di Kota Banjarbaru, menunjukkan perlunya sebuah wadah preventif yang dapat membantu remaja dalam menjaga kesehatan mental dan emosinya. Minimnya fasilitas layanan kesehatan mental yang ramah remaja serta masih kuatnya stigma negatif terhadap gangguan jiwa menjadi tantangan utama. Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah layanan kesehatan mental berbasis pendekatan *Healing Environment* yang mampu menciptakan lingkungan preventif. Metode perancangan yang digunakan dalam perancangan ini adalah dengan menggunakan metode *Healing Environment* yang mana elemen-elemen desain yang diterapkan dalam bangunan dan tapak meliputi pencahayaan alami, ventilasi silang, penggunaan warna yang menenangkan, integrasi ruang terbuka hijau, serta penyediaan fasilitas seperti ruang hipnoterapi, ruang seni, ruang ekspresi, dan ruang aktivitas spiritual. Hasil perancangan menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang dirancang secara sadar dan alami mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis remaja. Dalam konteks ini, arsitektur tidak hanya berperan sebagai wadah aktivitas, tetapi juga sebagai media penyembuhan dan pencegahan (*preventif*) terhadap risiko gangguan mental agar tidak berdampak ke arah yang lebih serius. Melalui pengintegrasian berbagai ruang fungsional seperti ruang hipnoterapi, ruang cerita kita, ruang seni lukis, ruang tulis, studio musik, serta ruang edukatif seperti aula seminar dan area diskusi yang menyangkut ke ranah spiritual, rancangan ini mendukung ekspresi emosi dan interaksi sosial secara sehat. Dukungan dari elemen-elemen alami seperti pencahayaan alami, ventilasi silang, visual hijau, dan ruang terbuka memperkuat suasana yang menenangkan dan menyegarkan jiwa.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Remaja, *Healing Environment*, Lingkungan Preventif

ABSTRACT

The increasing number of mental and emotional disorders among adolescents in South Kalimantan, particularly in Banjarbaru City, highlights the urgent need for a preventive platform to help young people maintain their mental and emotional well-being. The lack of youth-friendly mental health facilities and the persistent negative stigma surrounding mental illness are the main challenges. This study aims to design a mental health service based on the Healing Environment approach, which seeks to create a preventive environment. The design method used in this project employs the Healing Environment approach, in which design elements applied to the building and site include natural lighting, cross ventilation, calming color schemes, integration of green open spaces, and the provision of various facilities such as hypnotherapy rooms, art spaces, expression rooms, and spiritual activity areas. The design outcomes show that a consciously and naturally designed physical environment can have a positive impact on the psychological state of adolescents. In this context, architecture does not only serve as a container for activities but also as a medium for healing and prevention of mental health issues before they become more serious. Through the integration of various functional spaces such as hypnotherapy rooms, "Our Story" rooms, painting rooms, writing rooms, music studios, and educational spaces like seminar halls and discussion areas with spiritual dimensions, the design supports healthy emotional expression and social interaction. The inclusion of natural elements such as natural lighting, cross ventilation, green visuals, and open spaces enhances a calming and soul-refreshing atmosphere.

Keywords: Mental Health, Adolescents, Healing Environment, Preventive Environment

PENDAHULUAN

Prabandi (2023) mengatakan bahwa remaja merupakan usia yang memiliki rentang 12 sampai 21 tahun. Kelompok usia remaja dibagi menjadi 3 kategori, yaitu remaja awal (12-15), remaja (15-18) dan remaja akhir (18-21). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang membutuhkan perhatian khusus, karena pada usia ini mulai muncul berbagai persoalan seperti pencarian identitas diri, kebingungan terhadap peran sosial, serta tantangan dalam mengelola emosi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Emosional remaja cenderung tinggi hal tersebut disebabkan karena organ-organ seksual mengalami perkembangan dan mempengaruhi hormon-hormon yang mengontrol emosi. Dilihat juga dari perkembangan moral remaja dalam lingkaran harus tetap bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma dan peraturan yang diyakininya. Sehingga berdampak remaja melanggar peraturan dan nilai yang berlaku, seperti berhubungan seks

di luar nikah, minum-minuman beralkohol, tawuran, dan sebagainya (Rahma 2024).

Sudarto (1981) dalam Tujup (2020) mengemukakan bahwa penanggulangan yang dilakukan dapat menggunakan penanggulangan pencegahan atau penangkalan yang dapat dikendalikan sebelum kejahatan terjadi. Menurut Arief Arief (2011) dalam Tjukup dkk (2020) upaya penanggulangan jalur ini merupakan upaya pencegahan sebelum terjadinya kerusakan/kejahatan yang disebabkan oleh karakter remaja sehingga tidak menimbulkan peningkatan kerugian yang lebih buruk lagi pada kondisi remaja. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan berdasarkan dari apa yang dikemukakan (Sudarto 1981) antara lain, (1) Meningkatkan kesejahteraan keluarga, 2). Perbaikan lingkungan, 3). Mendirikan klinik bimbingan psikologis dan edukatif untuk memperbaiki tingkah-laku dan membantu remaja dari kesulitan mereka, 4). Menyediakan tempat rekreasi yang sehat bagi remaja, 5). Mendirikan tempat latihan untuk menyalurkan kreativitas remaja (Kartono 2001 dalam Tjukup dkk 2020).

Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja akan mengambil beberapa penanggulangan yang sudah diungkapkan oleh (Kartono 2001) yaitu, menyediakan tempat rekreasi yang sehat bagi remaja dan mendirikan tempat latihan untuk menyalurkan kreativitas remaja dengan melakukan kegiatan seperti apa yang disampaikan oleh (Prabandari 2023) yaitu dengan melakukan tindakan preventif membantu remaja untuk memahami dan mengelola emosinya, membangun hubungan komunitas, merawat orang-orang memiliki pikiran untuk bunuh diri dengan melakukan beberapa kegiatan seperti menulis apa yang dirasakan, menyalurkan perasaan melalui seni, meminta bantuan jika mengalami kesulitan dan bersyukur sebagai upaya senantiasa mengingat tuhan untuk melakukan kebaikan.

Lingkungan preventif merupakan sebuah upaya pencegahan gangguan kesehatan mental remaja dirancang untuk mencegah stres, kecemasan dan gangguan psikologi dengan menciptakan ruang yang mendukung kesejahteraan dan ketenangan. Hal ini dapat diwujudkan melalui desain yang mendorong interaksi sosial yang positif, akses ke lingkungan alam, pencahayaan, aroma, tanaman dan ruang luar, warna serta elemen rekreatif yang dapat membantu untuk menjaga keseimbangan mental remaja agar terhindar dari gangguan kesehatan jiwa.



Gambar 1. Peran Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja

Sumber: Analisis Penulis dari beberapa sumber, 2025

Analisis pada Gambar 1. menunjukkan bahwa kesehatan dan kesejahteraan remaja sangat penting bagi Indonesia dalam meraih bonus demografi. Remaja usia 10–19 tahun mencakup 17% dari total populasi. Meski angka kematian remaja menurun, penyakit tidak menular (PTM) dan faktor risikonya justru meningkat sebagai penyebab utama kematian dan DALYs pada kelompok ini (diolah dari berbagai sumber).

PERMASALAHAN

Dari uraian latar belakang yang sudah dijelaskan permasalahan yang dapat dirumuskan pada perancangan Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja di Banjarbaru adalah “bagaimana merancang layanan jaga kesehatan mental dan emosi remaja dengan pendekatan *healing environment* untuk menciptakan lingkungan preventif?”



Gambar 2. Skema Alur Permasalahan

Sumber: Analisis Penulis, 2025

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Layanan Kesehatan Mental dan Emosi Remaja

Kesehatan mental telah dikenal sejak abad ke-19, seperti di Jerman pada tahun 1875, meskipun masih dalam bentuk sederhana. Perkembangannya semakin

pesat pada pertengahan abad ke-20 seiring kemajuan ilmu dan teknologi. Kajian ini menjadi ilmu praktis yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam bimbingan dan konseling di rumah tangga, sekolah, dan masyarakat. Hal ini terlihat dari munculnya klinik kejiwaan serta lembaga pendidikan kesehatan mental (Ramayulis, 2002). Mental berkaitan dengan *psycho* atau kejiwaan yang mempengaruhi perilaku individu. Setiap tindakan dan ekspresi mencerminkan kondisi mental seseorang (Abbas, 2014). Emosi adalah perasaan yang singkat, kuat, dan kompleks sebagai respons terhadap suatu pemicu. Emosi sebaiknya diekspresikan secara proporsional, pada waktu dan cara yang tepat agar tidak menimbulkan dampak negatif (Utami, 2017 dalam Ekman, 2003).

Menurut WHO, remaja berusia 10–19 tahun; Permenkes No. 25 Tahun 2014 menyebut 10–18 tahun; sementara BKKBN menetapkan 10–24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan fase transisi dari anak menuju dewasa, ditandai dengan pertumbuhan fisik dan mental yang pesat.

Menurut Rahma (2024) berdasarkan Titisari dan Utami, secara psikososial remaja mulai menjauh dari orang tua dan memperluas relasi dengan teman sebaya. Secara kognitif, mereka mampu berpikir logis terhadap ide abstrak, sementara secara emosional, cenderung labil akibat perkembangan organ seksual yang mempengaruhi hormon pengendali emosi. Dalam aspek moral, remaja dituntut tetap patuh pada norma, namun kerap melanggar aturan seperti seks bebas, konsumsi alkohol, dan tawuran.

B. Tinjauan Emosi Remaja

Utami (2017) menyimpulkan bahwa emosi adalah respons psikologis terhadap pemicu internal atau eksternal yang muncul secara singkat, kuat, dan kompleks. Masa remaja ditandai dengan ketegangan emosi akibat perubahan fisik dan lingkungan yang kurang mendukung perkembangan emosional. Remaja memiliki energi besar dan emosi yang kuat, namun pengendalian

diri masih lemah, sehingga kerap muncul ekspresi emosi negatif (Rosmawati, 2011). Ciri khas lainnya meliputi perubahan fisik pesat, kebutuhan untuk mandiri, mencari jati diri, ketertarikan pada lawan jenis, serta mulai melepaskan diri dari keterikatan keluarga (Prayitno, 2006).

Seorang siswi SMA Negeri 2 Banjarbaru berinisial IQZ (16 tahun) ditemukan tewas bunuh diri pada 4 Februari 2025. Hasil olah TKP oleh Inafis Polres Banjarbaru mengungkapkan bahwa korban mengalami konflik dengan senior, tekanan saat menjadi panitia acara sekolah, serta gangguan kesehatan mental selama dua tahun. Meski rutin menjalani perawatan di rumah sakit jiwa, korban sering mendapat bisikan untuk mengakhiri hidup. Ia membeli tali nilon secara daring dan akhirnya ditemukan tergantung di dapur oleh orang tuanya (Ramdhani, 2025).



Gambar 3. Lokasi Penemuan Jenazah
Sumber: [TribunBanjarbaru.com](https://tribunbanjarbaru.com)

Kartono (2001) mengatakan tindakan pencegahan yang dapat dilakukan yaitu, menyediakan tempat rekreasi yang sehat bagi remaja dan mendirikan tempat kreativitas remaja yang memuat kegiatan bermanfaat seperti yang disampaikan oleh (Prabandari 2023), yaitu: membantu remaja untuk memahami dan mengelola emosinya, membangun hubungan komunitas, merawat orang-orang yang memiliki pikiran untuk bunuh diri.

C. Tinjauan Arsitektural

Layanan jaga kesehatan mental dan emosi remaja akan mengambil beberapa

penanggulangan diantara: membantu remaja untuk memahami dan mengelola emosinya serta merawat orang-orang yang memiliki pikiran bunuh diri dengan melakukan konsultasi (hipnoterapi secara privat), membantu hubungan komunitas dengan melakukan RCK (Ruang Cerita Kita), menulis, menyalurkan perasaan melalui seni dengan melukis dan bermusik, bersyukur sebagai upaya mengingat tuhan dengan melakukan kajian dan seminar.

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan oleh Widjaja (2019) dalam rancangannya yang berjudul “Pusat Kesehatan Mental Penderita *Anxiety* dan Depresi di Daerah Istimewa Yogyakarta” mengenai wajah bangunan kesehatan mental dikatakan bahwa ekspresi bangunan sangat berpengaruh terhadap penilaian masyarakat sehingga perlu diperhatikan tampilan dari bangunan itu sendiri. Ekspresi yang harus ditampilkan adalah ekspresi yang bersahabat, mengayomi, tidak menyeramkan dan non klinis sehingga mampu mengundang orang untuk datang. Untuk menunjang kesembuhan pasien mental yang digunakan yaitu: studi ruang khusus yang meliputi area lobby, ruang konseling dan ruang terapi, kelompok/sharing, ruang art terapi, terapi musik, ruang yoga, terapi alam.

D. Tinjauan Konsep

Konsep yang digunakan untuk merancang Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja adalah dengan menggunakan *Healing Environment* yang mana tujuannya untuk mewujudkan lingkungan preventif melalui desain yang dapat mendorong interaksi sosial yang positif, pencahayaan, aroma, tanaman dan ruang luar, warna serta elemen rekreatif yang dapat membantu untuk menjaga keseimbangan mental remaja agar terhindar dari gangguan kesehatan jiwa. *Healing Environment* merupakan sebuah lingkungan yang dapat menciptakan harmoni antara pikiran, tubuh, dan jiwa sehingga dapat menjaga unsur psikologis. Terdapat tiga aspek yang digunakan dalam mendesain

Healing Environment, yaitu alam, indra dan psikologis (Murphy 2008 dalam Yetti, 2017).

Manfaat dari penerapan *Healing Environment* yaitu sebagai upaya pengurangan stres atau perasaan tertekan, memberikan suasana hati yang positif, membangkitkan semangat, dan meningkatkan pengharapan pasien akan lingkungan, ada beberapa elemen yang dapat mempengaruhi kondisi pengguna di dalam bangunan, diantaranya pencahayaan, penghawaan. Aroma, taman dan lanskap, alam dalam ruangan, kebisingan, ketenangan, musik, tata ruang, seni dan juga warna (Bloemberg dkk, 2009 dalam Amalia dkk, 2021).

Menurut Murphy (2008) dalam Yetti (2017) terdapat tiga aspek yang digunakan dalam mendesain *Healing Environment*, yaitu alam, indra dan psikologis sehingga berpengaruh dalam proses penyembuhan, yaitu: Pendekatan alam, Pendekatan panca indra manusia, pendekatan psikologis.

PEMBAHASAN

A. Lokasi

Perencanaan Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja berada di Jl. RO. Ulin Kec. Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Dengan titik koordinat-3.447194, 114.81742.



Gambar 4. Lokasi Perancangan
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Dalam konteks makro pada kawasan (gambar 3.27), tapak memiliki letak yang strategis. Jalan RO Ulin merupakan jalan

sekunder yang terhubung dengan jalan A. Yani yang merupakan jalan primer untuk menghubungkan Kota Banjarbaru dan sekitarnya, pemilihan tapak menjadi wadah Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja di Kota Banjarbaru didukung dengan beberapa faktor, yaitu:

1. Pencapaian menuju tapak yang dapat melalui Jl. A. Yani berdampak pada kemudahan akses sehingga aksesibilitas terhadap bangunan publik dapat terpenuhi.
2. Posisi tapak yang berada di sekitar kawasan pendidikan, seperti SMK PGRI, SMK Negeri 1 Banjarbaru, SMK Negeri 2 Banjarbaru, Dinas Pendidikan dan Pondok Pesantren Nurul Iman. Hal ini dapat menjadi pengembangan terhadap tapak sehingga bisa meningkatkan dan menambah sebaran bangunan kepada target (remaja) dapat terpenuhi, khususnya di kota Banjarbaru.
3. Kota Banjarbaru, sebagai ibu kota Kalimantan Selatan dengan kepadatan jumlah penduduk dan perkembangan kesehatan mental yang meningkat dapat membantu masyarakat untuk menjaga kesehatan mentalnya sejak dini melalui Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja.

B. Konsep Rancangan

Dalam perancangan layanan jaga kesehatan mental dan emosi remaja, penerapan prinsip *healing environment* menjadi fokus utama agar bangunan tidak hanya berfungsi secara fisik, tetapi juga mampu memberikan dampak positif secara psikologis bagi para penggunanya. Menurut Subekti (2007) dalam Novena (2021), konsep *healing environment* tidak hanya terbatas pada bagaimana ruang luar ditata, tetapi juga sangat memperhatikan desain ruang dalam (interior). Hal ini karena suasana yang diciptakan dari lingkungan sekitar baik melalui pencahayaan, material, bentuk ruang, maupun akses ke alam dapat

memberikan rangsangan positif bagi panca indera, yang sangat penting dalam proses penyembuhan emosional. Terdapat beberapa prinsip utama dalam *healing environment* yang perlu diterapkan dalam perancangan bangunan ini, yaitu: Desain yang mendukung proses penyembuhan baik secara fisik maupun psikis, dapat melihat atau memiliki akses ke alam, terdapat kegiatan *outdoor* yang berkaitan langsung dengan alam, desain bangunan berfokus pada menciptakan sebuah ruang dengan kualitas yang baik sehingga dapat menciptakan suasana yang nyaman, aman dan tidak menyebabkan stress.

1. Konsep Zoning Tapak



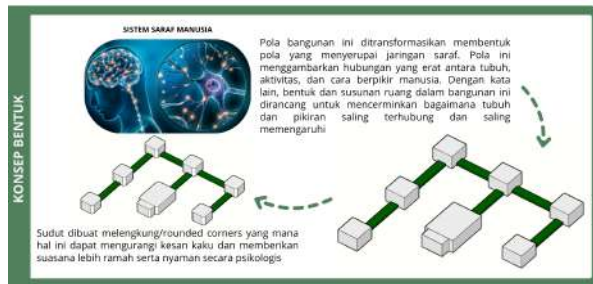
Gambar 5. Konsep Zoning Tapak
Sumber: Analisis Penulis, 2025

Zoning tapak Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja dibagi berdasarkan sifat ruang, konteks lingkungan, dan kebutuhan pengguna, guna menciptakan area yang nyaman, fungsional, dan mendukung konsep healing. Area hijau menjadi elemen utama, dirancang untuk memberi ketenangan dan mengurangi stres melalui interaksi dengan alam.

Taman-taman kecil dan besar ditempatkan di berbagai titik sebagai ruang

refleksi dan relaksasi, sementara elemen air seperti danau kecil atau sungai ditambahkan untuk menciptakan suasana alami yang menenangkan. Pembagian *zoning* yang seimbang antara bangunan dan alam diharapkan mampu meningkatkan kenyamanan dan mendukung penyembuhan mental remaja.

2. Konsep Bentuk Bangunan



Gambar 6. Konsep Bentuk Bangunan
Sumber: Analisis Penulis, 2025

Desain layanan jaga kesehatan mental dan emosi remaja menggunakan transformasi bentuk yang menyerupai pola jaringan saraf manusia yang dihubungkan dengan pedestrian atau taman antara ruang satu ke ruang lainnya. Pola ini dipilih karena sistem saraf sangat berkaitan dengan kondisi psikologis, terutama di bagian *limbic association cortex* yang berperan dalam mengatur memori, emosi, dan motivasi seseorang. Setelah bentuk dasar terbentuk, sudut-sudut tajam pada bangunan diubah menjadi sudut melengkung atau tumpul. Tujuannya adalah untuk menciptakan suasana yang lebih lembut, ramah, dan nyaman bagi pengguna, karena bentuk yang kaku dapat memberi kesan tegang secara psikologis.

Secara arsitektural bangunan ini memiliki beberapa bentuk tahapan informasi diantaranya: penggabungan massa, Transformasi sudut tajam menjadi tumpul/melengkung, Integrasi *roof garden*

dan pencahayaan alami, dan zonasi berdasarkan fungsi dan tingkat privasi.

3. Konsep Interior Bangunan

Dari hasil analisis dan pendekatan yang digunakan, dapat disimpulkan bahwa desain ruang sangat mempengaruhi kondisi interior secara keseluruhan. Interior yang dirancang dengan tepat tidak hanya berfungsi secara praktis, tetapi juga berperan besar dalam menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung secara psikologis. Suasana nyaman ini sangat penting untuk mendukung tujuan utama bangunan, yaitu menjadi tempat yang aman, menenangkan, dan membangkitkan semangat bagi para remaja dalam menjaga kesehatan mental dan emosinya.

Konsep interior dalam bangunan ini akan disesuaikan dengan pendekatan *healing environment* dan dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu: Interior *Indoor*, Interior Semi *Indoor*, Interior yang terkoneksi langsung dengan alam.

Ketiga jenis interior ini saling melengkapi dan dirancang sedemikian rupa agar mendukung suasana yang ramah, terbuka, dan menyejukkan, sesuai dengan karakter remaja dan kebutuhan emosional mereka. Adapun detail dari konsep ini sebagai berikut: interior *indoor* digunakan untuk ruang hipnoterapi.

Ruang hipnoterapi dirancang dengan mempertimbangkan kenyamanan dan ketenangan maksimal bagi penggunaanya. Kombinasi warna netral seperti abu-abu dan putih digunakan untuk menciptakan suasana yang elegan, bersih, dan menenangkan. Warna ini memberikan kesan minimalis serta membantu menjaga fokus selama sesi terapi tanpa distraksi visual yang berlebihan.

Material kayu dan digunakan untuk menambah kehangatan serta membantu meredam suara agar tercipta suasana yang

tenang. Selain itu, panel dinding *wall drop* diterapkan untuk meningkatkan privasi dan menciptakan suasana yang lebih eksklusif. Pencahayaan alami dimaksimalkan melalui jendela, yang memungkinkan cahaya masuk dengan lembut dan memberikan efek menenangkan. Untuk menambah kenyamanan, beberapa tanaman seperti lavender atau melati ditempatkan di sudut ruangan, memberikan aroma terapi alami yang mendukung relaksasi. Dengan desain ini, ruang hipnoterapi menjadi lingkungan yang harmonis, mendukung proses terapi, serta membantu pengguna mencapai kondisi relaksasi yang optimal.



Gambar 7. Ruang Hipnoterapi (Interior Indoor)
Sumber: Analisis Penulis, 2025

Sedangkan Interior yang langsung terkoneksi dengan alam digunakan untuk ruang cerita. Material kayu digunakan untuk menambah kehangatan serta membantu meredam suara agar tercipta suasana yang tenang. Pencahayaan alami dimaksimalkan melalui jendela, yang memungkinkan cahaya masuk dengan lembut dan memberikan efek menenangkan. Ruang Cerita Kita ini merupakan ruang interaksi komunitas yang mana orang yang di dalam ruangnya memiliki aktivitas yang dilakukan secara bersama-sama seperti *sharing*, saling berbagi cerita, melakukan kegiatan yoga, melukis, menulis dengan ruang yang dibuat fleksibel mengkoneksikan dengan alam sehingga dapat membuat ruang menjadi luas meskipun digunakan dan diisi

oleh beberapa orang dalam jumlah yang banyak.



Gambar 8. Ruang Cerita Kita (RCK)
Sumber: Analisis Penulis, 2025

4. Penerapan Konsep *Healing* Pada Eksterior Bangunan

Dalam upaya menciptakan konsep *healing* sesuai dengan pendekatan yang sudah dijelaskan sehingga menciptakan suatu lingkungan preventif yang mana fungsinya sebagai upaya gangguan pencegahan kesehatan mental remaja yang diawali dari eksterior bangunan karena eksterior merupakan kesan pertama yang dirasakan oleh pengguna bangunan melalui lingkungan yang segar sehingga dapat mendukung suasana hati remaja saat berada di dalam bangunan.



Gambar 9. Roof Garden
Sumber: Analisis Penulis, 2025

Penggunaan elemen alam seperti *roof garden*. Tanaman yang ditempatkan di atap (*roof garden*) dan di sekeliling bangunan tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetika, tetapi juga memberikan

manfaat psikologis dan lingkungan yang besar. Kehadiran elemen hijau ini membantu menciptakan suasana yang lebih sejuk, alami, dan menenangkan, yang sangat penting bagi kondisi mental remaja. Tanaman di area atap dapat dimanfaatkan sebagai tempat untuk refleksi ringan, meditasi, atau sekadar beristirahat sambil menikmati udara segar. *Roof garden* merupakan sebuah implementasi pendekatan alam yang masuk ke dalam kategori healing garden berfungsi dalam mendorong pemulihan individu yang memiliki perasaan stres sehingga memberikan dampak positif bagi pengguna bangunan.

Tabel 1. Warna Material dan Texture
Sumber: Sumber : Ralene dan Ida 1012 dalam Widjaja 2019

Bahan	Warna	Textur e	Dampak Psikologis
Rumput	Hijau	Halus	Rileks dan santai
Tanah	Merah	Halus	Membangkitkan Semangat
Batu Kerikil	Abu-abu	Kasar	Ketenangan
Tanah Liat Berpasir	Abu-abu	Kasar	Ketenangan
Batu Bata	Merah	Halus	Membangkitkan Semangat
Batu Alam	Putih, Abu-abu	Kasar	Ketenangan

5. Rancangan Awal



Gambar 10. Site Plan
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Keterangan:

- A. Parkir Mobil Pengunjung
- A1. Parkir mobil Difabel
- B. Parkir Motor Pengunjung
- C. Parkir Motor Pekerja
- D. Parkir Mobil Pekerja

- 1. Bangunan Utama
- 2. Cafeteria
- 3. Studio Musik
- 4. Studio Lukis
- 5. Ruang Tulis
- 6. Ruang Cerita Kita (RCK)
- 7. Studio Yoga
- 8. Hipnoterapi
- 9. Aula
- 10. Taman Aromaterapi
- 11. Taman *Healing*
- 12. Danau

HASIL

Dari konsep dan metode yang sudah dijelaskan di dapatkanlah hasil rancangan awal yang dapat digambarkan melalui *siteplan* dan gambar perspektif yang mana

dalam hal ini rancangan dapat terwujud sesuai dengan fungsi bangunannya.



*Gambar 11. Perspektif Eksterior
Sumber: Dokumen Penulis, 2025*

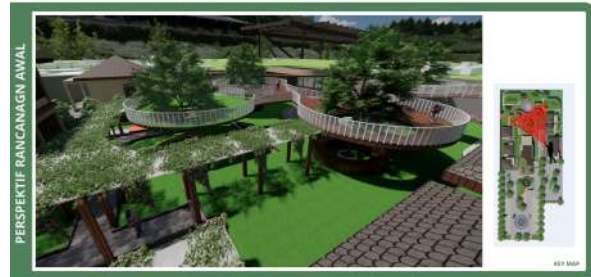
Pada gambar 11. menjelaskan situasi hijau dengan dipadukan adanya *roof garden*. Kehadiran elemen hijau ini membantu menciptakan suasana yang lebih sejuk, alami, dan menenangkan, yang sangat penting bagi kondisi mental remaja. Tanaman di area atap dapat dimanfaatkan sebagai tempat untuk refleksi ringan, meditasi, atau sekadar beristirahat sambil menikmati udara segar. *Roof garden* merupakan sebuah implementasi pendekatan alam yang masuk ke dalam kategori healing garden berfungsi dalam mendorong pemulihan individu yang memiliki perasaan stres sehingga memberikan dampak positif bagi pengguna bangunan.



*Gambar 12. Perspektif Eksterior
Sumber: Dokumen Penulis, 2025*

Gambar 12. menjelaskan adanya koridor/selasar dengan atap kanopi yang dilapisi tanaman rambat sebagai pelindung pengguna bangunan saat berjalan dibawah

alam. sehingga, pengguna bangunan dapat menikmati alam tanpa takut akan gangguan alam yang menyakiti seperti terik panasnya sinar matahari dan derasnya curah air hujan.



*Gambar 13 Perspektif Eksterior
Sumber: Analisis Penulis, 2025*

Gambar 13. menunjukkan perpaduan dan koneksi antara bangunan satu ke bangunan lain melalui implementasi koridor/selasar atas yang mana hal ini membantu sesuai dengan pola dari konsep sistem jaringan syaraf manusia sehingga pengguna bangunan dapat merasakan healing sehingga dapat membantu sistem jaringan syaraf lebih teratur.

KESIMPULAN

Perancangan “Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja di Kalimantan Selatan” dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus gangguan mental dan emosional pada remaja, khususnya di Banjarbaru, yang disebabkan oleh kurangnya fasilitas preventif dan stigma negatif terhadap layanan kesehatan jiwa. Remaja berada dalam fase perkembangan emosional yang labil, sehingga membutuhkan wadah yang mampu membantu mereka memahami dan mengelola emosinya secara sehat.

Perancangan ini menggunakan pendekatan *Healing Environment* untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan psikologis remaja karena alam dapat memberikan rangsangan positif

bagi panca indra yang sangat penting dalam penyembuhan emosional melalui pencahayaan, material, bentuk ruang. Pendekatan ini diwujudkan melalui desain yang memperhatikan aspek interaksi sosial positif, akses terhadap alam, pencahayaan alami, warna, aroma, dan elemen-elemen rekreatif. Fungsi bangunan mencakup layanan preventif seperti hipnoterapi, sesi konseling individu dan kelompok (Ruang Cerita Kita), seni (lukis, musik), *expressive writing*, serta aktivitas spiritual (kajian/seminar) yang dapat membangun daya tahan emosional remaja.

Perwujudan preventif di dalam bangunan dapat dirasakan melalui fungsi dan aktivitas yang berfungsi di dalamnya dengan didukung pendekatan healing environment yang menjadi metode dalam sebuah rancangan. Dengan menggunakan metode *healing environment* yang mana dari analisis dapat menciptakan ruang yang nyaman, aman dan ekspresif didukung dengan pendekatan alam, indra, psikologis melalui kegiatan dan fasilitas preventif di dalam bangunan, sehingga solusi preventif/pencegahan bagi remaja terhadap gangguan kesehatan mental terjawab melalui rancangan Layanan Jaga Kesehatan Mental dan Emosi Remaja di Kalimantan Selatan, layanan ini dirancang tidak hanya sebagai tempat pemulihan gejala mental ringan, tetapi juga sebagai ruang edukatif dan komunitas yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental remaja di Kalimantan Selatan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Referensi Buku dan Jurnal

- Adriani, N. (t.t.). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif pada siswi di Asmiel Fattary. (2012). Healing environment dalam desain arsitektur. Retrieved from <https://asmielfattary.blogspot.com/2012/>
- Al Furqonnata Mubarta, A. N., & Arifin, S. (2011). Gambaran distribusi penderita gangguan jiwa di wilayah Banjarmasin dan Banjarbaru pada tahun 2011.
- Amalia, N. R., Aldy, P., & Husaini, M. A. A. (2021). Pusat Kesehatan Mental Anak dan Remaja Korban Kekerasan dengan Pendekatan Healing Environment di Pekanbaru. *JAUR (Journal of Architecture and Urbanism Research)*, 5(1), 68–77. <https://doi.org/10.31289/jaur.v5i1.4932> ejournal.gunadarma.ac.id+9
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan Duca, R. P., Fitriah, N., & Munawar, M. (2023). Regulasi emosi remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 45–58. Retrieved from <https://repository.unissula.ac.id/36648/permasalahannya>.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. CV. Duta Media.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman.
- Manizar, E. (2019). Mengelola kecerdasan emosi. UIN Raden Fatah Palembang.
- Marlina, H., & Ariska, D. (2019). Arsitektur perilaku. Fakultas Teknik UNMUHA.
- Maulida, A. N., Kusumah, I. H., & Permana, T. (2016). Karakteristik sikap mental wirausaha mahasiswa dalam bidang otomotif.
- Maharani, D. K. (2022). Healing Environment pada Ruang Terapi Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung. *Jurnal AKSA: Arsitektur, Kota, dan Sains*, 4(1), 41–50. <https://aksa.stsrdvisi.ac.id/index.php/aksa/article/view/180>
- Novena. (2021). Perancangan Healing Environment pada Rumah Pemulihan Pasien Stroke di Kota Semarang (Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata). Repository Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rahma, A., & Cahyani, S. (t.t.). Analisa hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di Banjarbaru.
- Rosmawati (2011) mengenai energi besar dan pengendalian diri remaja yang lemah.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (t.t.). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga.
- Rokhmah, S. N., & Sulaiman, A. (t.t.). Menulis ekspresif untuk meningkatkan kemampuan

- mengelola emosi pada remaja Desa Tambakrejo.
- Ramayulis. (2002). Kesehatan mental. IAIN Madura Repository. Diakses dari <https://repository.iainmadura.ac.id/309/>
- Sudarto. (1981). Kapita Selekta Hukum Pidana. Bandung: Alumni. Dalam Maharani, D. K. (2022), Healing Environment pada Ruang Terapi Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung, Jurnal AKSA: Arsitektur, Kota, dan Sains, 4(1), hlm. 41–50
- Sehatnegeriku.kemkes.go.id. (n.d.). Menjaga kesehatan mental para penerus bangsa. Sehatnegeriku. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- Saputra, R. A., & Abbas, E. W. (2021). Peran Healing Environment dalam mendukung proses penyembuhan pasien di rumah sakit. Jurnal Jambura Arsitektur, 2(1), 15–23. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jja/article/view/18162>
- Sham, F. M. (2005). Tekanan emosi remaja Islam. UNICEF. (2021). Profil remaja 2021.
- Widjaja, E. A. (2019). Pusat kesehatan mental penderita anxiety dan depresi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Warmadewa University. (2020). Strategi penanggulangan kenakalan remaja menurut Kartini Kartono. Kerta Wicaksana, 4(2), 12–18. Retrieved from <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/kertawicaksana/article/view/1551/1360>
- Kartono, K. (2001). Patologi sosial 2: Kenakalan remaja. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- November 2024, dari <https://banjarmasin.tribunnews.com>
- Mengatasi gangguan kesehatan mental pada remaja. (n.d.). Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan UGM. Diakses pada Agustus 2024, dari <https://fkkmk.ugm.ac.id/mengatasi-gangguan-kesehatan-mental-pada-remaja/>
- Manfaat terapi seni dalam meregulasi emosi di masa remaja. (n.d.). Kompasiana. Diakses pada Agustus 2024, dari <https://www.kompasiana.com/sellagiovani1705/5fe1a1a08ede483844036892/manfaat-terapi-seni-dalam-meregulasi-emosi-di-masa-remaja>
- Pengaruh musik terhadap perilaku dan emosi remaja. (n.d.). Kompasiana. Diakses pada Agustus 2024, dari <https://www.kompasiana.com/azzahr4dian/62ac6cf2edb24b494a455062/pengaruh-musik-terhadap-perilaku-dan-emosi-remaja>
- Siswi SMA Banjarbaru korban gantung diri sempat berkonflik dengan senior, ini temuan baru kepolisian. (2025, 5 Februari). Tribun News Banjarmasin. Diakses pada Agustus 2024, dari <https://banjarmasin.tribunnews.com/2025/02/05/siswi-sma-banjarbaru-korban-gantung-diri-sempat-berkonflik-dengan-senior-in-i-temuan-baru-kepolisian?page=2>

Referensi Website

- Bagaimana cara mengendalikan emosi bagi remaja saat masa pubertas. (n.d.). Kumparan. Diakses pada Agustus 2024, dari <https://kumparan.com/info-psikologi/bagaimana-cara-mengendalikan-emosi-bagi-remaja-saat-masa-pubertas-21vejAIQAQb>
- Cara mengatasi gangguan mental health. (n.d.). Prudential Indonesia. Diakses pada Agustus 2024, dari <https://www.prudential.co.id>
- Healing garden. (n.d.). Yale New Haven Health. Diakses pada Agustus 2024, dari <https://www.ynhh.org/smilow/services/supp-ort-services/healing-garden>
- Jumlah orang depresi di Kalimantan Selatan meroket pada tahun 2022. (2022). Tribun News Banjarmasin. Diakses pada