
ARSITEKTUR SEBAGAI PENYEDIA RUANG KETAHANAN MENTAL KARENA STRES AKADEMIK DI LINGKUNGAN KAMPUS UMS

Deandra Daffa Jaya Subrata

Prodi Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Muhammadiyah Surakarta
d300190040@student.ums.ac.id

Nur Rahmawati Syamsiyah

Prodi Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Muhammadiyah Surakarta
nur_rahmawati@ums.ac.id

ABSTRAK

Penyebab utama menurunnya ketahanan mental mahasiswa di lingkungan kampus adalah tekanan yang diakibatkan oleh tuntutan akademik. Oleh karena itu arsitektur adalah bidang keilmuan yang bergerak di bidang perencanaan dan perancangan bangunan dalam rangka upaya meningkatkan ketahanan mental mahasiswa guna mengurangi tingkat stres dan meningkatkan ketahanan siswa yaitu dengan menyediakan ruang ketahanan mental dengan konsep ekspresif dan rekreatif untuk mereduksi tingkat stress dan menaikkan taraf ketahanan mental mahasiswa. Mengetahui peran arsitektur dalam menyediakan ruang ketahanan mental mahasiswa karena stress akademik menjadi tujuan utama dari penelitian ini. Quantitative research menjadi metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan Sumber data primer dengan pengisian kuisioner oleh responden sebagai objek penelitian sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini berasal dari berbagai kajian literatur terdiri dari publikasi ilmiah serta hasil penelitian sebelumnya dengan melakukan pencarian pada situs pencari Google. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa arsitektur berperan dalam merancang ruang yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis melalui pemilihan kondisi arsitektural seperti warna, konsep, dan perabot, sehingga mempengaruhi kualitas kesehatan mental pengguna melalui ruang sebagai pereduksi stres.

KEYWORDS:

arsitektur; mental; stres; mahasiswa

PENDAHULUAN

Lingkungan merupakan tempat melakukan aktivitas sehari-hari dan aktivitas sosial. Menurut ilmuan B. F. Skinner dan Ivan Pavlov dalam (Alwisol, 2008), individu tidak lepas dari stimulus lingkungan secara langsung maupun tidak langsung, lingkungan berperan membentuk kepribadian dan karakter manusia secara kognitif, fisiologi, psikologi. Lingkungan kampus sebagai wadah bagi mahasiswa untuk melakukan kegiatan akademik seperti kegiatan belajar, berdiskusi dan kegiatan nonakademik seperti pameran, olahraga, dan keorganisasian dalam unit kegiatan mahasiswa, selain itu lingkungan kampus juga dapat menjadi penentu karakter dan kebiasaan mahasiswa.

Predikat mahasiswa adalah status tertinggi dalam pelaku penuntut ilmu dan dipandang sebagai orang yang berintelektual. Mahasiswa dinilai sebagai agen perubahan dan

revolusioner keilmuan yang dibina untuk siap terjun dalam lingkup kemasyarakatan. Secara umum, mahasiswa adalah istilah yang mengacu pada seseorang yang sedang belajar di universitas, sekolah tinggi, atau akademi. Tidak sedikit mahasiswa yang dalam menempuh Pendidikan tidak selalu lancar dan menemui kesulitan, salah satu faktor penyebabnya yaitu memiliki tekanan moral dan kerap menjumpai kesulitan, yang biasanya banyak ditemukan dikalangan mahasiswa yaitu tekanan akademik yang menimbulkan fenomena *academic stress*.

Academic stress bisa dikatakan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut (Panjaitan & Indrawan, 2022; Satata et al., 2020; Xie et al., 2021). *Academic stress*

bisa mengakibatkan turunnya nilai pembelajaran, tidak seimbangya kehidupan bersosial, dan menurunnya tingkat kesehatan baik fisik dan non-fisik. Biasanya dikarenakan oleh ekspektasi berlebihan pada hasil akademik, hubungan yang kurang harmonis antara dosen dan mahasiswa, menumpuknya tugas karena keterbatasan kemampuan, serta pengelolaan waktu yang kurang baik, selain itu juga menjadi faktor turunnya ketahanan mental mahasiswa. Ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri (Sudibyo & Setyobroto, 2001).

Arsitektur merupakan percampuran seni dan ilmu teknik merancang bangunan. Secara garis besar, arsitektur meliputi desain dan pembangunan keseluruhan lingkungan binaan, mulai dari tingkat makro yaitu perencanaan perkotaan, arsitektur lanskap, hingga tingkat mikro berupa perancangan bangunan sederhana bangunan, desain perabote, serta desain produk. (Ching, 1994) berpendapat bahwasannya arsitektur membentuk suatu kesinambungan yang mempersatukan ruang, bentuk, teknik dan fungsi. Dengan teori dasar dan fungsi, arsitektur dapat masuk dalam segala elemen kehidupan. Arsitektur mampu memberi kontribusi baik dalam permasalahan dan isu-isu dengan perencanaan dan perancangan.

Dalam konteks isu menurunnya ketahanan mental mahasiswa, bidang arsitektur merupakan salah satu wadah yang dapat digunakan sebagai aspek menjaga dan menaikkan ketahanan mental yang disebabkan oleh *academic stress* melalui penciptaan ruang. Ruang menjadi bagian dari bangunan yang berupa rongga, sela yang terletak diantara dua obyek dan alam terbuka yang mengelilingi dan melingkup kita (Priyotomo, 2004). Ruang bukanlah obyek rinupa dan ragawi tidak terlihat hanya dapat dirasakan oleh pendengaran, penciuman dan perabaan. Ruang arsitektural tidak hanya menjadi tempat untuk singgah dan berteduh, melainkan juga melakukan aktivitas hingga media *healing* dengan memperhitungkan beberapa aspek seperti keamanan, kenyamanan, estetika,

hingga kesehatan. Secara visual kondisi ruang memiliki peran dalam memengaruhi penghuninya dengan penataan layout ruang, organisasi ruang, dan desain ruang dalam. Arsitektur sebagai subjek penyedia ruang penyembuhan dan pendukung ketahanan mental psikis seseorang yang tidak terbatas dengan ruang penyembuhan medis yang biasa ditemui di rumah sakit ataupun klinik kesehatan lainnya.

Konsep ruang untuk media peningkatan ketahanan mental mahasiswa dapat dirancangan sebuah ruang yang terintegrasi dengan kondisi ruang luar dan dalam namun, masih dalam tingkat kenyamanan dan keamanan yang baik. Perencanaan dan perancangan ruang ekspresif – rekreatif di lingkungan kampus menjadi salah satu konsep yang dinilai dapat membantu permasalahan ketahanan mental bagi mahasiswa. Ekspresif merupakan bentuk pengalaman estetika ataupun teknik yang diwujudkan oleh pelaku lalu ditransformasikan menjadi wujud gerakan, visualisasi, dan bunyian suara. Ruang ekspresif merupakan sebuah ruangan yang dapat mewartahi seseorang untuk melakukan kegiatan mengeluarkan ekspresi diri yang mendatangkan suasana batin, perasaan, dan emosi. Sedangkan rekreatif ialah kegiatan dalam rangka penyegaran kembali baik jiwa maupun raga seseorang atas rutinitas sehari-hari sebagai aktivitas yang menyenangkan dan ditujukan untuk kepuasan. Ruang Rekreatif merupakan ruang yang memiliki penggambaran fisik yang bersifat menyenangkan, mengesankan dengan suasana santai serta menciptakan ketahanan pengguna untuk berlama-lama dalam beraktivitas di ruang tersebut. Kebutuhan ruang yang diperlukan berdasarkan atas perilaku yang rekreatif, yaitu bebas, santai, dan menyenangkan (Ching, 1994).

Saat ini pelayanan fasilitas di Universitas Muhammadiyah Surakarta baik akademik dan nonakademik sudah dalam tahap pembaharuan dan pengembangan sehingga menunjang kenyamanan saat beraktivitas bagi mahasiswa dan civitas lainnya, namun di lingkungan kampus Universitas Muhammadiyah Surakarta masih belum tersedianya fasilitas non formal yang berfungsi

sebagai media pelepasan dan penurunan tingkat stress karena stress akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan peranan arsitektur dalam menanggapi masalah psikologis terkait ketahanan mental mahasiswa yang di sebabkan stress akademik ditinjau dari teknik perancangan ruang arsitektural. Dengan harapan, artikel ini bisa menjadi rujukan kepada pelaku arsitektur, psikologi, dan akademisi. Perancangan arsitektur adalah sebuah cara pandang tentang pemahaman manusia bagaimana seseorang bisa memandang, mengalami, dan menyadari adanya stimulus dari lingkungan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif atau *quantitative reseach* menjadi metode yang dipilih dalam melakukan penelitian ini guna menjawab persoalan dalam penelitian. Oleh sebab itu maka proses penelitian dengan pendekatan kuantitatif diawali dengan pengembangan asumsi dasar lalu di korelasikan terhadap penelitian dan ekspresi matematis dari data kuantitatif. Dalam mempersiapkan perlengkapan pengumpul data, variabel yang menjadi acuan utama dalam penyusunan pertanyaan yang terbangun atas pengaruh ruang arsitektural terhadap ketahanan mental mahasiswa di lingkungan kampus. Metode pengambilan data yang digunakan yaitu dengan studi literatur mengenai teori pendukung, observasi di lingkungan sekitar objek penelitian, serta pengajuan pertanyaan berupa wawancara langsung kepada responden seputar penelitian dengan pengajuan kuisisioner untuk mendapatkan hasil penelitian.

Universitas Muhammadiyah Surakarta menjadi target lokasi yang berada di Jalan Ahmad Pabelan, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Sasaran utama dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari Universitas Muhammadiyah Surakarta, selanjutnya mahasiswa yang berstatus aktif sebanyak 60 orang dengan metode pengambilan sampel acak diambil sebagai populasi. Mayoritas merupakan mahasiswa yang bukan berasal dari lingkup arsitektur sehingga menambah alternatif pembahasan dari responden awam. Oleh karena itu peneliti berkeyakinan bahwa

penelitian yang dilakukan dapat benar-benar representatif dengan cara mengajukan pertanyaan wawancara kepada responden sesuai dengan situasi aktual yang ada pada lingkungan kampus Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Alat bantu untuk mempermudah dan membantu pada penelitian ini dalam proses akumulasi data antara lain dengan menggunakan alat bantu sebagai berikut,

1. Telepon genggam atau *smartphone* untuk menyimpan uraian dari narasumber dengan memakai fitur *note* serta pengambilan gambar dokumentasi dengan fitur kamera sebagai bukti observasi.
2. Kuisisioner berupa pengajuan pertanyaan dengan bentuk *yes/no question* dan deskripsi singkat mempermudah responden dalam menjawab, serta pertanyaan yang diajukan merupakan materi umum terhadap persepsi aritektur pada ruang ketahanan mental

Pertanyaan non-fisik:

1. Apakah anda pernah mengalami tekanan yang disebabkan oleh perkuliahan atau *academic stress*?
2. Apa yang biasanya menjadi penyebab *academic stress* anda?
3. Menurut anda apakah ruang arsitektural berpengaruh terhadap tingkat ketahanan mental mahasiswa?

Pertanyaan lingkungan objek penelitian:

1. Apakah UMS sudah menyiapkan ruang untuk anda berkumpul secara ekspresif dan rekreatif?
2. Apakah UMS perlu menyiapkan dan menyediakan ruang ekspresif dan rekreatif untuk meningkatkan *mental health* mahasiswa?

Pertanyaan persepsi individu terhadap penelitian:

1. Menurut bayangan anda, ruang yang baik untuk *mental health* mahasiswa di lingkungan kampus yang seperti apa?
2. Apakah pemilihan konsep, warna ruang, perabot dapat mempengaruhi persepsi dan emosi anda ketika beraktivitas didalamnya?
3. Menurut anda pemilihan warna ruang yang dapat memberi kenyamanan dan menurunkan tingkat stres yang bagaimana?

4. Konsep ruang apa yang membuat anda nyaman dalam beraktivitas dan dapat menurunkan tingkat stres?

HASIL PENELITIAN

Seseorang condong untuk memilih tempat yang membuat penghuninya merasa nyaman, aman, dan percaya diri sehingga dari pemilihan lingkungan untuk beraktivitas menjadikan seorang itu mampu meningkatkan ketahanan mentalnya. Yang menjadi fokus penelitian ini adalah sebuah ruang bersama yang lokasinya berdekatan dan berjauhan dengan Gedung perkuliahan. Dari survey yang dilakukan peneliti mengenai tempat yang dinilai mampu menjadi solusi isu turunnya ketahanan mental kebanyakan merupakan *communal area* yang bisa digunakan mahasiswa dalam berkegiatan. Namun sayangnya kurang mendapat atensi dari mahasiswa karena mungkin kurang memenuhi kriteria mereka untuk peningkatan tingkat ketahanan mental. Pada jam-jam istirahat dan jam efektif di *spot-spot* itu terlihat sepi aktifitas dan minimnya jumlah pengunjung. Berikut merupakan data lapangan terkait tempat *communal area* yang telah disediakan kampus.



Gambar 1. *Communal area* pada Gedung F, H, J, dan G (sumber: Dokumentasi Pribadi, 2022)

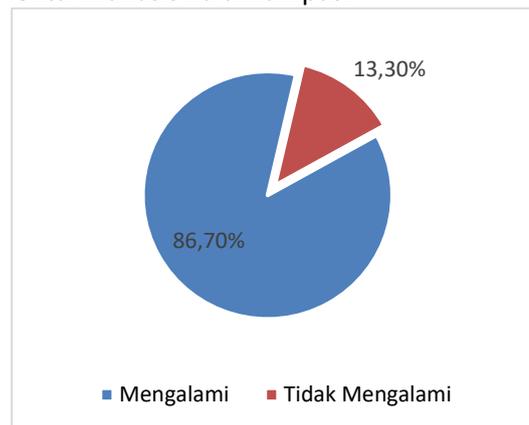
Dari hasil survey lapangan dengan pengambilan gambar pada *communal area* pada sekitar Gedung dan kelas perkuliahan terlihat Nampak sepi pengguna. Secara fungsional *communal space* ini mampu menjadi ruang bagi mahasiswa untuk berkumpul, beraktivitas, dan berkarya. Namun bagi mereka *communal area* yang berdekatan dengan tempat belajar terkesan formal sehingga dalam melakukan kegiatan ekspresif tidak bisa maksimal.



Gambar 2. *Communal area* pada Gazebo Lapangan olahraga, Kantin Tepi Danau UMS, dan Taman FEB (sumber: Dokumentasi Pribadi, 2022)

Dari survey pengambilan gambar diatas dapat dilihat bahwa communal area yang berada dekat dengan ruang akademik memiliki sedikit pengunjung dibandingkan *communal area* yang berada sedikit jauh dengan Gedung perkuliahan selain itu juga tingkat kenyamanan sangat berpengaruh terhadap psikologi seorang penggunanya. Tidak heran jika *spot communal area* yang disediakan Kampus sepi pengguna.

Pada survey terkait peran arsitektur dalam menyediakan ruang ketahanan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) mengambil 60 mahasiswa yang mayoritas tidak berlatar belakang arsitektur diambil secara acak dengan batasan analisa berupa pengalaman dan faktor eksternal responden terhadap ruang arsitektural sebagai penyedia ketahanan mental mahasiswa di kampus.

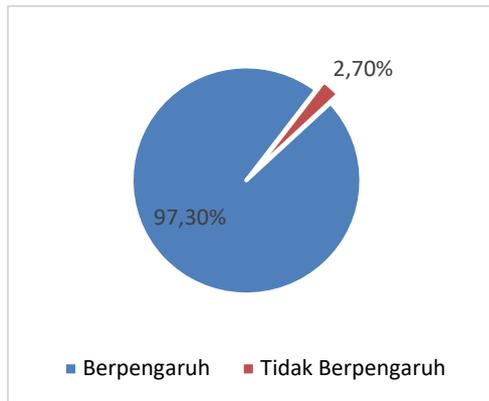


Gambar 3. Persentase pengalaman responden terhadap *academic stress* (sumber: Analisis Penulis,2022)

Tabel 1. Penyebab responden terhadap *academic stress*

| Penyebab stress akademik | Jiwa |
|---|------|
| Ekspektasi yang berlebihan pada hasil akademik. | 48 |

| | |
|---|----|
| Hubungan yang kurang harmonis dengan dosen. | 24 |
| Penumpukan tugas karena keterbatasan kemampuan. | 47 |
| Pengelolaan waktu yang kurang baik. | 44 |



Gambar 4. Persentase pengaruh ruang arsitektural terhadap ketahanan mental responden (sumber: Analisis Penulis, 2022)

Dari hasil survey lapangan dapat dianalisis sehingga mengetahui bahwasannya masih banyak mahasiswa di kampus UMS yang mengalami tekanan yang disebabkan oleh fenomena *academic stress*. Banyak faktor yang menjadi pemicu terjadinya *academic stress* seperti ekspektasi yang berlebihan pada hasil akademik, hubungan yang kurang dengan dosen, Penumpukan tugas karena keterbatasan kemampuan, dan pengelolaan waktu yang kurang baik. Menurut para responden peranan arsitektur dalam menyediakan ruang untuk menjaga ketahanan mental sangat penting. Dalam persepsi, responden terhadap ruang ketahanan dari mereka Sebagian besar bukanlah seseorang dengan latar keilmuan arsitektur sehingga menambah referensi bagi penulis diluar studi dari persepsi orang awam.

Tabel 2. Persepsi responden terhadap ruang yang baik untuk mental health

| Kategori | Uraian |
|------------------|---|
| arsitektur hijau | - Material Re-Cycle - Pemanfaatan penghawaan dan pencahayaan alami secara maksimal |
| Etnik & Tradisi | - Perencanaan taman tematik - Perencanaan secondary skin bermotif etnik |
| Interior | - Pemilihan warna dan perabote yang warm dan soft - Ketinggian ceiling |
| Program ruang | - Sinkronisasi antara ruang luar dan luar dalam |

Tabel 3. Peran UMS dalam menyediakan ruang ekspresif-kreatif dan peningkatan *mental health*

| | UMS memberi ruang ekspresif dan kreatif | UMS memberi ruang peningkatan <i>mental health</i> |
|-------------------|---|--|
| Menyediakan | 20 jiwa (33,3%) | 22 jiwa (37,3%) |
| Belum Menyediakan | 40 jiwa (66,7%) | 38 jiwa (62,7%) |



Gambar 5. Persentase perlunya UMS menyediakan ruang ekspresif rekreatif untuk meningkatkan *mental health*.

(sumber: Analisis Penulis, 2022)

Dalam survey yang dilaksanakan terkait peran Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) dalam meningkatkan ketahanan mental dirasa kurang karena UMS belum menyediakan ruang berkumpul yang ekspresif dan rekreatif untuk peningkatan kualitas *mental health* mahasiswa. Survey yang diajukan kepada responden menunjukkan bahwa UMS dirasa perlu dalam upaya menyiapkan dan menyediakan ruang ekspresif rekreatif untuk meningkatkan *mental health*.

Tabel 2. Kepengaruh pemilihan konsep, warna, dan perabote dalam perencanaan ruang

| | Pemilihan konsep | Pemilihan warna | Pemilihan perabot |
|-------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| Berpengaruh | 60 jiwa | 59 jiwa | 56 jiwa |
| Tidak Berpengaruh | 0 jiwa | 1 jiwa | 4 jiwa |

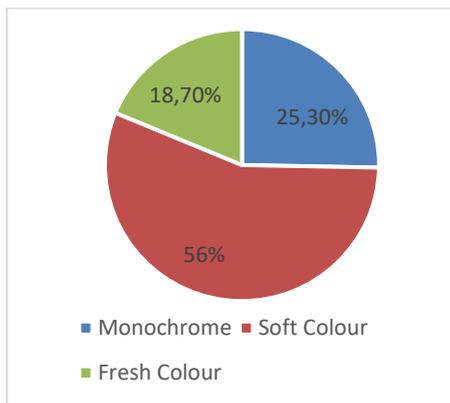
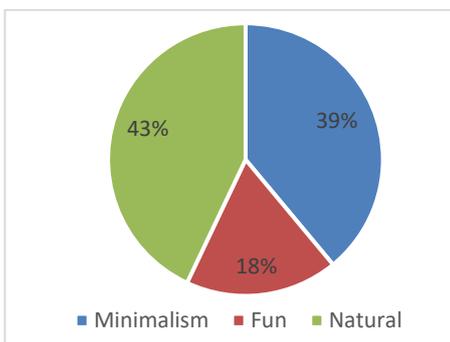


Diagram 6. Persentase pemilihan warna pada ruang oleh responden.

(sumber: Analisis Penulis,2022)



Gambar 7. Persentase pemilihan konsep pada ruang oleh responden.

(sumber: Analisis Penulis,2022)

Pada survey keterkaitan perencanaan dan perancangan arsitektur terhadap suatu ruang dalam upaya peningkatan ketahanan mental, terlihat bahwa pemilihan warna, konsep, dan perabote menjadi faktor utama yang sangat berpengaruh dalam usaha menyediakan ruang pereda stres. Menurut mayoritas responden, bentuk ruangan yang dirasa mampu memberi kenyamanan untuk meredakan stress yaitu ruangan yang memiliki konsep natural.

PEMBAHASAN

Secara umum ruangan berfungsi sebagai tempat untuk bernaung dan beraktifitas dengan perlindungan terhadap lingkungan luar seperti cuaca dan iklim. Ruangan yang di rancang dengan desain tata ruang baik pemilihan material ruang dalam, perabot, dan konsep desain. Ruangan juga direncanakan juga secara teknis untuk mendapatkan kenyamanan pada penghawaan, kebisingan, dan pencahayaan. Fungsi utama dari ruang ketahanan mental sendiri menjadi suatu wadah kegiatan mahasiswa di lingkungan

kampus UMS untuk berekspresi secara bebas dan penyegaran kondisi psikologis secara rekreatif sehingga menciptakan kejehateraan psikologis, meningkatkan ketahanan mental, dan mereduksi tingkat stress. Dari hasil penelitian diatas disebutkan peranannya sebagai media peningkatan ketahanan mental, arsitektur dalam perencanaan dan perancangan sebuah ruangan ketahanan mental perlu adanya pertimbangan konsep dan wana.

Dari penelitian tentang arsitektur memberi peran pada psikologi pernah dilakukan oleh (Widyakusuma, 2020). Dijelaskan bahwa arsitektur merupakan manifestasi keadaan psikologis yang diharapkan bagi penghuni dan pengguna dalam sebuah bentuk perancangan desain. Kesuksesan dalam perancangan suatu desain dinilai dari pemenuhan nilai, kebutuhan, dan kepuasan pengguna. Pengalaman yang didapatkan, kapabilitas, dan visi dalam perancangan arsitektur mampu mempengaruhi psikologis individu dan perilakunya sehingga bisa berdampak pada keadaan mental seseorang.

Pemilihan warna ternyata dapat berdampak pada psiksis seseorang yang mengakibatkan pergantian *mood* atau suasana hati. Komposisi warna yang baik, bisa dengan baik menjadi suatu alat pereduksi stres melalui visual di dalam ruangan. Menurut penelitian tentang komposisi warna terhadap upaya meredakan stress yang dilakukan oleh (Prasetya, 2012) mengungkapkan bahwa dalam merencanakan suatu ruangan, aspek komposisi warna menjadi perhatian yang perlu kehati-hatian sebagai pertimbangan dengan maksud untuk dapat pengoptimalan dalam upaya mereduksi tingkat stres. Warna lembut dikombinasikan dengan warna putih yang diaplikasikan pada suatu ruangan mampu memberi dampak positif dalam kapasitasnya sebagai pereduksi tingkat stress.

Selain pemilihan warna, penentuan konsep ruangan tidak kalah pentingnya. Ruangan yang memiliki konsep yang baik cenderung mampu memberi efek samping yang baik pula bagi penghuni dan pengguna ruang sehingga dalam melakukan pekerjaan akan merasa lebih *enjoy*. Ruangan yang memiliki konsep natural dan hijau juga bisa menjadi satu konsep yan

memberikan rasa nyaman dan meningkatkan ketahanan mental dengan peredaan stress. Sesuai dengan penelitian (Perkasa & Soemardiono, 2021) beranggapan bahwa konsep ruang hijau dalam merencanakan sebuah ruangan atau bangunan dengan pendekatan kesehatan mental dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas hidup penghuni oleh karena itu dapat meningkat pula taraf kesejahteraan psikologis sehingga mampu mengoptimalkan pengguna dalam mobilisasi dan beraktivitas. Secara garis besar, ruang hijau hadir dalam mengilustrasikan alam sebagai penyedia *healing space*.

SIMPULAN DAN SARAN

Mahasiswa yang mayoritas bukan berlatar belakang arsitektur menjadi sasaran objek penelitian yang mengungkapkan peranan arsitektur dalam perancangan sebuah ruang ketahanan mental. Pada penelitian ini diketahui bahwa sejumlah 52 dari 60 orang atau 86,7 % populasi penelitian pernah mengalami stress yang disebabkan oleh tekanan akademik dan menurut 94,7% responden atau 56 dari 60 orang berpendapat bahwa UMS perlu menyediakan ruang untuk meningkatkan ketahanan mental. 97,3% responden atau 58 dari 60 orang menyatakan bahwa arsitektur memiliki peran yang besar dalam menciptakan ruang guna meningkatkan ketahanan mental penggunanya.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik perancangan arsitektur ruang berdampak pada kondisi kesehatan mental seseorang sehingga berdampak pada kesehatan psikologisnya. Kesehatan mental yang baik mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan ketahanan mental. Berbagai elemen seperti warna, konsep, dan perabot yang harus diperhitungkan ketika perencanaan desain ruang dengan gaya arsitektur dengan teknis terkini sehingga dapat mendukung kinerja dan meningkatkan ketahanan mental. Menurut 56% responden atau 34 orang menyatakan bahwa warna yang tepat untuk membuat persepsi nyaman akan ruang ketahanan mental adalah warna yang lembut. Selain itu, 43% responden atau 26 orang beranggapan bahwa konsep Natural dinilai mampu untuk menciptakan suasana yang bisa meningkatkan ketahanan mental. Sehingga

pada perencanaan dan perancangan suatu ruang ketahanan mental memiliki tujuan utama yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan ketahanan mental sehingga mampu menjaga kekebalan dan kebugaran fisik, yang membantu untuk aktif sesuai kebutuhan serta mampu menjadi pereda tingkat stress.

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian ini adalah membuat suatu *creative space* sebagai jalan keluar dari problematika stress akademik yang berdampak kurang baik terhadap ketahanan mental mahasiswa. Adanya suatu bangunan *creative space* dalam lingkungan kampus sejatinya dibutuhkan oleh mahasiswa untuk berekspeksi atau hanya sekedar melepas penat. Solusi ini bisa menjadi sedikit banyak membantu mahasiswa dalam upaya peningkatan ketahanan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Ching, F. D. K. (1994). *Arsitektur: Bentuk, Ruang, dan Susunannya*. Erlangga.
- Panjaitan, F. Y., & Indrawan, I. A. (2022). Eksplorasi Ruang Terapetik : Respon Kuratif terhadap Gangguan Mental pada Anak. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 10(2). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v10i2.69282>
- Perkasa, A. R. B., & Soemardiono, B. (2021). Konsep Ruang Hijau pada Permukiman Vertikal Surabaya dengan Pendekatan Terhadap Kesehatan Mental Penghuni. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 9(2). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v9i2.57264>
- Prasetya, R. D. (2012). PENGARUH KOMPOSISI WARNA PADA RUANG KERJA TERHADAP STRES KERJA. *LINTAS RUANG: Jurnal Pengetahuan & Perancangan Desain Interior*, 1(1). <https://doi.org/10.24821/lintas.v1i1.13>

- Prijotomo, J. (2004). *Arsitektur Nusantara: Menuju Keniscayaan*. Saint Joseph's University.
- Satata, D. B. M., Cendana, D. A., & Harijono, H. (2020). Kesejahteraan Psikologi (Psychological Wellbeing) Ditinjau Dari Teknik Desain Arsitektur Ruang. *Jurnal Ilmiah Teknologi FST Undana*, 14(2).
- Sudibyo, & Setyobroto. (2001). *Mental Training*. Jakarta Solo.
- Widyakusuma, A. (2020). DAMPAK ELEMEN INTERIOR TERHADAP PSIKOLOGIS DAN PERILAKU PENGGUNA RUANG. *Jurnal KaLIBRASI - Karya Lintas Ilmu Bidang Rekayasa Arsitektur, Sipil, Industri*, 3(2).
- Xie, Y., Yaqoob, A., Mansell, W., & Tai, S. (2021). A qualitative investigation of stress related to studying architecture at degree level in the UK. *Arts and Humanities in Higher Education*, 20(1). <https://doi.org/10.1177/1474022219871001>