

PERAN *BIOPHILIC DESIGN* PADA LALUNA CAFÉ DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA LINGKUNGAN PERKOTAAN

Berlian Putri Salsabila

Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Muhammadiyah Surakarta
d300220034@student.ums.ac.id

Suharyani

Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik
Universitas Muhammadiyah Surakarta
suh892@ums.ac.id

ABSTRAK

*Peningkatan angka stres dan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja menjadi tantangan serius dalam lingkungan urban yang semakin padat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan *Biophilic design* pada café untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Penggunaan elemen alami dalam desain café diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan psikologis dan mengurangi stres. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi melalui survei yang disebar kepada remaja yang mengunjungi café dengan desain *biophilic* untuk mengukur dampaknya terhadap Kesehatan mental mereka. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara integrasi elemen alam dengan kesejahteraan emosional remaja. Analisis data mengungkap bahwa kehadiran vegetasi dalam ruang dan pencahayaan alami memberikan kontribusi terbesar terhadap penurunan kecemasan. Temuan ini menegaskan bahwa desain ruang menjadi sarana pemulihan stres bagi remaja di perkotaan.*

KEYWORDS:

Biophilic design; Café; Kesehatan Mental Remaja; Elemen Alami; Stres.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan kompetitif, remaja menghadapi berbagai tekanan yang berdampak langsung pada Kesehatan mental mereka. Tuntutan akademik, tekanan sosial, serta paparan intens terhadap media digital sering kali menimbulkan stres, kecemasan, hingga perasaan terisolasi. Kondisi ini diperparah oleh terbatasnya akses terhadap ruang terbuka hijau di lingkungan perkotaan, yang membuat remaja semakin jauh dari elemen-elemen alami yang sebenarnya dapat memberikan ketenangan psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan baru dalam menciptakan ruang yang tidak hanya berfungsi secara fisik, tetapi juga mampu mendukung kesejahteraan emosional dan mental penggunanya.

Salah satu konsep yang muncul sebagai solusi inovatif adalah *biophilic design*, yaitu pendekatan desain arsitektur dengan interior yang mengintegrasikan unsur alam ke dalam ruang buatan manusia. Konsep ini didasarkan pada teori bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk interaksi dengan alam (*biophilia*), dan keterhubungan tersebut dapat meningkatkan keseimbangan emosional, kreativitas, serta produktivitas. Dalam konteks perkotaan, penerapan *biophilic design* menjadi semakin relevan karena mampu menghadirkan suasana alami di tengah keterbatasan ruang hijau. Elemen-elemen seperti pencahayaan alami, penggunaan material organik, kehadiran tanaman, warna-warni alam, serta tata udara yang segar menjadi aspek penting yang mampu menstimulasi ketenangan dan kenyamanan psikologis.

Café, sebagai salah satu ruang sosial yang paling sering dikunjungi oleh remaja, memiliki

potensi besar untuk menjadi wadah penerapan *biophilic design*. Bagi banyak remaja, kafe bukan hanya tempat untuk menikmati makan atau minum, tetapi juga ruang untuk bersosialisasi, belajar, berkarya, dan mengekspresikan diri. Dengan mengintegrasikan konsep *biophilic design* ke dalam rancangan interior café, suasana yang tercipta dapat memberikan pengalaman multisensori yang menenangkan, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati. Ruang yang dipenuhi elemen alami dapat berperan sebagai tempat pemulihan mental (*restorative space*), di mana remaja dapat melepaskan kepenatan dari rutinitas sehari-hari dan mengembalikan fokus serta energi positif mereka.

Dengan demikian, studi tentang peran *biophilic design* dalam café menjadi penting untuk memahami bagaimana desain ruang dapat memberikan dampak nyata terhadap kesehatan mental remaja. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan antara aspek desain berbasis alam dengan peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional remaja di lingkungan perkotaan. Selain itu, hasil kajian ini juga dapat menjadi acuan bagi arsitek dan pemilik café dalam menciptakan ruang yang tidak hanya estetis dan fungsional, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang signifikan bagi penggunaannya.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep *biophilic design* berakar dari teori biophilia yang diperkenalkan oleh Edward O. Wilson pada tahun 1984. Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk berhubungan dengan alam dan makhluk hidup lain di sekitarnya. Hubungan ini bersifat mendasar karena secara evolusioner manusia tumbuh dan berkembang di lingkungan alami, sehingga keberadaan elemen-elemen alam dalam ruang binaan dapat memberikan efek

positif terhadap kondisi fisik maupun psikologis (Wilson, 1984). Dalam konteks arsitektur dan desain interior, *biophilic design* diartikan sebagai Upaya mengintegrasikan unsur-unsur alam baik secara langsung maupun tidak langsung ke dalam ruang buatan guna meningkatkan kesejahteraan dan kenyamanan penghuninya (Kellert & Calabrese, 2015).

Menurut Kellert (2008), *biophilic design* dapat dikategorikan kedalam tiga kelompok besar, yaitu (1) hubungan langsung dengan alam, seperti Cahaya alami, vegetasi, air, dan udara segar; (2) hubungan tidak langsung, seperti penggunaan material alami, warna yang menyerupai alam, serta bentuk-bentuk organik; dan (3) pengalaman ruang dan tempat, yang mencakup tata ruang yang menciptakan rasa aman, keterhubungan, dan keterbukaan terhadap lingkungan sekitar. Penerapan prinsip-prinsip ini terbukti mampu meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi stres, terutama pada masyarakat perkotaan yang minim interaksi dengan alam (Kaplan & Kaplan, 1989)

Kesehatan mental remaja sendiri menjadi isu yang semakin penting dalam beberapa tahun terakhir. Menurut WHO (2021), Sekitar 20% remaja di dunia mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres berlebihan. Faktor lingkungan fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi mental remaja, Dimana ruang yang monoton, tertutup, dan minim elemen alami dapat menimbulkan perasaan jenuh serta menurunkan produktivitas (Evans, 2003). Oleh karena itu, menghadirkan elemen alam dalam ruang yang sering dikunjungi remaja menjadi langkah strategis untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Café merupakan salah satu ruang publik yang kini memiliki fungsi sosial yang luas, terutama bagi kalangan remaja. Selain sebagai tempat makan dan minum café juga menjadi tempat untuk bersosialisasi, belajar, bekerja,

bahkan mencari inspirasi. Penelitian oleh Poon (2016) menunjukkan bahwa desain interior yang nyaman dan alami mampu meningkatkan tingkat relaksasi pengunjung serta memperpanjang durasi mereka berada pada café di dalam ruang. Integrasi elemen *biophilic* pada café seperti penggunaan tanaman *indoor*, pencahayaan alami, serta tata ruang terbuka terbukti dapat menciptakan atmosfer yang menenangkan dan memperbaiki suasana hati (Gillis & Gatersleben, 2015).

Selain itu, beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa keberadaan *biophilic design* dalam ruang publik dapat meningkatkan keterikatan sosial dan rasa memiliki antar pengguna ruang. Remaja yang beraktivitas di lingkungan dengan elemen alam cenderung lebih terbuka kreatif dan mampu mengelola emosi dengan baik (Beute & de kort, 2018). Dengan demikian, penerapan *biophilic design* dalam café tidak berpotensi besar sebagai strategi non-farmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Di sinilah *biophilic design* berperan sebagai jembatan dengan mengimplementasikan prinsip alam ke dalam desain café yang menjadi tempat berkumpul utama remaja, tercipta sebuah lingkungan terapeutik. Remaja yang beraktivitas di ruang dengan elemen *biophilic* cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan kemampuan mengelola stres yang lebih tinggi (Beute & de kort, 2018). Secara keseluruhan, sintesis antara desain ruang sosial yang *biophilic* dengan kebutuhan psikologis remaja menunjukkan bahwa kualitas spasial memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan emosional dan kesehatan mental jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif fenomenologis untuk

mengeksplorasi secara mendalam bagaimana penerapan *biophilic design* pada café memengaruhi kesehatan mental remaja. Berbeda dengan pendekatan angka, metode kualitatif dipilih karena peneliti ingin memahami makna subjektif dan pengalaman ruang yang dirasakan oleh individu saat berinteraksi dengan elemen alam. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan di lokasi café serta kuesioner mendalam terhadap sejumlah informan remaja. Hal ini bertujuan untuk menggali aspek emosional, perasaan tenang, dan persepsi kenyamanan yang sulit jika hanya diukur melalui skala numerik, sehingga mendapatkan gambaran yang lebih holistik mengenai dampak ruang terhadap kondisi mental.

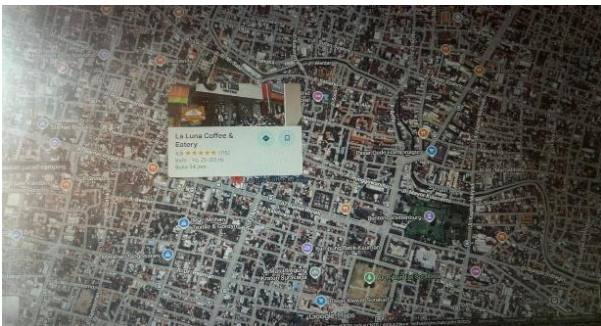
Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui proses kategorisasi dan sistesis data yang diperoleh dari lapangan. Data dari hasil wawancara ditranskrip secara detail, kemudian dikelompokkan kedalam tema-tema tertentu, seperti tema “ketenangan visual”, “restorasi mental”, atau “keterikatan ruang”. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam menafsirkan bagaimana elemen-elemen *biophilic* seperti tanaman, pencahayaan alami, dan material organik dapat memberikan nilai terapeutik bagi remaja di tengah tekanan lingkungan urban.

Metode penelitian kuantitatif dipilih karena fokus pada pengukuran sebab-akibat antara desain *biophilic* pada café (Variabel X) dan peningkatan kesehatan mental remaja (Variabel Y). Metode ini mengandalkan data numerik yang dikumpulkan melalui instrumen terstruktur, seperti kuesioner berskala (Skala Likert), yang disebar ke sampel remaja. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala penilaian tertentu, kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik seperti korelasi atau regresi.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang valid dan dapat digeneralisasikan mengenai sejauh mana desain arsitektur café berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Tujuannya adalah untuk menguji hipotesis secara statistik, misalnya menggunakan analisis regresi atau korelasi, sehingga hasil temuan mengenai pengaruh desain café terhadap kenyamanan dan psikologi remaja dapat diobjektifkan dan digeneralisasi.

HASIL PENELITIAN

Data pengamatan



Gambar 1. Lokasi Cafe amatan
(Sumber : Google Maps, 2025), 2025)

Lokasi Café : Jl. Slamet Riyadi No.102, RT.03/RW.02, Keprabon, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57151.



Gambar 2. Foto lokasi amatan
(Sumber : Dokumen Penulis, 2025)



Gambar 3. Foto lokasi amatan
(Sumber : Dokumen Penulis, 2025)



Gambar 4. Foto lokasi amatan
(Sumber : Dokumen Penulis, 2025)



Gambar 5. Foto lokasi amatan
(Sumber : Dokumen Penulis, 2025)

Café La Luna Slamet Riyadi dipilih sebagai objek penelitian karena posisinya yang sangat strategis dengan lingkungan sekitarnya. Café

ini terletak di salah satu arteri utama Kota Solo, yaitu Jalan Slamet Riyadi, sebuah koridor komersial dan lalu lintas tinggi yang dicirikan oleh dominasi material keras (beton, aspal, bangunan padat) dan tingkat kebisingan yang signifikan. Penempatan café ini secara efektif menguji hipotesis penelitian mengenai kemampuan desain *biophilic* untuk mengurangi stres pada remaja.

Penelitian ini melibatkan 70 responden remaja dengan rentan usia 16-24 tahun. Mayoritas responden adalah remaja yang rutin mengunjungi café minimal 3-5 kali per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa café merupakan ruang sosial yang cukup dekat dengan kehidupan remaja sehingga relevan dijadikan objek penelitian.

Responden berasal dari berbagai latar belakang pendidikan dan domisili, namun seluruhnya berada pada fase perkembangan remaja yang rentan mengalami tekanan akademik, sosial, maupun psikologis.

A. Variabel X : *Biophilic design* Café

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden setuju bahwa café yang mereka kunjungi memiliki elemen-elemen *biophilic design* seperti :

- Kehadiran tanaman hijau,
- Pencahayaan alami,
- Warna-warna bernuansa alam,
- Sirkulasi udara yang baik,
- Area *outdoor* atau semi *outdoor*,
- Material interior seperti kayu dan batu.

Sebagian besar responden memberikan jawaban pada kategori setuju hingga sangat setuju, terutama pada pernyataan mengenai kenyamanan yang ditimbulkan oleh tanaman oleh tanaman *indoor* dan pencahayaan alami. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas café yang mereka kunjungi telah menerapkan prinsip *biophilic design* dalam desain interiornya.

B. Variabel Y : Kesehatan Mental Remaja

Jawaban responden menunjukkan bahwa suasana alami di café berdampak positif terhadap keadaan emosional mereka. Mayoritas responden menyatakan bahwa café bernuansa alami membantu :

- Mengurangi stres,
- Membuat suasana hati lebih baik,
- Memberikan rasa rileks,
- Menjadi tempat pemulihan pikiran setelah aktivitas padat.

Jawaban ini memperkuat teori bahwa ruang dengan elemen alam memiliki efek restoratif terhadap Kesehatan mental remaja.

Berdasarkan analisis statistik, diperoleh hasil bahwa :

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *biophilic design* café (X) dan Kesehatan mental remaja (Y).

Artinya, semakin tinggi penerapan unsur *biophilic design* pada café, maka semakin baik tingkat Kesehatan mental remaja yang berkunjung ke café tersebut.

a. Variabel X : Tingkat penerapan Desain *Biophilic* (*Biophilic design* Score)

Rata-rata skor penerapan elemen desain *biophilic* pada café yang dikunjungi responden adalah 63,45. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju hingga sangat setuju bahwa café yang mereka kunjungi memiliki elemen *biophilic* yang kuat, terutama pada indikator :

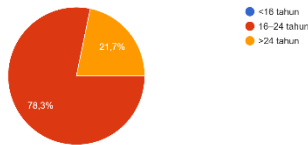
- Kehadiran tanaman *indoor* (Dengan nilai = 95.7)
- Penggunaan pencahayaan alami (Dengan nilai = 69.6)

b. Variabel Y : Tingkat Kesehatan mental remaja (Mental Health Score)

Rata-rata skor yang mengukur dampak positif terhadap Kesehatan mental (pengurangan stres, relaksasi, peningkatan *mood*) adalah 62.3. Angka ini mengindikasikan bahwa responden secara umum setuju bahwa

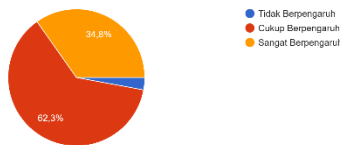
suasana alami di café berdampak positif terhadap keadaan emosional dan pemulihan pikiran mereka.

Bagian A: Data Diri Responden 1. Usia Anda
69 jawaban



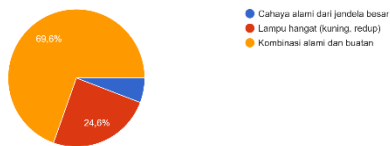
Gambar 6. Hasil usia responden
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)

Bagian B: Persepsi Umum terhadap Cafe dan Kesehatan Mental 5. Apakah suasana atau desain cafe memengaruhi suasana hati Anda?
69 jawaban



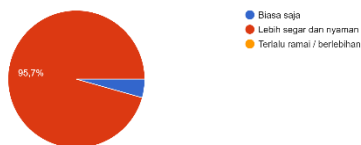
Gambar 7. Hasil persepsi terhadap responden
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)

8. Pencahayaan seperti apa yang paling membuat Anda nyaman saat berada di cafe?
69 jawaban



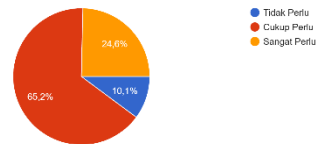
Gambar 8. Hasil pencahayaan terhadap responden
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)

10. Keberadaan elemen alami (tanaman, kayu, batu bata, pencahayaan alami) membuat suasana cafe terasa:
69 jawaban



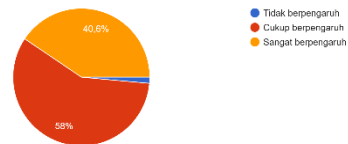
Gambar 9. Hasil keberadaan elemen alami terhadap responden
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)

13. Apakah kafe perlu menyiapkan dan menyediakan ruang ekspresif dan rekreatif untuk meningkatkan mental health remaja?
69 jawaban



Gambar 10. Hasil ruang ekspresif terhadap responden
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)

16. Secara keseluruhan, bagaimana Anda menilai peran cafe (dengan desain yang nyaman) terhadap kesehatan mental remaja?
69 jawaban



Gambar 11. Hasil peran cafe terhadap responden
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)

PEMBAHASAN



Gambar 12. Penerapan elemen alam dan pencahayaan alami pada design cafe
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)



Gambar 13. Penerapan sirkulasi udara pada design cafe
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)



Gambar 14. Penerapan warna dan material alami pada *design cafe*
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)



Gambar 15. Penerapan ruang restoratif dan interaksi sosial
(Sumber: Dokumen Penulis, 2025)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *biophilic design* pada café memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kesehatan mental remaja. Secara umum, responden memberikan penilaian positif terhadap keberadaan unsur-unsur alam di café yang mereka kunjungi, seperti tanaman *indoor*, pencahayaan alami, penggunaan material kayu, warna-warni alami, serta area *outdoor*. Elemen-elemen ini terbukti menciptakan suasana yang lebih nyaman, menenangkan, dan kondusif bagi aktivitas remaja, baik untuk belajar, bersosialisasi, maupun beristirahat dari rutinitas yang melelahkan.

1. Pengaruh elemen alam terhadap kenyamanan psikologis

Mayoritas remaja menyatakan bahwa keberadaan tanaman, cahaya alami, dan sirkulasi udara yang baik membantu mengurangi perasaan stres dan kecemasan.

Hal ini selaras dengan teori biophilia yang dikemukakan oleh Wilson (1984), bahwa manusia memiliki keterikatan bawaan manusia memiliki keterikatan bawaan terhadap alam. Ketika unsur-unsur alam dihadirkan dalam ruang buatan, seperti café, respons psikologis yang muncul adalah peningkatan ketenangan dan perbaikan suasana hati.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Kaplan & Kaplan (1989), yang menyatakan bahwa lingkungan yang alami atau menyerupai alam mampu memberikan efek restoratif pada pikiran manusia. Remaja yang sedang menghadapi tekanan akademik dan sosial ternyata dapat memperoleh ketenangan saat berada di café yang dirancang dengan konsep *biophilic design*.

2. Peningkatan fokus dan produktivitas remaja

Selain memberikan ketenangan, elemen *biophilic design* juga berkontribusi pada peningkatan fokus. Banyak responden menyatakan bahwa suasana café yang alami membuat mereka lebih mudah berkonsentrasi saat belajar atau mengerjakan tugas sekolah. Penerangan alami dan suasana yang tidak terlalu bising umumnya berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang nyaman.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Poon (2016), yang menemukan bahwa desain interior berbasis alam meningkatkan kenyamanan visual dan kognitif, sehingga pengunjung menjadi lebih betah berada di dalam ruangan. Bagi remaja, kondisi ini sangat penting karena mereka sering menjadikan café sebagai tempat mengerjakan tugas atau belajar bersama teman.

3. Peningkatan interaksi sosial

Salah satu temuan menarik dalam penelitian ini adalah bahwa café bernuansa alami juga mendukung terjadinya interaksi sosial yang lebih positif. Remaja merasa santai dan nyaman untuk berkomunikasi ketika lingkungan sekitar memberikan nuansa hangat

dan menenangkan. Hal ini sejalan dengan studi Beute & de Kort (2018), yang menyatakan bahwa lingkungan dengan elemen natural dapat meningkatkan suasana hati sehingga memudahkan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain.

Dengan kata lain, *biophilic design* tidak hanya memberikan manfaat individu secara emosional, tetapi juga menciptakan suasana sosial yang sehat bagi remaja. Hal ini sangat penting mengingat masa remaja adalah fase perkembangan yang membutuhkan koneksi sosial yang kuat untuk menjaga kesehatan mental.

4. Hubungan signifikan berdasarkan analisis statistik

Berdasarkan analisis statistik, ditemukan bahwa *biophilic design* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesehatan mental remaja. Artinya, semakin baik penerapan unsur-unsur *biophilic design* dalam café, semakin tinggi Tingkat kenyamanan psikologis remaja yang berkunjung.

Hasil ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa desain berbasis alam dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian oleh Gilis & Gatersleben (2015) juga mendukung hasil ini, menunjukkan bahwa elemen alam dalam ruang publik memberikan efek menenangkan dan meningkatkan mood secara signifikan.

5. Café sebagai ruang restoratif bagi remaja

Pembahasan ini juga menyoroti peran café sebagai ruang restoratif. Bagi banyak remaja, café bukan hanya tempat nongkrong, tetapi juga menjadi tempat pemulihan mental ketika mereka merasa lelah atau tertekan. Café dengan *biophilic design* mampu memenuhi kebutuhan tersebut melalui kombinasi elemen visual, aroma, pencahayaan, dan tekstur alami.

Ruang restoratif seperti ini sangat penting dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan. Dengan adanya ruang public yang dirancang secara alami, remaja dapat

memperoleh kesempatan untuk melepas stres dan mengembalikan energi positif mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang peran *Biophilic design* Café dalam meningkatkan Kesehatan mental remaja, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. *Biophilic design* café memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja. Kehadiran unsur alam seperti tanaman, pencahayaan alami, warna bernuansa alam, serta material alami mampu menciptakan suasana yang menenangkan, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati remaja.
2. Semakin tinggi kualitas penerapan *biophilic design*, semakin besar dampaknya terdapat kesejahteraan psikologis remaja. Analisis korelasi menunjukkan hubungan signifikan antara penerapan elemen *biophilic* di café dan peningkatan kenyamanan, fokus, serta mood remaja.
3. Café berkonsep *biophilic* juga mendukung interaksi sosial yang positif. Remaja merasa lebih santai dan nyaman untuk bersosialisasi, belajar bersama, atau mengekspresikan diri di lingkungan yang alami dan restoratif.
4. Café dapat berfungsi sebagai ruang restoratif bagi remaja di tengah tekanan akademik dan sosial. Ruang ini memberikan kesempatan melepas penat, memulihkan energi mental, dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Berdasarkan temuan penelitian, berikut saran yang dapat diberikan :

1. Untuk pemilik dan desainer cafe
 - Mengoptimalkan penerapan *biophilic design* dengan menambahkan lebih

- banyak elemen alami, seperti tanaman *indoor*, pencahayaan alami, dan area *outdoor*.
- Menggunakan material alami (kayu, batu, bambu) dan warna yang menenangkan untuk menciptakan suasana yang nyaman.
 - Mendesain ruang yang fleksibel, terbuka, dan memberikan rasa aman agar remaja dapat beraktifitas dan bersosialisasi dengan nyaman.
2. Untuk remaja
- Memanfaatkan café bernuansa alami sebagai tempat istirahat mental dan pemulihan emosi Ketika mengalami stres atau tekanan akademik.
 - Menggunakan ruang alami untuk kegiatan belajar, bersosialisasi, atau mengekspresikan diri secara positif.
3. Untuk peneliti selanjutnya
- Memperluas jumlah sampel dan Lokasi penelitian agar hasil lebih representatif.
 - Menggunakan metode campuran (*mixed-method*) untuk memperoleh data kuantitatif yang lebih mendalam mengenai pengalaman remaja di café.
 - Meneliti jenis elemen *biophilic* mana yang paling efektif dalam meningkatkan Kesehatan mental remaja untuk panduan desain yang lebih spesifik.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.
- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes. In S. R. Kellert & E. O. Wilson (Eds.), *The Biophilia Hypothesis* (pp. 73–137). Island Press.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Justice, R. (2021). Konsep Biofilik Dalam Perancangan Arsitektur. *Jurnal Arsitektur ARCADE*, 5(1), 101–118.
- Kalonica, K., Kusumarini, Y., Rakhmawanti, A. (2019). Identifikasi Penerapan Biofilik Design pada Interior Fasilitas Pendidikan Tinggi. *Dimensi Interior*, 17(1), 1-9.

DAFTAR PUSTAKA

- Browning, W. D., Ryan, C. O., & Clancy, J. O. (2014). *14 Patterns of Biophilic design: Improving Health & Well-Being in the Built Environment*. Terrapin Bright Green.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.