

**PROYEK AKHIR ARSITEKTUR**  
Periode 87, Semester Genap, Tahun 2024/2025

**PRA PAA**  
(BERKAS UNTUK SIDANG UJIAN)

**“INTEGRATED WELLBEING CENTER DI  
SEMARANG”**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Arsitektur



**Disusun oleh:**

Go, Merry Sherrelle Valencia

21.A1.0022

**Dosen pembimbing :**

Christian Moniaga, ST., M. Ars

**NUPTK 9560769670130262**

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR  
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
2025**

## ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan masalah kesehatan masyarakat penting di seluruh dunia, karena sebagian besar gangguan mental berhubungan dengan tekanan. Jawa Tengah, termasuk Semarang, sebagai ibu kota provinsi, memiliki tingkat bunuh diri yang tinggi terkait gangguan kesehatan mental. Arsitektur, sebagai salah satu bidang multidisiplin, memiliki peran dalam menciptakan ruang untuk mendukung kesehatan mental, yang nyaman, aman, berharapan dan terlindungi. Penelitian ini mengusulkan perancangan *Integrated Wellbeing Center* di Semarang, yang menyediakan fasilitas olahraga seperti yoga, spa, pilates, dan gym, serta tempat konsultasi psikolog. Dengan akses yang lebih mudah ke aktivitas fisik yang terbukti mengurangi stres dan kecemasan, diharapkan individu dapat lebih menjaga kesejahteraan mental mereka. *Integrated Wellbeing Center* bermanfaat untuk kesehatan fisik dan membantu mengurangi tekanan, dan menghasilkan fungsi kognitif yang lebih baik dan lebih kreatif dan meningkatkan proses penyembuhan juga akan diwujudkan. Konsep semi terbuka dan keselarasan ruang dalam dan luar yang terintegrasi dengan potensi tapak akan diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan menekan angka gangguan kesehatan mental di Semarang. Kesehatan spiritual, yang mencakup dimensi emosional, mental, dan relasional, juga akan diperhatikan dalam desain ini. Melalui pendekatan *biophilic*, diharapkan pengguna bangunan dapat merasakan pengalaman *healing* yang signifikan, dengan ruang-ruang yang mengintegrasikan alam dan penggunaan material alami. *Biophilic* bukan hanya untuk bangunan yang efisien dan manusiawi, tetapi juga mendukung keberlanjutan arsitektur, serta memperkuat hubungan antara manusia dan alam.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Biophilic, Arsitektur Berkelanjutan,