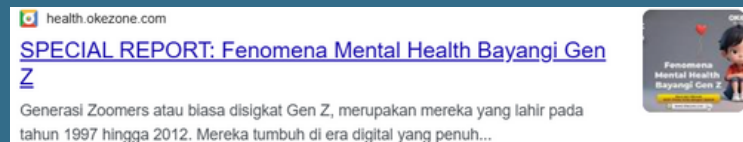




BAB I
PENDAHULUAN
TUGAS AKHIR

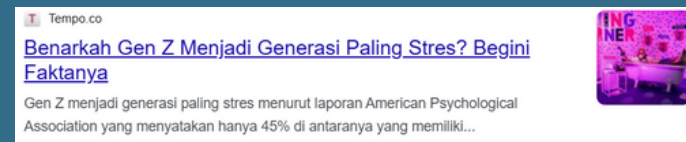
1.1 LATAR BELAKANG

Generasi Z adalah kelompok yang lahir antara tahun 1997 - 2012. Saat ini Gen Z terbagi atas dua sub kategori, yaitu pelajar atau mahasiswa, dan mereka yang telah aktif di dunia kerja. Kesehatan mental, khususnya stres menjadi isu paling umum yang sering dialami oleh Gen Z. Didukung oleh berbagai penelitian, artikel, dan berita yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada Gen Z muncul akibat tekanan dalam pendidikan, pekerjaan, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta perubahan di era globalisasi.



Gambar 1.1. Fenomena Kesehatan Mental pada Gen Z

Sumber: <https://health.okezone.com/read/2024/09/22/481/3065998/special-report-fenomena-mental-health-bayangi-gen-z?page=all>, diakses pada tanggal 12 November 2024



Gambar 1.2. Tingkat Stress pada Gen Z

Sumber: <https://www.tempo.co/gaya-hidup/benarkah-gen-z-menjadi-generasi-paling-stres-begini-faktanya-191671>, diakses pada tanggal 12 November 2024



Gambar 1.3. Stress pada Gen Z di Indonesia

Sumber: <https://dataindonesia.id/gaya-hidup/detail/generasi-z-indonesia-paling-stres-dibandingkan-x-dan-milenial>, diakses pada tanggal 12 November 2024



Gambar 1.4. Gangguan Kesehatan Mental Gen Z

Sumber: <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7096836/gangguan-kesehatan-mental-gen-z-meningkat-200-pakar-ungkap-2-penyebabnya>, diakses tanggal 12 November 2024

Berdasarkan laporan dari American Psychological Association (APA) pada tahun 2018, kelompok usia 15-21 tahun tergolong paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian tersebut, mengungkapkan 91% responden dari Gen Z melaporkan pernah merasakan gejala stres, baik secara fisik maupun emosional, termasuk kehilangan motivasi dan energi, serta mudah sedih dan tertekan,



Gambar 1.6. Penyebab Gen Z Stres

Sumber: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/gen-z-stress>, diakses pada tanggal 15 Oktober 2024



Gambar 1.5. Analisis Kesehatan Mental Gen Z

Sumber: <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>, diakses pada tanggal 15 Oktober 2024

Menurut Emma Adam, PhD, aktivitas kehidupan sehari-hari di rumah, sekolah, maupun tempat kerja berdampak pada tingkat stres yang dirasakan dan respons biologis pada remaja dan dewasa muda.



Sumber: Ilustrasi oleh Canva, diakses 2024

Berdasarkan survei Deloitte (2021) terhadap 23 ribu responden dari Gen milenial dan Gen Z di 45 negara, ditemukan bahwa sekitar 35% responden Gen Z mengalami stres yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental, sedangkan generasi milenial tercatat 33%. Faktor-faktor pemicu ini berasal dari tekanan sosial, situasi politik, serta ketidakpastian prospek kerja dan karier

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang dilakukan Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, tercatat lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan sekitar 12 juta di antaranya mengalami depresi. Sementara itu, data Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek), menunjukkan bahwa 55% masyarakat Indonesia berada dalam kondisi stres, dengan 34,5% tergolong stres ringan dan 0,8% stres berat (dalam Hasmy & Ghozali, 2022).



Sumber: Ilustrasi oleh Canva, diakses 2024

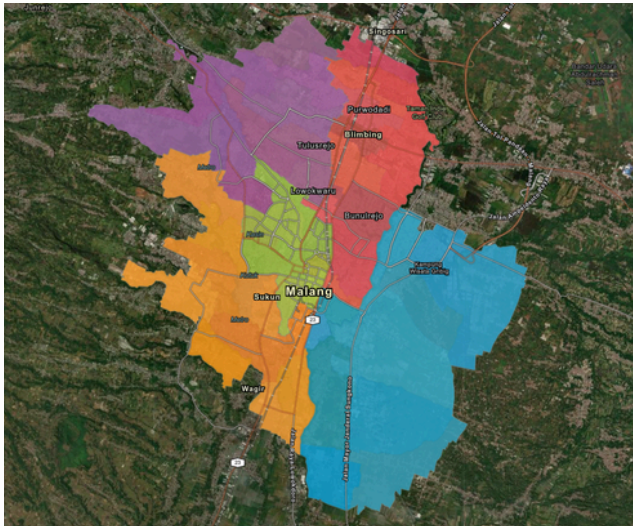
Jika ditinjau dari kelompok usia, prevalensi depresi paling banyak dirasakan oleh individu berusia 15-24 tahun (Gen Z), sebesar 2%. (Databoks, 2023)

Gambar 1.7. Prevalensi Kesehatan Mental Gen Z di Indonesia

Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/47ac634c23cd91e/gen-z-memiliki-prevalensi-depresi-tertinggi-di-indonesia-pada-2023>, diakses pada tanggal 16 Oktober 2024

Depresi merupakan gangguan suasana perasaan yang ditandai oleh munculnya rasa sedih yang terjadi secara berkepanjangan dan dapat mempengaruhi kondisi fisik juga kehidupan sosial seseorang. Gangguan ini umumnya disebabkan oleh stres berlebihan yang tidak tertangani dengan baik, serta mekanisme penanganan coping yang kurang efektif (Lazarus & Folkman, 1984).

KOTA MALANG



Gambar 1.8. Wilayah Kota Malang

Sumber: Institut Teknologi Nasional Bandung (2020)

Sebagai Kota terbesar kedua di Jawa Timur, Kota Malang dikenal dengan berbagai julukan, salah satunya sebagai kota pendidikan.

Kualitas pendidikan yang baik di Kota Malang, dengan keberadaan berbagai lembaga pendidikan negeri maupun swasta, menjadi daya tarik bagi pendatang dari berbagai daerah dan latar belakang, khususnya untuk kelompok usia 15-24 tahun, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan jumlah penduduk di Kota Malang.

Kelompok Umur	Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Malang (Jawa)								
	Laki-Laki			Perempuan			TOTAL		
	2021	2022	2023	2021	2022	2023	2021	2022	2023
0 - 4	30.796	30.593	30.506	29.161	28.963	28.898	59.957	59.556	59.394
5 - 9	32.345	31.926	31.469	30.978	30.584	30.119	63.323	62.510	61.588
10 - 14	32.238	32.008	31.770	30.537	30.405	30.283	62.775	62.413	62.053
15 - 19	31.808	31.480	31.182	30.389	30.021	29.690	62.197	61.501	60.872
20 - 24	33.549	33.713	33.671	32.380	31.924	31.459	65.929	65.637	64.130
25 - 29	33.907	33.673	33.414	32.907	32.581	32.254	66.814	66.254	65.668
30 - 34	34.347	34.161	33.952	33.095	32.805	32.483	67.442	66.966	66.435
35 - 39	33.911	33.828	33.763	32.831	32.671	32.533	66.742	66.499	66.296
40 - 44	32.325	32.200	32.019	31.796	31.565	31.269	64.121	63.765	63.288
45 - 49	28.789	29.026	29.248	29.321	29.532	29.717	58.110	58.558	58.965
50 - 54	26.017	26.225	26.392	27.963	28.171	28.336	53.980	54.396	54.728
55 - 59	22.483	22.826	23.348	25.043	25.579	26.073	47.526	48.405	49.421
60 - 64	18.558	19.072	19.454	20.464	21.082	21.687	39.022	40.154	41.141
65 - 69	13.699	14.192	14.652	16.026	16.636	17.216	29.725	30.828	31.868
70 - 74	8.281	8.813	9.343	10.105	10.703	11.327	18.386	19.516	20.670
75 +	7.328	7.721	8.167	11.554	12.007	12.508	18.882	19.728	20.665
KOTA MALANG	420.383	420.897	421.340	424.550	425.229	425.942	844.933	846.126	847.182

Gambar 1.10. Jumlah Penduduk Kelompok Umur dan Jenis Kelamin Kota Malang

Sumber: Badan Pusat Statistik Kota Malang.(2023).

<https://malangkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTEjMg==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-malang.html>, diakses pada tanggal 11 Oktober 2024

Tabel 3.1.2 Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Malang, 2023
Population by Age Groups and Sex in Malang Municipality, 2023

Kelompok Umur Age Groups	Jenis Kelamin/Sex		Jumlah Total
	Laki-Laki Male	Perempuan Female	
(1)	(2)	(3)	(4)
0-4	30.506	28.888	59.394
5-9	31.469	30.119	61.588
10-14	31.770	30.283	62.053
15-19	31.182	29.690	60.872
20-24	32.671	31.459	64.130
25-29	33.414	32.254	65.668
30-34	33.952	32.483	66.435
35-39	33.763	32.533	66.296
40-44	32.019	31.269	63.288
45-49	29.248	29.717	58.965
50-54	26.392	28.336	54.728
55-59	23.348	26.073	49.421
60-64	19.454	21.687	41.141
65-69	14.652	17.216	31.868
70-74	9.343	11.327	20.670
75+	8.157	12.508	20.665
Kota Malang Malang Municipality	421.340	425.842	847.182

Catatan/Note: Hasil Proyeksi Penduduk Interim 2020-2023 (Pertengahan tahun/Juni)/ The result of Interim Population Projection 2020-2023 (mid year/June)

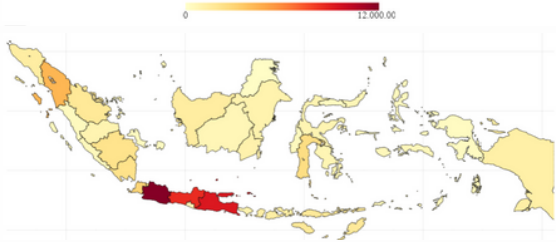
Sumber/Source: BPS/ BPS-Statistics Indonesia

Gambar 1.9. Tabel Jumlah Penduduk Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Malang

Sumber: Badan Pusat Statistik Kota Malang. (2024).
Kota Malang Dalam Angka 2024 (Vol.45).

Berdasarkan data proyeksi penduduk kelompok umur dan jenis kelamin 2021-2023 di Kota Malang, dalam tiga tahun terakhir peningkatan jumlah penduduk paling signifikan terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun. Kondisi ini memperkuat citra Kota Malang sebagai kota pendidikan dengan dominasi penduduk muda.

Peta Sebaran Populasi Generasi Z Indonesia (2021)



Gambar 1.11. Populasi Gen Z di Indonesia

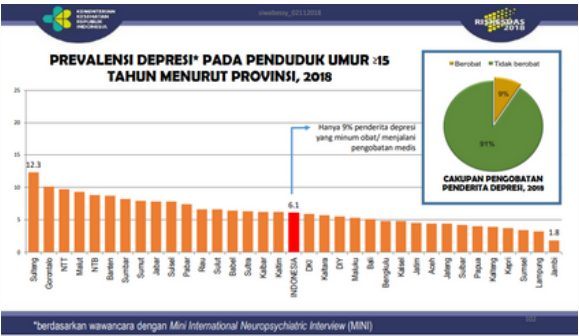
Sumber: <https://dataindonesia.id/varia/detail/ada-6866-juta-generasi-z-di-indonesia-ini-sebarannya>, diakses pada tanggal 11 Oktober 2024

Penduduk muda berusia 15-24 ini termasuk dalam kategori Generasi Z. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2020), populasi penduduk Indonesia didominasi oleh Gen Z dengan jumlah mencapai 75,49 juta jiwa, atau sekitar 27,94% dari total penduduk.

Berdasarkan data Kementrian Dalam Negeri (Kemendagri), Pulau Jawa merupakan wilayah dengan jumlah Gen Z terbanyak. Provinsi Jawa Barat menempati urutan terbanyak dengan sekitar 11,8 juta jiwa, disusul oleh Jawa Timur sebanyak 9,25 juta jiwa, dan Jawa Tengah sebanyak 8,15 juta jiwa. Sebagai salah satu kota di Provinsi Jawa Timur, Kota Malang memiliki jumlah penduduk berusia 15-24 cukup tinggi, yaitu sekitar 702.202 jiwa. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa proporsi Gen Z di Kota Malang tergolong besar.

Berdasarkan Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Timur tahun 2018, sebesar 4,53% penduduk usia ≥15 tahun (Gen Z) mengalami depresi, dengan Kota Malang sebagai prevalensi tertinggi yaitu sebesar 10,21%.

Tingginya angka depresi tersebut, tidak menutup kemungkinan berkaitan dengan tingkat stres Gen Z di Kota Malang. Faktor Pemicu stres paling besar berasal dari tekanan pendidikan, pekerjaan, lingkungan, sosial dan lain sebagainya. Sebelum mencapai tingkat depresi, seseorang umumnya akan melalui fase stres dengan tingkatan yang bervariasi mulai dari stres ringan, sedang, hingga stres berat.



Gambar 1.12. Populasi Gen Z di Indonesia

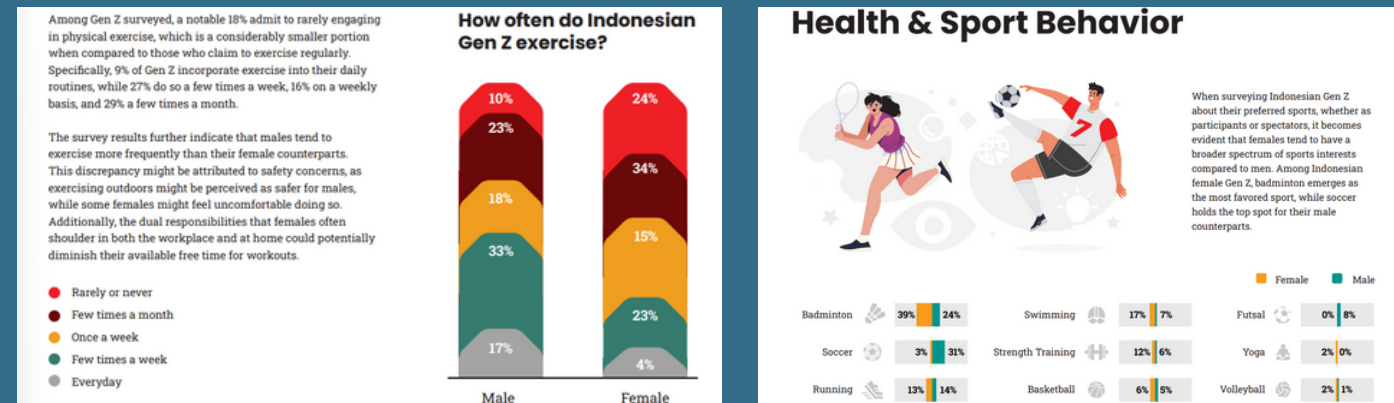
Sumber: <https://www.slideshare.net/slideshow/hasil-riskesdas-ri-set-kesehatan-dasar-tahun-2018/122949528>, diakses 11 Desember 2024

Putri dan Azalia (2022), mengutip American Psychological Association (APA), individu yang mengalami stres umumnya menunjukkan respons emosional berupa kecemasan, disertai gejala pusing, tangan berkeringat, bibir kering, panik, ketakutan, gangguan konsentrasi, dan lain sebagainya. Berdasarkan pandangan psikoanalisis Sigmund Freud, emosi yang tidak tersalurkan dengan baik memicu ledakan emosi berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan media penyaluran sebagai cara efektif untuk mengurangi beban psikologi akibat stres (Corsini & Wedding, dalam Wahyuningsih, 2017 : 40). Sementara itu, Lazarus dan Folkman (1984), *emotion-focused coping* merupakan strategi untuk menghadapi tekanan emosional akibat stres melalui aktivitas menenangkan dan menyenangkan seperti kegiatan olahraga atau kegiatan seni.

Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa rutinitas berolahraga memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, serta membantu individu dalam beradaptasi terhadap kondisi stres (Raglin & Wilson, 2012). Aktivitas olahraga berperan dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, rasa percaya diri, serta kualitas tidur, sekaligus mengurangi tingkat stres (Saufi, Nurkadri, Glorio, & Gresia, 2023).

Aktivitas seni memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja, sebanyak 70% responden merasa lebih tenang dan bahagia setelah terlibat dalam aktivitas seni seperti menggambar, melukis, atau bermain musik, sedangkan 30% responden mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola stres (Salma & Hasaniyah, 2024).

INDONESIA GEN Z REPORT 2024 (KETERTARIKAN PADA OLAHRAGA)

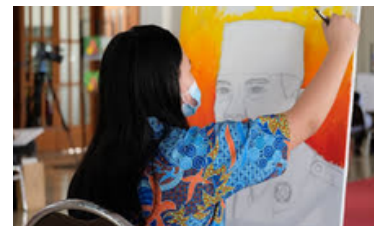


Gambar 1.13. Ketertarikan Gen Z pada Olahraga
Sumber: Indonesia Gen Z Report (2024)

Dalam data Indonesia Gen Z Report 2024, Gen Z di Indonesia cenderung sering mempertimbangkan olahraga dari berbagai aspek, meliputi peranan penting olahraga dalam membantu mereka menjaga kesehatan fisik, mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan data survey yang telah dirangkum dalam Indonesia Gen Z Report 2024, tercatat sebanyak 18% responden Gen Z jarang terlibat dalam kegiatan fisik, porsi ini terbilang cukup kecil jika dibandingkan dengan Gen Z yang gemar dan mengaku rutin dalam berkegiatan fisik. Sehingga, menunjukkan bahwa sebagian besar Gen Z memiliki ketertarikan pada kegiatan fisik atau olahraga.

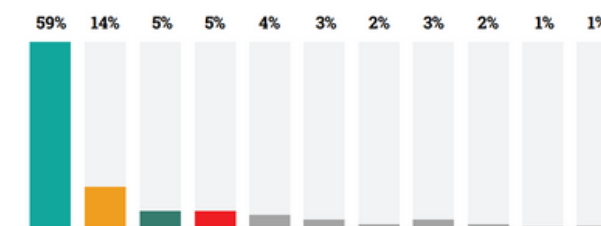
KETERTARIKAN GEN Z PADA SENI VISUAL



Gambar 1.14. Ketertarikan Gen Z pada Seni Visual
Sumber: <https://jatim.antaranews.com/berita/480462/peringati-hardiknas-26-pelajar-di-surabaya-ikuti-melukis-on-the-spot>, diakses pada tanggal 13 Oktober 2024

Berdasarkan artikel Kompasiana, Gen Z memanfaatkan seni sebagai media pelarian yang efektif untuk menjaga kesehatan mental, menciptakan ketenangan dan mengurangi stres, mencakup seni visual, musik hingga sastra seperti melukis, menulis puisi, dan mendengarkan musik. Sementara itu, menurut Manadopost.id, Gen Z juga menyalurkan perasaan, emosi, dan ekspresi diri mereka melalui seni, musik, serta bentuk ekspresi kreatif lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa Gen Z memiliki ketertarikan pada seni.

INDONESIA GEN Z REPORT 2024 (KETERTARIKAN PADA SENI MUSIK)

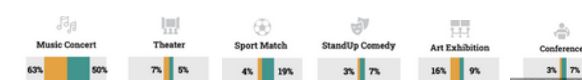


Gambar 1.15. Ketertarikan Gen Z pada Seni Musik
Sumber: Indonesia Gen Z Report (2024)

menjelaskan bahwa Gen Z di Indonesia menganggap musik sebagai sumber daya berharga bagi mereka karna mampu meningkatkan kesejahteraan mental, kesadaran diri, mencerminkan sikap proaktif gen z dalam mengelola emosi dan kesehatan psikologis mereka.

Berdasarkan data survey dalam Indonesia Gen Z Report 2024, menunjukkan bahwa kegemaran Gen Z pada musik cukup tinggi. Musik tidak bisa dipisahkan dari Gen Z,, karena musik merupakan salah satu pembentuk identitas dan gaya hidup Gen Z di masa kini. Menurut Gen Z, musik menjadi simbol kebebasan dalam berekspresi, menyampaikan nilai, menunjukan identitas, dan karakter mereka kepada dunia. Dalam data survey Indonesia Gen Z Report 2024 juga

INDONESIA GEN Z REPORT 2024 (KETERTARIKAN TERBESAR GEN Z)



Gambar 1.16. Ketertarikan Gen Z pada Hiburan
Sumber: Indonesia Gen Z Report (2024)

Berdasarkan data survey Indonesia Gen Z Report 2024, ketertarikan terbesar Gen Z adalah pada bidang entertainment (hiburan), yakni pertandingan olahraga, pameran seni visual dan pertunjukan seni musik.

Isu tersebut menjadi latar belakang perencanaan *Sportartainment* di Kota Malang. *Sportartainment* dirancang sebagai fasilitas olahraga, seni, dan hiburan dalam satu kawasan dengan harapan mampu menjadi wadah hiburan sekaligus media penyaluran stres Gen Z di Kota Malang. Gen Z sebagai sasaran dan dasar pertimbangan perancangan karena berpengaruh besar dalam perkembangan kehidupan saat ini.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

- Gen Z di Kota Malang menghadapi masalah kesehatan mental, khususnya stres akibat tekanan pendidikan, kerja, dan sosial. Untuk itu, diperlukan penambahan fasilitas fungsi olahraga, seni dan hiburan sebagai solusi penyaluran *Emotion-focused coping*.
- Belum tersedianya fasilitas yang mengintegrasikan fungsi olahraga, seni, dan hiburan untuk kesehatan dan rekreasi pada saat yang bersamaan.

1.3. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana merancang *Sportartainment* yang mampu menjadi wadah kegiatan olahraga, seni dan hiburan secara bersamaan untuk Gen Z di Kota Malang?
2. Bagaimana merancang *Sportartainment* yang mampu mereduksi dan menekan tingkat stress pada generasi Z di Kota Malang?
3. Bagaimana *Sportartainment* yang mampu mendukung dan mensupport stress?

1.4. TUJUAN

1. Mengintegrasikan fungsi olahraga, seni dan hiburan dalam satu kawasan untuk mewujudkan efektifitas dan efisiensi setiap elemen bangunan.



Sumber: Ilustrasi oleh Canva, diakses 2024

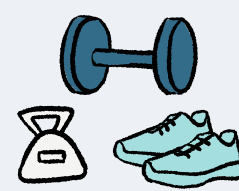
2. Menciptakan fasilitas olahraga, seni dan hiburan dalam satu lingkungan yang nyaman, dinamis, menarik, dan fungsional, serta mendukung kesehatan fisik dan mental penggunanya.

Memadukan dua atau lebih fungsi berbeda bertujuan untuk mengoptimalkan pemanfaatan ruang, efektivitas dan efisiensi penggunaan lahan, serta menciptakan lingkungan yang nyaman bagi penggunanya (Suprenant, 2006).

1.5. MANFAAT

- Hadirnya *Sportartainment* di Kota Malang berpotensi menarik minat kalangan muda, khususnya Gen Z, untuk melepaskan stres sekaligus memperoleh hiburan yang sehat dan positif.
- *Sportartainment* mampu membantu Gen Z mencapai keseimbangan antara kesehatan jiwa dan raga melalui kegiatan olahraga, seni, dan hiburan.
- Tersedianya fasilitas multifungsi di Kota Malang yang dapat menampung kebutuhan olahraga, seni dan hiburan secara terpusat dan secara bersamaan.

1.6. BATASAN

PENGGUNA		OBJEK	
 <i>Sumber: Ilustrasi oleh Canva, diakses 2024</i> Generasi Z Masyarakat Kota Malang bebas digunakan dan dikunjungi oleh siapapun yang berada di Kota Malang Sebagai fasilitas yang memadukan fungsi olahraga, seni dan hiburan, perancangan ini menekankan aspek fungsional serta nilai arsitektur, sekaligus berperan sebagai wadah penyaluran stres dan pendukung aktivitas penggunanya.		 <i>Sumber: Ilustrasi oleh Canva, diakses 2024</i> SPORT Olahraga Kesehatan dan Rekreasi	 <i>Sumber: Ilustrasi oleh Canva, diakses 2024</i> ART Seni Viusal dan Seni Musik
		 <i>Sumber: Ilustrasi oleh Canva, diakses 2024</i> ENTERTAINMENT Pertandingan Olahraga, Pameran dan Pertunjukan Musik	 <i>Sumber: Ilustrasi oleh Canva, diakses 2024</i> PENUNJANG Mushollah, KM/WC, Maintenance/Service, Taman, Foodcourt