

ABSTRAK

Cepatnya perkembangan digitalisasi dan merebaknya media sosial, menjadi salah satu penyebab tingginya angka stres dan depresi pada generasi Z (merupakan generasi yang lahir kisaran tahun 1997-2012). Hal yang menyebabkan rasa stres karena media sosial ini ialah karena mudahnya melihat aktivitas dan kehidupan teman teman mereka di sana. Akibatnya perbandingan dengan diri sendiri, merasa kalah dan tidak bahagia ini menjadi kuat. Berbagai istilah baru mulai merebak luas, seperti halnya *healing* sebagai upaya menghilangkan rasa stres pada gen Z.

Perlu adanya wadah yang dapat memberikan mereka rasa ketidaktergantungan terhadap media sosial dan memberikan pemahaman mengenai rasa penuh perhatian terhadap lingkungan sekitar. Perancangan *break hub* menjadi salah satu upaya dalam memberikan wadah bersosial dan jauh dari hiruk pikuk digitalisasi bagi anak muda. Perancangan ini berfokus pada meningkatkan aspek-aspek *wellness* (kesehatan) terhadap 5 elemen penting, yaitu sosial, emosional, intelektual, fisik dan spiritual lewat solusi spasial.

Kata kunci: Gen Z, media sosial, *wellness*, stres, digitalisasi, istirahat, *break hub*

ABSTRACT

The rapid development of digitalization and the spread of social media is one of the causes of high rates of stress and depression in Z generation (a generation born between 1997-2012). The thing that causes this stress from social media is because it is easy to see the activities and lives of their friends there. As a result, the comparison with oneself, feeling defeated and unhappy becomes strong. Various new terms began to spread widely, such as healing as an effort to relieve stress in gen Z.

There needs to be a place that can give them a sense of independence from social media and provide an understanding of a sense of attentiveness to the surrounding environment. The design of break hub is one of the efforts to provide a place to be social and away from the hustle and bustle of digitalization for young people. This design focuses on improving aspects of wellness towards 5 important elements, namely social, emotional, intellectual, physical and spiritual through spatial solutions.

Keywords: Gen Z, social media, wellness, stress, digitalization, rest, break hubs