

## ABSTRAK

Tingkat stres yang tinggi di kalangan gen Z membuat isu kesehatan mental kini menjadi perhatian. Kehidupan yang serba cepat membuat generasi muda tidak terbiasa dengan proses. *Wellness Center* dirancang sebagai wadah untuk tindakan preventif dan kuratif yang mampu menurunkan tingkat stres sehingga tujuan *wellness* dapat tercapai. Hal ini juga selaras dengan program Kemenparekraf yaitu *wellness tourism* untuk Yogyakarta. Demi mencapai tujuan *wellness* tersebut, konsep *biophilic* akan diterapkan dalam perancangan. Hal ini karena keterhubungan antara manusia dengan alam mampu membangkitkan berbagai energi positif yang tentunya dapat membantu menekan tingkat stres. Dengan demikian, terjadi korelasi positif antara manusia dan alam yang mampu meningkatkan kesejahteraan jiwa dan raga.

Kata kunci : Tingkat Stres, *Wellness*, *Biophilic*

## ABSTRACT

*High stress levels among gen Z have brought mental health issues to the forefront. The fast-paced life makes the younger generation unaccustomed to the process. The Wellness Center is designed as a place for preventive and curative measures that can reduce stress levels so that wellness goals can be achieved. This is also in line with Kemenparekraf's program of wellness tourism for Yogyakarta. In order to achieve the wellness goal, the biophilic concept will be applied in the design. This is because the connection between humans and nature is able to generate various positive energies which can certainly help reduce stress levels. Thus, there is a positive correlation between humans and nature that can improve the well-being of the body and soul.*

*Keywords : Stress Level, Wellness, Biophilic*