

BAB II

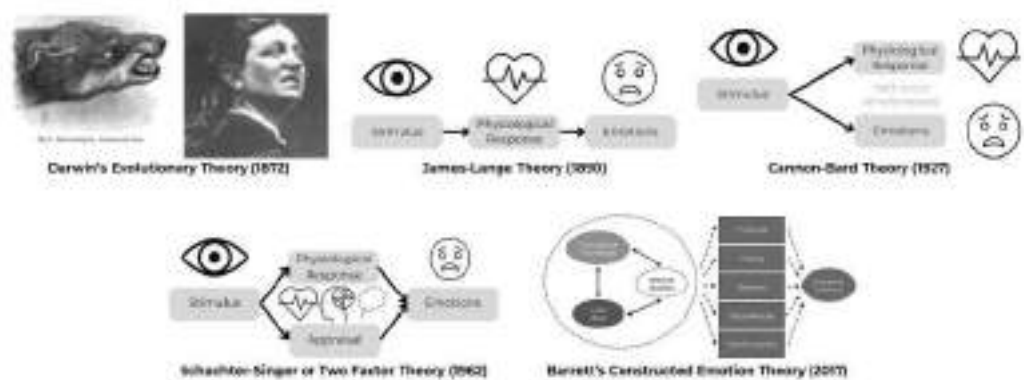
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Emosi dalam Arsitektur

2.1.1 Tinjauan Konsep Emosi Manusia

2.1.1.1. Pengertian Emosi

Emosi merupakan hal yang kompleks. Sejak dahulu, para filsuf dan ilmuwan telah berusaha memahami apa itu emosi dan bagaimana proses munculnya emosi. Dimulai dari Teori Darwin, yang menyatakan bahwa emosi adalah sebuah respons evolusioner yang bersifat universal dan dapat diidentifikasi melalui ekspresi wajah dan membantu individu berkomunikasi dan bertahan hidup (Darwin, 1872). Kemudian, William James dan Carl Lange mengembangkan Teori James-Lange, bahwa emosi muncul sebagai hasil dari persepsi terhadap perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh. Teori ini menekankan pentingnya respons fisiologis dalam pengalaman emosional (James, 1884). Teori tersebut ditentang oleh Teori Cannon-Bard, bahwa emosi dan respons fisiologis terjadi secara bersamaan dan independen. Pengalaman emosional tidak bergantung pada perubahan fisiologis, tetapi terjadi secara bersamaan ketika stimulus terdeteksi (Cannon, 1927). Sementara itu, Teori Schachter-Singer, atau Two Factor Theory, menekankan bahwa emosi adalah hasil dari kombinasi antara faktor fisiologis dan kognisi. Individu harus menafsirkan dan memberi makna pada reaksi fisiologis mereka untuk merasakan emosi tertentu (Schachter & Singer, 1962).



Gambar 2.1 Teori-Teori Emosi
(Sumber: Penulis)

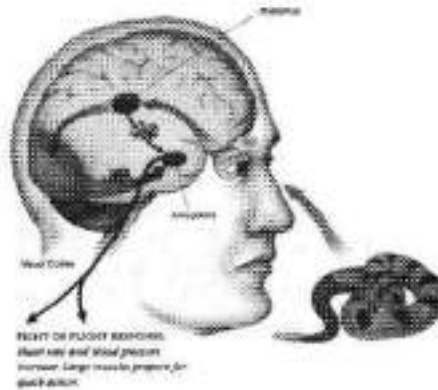
Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat dipahami bahwa emosi merupakan suatu hal yang kompleks, yang merupakan respons atas diterimanya suatu kejadian sebagai stimulus yang menyebabkan terjadinya proses kognitif dan perubahan fisiologis serta ekspresi manusia.

2.1.1.2. Komponen dan Pemrosesan Emosi

Emosi terdiri atas campuran antara respon fisiologis, perilaku ekspresif, dan kognitif (Myers, 2010). Proses pembentukan emosi melibatkan tahap pengenalan stimulus, penilaian kognitif, dan respons fisiologis.

Otak memproses emosi melalui “sirkuit emosi” meliputi hipotalamus, thalamus anterior, cingulate gyrus, dan hippocampus (Papez, 1937), serta amigdala sebagai sistem limbik (MacLean, 1952). Ketika individu menghadapi stimulus, informasi dikirim ke otak, khususnya ke amigdala, yang berperan penting dalam pengolahan emosi (Hasan, 2023). Kognisi memainkan peran penting dalam pembentukan emosi. Proses penilaian (*appraisal*) membantu individu menginterpretasikan pengalaman emosional mereka berdasarkan konteks dan pengalaman sebelumnya (Qodariah, 2018). Dari pemaknaan terhadap suatu situasi inilah yang akan memberikan respons fisiologis di berbagai

organ tubuh melalui sistem saraf otonom (*autonomic nervous system [ANS]*), seperti yang terlihat pada Gambar 2.3.



Gambar 2.2 Proses penerimaan stimulus di dalam otak
(Sumber: Goleman, 1995)



Gambar 2.3 Perubahan fisiologis yang terjadi pada sistem saraf otonom
(Sumber: Analisis Penulis, 2024)

2.1.1.3. Jenis Emosi

Terdapat beberapa pendapat mengenai jumlah emosi. Paul Ekman memperkenalkan teori Emosi Universal, bahwa emosi dasar manusia bersifat universal dan mencakup 6 emosi dasar: senang, marah, takut, sedih, dan jijik, yang dapat dikenali di berbagai budaya (Ekman, 1992). Terdapat pula pendapat dari Robert Plutchik yang mengembangkan model

“Wheel of Emotions”, yang mencakup delapan emosi dasar: kebahagiaan, kesedihan, kepercayaan, jijik, ketakutan, kemarahan, kejutan, dan antisipasi yang disusun secara berlawanan menurut sifat emosinya (Plutchik, 2001).

Dalam psikologi lingkungan, Russell mengusulkan model Circumplex Model of Affect, yang memetakan reaksi emosional manusia terhadap lingkungan yang terbangun yang mencerminkan keadaan afektif manusia berdasarkan dua dimensi utama: valensi (positif-negatif) dan arousal (tinggi-rendah). Model ini menunjukkan bagaimana emosi bergerak dalam sebuah spektrum yang dinamis (Russell, 1980). Pada tahun 1984, Russell dan Lanius menguraikan afek dapat berkisar dari (1) menyenangkan hingga tidak menyenangkan (valensi) dan (2) membangkitkan hingga tidak membangkitkan (arousal) dalam “model psikologi lingkungan” mereka.



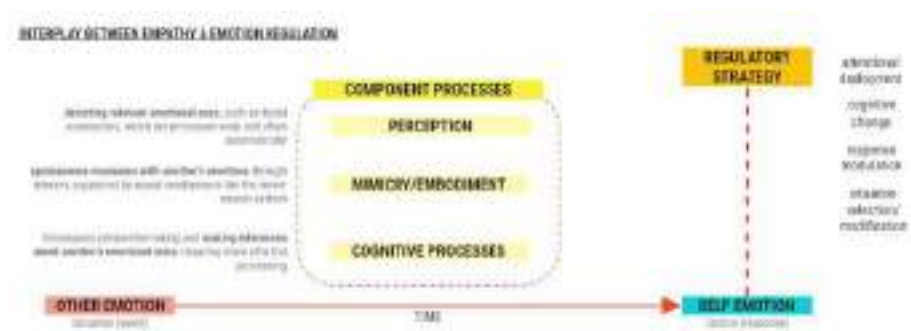
Gambar 2.4 Circumplex Model of Affect

(Sumber: Plutchik, 1991)

2.1.1.4. Simpati dan Empati

Simpati dan empati muncul sebagai reaksi terhadap emosi orang lain. Simpati adalah perasaan memahami emosi seseorang tanpa benar-benar mengalami emosi tersebut secara langsung. Sementara empati, adalah kemampuan tidak hanya memahami, tetapi ikut merasakan

emosi yang dialami oleh orang lain, membayangkan berada di posisi orang tersebut. Menurut Daniel Goleman dalam bukunya “Emotional Intelligence” (1995), empati menciptakan koneksi yang lebih mendalam karena melibatkan pengenalan dan pembagian emosi secara aktif, yang memungkinkan interaksi manusia yang lebih bermakna. Empati melibatkan kemampuan untuk merespons kondisi emosional orang lain dengan tepat (Goleman, 1995). Empati menekankan pada proses pencerminan dan stimulasi. Berikut ini merupakan hubungan antara merasakan emosi orang lain sampai dengan merasakan empati:



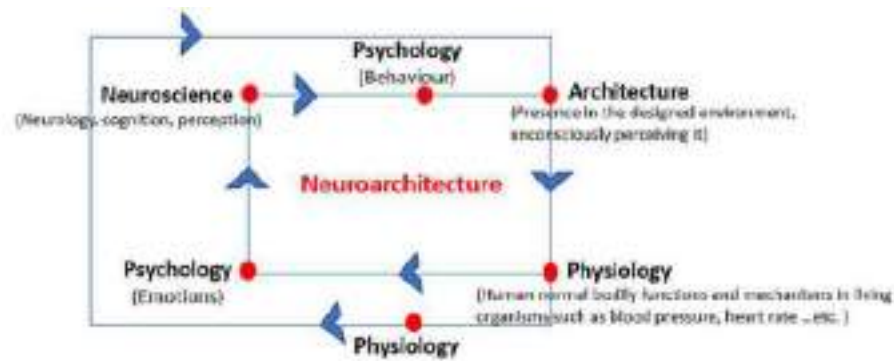
Gambar 2.5 Hubungan antara empati dengan regulasi emosi
(Sumber: Analisis Penulis, 2024)

2.1.2 Tinjauan Neuroarsitektur dan Respon Manusia terhadap Ruang

2.1.2.1. Tinjauan Neuroarsitektur

Neuroarsitektur menghubungkan bagaimana elemen-elemen desain arsitektur mempengaruhi otak dan perilaku manusia. Konsep “neuroarsitektur” muncul dengan memadukan Neuroscience dan Arsitektur, yang berarti arsitektur yang dirancang mengikuti prinsip-prinsip berasal dari ilmu saraf, untuk menciptakan lingkungan yang memenuhi empat pilar kesejahteraan manusia. Konsep ini memudahkan pemahaman tentang bagaimana arsitektur dapat mempengaruhi kesejahteraan manusia: (1) secara fisik/*physiology* (tubuh), (2) intelektual/*neuroscience* (otak), (3) arsitektur, dan (4) sosial/*psychology* (emosi dan behaviour) (Assem, et. al, 2023). Oleh

karena itu, konsep ini membantu dalam menciptakan ruang yang menyebabkan rangsangan mental dan berdampak pada psikologi manusia dan fisiologi tubuh sehingga terhindar dari stres. Selain itu, ia dapat mengatur kinerja, perilaku, dan mencapai kesejahteraan manusia.



Gambar 2.6 Hubungan siklus antara pilar-pilar Neuroarsitektur
(Sumber: Assem, et. al, 2023)

2.1.2.2. Tinjauan Respon Manusia Terhadap Ruang

Menurut Assem, et al (2023), pandangan manusia terhadap lingkungan binaan mencakup faktor-faktor di luar karakteristik visual dan fisiknya. Pemaknaan tentang lingkungan tersebut menyiratkan deskripsi subjektif dari emosi mereka sendiri terhadap lingkungan tersebut seperti rasa aman, tenang, nyaman, membosankan, mendebarkan, dan misterius. Ketika individu dihadapkan pada lingkungan tersebut, emosi mereka (perasaan jangka pendek) dan afek mereka (perasaan jangka panjang) akan terpengaruh. Penelitian lainnya yang mencakup interaksi antara arsitektur dan emosi menyatakan bahwa karakteristik desain arsitektur seperti **volume, tatanan, proporsi, tinggi, geometri, skala, dan lebar** bertindak sebagai rangsangan yang memicu emosi seseorang (Cho dan Kim (2018); Andrea (2018)). Hal ini menunjukkan kekuatan lingkungan binaan dalam mengubah emosi atau pengaruh manusia.

Penelitian dari Keunhye Lee (2022) memberikan pemahaman fenomenologis mengenai ruang dalam (*interior*) untuk mengeksplorasi hubungan emosional antara ruang arsitektur dan pengalaman spasial

maupun emosional. Lee berpendapat bahwa tubuh manusia dan materialitas sangat penting untuk meningkatkan kualitas pengalaman dalam ranah ruang interior, yang dipahami sebagai asal mula arsitektur. Pengalaman spasial arsitektur dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu: (1) tubuh, yang mencakup gerakan dan indra tubuh; (2) materialitas, yang mewakili lingkungan interior, yang merangsang tubuh; dan (3) koneksi emosional, yang membangkitkan memori individu dan memori bersama secara sosial (Lee, 2022).



Gambar 2.7 Perwujudan pengalaman spasial untuk koneksi emosional
(Sumber: Lee, 2022)

Sejumlah besar penelitian telah meneliti dampak lingkungan binaan, termasuk arsitektur, terhadap kesehatan psikologis dan kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Seiring dengan perkembangan teknologi, para peneliti telah menggunakan perangkat digital yang melacak respons tubuh dalam beberapa lingkungan arsitektur, seperti alat yang mendeteksi tingkat keaktifan otak, dan mendeteksi perubahan fisiologis. Dalam hal ini, metode yang digunakan untuk mengukur/menilai emosi adalah dengan menggunakan model teoritis tentang afek yang telah dibahas sebelumnya (Gambar 2.4), yaitu berdasarkan hubungan antara arousal/aktivasi dan valensi/pleasure. Dalam penelitiannya, Assem et. al (2023) mengkaji mengenai pengaruh

elemen-elemen arsitektur pada empat pilar kesejahteraan manusia (fisik, intelektual, emosional, dan sosial) melalui empat pilar Neuroarsitektur (fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku). Sebagai contoh, bentuk asimetris memberikan kognisi yang lebih tinggi dan membangkitkan emosi dibandingkan bentuk simetris yang mengurangi kepuasan dan kegembiraan (Assem, et. al, 2023). Penemuan ini kemudian dapat digunakan lebih lanjut oleh Penulis dalam tahap selanjutnya untuk mempelajari bagaimana elemen arsitektural mempengaruhi kondisi tubuh yang berbeda-beda.

2.1.3 Tinjauan Elemen Arsitektur Pemicu Emosi Manusia

Lingkungan fisik memainkan peran penting dalam mempengaruhi emosi manusia. Alain de Botton dalam "*The Architecture of Happiness*" menyatakan bahwa arsitektur memiliki kemampuan untuk membangkitkan emosi dan menciptakan suasana hati tertentu melalui desain yang baik (de Botton, 2006). Menurut Juhani Pallasmaa, arsitektur multisensorial melibatkan seluruh indra, yang dapat menciptakan pengalaman emosional mendalam bagi penghuninya (Pallasmaa, 2012). Berdasarkan pembahasan pada sub bab sebelumnya, telah dibahas juga mengenai bagaimana lingkungan binaan, termasuk arsitektur, mampu mempengaruhi emosi manusia. Yaitu berdasarkan **bentuk ruang, warna, temperatur, skala dan proporsi, aroma, suara, tekstur, vegetasi, dan pencahayaan.**

Terdapat dua tingkat di mana arsitektur berinteraksi dan meningkatkan pengalaman penggunaannya (Malhotra, 2022). Pertama adalah pada tingkat kognitif—di mana pengguna terlibat dalam memproses dan menilai informasi yang dirasakan. Kedua adalah pada tingkat emosional—yang sering dipahami sebagai reaksi adaptif terhadap informasi yang dirasakan. Kedua interaksi ini beroperasi melalui sistem yang saling terkait erat. Di mana emosi manusia merupakan respons terhadap elemen desain yang disajikan kepada mereka. Elemen-elemen seperti **air, cahaya, warna, bentuk, gaya, material, suara, dan detail** membangkitkan perasaan yang mendorong pengguna untuk terlibat,

bersemangat, bertahan, tertarik, rileks, stres, dan sebagainya, dan bagaimana arsitektur mampu menciptakan “*sense of place*” pada penggunaannya.

2.2 Tinjauan Arsitektur Responsif Emosi

2.2.1. Tinjauan Arsitektur Responsif

Konsep empati—kemampuan memahami, merasakan, dan merespon emosi manusia—dapat diterapkan ke dalam arsitektur, melalui suatu konsep yang dinamakan arsitektur responsif (*responsive architecture*). Arsitektur responsif merupakan konsep arsitektur yang mampu merespons dan beradaptasi dengan kebutuhan pengguna secara aktif. Dalam hal ini, Beesley dan Khan (2009) menekankan bahwa bagaimana arsitektur dapat menjadi lebih dari sekadar struktur statis, tetapi juga dapat berperan sebagai entitas yang merespons dan berinteraksi dengan lingkungannya. Arsitektur responsif mengubah hubungan manusia dengan lingkungan buatan, menciptakan dialog yang terjadi secara terus-menerus antara ruang, pengguna, dan konteks yang lebih luas (Beesley dan Khan, 2009).

Arsitektur responsif melibatkan penggunaan teknologi untuk menciptakan bangunan yang dapat beradaptasi dengan lingkungan atau perilaku pengguna. Michael Fox dalam bukunya "Interactive Architecture" membahas bagaimana arsitektur interaktif mampu merespon kebutuhan pengguna secara real-time melalui sistem yang dinamis dan fleksibel (Fox, 2009). Arsitektur ini sering melibatkan penggunaan sensor dan aktuator yang memungkinkan bangunan untuk bereaksi terhadap perubahan lingkungan.

2.2.2. Tinjauan Sistem Arsitektur Responsif Emosi

Smart environment architecture adalah bentuk arsitektur yang menggabungkan teknologi pintar untuk menciptakan ruang yang dapat merespon secara otomatis terhadap perubahan kondisi, baik lingkungan maupun perilaku pengguna. Harold Thimbleby dalam "Press On: Principles of Interaction Programming" menjelaskan bagaimana teknologi cerdas memungkinkan

bangunan beradaptasi terhadap kebutuhan emosional dan fungsional penggunanya melalui sistem kontrol yang terotomatisasi (Thimbleby, 2007).

2.3 Tinjauan Urban Wellness Retreat

2.3.1. Tinjauan Wellness Architecture

Menurut Global Wellness Institute, definisi *wellness* adalah suatu upaya aktif (bukan pasif atau statis) seorang individu dalam melakukan berbagai aktivitas, pengambilan keputusan, dan gaya hidup yang mengarah pada kondisi kesehatan dan kesejahteraan holistik yang optimal. *Wellness* bukan hanya tentang kesehatan fisik, melainkan multidimensi, mencakup setidaknya enam dimensi: fisik, mental, emosional, spiritual, sosial, dan lingkungan. Dibandingkan dengan sistem perawatan kesehatan (*healthcare*) yang menggunakan pendekatan patogenik dan reaktif, *wellness* menggunakan pendekatan salutogenik dan proaktif, yang berfokus pada pencegahan, gaya hidup sehat, dan upaya mencapai kesejahteraan optimal sehingga membantu manusia mencegah dan mengatasi penyakit baik saat ini maupun di masa depan.

2.3.2. Tinjauan Retreat

Secara umum, definisi dan pemahaman dari istilah “*retreat*” mengalami perkembangan seiring dengan berjalannya waktu. Menurut KBBI, *retret* berarti mengundurkan diri dari dunia ramai untuk mencari ketenangan batin. Asal usul kata *retreat* merupakan penggabungan kata dari bahasa Latin “*re*” yang berarti mundur, dan “*trahere*” yang berarti menarik, yang digabungkan memiliki arti menarik mundur atau memanggil mundur. Dapat diartikan *retret* merupakan kegiatan menjauhkan diri dari lingkungan sekitar untuk sementara waktu dengan melakukan kegiatan tertentu.

Retret dapat diklasifikasikan dengan berbagai cara, berdasarkan lokasi, lingkungan, aktivitas, penekanan spiritual, dan lainnya (Kelly dan Smith, 2017). Tipologi *retret* berdasarkan sisi penyediaan/penawaran menurut Kelly dan Smith (2017) adalah sebagai berikut:

- a. Retret spiritual, yaitu ruang dan praktik yang diinformasikan secara spiritual, misalnya ashram, dengan program meditasi atau refleksi diri.
- b. Retret keagamaan, yaitu ruang yang dimiliki dan/atau dijalankan oleh komunitas keagamaan, dengan aktivitas berdoa dan refleksi.
- c. Retret yoga, secara khusus untuk berbagai jenis yoga (ashtanga, hatha, dan lainnya).
- d. Retret kesehatan, yaitu retret dengan tujuan peningkatan kesehatan yang bersifat permanen atau sementara, seringkali programnya didasarkan pada aktivitas gizi tertentu seperti membuat jus, puasa, pola makan sehat, atau ditujukan untuk penyakit tertentu (contohnya asma, obesitas, dan lainnya).
- e. Retret kebugaran, ditujukan untuk program memulai latihan fisik dengan jangka waktu pendek, biasanya berisi program lari terjadwal, kelas baik di dalam atau luar ruangan, dan biasanya melibatkan program nutrisi serta diet untuk menurunkan berat badan.
- f. Retret berbasis pikiran, yaitu retret yang mengutamakan istirahat, relaksasi, dan refleksi di luar konteks spiritual/religius, yang meliputi meditasi dan konseling.
- g. *Body-Mind-Spirit*, biasanya bersifat permanen, dengan tujuan menawarkan kegiatan holistik yang membantu menghidupkan kembali fisik, spiritual, dan psikologis seseorang (yoga, meditasi, nutrisi, olahraga, kerja kelompok).
- h. Lain-lain, yaitu retret yang ditentukan berdasarkan lokasinya, misalnya retret ramah lingkungan di hutan hujan, gurun, atau lokasi yang tidak biasa lainnya, di mana lingkungan itu sendiri memberikan kontribusi yang kuat terhadap pengalaman tersebut.

2.3.3. Tinjauan Urban Wellness Retreat

Wellness retreat berfokus pada program-program yang mendukung kesehatan mental, fisik, dan emosional melalui aktivitas seperti meditasi, yoga, dan terapi alami. Menurut Clare Cooper Marcus, wellness retreat biasanya

didesain dengan mengedepankan kenyamanan, privasi, dan koneksi dengan alam (Marcus & Barnes, 1999). Aktivitas yang dilakukan di dalamnya meliputi meditasi, perawatan kesehatan holistik, serta terapi alam.

Dalam konteks ini, wellness retreat akan dihadirkan di lingkungan perkotaan atau urban, menciptakan ruang tenang di tengah hiruk-pikuk kota. Jan Gehl dalam "Cities for People" menekankan pentingnya menyediakan ruang publik dan privat yang mendukung relaksasi di kota-kota besar yang cenderung sibuk dan padat (Gehl, 2010). Urban retreat berfokus pada menciptakan oasis atau lingkungan tersendiri di tengah kota untuk mengurangi stres atau gangguan mental akibat kehidupan perkotaan.

2.4 Studi Referensi

Dikarenakan tidak terdapat preseden penerapan arsitektur yang responsif terhadap emosi di tipologi Retret Wellness Perkotaan, maka di sini Penulis membagi studi referensi menjadi tiga bagian. Kategori pertama memuat studi mengenai bangunan yang memberikan pengalaman emosi manusia, dengan memanfaatkan elemen-elemen arsitektur untuk menstimulasi emosi. Lalu, kategori kedua memuat studi mengenai tipologi fasilitas *wellness* pada umumnya, dan kategori ketiga memuat studi mengenai tipologi fasilitas *wellness* di lingkungan perkotaan/*urban*.

Kategori pertama, yaitu studi mengenai bangunan yang memberikan pengalaman emosi manusia, dengan memanfaatkan elemen-elemen arsitektur untuk menstimulasi emosi.

Tabel 2.1 Studi Referensi Pengalaman Emosional

Therme Vals, Swiss (Peter Zumthor)	
Subjek Spa pemandian air panas Arsitek Peter Zumthor Tahun 1996	
Rangkuman Proyek Merupakan spa yang dirancang untuk memberikan pengalaman sensorik melalui indera sentuhan dan pendengaran yang menciptakan pengalaman restoratif.	
Metode Memberikan pengalaman sensorik menggunakan kombinasi cahaya, warna, suara, tekstur material batu, temperatur, dan elemen linear jalur sirkulasi yang didesain dengan sengaja untuk memunculkan keinginan pengunjung untuk menjelajahi berbagai area dengan cara yang tidak terstruktur, memberikan kebebasan untuk menemukan pengalaman mereka sendiri.	

Bruder Klaus Field Chapel, Jerman (Peter Zumthor)	
Subjek Chapel/Kapel Arsitek Peter Zumthor Tahun 2007 Rangkuman Proyek Kapel yang dirancang sebagai tempat yang memicu kekhusyukan untuk berdoa, tempat kontemplasi, dan refleksi diri, mengedepankan pengalaman sensorik dan menciptakan pengalaman emosional dalam ruang. Metode Membuat fenomenologi menggunakan filosofi atmosfer, yang memanfaatkan materialitas cahaya, air, beton, kayu, api. Menekankan pengalaman ruang melalui material, khususnya indera penciuman dan sentuhan, melalui ruang multi-indra untuk pengalaman spiritual.	  

(Sumber: Analisis Penulis, 2024)

Kategori kedua, memuat studi mengenai tipologi fasilitas *wellness* (dapat berupa pusat wellness, hotel, atau retreat) pada umumnya. Ke depannya, studi ini

akan digunakan sebagai pendekatan dalam menentukan kebutuhan fasilitas dan aktivitas, serta program wellness yang dijalankan.

Tabel 2.2 Studi Preseden The Sanctuary Wellness Centre

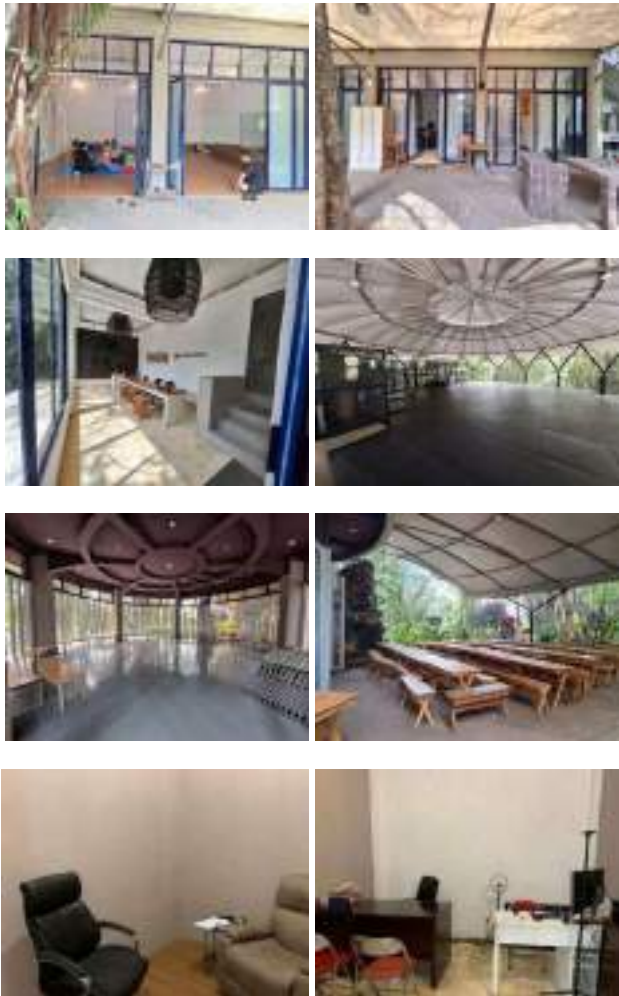
The Sanctuary Wellness Centre, Bandung			
 Sumber: Dokumentasi Penulis, 2024			
Deskripsi	Sebuah pusat wellness yang berfokus pada penyembuhan jiwa, pikiran, dan raga yang berlokasi di dalam kompleks galeri seni (NuArt Sculpture Park) dan berada tidak jauh dari pusat kota Bandung, Jawa Barat.		
Lokasi	 NuArt Sculpture Park Complex, Jl. Setraduta Raya No. L6, Ciwaruga, Kec. Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat.		
Program Wellness	Yoga • Basic Yoga	Body Movement • Dance Class	Martial Art • MuayThai

	• Hatha • Vinyasa • Yoga • Ashtanga • Yoga • Postural • Correction	• Dance Kids • Salsa • Dance Teens • Harmony & Longevity • Taichi	• Brazilian Jiu Jitsu • Hapkido • Aikido • Shinkendo • Boxing
	• Body Awareness • Iyengar • Style • Power • Yoga • Inside • Flow	Traditional Chinese Medicine • Consultation • Acupuncture • Moxibustion • Cupping • Phlebotomy • Daoyin	Therapy • Soundbath Therapy • Art Therapy • Personal Adjustment Therapy • Hypnotherapy • Bars Therapy • Pranic Healing
	• Somatic • Yoga • Yoga for • Spine Treatment • Prenatal & • Post Natal • Yoga • Yoga for • Kids	Sensory Education (Montessori) • Playful Class 0–3 Years Old • Joyful Class >3–6 years old	Mind & Soul • Meditasi • Pranic Healing • Soul Healing
		Body Treatment & Relaxation • Reflexology • Totok Wajah • Body Massage	Layanan Psikologi • Konsultasi perkawinan/karier/pendidikan/keluarga/psikotes/assesment/grapology
Fasilitas	• Resepsionis • Cafe • Toko Souvenir		

- Ruang Tunggu
- Ruang konseling
- Ruang staff
- KM/WC
- Outdoor amphitheatre
- Semi-outdoor Dome
- Area Workshop
- Ruang refleksi
- Ruang multifungsi

Dokumentasi:

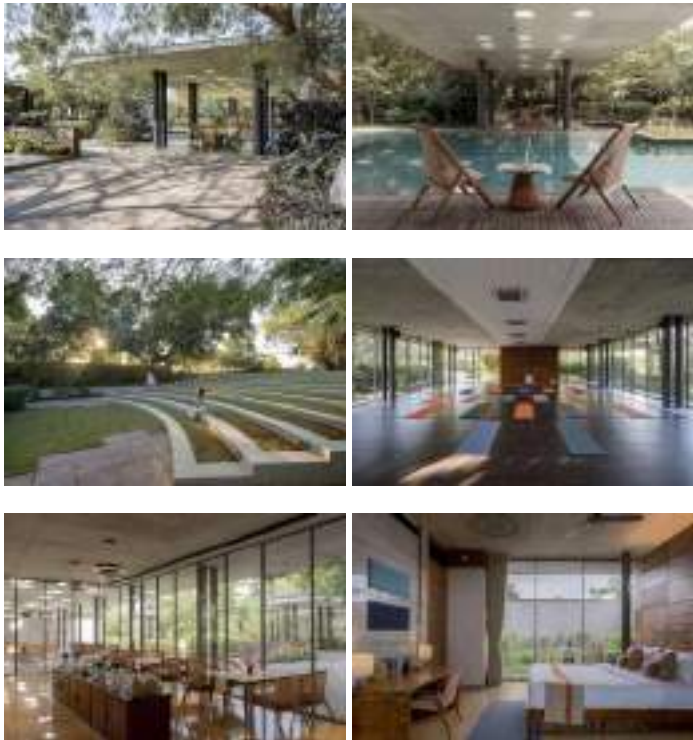


	 Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024
Kapasitas	Dome: 21 orang Amphitheatre: 25 orang Terdapat kapasitas maksimum per kelas
Jadwal dan Program	Program harian bervariasi Yoga: Setiap hari Program lainnya: RSVP

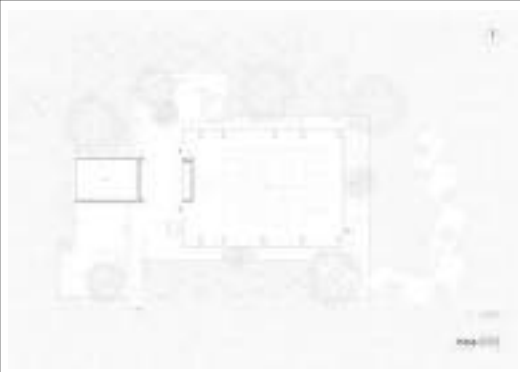
(Sumber: Analisis Penulis, 2024)

Tabel 2.3 Studi Preseden Raga Svara Wellness Center

Raga Svara Wellness Center, India	
  Sumber: Archdaily.com, 2024	
Deskripsi	Arsitek: Shanmugam Associates Tahun: 2022 Luas: 6968 m2 Merupakan sebuah wellness center sebagai tempat bersantai untuk mengurangi rasa lelah atau stress dengan bertumpu pada aspek fisik, mental, dan spiritual.
Lokasi	 Bhavnagar - Rajkot Rd, Tramba, Rajkot, Gujarat, India
Gambar	 

	
Kapasitas	Dome: 21 orang
Program Wellness	● Ayurveda ● Therapies ○ Abhyangam ○ Shirodhara ○ Patra Pinda Swedana ○ Takra Dhara ○ Udwarthanam ○ Navarakizhi ○ Rasayani ● Yoga ● Shuddi Kriyas
Jadwal Retreat	Wellness Retreat: >1 malam Panchakarm Retreat: >7 malam Destress Retreat: >5 malam Weight Management Retreat: >14 malam

	Joint Pain Management Retreat: >14 malam Eye Care Management Retreat: >7 malam Diabetes Prevention Retreat: >14 malam Women's Health Retreat: >7 malam	
Denah dan Fasilitas	<i>Masterplan</i> ● <i>Main entry</i> ● <i>Security cabin</i> ● <i>Parking</i> ● <i>Staff quarters</i> ● <i>Reception</i> ● <i>Yoga centre</i> ● <i>Meditation centre</i> ● <i>Cottage</i> ● <i>Zen garden</i> ● <i>Open air theatre</i> ● <i>Amenity block</i> ● <i>Phase 2 - Cottage</i> ● <i>Typical Block</i> ● <i>Treatment block</i>	
	<i>Typical block</i> ● <i>Room</i> ● <i>Toilet</i> ● <i>Private garden</i> ● <i>Lift</i> ● <i>Central Courtyard</i>	

	<i>Yoga block</i> ● <i>Yoga room</i> ● <i>Air handling room</i>	
	<i>Reception</i> ● <i>Lobby</i> ● <i>Discussion room</i> ● <i>Back office</i> ● <i>Pantry</i> ● <i>Toilet</i>	
	<i>Cottage</i> ● <i>Foyer</i> ● <i>Living room</i> ● <i>Bedroom</i> ● <i>Garden</i> ● <i>Toilet</i> ● <i>Pool</i> ● <i>Zen garden</i>	
	<i>Amenities Block</i> ● <i>Cabana</i> ● <i>Deck seating</i> ● <i>Media</i> ● <i>Library</i> ● <i>Swimming pool</i> ● <i>Baby pool</i> ● <i>Loungers</i>	

	● <i>Buffet</i> ● <i>Kitchen</i> ● <i>Pump room</i> ● <i>Toilet - Men</i> ● <i>Toilet - Women</i> ● <i>Outdoor dining</i> ● <i>Transformer</i> ● <i>Laundry</i> ● <i>Staff dining</i> ● <i>Cold storage</i> ● <i>Store</i>	
	<i>Treatment Block</i> ● <i>Treatment room</i> ● <i>Reception</i> ● <i>Examination room</i> ● <i>Gym</i> ● <i>Physiotherapy room</i> ● <i>Toilet</i> ● <i>Store</i> ● <i>Steam bath</i> ● <i>Outdoor jacuzzi</i> ● <i>Well</i> ● <i>Boutique shop</i>	

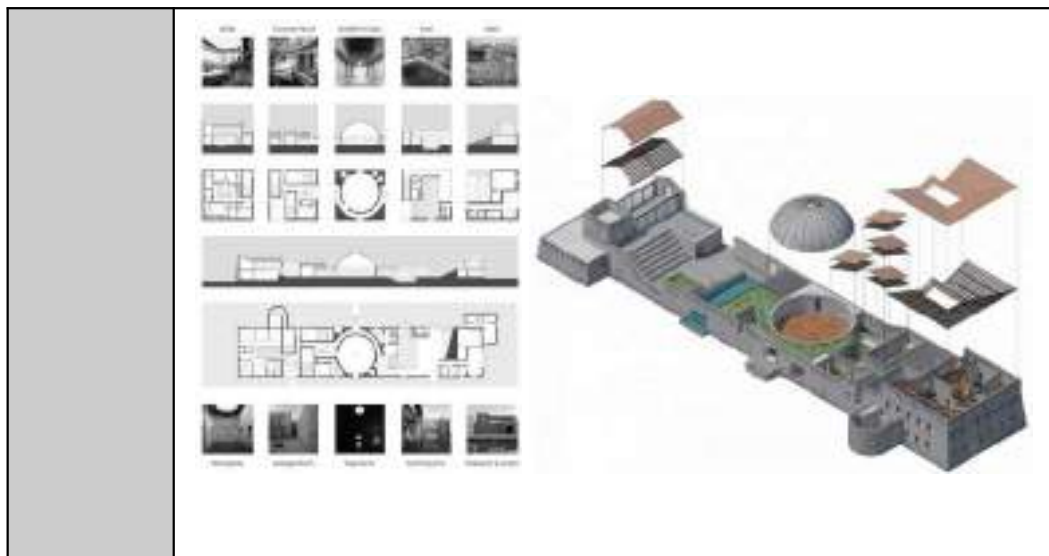
(Sumber: Analisis Penulis, 2024)

Tabel 2.4 Studi Preseden Viveda Wellness Retreat

Viveda Wellness Retreat, India	
	
Sumber: Archdaily.com, 2024	
Deskripsi	Arsitek A for Architecture Tahun 2019 Total Area 3900 m² Desain bangunan bertujuan untuk menciptakan ruang yang responsif terhadap iklim lokal. Banyak ruang dirancang untuk menciptakan naungan dengan dinding minimal untuk memaksimalkan cahaya alami dan ventilasi. Bangunan dilengkapi dengan halaman dan area hijau. Menggunakan material lokal dari permukiman di sekitarnya, yaitu plinth batu, rangka kayu, dinding bata atau tanah liat, serta atap dari ubin tanah liat yang dibuat oleh pengrajin lokal.

Lokasi	 Trimbak, India
Program Wellness	- <i>Massage</i> - <i>yoga</i> - <i>meditation</i> - <i>naturopathy</i> - <i>healthy cuisine</i>
Denah dan Fasilitas	- <i>Yoga dome</i> - <i>Massage rooms</i> - <i>Naturopathy</i> - <i>Swimming pool</i> - <i>Restaurant</i> - <i>Amhitheatre</i>  



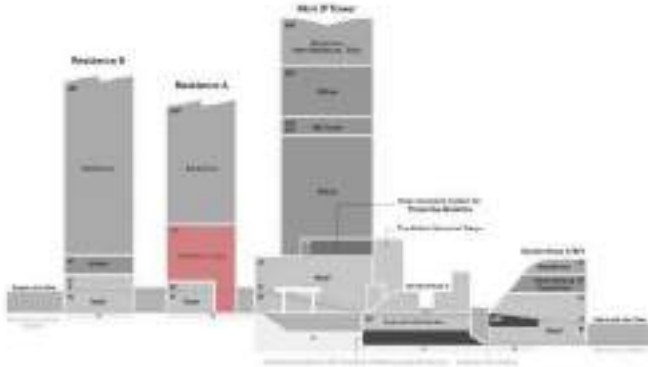


(Sumber: Analisis Penulis, 2024)

Kategori ketiga, memuat studi mengenai tipologi fasilitas *wellness* (dapat berupa pusat wellness, hotel, atau retreat) yang berlokasi di lingkungan *urban* atau tengah perkotaan. Ke depannya, studi ini akan digunakan sebagai pendekatan dalam pengadopsian unsur *wellness retreat* dalam konteks urban, serta menentukan kapasitas ruang terutama untuk akomodasi. Meliputi Janu (Tokyo), Six Senses (Kyoto).

Tabel 2.5 Studi Preseden Janu Hotel & Wellness Center

Janu Hotel & Wellness Center, Tokyo	
	
Deskripsi	Janu Tokyo adalah hotel di Azabudai Hills, yaitu sebuah

	kompleks taman, butik-butik desainer kelas atas, dan bangunan residential di sebelah barat Menara Tokyo. Memiliki luas 4000 m2 (fasilitas wellness) dengan 8 lantai, berlokasi di Gedung Residence A. Arsitek: Pelli Clarke & Partners Interior: Jean Michel Gathy of Denniston 
Program	Program harian bervariasi, 8–12 kelas, mulai dari <i>mindful practices</i> seperti <i>yoga</i> dan <i>breathwork</i> sampai dengan <i>adventure sessions</i> seperti <i>outrace</i> dan <i>skill X fitness</i>.
Aksesibilitas	Bandara Internasional Narita 1 jam 30 menit Bandara Internasional Tokyo 30 menit Stasiun Tokyo 10 menit Aksesibilitas di dalam bangunan: terdapat beberapa lift lebar yang menghubungkan setiap lantai dan area publik.
Fasilitas	122 guest room (41 suite room) 9 treatment room spa features a hydrotherapy and thermal area (gender separated, including Japanese baths, steam room, cold plunge room) 25 m heated lap pool separate lounge pool 2 private spa houses with cold and hot plunge pools, indoor-outdoor hydrotherapy area, banyas, hammams

	recovery studio with a hyperbaric oxygen therapy chamber 340 m2 gym 5 movement studios for group exercise (spinning, yoga, golf simulation, boxing, personal training, recovery, relaxation) consultation room hair and nail salon 7 private treatment rooms 8 distinctive dining outlets 2 boutiques
Aktivitas	Group spinning Boxing classes Traditional banya & hammam Fitness Movement (yoga, pilates, meditation) Spa Consultation
Jam Operasional	Fasilitas wellness: 06.30–22.00 Spa treatments: 10.00–22.00 (treatment terakhir 20.00) Movement sessions: 08.00–22.00 (treatment terakhir 20.00) Gym: 24 jam (untuk pengunjung menginap) Kolam renang: 06.30–22.00
Akomodasi	Luas berkisar dari 55 m2 s.d. 284 m2 (dengan <i>connecting rooms</i>) ● Janu Suite 264 m2 (2 balkon; view; private study room; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; meja makan untuk 6 orang; large living area; full kitchen with bar counter; additional guest wc, walk in wardrobe) ● Tower View Suite 105 m2 (1 balkon; view; separate living room; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; writing desk; pantry; additional guest wc)



- City View Suite 105 m2 (*view; separate living room; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; writing desk; pantry; additional guest wc*)



- Corner Suite 105 m2 (*1 balkon; view; separate living room; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; walk-in wardrobe; pantry; additional guest wc*)



- Premier Suite 105 m2 (*1 balkon; separate living room; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; writing desk; pantry; additional guest wc*)



- Deluxe Suite 75 m2 (2 balkon; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; separate living room; writing desk; pantry; additional guest wc)



- Junior Suite 96 m2 (bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; walk-in wardrobe; separate living room; writing desk; pantry; additional guest wc)



- Premier Room 65 m2 (1 balkon; integrated living area; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; large daybed; writing desk; pantry)



- City Room 62 m2 (*1 balkon; integrated living area; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; writing desk; pantry*)



- Deluxe Room 55 m2 (*1 balkon; integrated living area; bathroom with double vanity, rain shower, soaking tub; writing desk; pantry*)



(Sumber: Analisis Penulis, 2024)

Tabel 2.6 Studi Preseden Six Senses Kyoto

Six Senses, Kyoto	
	
Deskripsi	<i>Urban sanctuary</i> dengan total 6 lantai di jantung budaya Jepang, dengan konsep narasi seni dan filsafat, menjalin perjalanan <i>wellness</i> dan rekoneksi yang menawan dan sensorik. Total luas bangunan: 11,804 m² Struktur: <i>Reinforced Concrete, Steel</i> Lantai: 6 lantai (B2-4F)
Aksesibilitas	Berlokasi di Distrik Higashiyama di pusat kota Kyoto, dalam jarak berjalan kaki dari Sanjusangendo dan Kuil Kiyomizu-dera.  Akses dengan mobil: • 2km, 7 menit dari stasiun Kyoto, • 43km, 1 jam dari Bandara Itami (ITM), • 98km, 75 menit dari Bandara Kansai (KIX). Aksesibilitas di dalam bangunan: • Lift (pintu selebar 35 inci) • Jalur bebas tangga menuju pintu masuk • Dapat diakses kursi roda (mungkin memiliki keterbatasan)

Program	Wellness Screening Nutrition program Personal sleep program
Fasilitas	81 kamar (3 junior suites dan 8 suites) <i>Fitness gym</i> <i>4 private spa treatment rooms (3 singles [sound, sight, taste] & 1 couple [smell])</i> <i>Japanese bath with traditional hot bath, sauna, steam room, cold plunge, showers, lockers</i> <i>Indoor swimming pool</i> <i>Watsu Pool (water shiatsu one-on-one therapy pool)</i> <i>1 Sensory Studio</i> <i>Multipurpose studio (yoga, meditation, flying yoga)</i> <i>Biohack recovery lounge</i> <i>Tea lounge</i> <i>Earth lab Alchemy bar</i> (workshop perlengkapan perawatan spa seperti scrub, bath bomb, dll yang dapat dibawa pulang) <i>Function room</i> (105 m2) yang dapat dibagi menjadi dua <i>Kids Club</i> <i>Rooftop terrace</i> <i>Restoran sehat</i> <i>Inner Courtyard/terrace/patio</i> <i>Boutique</i> <i>Herb Garden</i> <i>2 Meeting Rooms</i>
	 

	
Aktivitas	<i>Spa treatment, massage</i> <i>Playground</i> <i>Workshop</i> <i>Shopping</i> <i>Swimming</i> <i>Yoga, meditation</i> <i>Aquatic Bodywork</i>
Jam Operasional	Front desk 24 jam Check in 15.00, Check out 12.00
Akomodasi	Luas berkisar dari 42 m2 s.d. 238 m2 (dengan <i>connecting rooms</i>) • 3BR Penthouse Suite 238m2 

- 2BR Suite 133m2



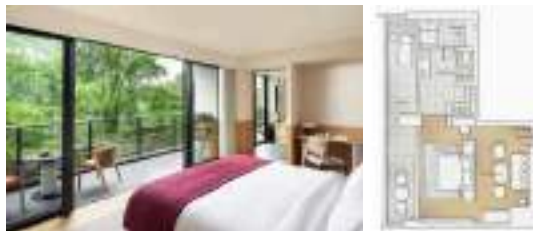
- Grand Premier Suite 96m2



- Deluxe Suite, Garden View 88m2



- Deluxe Suite. Garden View (Junior) 62m2



- Junior Suite, City View 65m2



- Deluxe Garden Twin 45m2



- Deluxe Garden King 42m2



- Premier Suite Garden Twin 88m2



- Premier Suite Garden King 72m2



- Superior King 42m2



(Sumber: Analisis Penulis, 2024)

Dari keseluruhan referensi di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa untuk mengadopsi *wellness retreat* pada umumnya ke dalam konteks urban (*urban wellness retreat*), hal yang paling penting untuk diperhatikan adalah mengenai aksesibilitas. Bangunan harus berada di tengah kota dan dekat dengan *landmark-landmark* kota, berada di tengah aktivitas kota, dan harus mudah dijangkau dari pusat transportasi kota. Penciptaan *urban oasis* dilakukan dengan menghadirkan *inner courtyard* sebagai aspek view ke dalam tapak. Program dan aktivitas *wellness* didukung dengan ruang-ruang *wellness* yang memadai.