

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Proyek

2.1.1 Definisi Proyek

Perancangan ini berfokus pada pengembangan *resort* dengan pendekatan *wellbeing* sebagai fasilitas yang mendukung pemulihan mental bagi masyarakat perkotaan. Wellbeing dalam konteks ini dipahami sebagai kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional yang dicapai melalui kualitas lingkungan serta pengalaman ruang yang menenangkan dan restoratif.

Berbeda dengan fasilitas kesehatan medis yang berorientasi pada penanganan klinis, pendekatan wellbeing dalam arsitektur lebih menekankan pada upaya preventif melalui penciptaan lingkungan yang mendukung relaksasi, refleksi, serta interaksi dengan alam. Dalam hal ini, arsitektur berperan sebagai medium yang membentuk pengalaman ruang yang mampu mempengaruhi kondisi psikologis pengguna.

Dalam konteks arsitektur, wellbeing diwujudkan melalui pengolahan elemen ruang seperti pencahayaan alami, ventilasi, material, serta integrasi dengan elemen alam. Lingkungan yang dirancang dengan kualitas visual yang tenang, keberadaan vegetasi, serta hubungan yang kuat dengan lanskap alami dapat membantu mengurangi tekanan mental dan meningkatkan kenyamanan psikologis pengguna.

Pendekatan ini berkaitan dengan konsep lingkungan restoratif (*restorative environment*), yaitu lingkungan yang memiliki kemampuan untuk memulihkan kondisi mental setelah mengalami kelelahan akibat aktivitas sehari-hari. Karakter ruang yang minim distraksi, memiliki suasana tenang, serta memberikan kesempatan untuk menjauh sementara dari intensitas kehidupan urban menjadi elemen penting dalam proses pemulihan tersebut.

Dalam penerapannya, pendekatan wellbeing berkembang dalam berbagai tipologi, seperti wellness center, meditation space, dan retreat. Di antara tipologi tersebut, **resort** memiliki potensi yang paling komprehensif karena mampu mengintegrasikan fungsi akomodasi, relaksasi, serta pengalaman lingkungan dalam satu kesatuan. Resort memungkinkan pengguna untuk tidak

hanya berkunjung, tetapi juga tinggal sementara (*retreat*), sehingga proses pemulihan mental dapat berlangsung secara lebih mendalam dan berkelanjutan.

Dengan demikian, proyek ini didefinisikan sebagai *resort* berbasis *wellbeing* yang dirancang untuk mendukung pemulihan mental masyarakat perkotaan melalui pengalaman ruang yang menenangkan, integrasi elemen alam, serta kualitas lingkungan yang restoratif.

2.1.2 Sejarah dan Perkembangan Proyek

Konsep ruang yang berkaitan dengan pemulihan kesehatan dan kesejahteraan manusia telah dikenal sejak lama dalam berbagai budaya. Pada masa awal peradaban, praktik pemulihan kesehatan sering dikaitkan dengan lingkungan alami seperti sumber air panas, pegunungan, maupun kawasan dengan lanskap alami yang dianggap memiliki kualitas terapeutik. Dalam berbagai tradisi, alam dipercaya memiliki kemampuan untuk memberikan ketenangan serta mendukung proses pemulihan tubuh dan pikiran.

Pada masa Yunani dan Romawi kuno, konsep pemulihan kesehatan berkembang melalui fasilitas pemandian umum (*bathhouse*) yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat membersihkan diri, tetapi juga sebagai ruang sosial dan relaksasi. Pemandian air panas dan spa pada masa tersebut dirancang untuk memberikan kenyamanan fisik sekaligus ketenangan mental bagi penggunanya.



Gambar 4. Roman Baths, Inggris

Memasuki abad ke-19 hingga awal abad ke-20, pendekatan pemulihan kesehatan mulai dipengaruhi oleh perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan dan lingkungan. Berbagai rumah sakit dan sanatorium

dirancang dengan mempertimbangkan kualitas lingkungan, seperti pencahayaan alami, sirkulasi udara yang baik, serta orientasi terhadap lanskap alami. Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa lingkungan yang sehat dapat mempercepat proses pemulihan pasien, sebagaimana terlihat pada konsep *pavilion plan* yang diperkenalkan oleh Florence Nightingale.



Gambar 5. St. Thomas's Hospital, London

Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap hubungan antara lingkungan binaan dan kesehatan manusia semakin meningkat. Perkembangan penelitian dalam bidang psikologi lingkungan menunjukkan bahwa kualitas ruang, keberadaan elemen alam, serta pengalaman sensorik memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis manusia. Hal ini mendorong munculnya berbagai pendekatan desain seperti *healing architecture*, *biophilic design*, serta konsep lingkungan restoratif.

Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental, fasilitas yang berfokus pada wellbeing mulai berkembang dalam berbagai bentuk, seperti wellness center, meditation space, dan retreat. Fasilitas-fasilitas tersebut dirancang dengan menekankan keterhubungan antara ruang arsitektur dan lingkungan alami, serta menghadirkan pengalaman ruang yang lebih tenang dan reflektif.

Dalam konteks arsitektur kontemporer, perkembangan tersebut mengarah pada munculnya resort dengan pendekatan *wellness*, yaitu fasilitas yang mengintegrasikan fungsi akomodasi, relaksasi, serta pengalaman lingkungan dalam satu kesatuan. Pendekatan *wellness* dalam perancangan ini berperan sebagai strategi untuk mendukung proses pemulihan mental melalui pengalaman ruang yang menenangkan, interaksi dengan alam, serta aktivitas yang bersifat reflektif.

Dengan demikian, perkembangan konsep pemulihan dalam arsitektur menunjukkan pergeseran dari fasilitas yang bersifat medis menuju pendekatan non-medis yang menekankan pengalaman ruang dan interaksi dengan alam, yang dalam konteks perancangan ini diwujudkan melalui tipologi resort dengan pendekatan wellbeing

2.1.3 Tipologi dan Jenis Proyek

Fasilitas yang berkaitan dengan pemulihan kesehatan dan kesejahteraan manusia berkembang dalam berbagai bentuk dan tipologi. Tipologi tersebut umumnya dirancang untuk mendukung aktivitas relaksasi, refleksi diri, serta peningkatan kualitas hidup melalui pendekatan yang mengintegrasikan lingkungan alami dan pengalaman ruang yang menenangkan. Dalam konteks arsitektur, fasilitas berbasis wellness umumnya dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis utama, antara lain *wellness retreat*, *meditation center*, dan *urban wellness center*.

Salah satu tipologi yang banyak berkembang adalah wellness retreat, yaitu fasilitas yang dirancang sebagai tempat untuk beristirahat sementara dari rutinitas sehari-hari. Wellness retreat biasanya terletak di lingkungan yang memiliki kualitas alam yang baik seperti kawasan pegunungan, hutan, atau daerah dengan lanskap alami yang tenang. Fasilitas ini umumnya menyediakan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan relaksasi dan pemulihan mental, seperti meditasi, yoga, spa, serta aktivitas yang mendorong interaksi dengan alam.



Gambar 6. Mantra Wellness Center (Uluwatu), dan KANEKA Wellness Center (Jepang)

Tipologi lainnya adalah *meditation center*, yaitu fasilitas yang secara khusus dirancang untuk mendukung aktivitas meditasi dan refleksi diri. Meditation center umumnya memiliki karakter ruang yang sederhana, tenang,

dan minim distraksi visual sehingga memungkinkan pengguna untuk mencapai kondisi mental yang lebih fokus dan reflektif. Dalam perancangannya, ruang meditasi sering memanfaatkan pencahayaan alami, material alami, serta hubungan visual dengan lingkungan sekitar untuk menciptakan suasana yang lebih kontemplatif.

Selain itu, terdapat pula *urban wellness center*, yaitu fasilitas wellbeing yang berada di kawasan perkotaan dan dirancang untuk memberikan ruang jeda bagi masyarakat urban dari intensitas kehidupan kota. Berbeda dengan *wellness retreat* yang biasanya berada di kawasan alami yang relatif terpencil, *urban wellness center* lebih berfokus pada penyediaan ruang pemulihan mental yang tetap mudah diakses oleh masyarakat kota. Fasilitas ini biasanya memadukan elemen arsitektur dan lanskap untuk menciptakan suasana yang lebih tenang di tengah lingkungan urban yang padat.



Gambar 7. Duke Student Wellness Center, Durham

Berdasarkan ketiga tipologi tersebut, dapat dipahami bahwa masing-masing memiliki karakter dan pendekatan yang berbeda dalam mendukung proses pemulihan mental. *Meditation center* berfokus pada aktivitas reflektif yang spesifik, *urban wellness center* menekankan aksesibilitas di dalam kota, sementara *wellness retreat* menawarkan pengalaman pemulihan yang lebih menyeluruh melalui keterpisahan dari lingkungan urban dan integrasi dengan alam.

2.1.4 Pedoman Perencanaan Proyek

Perencanaan fasilitas wellbeing memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan hubungan antara kualitas ruang, kenyamanan lingkungan, serta pengalaman pengguna dalam ruang arsitektur. Berbeda dengan fasilitas

kesehatan medis yang memiliki standar teknis yang ketat, fasilitas wellbeing lebih menekankan pada penciptaan lingkungan yang mampu mendukung relaksasi, refleksi, serta keseimbangan mental pengguna.

Dalam perancangan fasilitas yang berkaitan dengan pemulihan mental, terdapat beberapa prinsip yang dapat dijadikan pedoman dalam proses perencanaan ruang. Prinsip-prinsip tersebut berkaitan dengan kualitas lingkungan, pengalaman ruang, serta kenyamanan psikologis pengguna.

1. Keterhubungan dengan Lingkungan Alami

Salah satu prinsip utama dalam perancangan fasilitas wellbeing adalah keterhubungan antara ruang arsitektur dan lingkungan alami. Kehadiran elemen alam seperti vegetasi, air, serta pencahayaan alami dapat membantu menciptakan suasana ruang yang lebih menenangkan dan mendukung proses pemulihan mental. Lingkungan yang memiliki hubungan visual maupun fisik dengan alam cenderung memberikan pengalaman ruang yang lebih restoratif serta mampu menurunkan tingkat stres pengguna.

2. Pengendalian Stimulus Lingkungan

Lingkungan yang terlalu bising atau memiliki kepadatan visual yang tinggi dapat meningkatkan tekanan psikologis pengguna. Oleh karena itu, perancangan ruang pemulihan mental perlu memperhatikan pengendalian stimulus lingkungan. Ruang sebaiknya memiliki tingkat kebisingan yang rendah, pencahayaan yang lembut, serta komposisi visual yang tidak terlalu kompleks sehingga pengguna dapat merasakan suasana yang lebih tenang dan nyaman.

3. Pengaturan Sirkulasi dan Ritme Pergerakan

Sirkulasi dalam fasilitas wellbeing umumnya dirancang dengan ritme pergerakan yang lebih lambat dan tidak terburu-buru. Jalur pergerakan pengguna dapat dirancang melalui taman, ruang terbuka, maupun koridor yang memiliki hubungan visual dengan lanskap alami. Dengan demikian, perjalanan dari satu ruang ke ruang lainnya tidak hanya berfungsi sebagai jalur sirkulasi, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman relaksasi dalam ruang arsitektur.

4. Pengaturan Tingkat Privasi Ruang

Tingkat privasi ruang merupakan aspek penting dalam perancangan fasilitas pemulihan mental. Ruang dapat diorganisasi dalam beberapa zona berdasarkan tingkat aktivitas dan kebutuhan pengguna, mulai dari ruang publik yang bersifat lebih terbuka hingga ruang privat yang memberikan suasana yang lebih tenang dan personal. Pengaturan gradasi privasi ini memungkinkan pengguna memilih ruang yang sesuai dengan kebutuhan psikologis mereka.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut, perencanaan fasilitas wellbeing diharapkan mampu menghadirkan lingkungan arsitektur yang tidak hanya berfungsi sebagai wadah aktivitas, tetapi juga sebagai ruang yang mendukung kesejahteraan mental serta memberikan pengalaman ruang yang lebih menyenangkan bagi penggunanya.

2.1.5 Analisa Pengunjung

Pengguna merupakan elemen kunci dalam perancangan resort dengan pendekatan wellness, karena karakteristik dan kebutuhan pengguna akan mempengaruhi pembentukan program ruang, suasana lingkungan, serta pengalaman spasial yang dihadirkan. Dalam konteks ini, pengguna tidak hanya datang sebagai pengunjung, tetapi juga sebagai individu yang menjalani proses pemulihan mental melalui pengalaman tinggal sementara (*retreat*).

Berdasarkan tujuan dan pola aktivitasnya, pengguna dalam fasilitas ini dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok utama sebagai berikut:

1. Pengunjung Utama

Pengunjung utama merupakan individu yang datang dengan tujuan untuk beristirahat dari tekanan kehidupan urban serta menjalani proses pemulihan mental. Kelompok ini umumnya berasal dari masyarakat urban dengan tingkat aktivitas tinggi yang membutuhkan ruang untuk relaksasi, refleksi, dan reconnect dengan diri serta lingkungan.

Karakteristik pengunjung utama antara lain:

- Individu usia produktif dengan tingkat aktivitas kerja yang tinggi dan tingkat stres atau kelelahan mental

- Masyarakat urban yang membutuhkan ruang relaksasi dan refleksi
- Pengguna yang tertarik pada aktivitas wellness seperti meditasi, yoga, dan terapi berbasis alam

Kebutuhan ruang yang dibutuhkan :

1. Ruang meditasi dan refleksi
2. Healing garden dan jalur kontemplasi
3. Area relaksasi dengan kualitas lingkungan yang tenang
4. Unit akomodasi sebagai ruang privat untuk proses retreat

2. Pengunjung Pendukung

Pengunjung program merupakan individu atau kelompok yang datang untuk mengikuti kegiatan terstruktur dalam resort, seperti workshop, kelas wellness, maupun program retreat tertentu.

Karakteristik pengunjung utama antara lain:

- Peserta program *wellness* (yoga, retreat, mindfulness workshop, dll)
- Kelompok komunitas dengan minat pada kesehatan mental dan pengembangan diri
- Pengunjung dengan durasi tinggal tertentu (*short-term retreat*)

Kebutuhan ruang yang dibutuhkan :

1. Ruang aktivitas kelompok (yoga pavilion, workshop space)
2. Ruang diskusi
3. Ruang sharing
4. Area komunal yang tetap memiliki suasana yang terkendali dan tenang

3. Pengelola dan Staf

Selain pengunjung, fasilitas *wellbeing* juga melibatkan pengelola serta staf yang bertanggung jawab dalam operasional bangunan. Kelompok ini memiliki peran penting dalam mengelola kegiatan serta memastikan kenyamanan pengunjung selama berada di fasilitas tersebut.

Karakteristik kelompok ini antara lain:

- staf operasional dan administrasi
- instruktur atau fasilitator kegiatan wellbeing
- petugas pelayanan pengunjung

Kebutuhan ruang bagi kelompok ini meliputi ruang administrasi, ruang staf, serta ruang pendukung operasional lainnya.

Berdasarkan klasifikasi tersebut, perancangan resort dengan pendekatan wellness perlu memperhatikan tidak hanya kebutuhan fungsional pengguna, tetapi juga alur pengalaman ruang (*spatial experience*) yang mendukung proses pemulihan mental. Pengaturan ruang perlu dirancang dalam gradasi dari area publik menuju area privat, sehingga pengguna dapat secara bertahap berpindah dari kondisi sosial menuju kondisi yang lebih reflektif dan personal.

2.1.6 Analisa Aktivitas

Analisa aktivitas dilakukan untuk memahami jenis kegiatan yang berlangsung dalam perancangan resort dengan pendekatan wellness. Aktivitas yang diakomodasi tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga dirancang sebagai rangkaian pengalaman yang mendukung proses relaksasi, refleksi diri, serta pemulihan mental melalui interaksi dengan lingkungan yang tenang dan alami.

Aktivitas dalam resort berbasis wellness umumnya bersifat non-medis dan berfokus pada peningkatan kualitas kesehatan mental dan emosional melalui pendekatan holistik. Kegiatan seperti meditasi, yoga, terapi relaksasi, serta aktivitas berbasis alam (*nature-based activities*) menjadi bagian utama dalam mendukung proses pemulihan. Selain itu, fasilitas juga mewadahi aktivitas sosial dalam skala terbatas, seperti workshop dan diskusi, yang mendukung pengembangan diri tanpa mengganggu suasana tenang yang dihadirkan.

Berdasarkan karakter pengguna yang telah diidentifikasi sebelumnya, aktivitas dalam fasilitas wellbeing dapat dikelompokkan sebagai berikut.

Kategori Aktivitas	Jenis Aktivitas
Mindfulness & Mental Restoration	Meditation session
	Silent retreat
	Breathwork
	Journaling
	Therapy
	Sound healing

Movement & Body Wellness	Yoga class
	Tai Chi
	Stretching class
	Mindful walking
Nature Immersion	Forest bathing
	Nature meditation
	Garden Therapy
	River contemplation
Holistic Wellness	Spa therapy
	Aromatherapy
	Herbal therapy
	Sauna
Social & Reflective Activities	Wellness workshop
	Art therapy
	Discussion session

Tabel 1. Klasifikasi Aktivitas Wellbeing Space

NO	Jenis Pengguna	Aktivitas	Kebutuhan Ruang
1	Pengunjung utama	Meditasi	Meditation hall
		Yoga/body movement	Yoga pavilion
		Nature immersion	Healing garden
		Spa therapy	Spa paviloin
		Menginap / retreat program	Unit akomodasi
2	Pengunjung pendukung	Workshop wellbeing	Workshop room
		Diskusi/sharing session	Discussion room
3	Pengelola	Administrasi	Office
		Pelayanan pengunjung	Reception
		Operasional fasilitas	Staff room

Tabel 2 Analisa Aktivitas Berdasarkan Pengguna

Berdasarkan klasifikasi tersebut, aktivitas dalam resort tidak hanya terbagi berdasarkan jenis kegiatan, tetapi juga membentuk lapisan pengalaman ruang (*spatial experience layers*) yang berperan dalam proses pemulihan mental. Aktivitas dapat dipahami dalam beberapa spektrum utama, yaitu aktivitas yang bersifat personal, aktivitas berbasis tubuh dan gerakan, aktivitas yang berorientasi pada interaksi dengan alam, serta aktivitas sosial dalam skala terbatas.

Aktivitas personal seperti meditasi, journaling, dan refleksi diri membutuhkan kualitas ruang yang privat, tenang, dan minim distraksi. Sementara itu, aktivitas seperti yoga dan mindful movement memerlukan ruang yang lebih terbuka namun tetap terkontrol secara suasana. Aktivitas

berbasis alam seperti *forest bathing* dan *garden therapy* menekankan keterhubungan langsung dengan lanskap sebagai bagian dari pengalaman restoratif. Di sisi lain, aktivitas sosial seperti workshop dan diskusi ditempatkan dalam ruang komunal dengan tingkat kontrol terhadap kebisingan dan intensitas interaksi.

Keberagaman aktivitas tersebut menunjukkan bahwa perancangan resort dengan pendekatan wellness tidak hanya berfokus pada penyediaan fasilitas, tetapi juga pada pengaturan urutan pengalaman ruang (*spatial sequencing*) yang mendukung transisi dari kondisi aktif menuju kondisi yang lebih tenang dan reflektif. Dengan demikian, pengguna tidak hanya menggunakan ruang, tetapi mengalami perjalanan ruang yang secara bertahap membantu proses pemulihan mental.

2.1.7 Analisa Fasilitas

Analisa fasilitas dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan ruang yang mendukung berbagai aktivitas dalam perancangan resort dengan pendekatan wellness. Fasilitas yang direncanakan tidak hanya berfungsi sebagai wadah aktivitas, tetapi juga sebagai bagian dari pengalaman ruang yang berperan dalam proses pemulihan mental pengguna.

Berdasarkan analisa aktivitas sebelumnya, fasilitas dalam resort ini dirancang untuk mengakomodasi kegiatan relaksasi, refleksi diri, aktivitas fisik ringan, serta interaksi dengan lingkungan alami. Setiap fasilitas memiliki peran dalam membentuk suasana ruang yang mendukung terciptanya kondisi tenang, nyaman, dan restoratif.

Fasilitas dalam resort berbasis wellness umumnya mempertimbangkan keseimbangan antara ruang dalam (*indoor*) dan ruang luar (*outdoor*). Ruang dalam berfungsi untuk mendukung aktivitas yang membutuhkan kontrol lingkungan, seperti meditasi, yoga, maupun kegiatan workshop. Sementara itu, ruang luar menjadi elemen penting dalam menghadirkan pengalaman lanskap alami sebagai bagian dari proses pemulihan mental melalui interaksi langsung dengan alam.

Berbeda dengan fasilitas wellness pada umumnya, dalam tipologi resort, akomodasi menjadi elemen utama yang memungkinkan pengguna menjalani pengalaman *retreat* secara berkelanjutan. Unit akomodasi tidak hanya

berfungsi sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai ruang privat yang mendukung proses refleksi dan pemulihan secara personal.

Kelompok Fasilitas	Jenis Fasilitas
Fasilitas Mindfulness	Meditation hall
	Silent room
	Contemplation pavilion
Fasilitas Movement & Wellness	Yoga pavilion
	Outdoor exercise deck
Fasilitas Nature Immersion	Healing garden
	Forest trail
	Reflection Garden
Fasilitas Holistic Wellness	Spa pavilion
	Aromatherapy room
	Sauna
Fasilitas Sosial & Edukasi	Workshop room
	Discussion space
Fasilitas Akomodasi	Unit akomodasi retreat
Fasilitas Pendukung	Reception area
	Café
	Lounge
Fasilitas Pengelola	Office
	Staff room
	Service area

Tabel 3. Analisa Fasilitas Wellbeing Space

Berdasarkan pengelompokan tersebut, fasilitas dalam resort tidak hanya dibedakan berdasarkan fungsi, tetapi juga berdasarkan tingkat privasi dan kualitas pengalaman ruang yang dihadirkan. Fasilitas seperti meditation hall, healing garden, dan unit akomodasi cenderung bersifat lebih privat dan mendukung aktivitas reflektif, sementara ruang seperti workshop room dan café berada pada zona yang lebih publik dan bersifat komunal.

Selain itu, hubungan antar fasilitas perlu dirancang secara terintegrasi melalui pendekatan *spatial sequencing*, di mana pengguna mengalami perpindahan ruang secara bertahap dari area yang lebih terbuka menuju area yang lebih tenang dan privat. Pendekatan ini memungkinkan terciptanya

transisi pengalaman dari kondisi sosial menuju kondisi yang lebih personal dan reflektif.

Dengan demikian, analisa fasilitas ini tidak hanya menjadi dasar dalam penyusunan kebutuhan ruang, tetapi juga menjadi landasan dalam pengaturan zonasi dan organisasi ruang yang mampu mendukung proses pemulihan mental secara menyeluruh. Fasilitas yang dirancang diharapkan dapat bekerja sebagai satu kesatuan sistem ruang yang mendukung tercapainya kondisi *wellbeing* melalui pendekatan *wellness* dalam arsitektur.



Gambar 8. Meditation Pavilion Contoh Fasilitas dalam Wellbeing Space

2.1.8 Organisasi Ruang

Organisasi ruang dalam perancangan resort dengan pendekatan *wellness* dirancang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan mental melalui pengalaman ruang yang bertahap dan terarah. Dalam konteks ini, hubungan antar ruang tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga membentuk alur pengalaman (*spatial journey*) yang membantu pengguna bertransisi dari kondisi aktif menuju kondisi yang lebih tenang dan reflektif.

Salah satu pendekatan utama dalam perancangan ruang pemulihan mental adalah pengaturan ruang berdasarkan gradasi tingkat privasi, yaitu pembagian ruang dari area yang bersifat terbuka menuju area yang lebih tenang dan privat. Pendekatan ini memungkinkan pengguna secara bertahap menjauh dari intensitas sosial menuju suasana yang lebih personal, sehingga mendukung proses relaksasi dan refleksi diri.

Berdasarkan karakter aktivitas dan kebutuhan pengguna, organisasi ruang dalam resort ini dapat dibagi menjadi beberapa zona utama sebagai berikut:

1. **Zona Publik**

Zona publik merupakan area dengan tingkat keterbukaan tertinggi yang berfungsi sebagai ruang penerimaan sekaligus area transisi dari lingkungan luar menuju kawasan resort. Zona ini menjadi titik awal pengalaman pengguna sebelum memasuki area yang lebih tenang.

Fasilitas yang umumnya berada dalam zona ini antara lain:

- Area resepsionis
- Ruang tunggu
- Cafe
- Lounge
- Ruang Informasi

Zona publik dirancang dengan suasana yang terbuka dan ramah, namun tetap memiliki kualitas lingkungan yang tenang sebagai pengantar menuju pengalaman wellness yang lebih mendalam.

2. **Zona Semi Privat**

Zona semi privat merupakan area yang mewadahi aktivitas wellness dalam skala kelompok, seperti meditasi bersama, yoga, maupun workshop. Zona ini berfungsi sebagai ruang transisi antara aktivitas sosial dan aktivitas yang lebih personal.

Fasilitas yang termasuk dalam zona ini antara lain:

- Meditation hall
- Yoga pavilion
- Workshop room
- Ruang diskusi

Zona ini dirancang dengan tingkat ketenangan yang lebih tinggi dibandingkan zona publik, dengan pengendalian stimulus visual dan auditori agar tetap mendukung suasana yang fokus namun tidak sepenuhnya terisolasi.

3. **Zona Privat**

Zona privat merupakan area yang memiliki tingkat privasi paling tinggi dan diperuntukkan bagi aktivitas yang membutuhkan suasana yang

lebih tenang dan personal. Ruang dalam zona ini biasanya digunakan untuk aktivitas refleksi diri maupun kegiatan yang berkaitan dengan pemulihan mental secara lebih mendalam.

Fasilitas yang termasuk dalam zona ini antara lain:

- Ruang meditasi individu
- Healing garden
- Jalur kontemplasi
- Unit akomodasi retreat

Zona privat umumnya ditempatkan pada area yang memiliki hubungan langsung dengan lingkungan alami sehingga mampu menghadirkan suasana yang lebih tenang dan mendukung pengalaman refleksi.

Berdasarkan pembagian tersebut, organisasi ruang dalam resort tidak hanya berfungsi sebagai pengelompokan zona, tetapi juga sebagai strategi pembentukan pengalaman ruang yang mendukung proses pemulihan mental. Urutan ruang yang bergerak dari publik ke privat menciptakan *spatial sequencing* yang memungkinkan pengguna mengalami transisi secara bertahap, baik secara fisik maupun psikologis.

2.2 Kondisi Perkotaan dan Tekanan Psikologis Masyarakat Urban

2.2.1 Urbanisasi dan Perubahan Pola Hidup

Urbanisasi tidak hanya merujuk pada perpindahan penduduk dari wilayah rural ke wilayah perkotaan, tetapi juga mencerminkan perubahan pola hidup masyarakat secara menyeluruh. Kota menyediakan berbagai peluang dalam bentuk akses terhadap pekerjaan, pendidikan, fasilitas kesehatan, serta infrastruktur yang lebih berkembang. Namun di sisi lain, perkembangan tersebut juga membentuk pola kehidupan yang semakin cepat, kompetitif, dan terstruktur.

Aktivitas masyarakat urban umumnya terikat pada ritme kerja formal, mobilitas tinggi, serta tuntutan produktivitas yang konsisten. Kondisi ini membuat sebagian besar waktu individu dihabiskan dalam aktivitas yang padat dan terjadwal. Dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat kota cenderung menjalani rutinitas yang berulang, seperti perjalanan komuter, aktivitas kerja di ruang tertutup, serta interaksi dengan berbagai perangkat digital.

Menurut laporan dari World Health Organization (WHO), peningkatan populasi urban di berbagai kota besar dunia diikuti dengan meningkatnya tantangan kesehatan mental. Lingkungan perkotaan menghadirkan peluang ekonomi dan sosial, tetapi juga membawa tekanan yang tidak selalu dialami oleh masyarakat di wilayah rural. Kepadatan penduduk, kompetisi ekonomi, serta ritme kehidupan yang cepat menciptakan kondisi lingkungan yang lebih kompleks secara psikologis.



Gambar 9. Kepadatan Aktivitas Manusia di Kawasan Perkotaan

Selain itu, perubahan pola hidup urban juga menyebabkan berkurangnya interaksi manusia dengan lingkungan alami. Aktivitas sehari-hari lebih banyak berlangsung di ruang tertutup seperti kantor, pusat perbelanjaan, maupun ruang berbasis teknologi digital. Kontak langsung dengan elemen alam seperti vegetasi, air, maupun ruang terbuka menjadi semakin terbatas, padahal berbagai penelitian menunjukkan bahwa interaksi dengan alam memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis manusia.

2.2.2 Overstimulasi Lingkungan Perkotaan

Lingkungan perkotaan identik dengan paparan stimulus yang tinggi. Stimulus tersebut dapat berupa kebisingan kendaraan, kepadatan visual bangunan dan reklame, intensitas cahaya buatan, serta interaksi sosial yang berlangsung secara terus menerus. Paparan berbagai stimulus ini sering kali terjadi secara simultan dan dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi tersebut dapat memicu fenomena yang dikenal sebagai overstimulasi lingkungan, yaitu situasi ketika sistem sensorik manusia menerima terlalu banyak rangsangan dalam waktu yang lama. Ketika individu harus memproses berbagai

rangsangan tersebut secara terus-menerus, kapasitas perhatian dan pemrosesan kognitif dapat mengalami kelelahan.

Penelitian mengenai hubungan antara lingkungan binaan dan kesehatan mental menunjukkan bahwa kepadatan ruang serta kebisingan lingkungan memiliki korelasi dengan meningkatnya stres psikologis. Lingkungan yang padat, bising, dan penuh rangsangan visual dapat meningkatkan beban mental individu serta memicu perasaan tidak nyaman dalam jangka panjang. Studi lain juga menunjukkan bahwa individu yang tinggal di kota memiliki respons stres sosial yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tinggal di lingkungan rural.



Gambar 10. Kepadatan Visual dan Stimulus Lingkungan pada Kawasan Perkotaan

Kondisi ini tidak selalu menimbulkan gangguan mental klinis, tetapi dapat muncul dalam bentuk kelelahan mental, penurunan kemampuan fokus, mudah tersinggung, serta meningkatnya kebutuhan individu untuk menjauh sementara dari lingkungan sosial yang intens.

2.2.3 *Burnout dan Mental Fatigue* pada Usia Produktif

Salah satu dampak yang sering muncul dari dinamika kehidupan urban adalah fenomena burnout dan mental fatigue, terutama pada kelompok usia produktif. Burnout umumnya dikaitkan dengan tekanan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus tanpa pemulihan yang memadai.

World Health Organization mendefinisikan burnout sebagai sindrom yang muncul akibat stres kronis di tempat kerja yang tidak berhasil dikelola dengan baik. Kondisi ini ditandai oleh kelelahan emosional, berkurangnya motivasi, serta perasaan terasing dari pekerjaan. Selain burnout, terdapat kondisi lain yang dikenal sebagai mental fatigue, yaitu kelelahan kognitif yang muncul akibat penggunaan konsentrasi dan perhatian secara terus-menerus. Dalam

konteks kehidupan perkotaan, mental fatigue dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan pekerjaan, kemacetan lalu lintas, tuntutan sosial, serta paparan informasi yang berlebihan.

Kelompok usia produktif menjadi kelompok yang paling rentan mengalami kondisi ini karena mereka berada pada fase kehidupan dengan tuntutan ekonomi, sosial, serta profesional yang tinggi. Ketika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang tanpa adanya ruang untuk pemulihan, individu dapat mengalami penurunan kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis.



Gambar 11. Tekanan Aktivitas Kerja pada Masyarakat Urban

2.2.4 Konsep *Cognitive Overload*

Dalam lingkungan urban modern, manusia tidak hanya menghadapi rangsangan dari lingkungan fisik, tetapi juga dari lingkungan digital. Informasi yang datang dari perangkat elektronik, notifikasi media sosial, komunikasi digital, serta berbagai sumber informasi lain menciptakan arus data yang terus menerus diterima oleh individu.

Situasi ini dikenal sebagai *cognitive overload*, yaitu kondisi ketika kapasitas otak untuk memproses informasi melebihi batas optimalnya. Ketika individu menerima terlalu banyak informasi dalam waktu singkat, kemampuan untuk memproses, memahami, dan merespons informasi tersebut menjadi menurun.

Teori mengenai pemulihan perhatian menjelaskan bahwa kapasitas perhatian manusia memiliki batas. Apabila perhatian digunakan secara terus menerus tanpa jeda untuk pemulihan, individu dapat mengalami kelelahan kognitif yang berdampak pada menurunnya konsentrasi, meningkatnya stres, serta ketidakstabilan emosional.

Dalam konteks arsitektur, kondisi ini menjadi salah satu dasar penting dalam perancangan ruang yang mampu mereduksi stimulus berlebih. Lingkungan dengan karakter yang lebih tenang, sederhana, dan memiliki

elemen alam dapat membantu menciptakan kondisi yang disebut sebagai soft fascination, yaitu pengalaman ruang yang menarik perhatian secara alami tanpa menuntut konsentrasi intens.

2.2.5 Kebutuhan Ruang Jeda dalam Kehidupan Urban

Melihat dinamika kehidupan perkotaan yang semakin intens, masyarakat urban membutuhkan ruang yang memungkinkan proses pemulihan mental secara bertahap. Ruang tersebut berfungsi sebagai ruang jeda dari rutinitas yang padat serta paparan stimulus lingkungan yang terus menerus.

Ruang jeda tidak hanya berfungsi sebagai ruang rekreasi, tetapi juga sebagai ruang yang mampu menghadirkan pengalaman lingkungan yang berbeda dari atmosfer kota yang intens. Dalam konteks arsitektur, ruang semacam ini perlu dirancang dengan mempertimbangkan kualitas lingkungan yang mendukung ketenangan serta refleksi diri.

Beberapa karakter ruang yang dapat mendukung proses pemulihan mental antara lain:

- Minim distraksi visual
- Tingkat kebisingan rendah
- Keterhubungan dengan elemen alam
- Gradasi privasi
- Sirkulasi yang tidak terburu-buru

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kualitas ruang memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis pengguna. Oleh karena itu, perancangan ruang pemulihan mental memerlukan pendekatan arsitektur yang mampu menghadirkan atmosfer yang tenang, alami, serta memberikan kesempatan bagi individu untuk mengambil jeda dari dinamika kehidupan urban.

2.3 Teori Lingkungan Restoratif

Lingkungan restoratif merupakan konsep dalam psikologi lingkungan yang menjelaskan bagaimana kualitas suatu lingkungan dapat membantu memulihkan kondisi mental manusia setelah mengalami kelelahan kognitif atau tekanan psikologis. Dalam kehidupan modern, khususnya di lingkungan perkotaan yang padat dan penuh

rangsangan, manusia sering kali mengalami kelelahan mental akibat aktivitas yang berlangsung secara terus menerus. Oleh karena itu, keberadaan lingkungan yang mampu memberikan pengalaman ruang yang menenangkan menjadi semakin penting.

Konsep lingkungan restoratif menjelaskan bahwa interaksi manusia dengan lingkungan tertentu, terutama lingkungan alami, dapat membantu menurunkan tingkat stres, memperbaiki suasana hati, serta memulihkan kemampuan konsentrasi. Lingkungan yang memiliki kualitas restoratif umumnya memiliki karakter yang menenangkan, tidak terlalu menuntut perhatian, serta memungkinkan individu untuk mengambil jeda dari tekanan aktivitas sehari-hari.

Berbagai penelitian dalam bidang psikologi lingkungan menunjukkan bahwa keberadaan elemen alam seperti vegetasi, air, pencahayaan alami, serta pemandangan lanskap dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis manusia. Lingkungan dengan karakter tersebut mampu menghadirkan suasana yang lebih tenang serta membantu proses pemulihan mental secara alami.

Dalam konteks arsitektur, teori lingkungan restoratif menjadi salah satu dasar penting dalam perancangan ruang yang berorientasi pada kesejahteraan pengguna. Pendekatan ini menekankan pentingnya integrasi elemen alam serta kualitas ruang yang mampu menciptakan pengalaman lingkungan yang menenangkan bagi penggunanya.

2.3.1 *Restorative Environment Theory* (Kaplan & Kaplan)

Restorative Environment Theory menjelaskan bahwa lingkungan tertentu memiliki kemampuan untuk memulihkan kondisi mental manusia yang mengalami kelelahan akibat penggunaan perhatian secara terus menerus. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering menggunakan apa yang disebut sebagai *directed attention*, yaitu kemampuan untuk fokus pada suatu aktivitas sambil mengabaikan berbagai gangguan di sekitarnya.



Gambar 12. Lingkungan Alami sebagai Ruang Restoratif yang Mendukung Pemulihan Mental

Ketika perhatian ini digunakan secara terus menerus dalam waktu yang lama, individu dapat mengalami *attention fatigue*, yaitu kondisi kelelahan mental yang ditandai dengan *menurunnya* kemampuan fokus, meningkatnya stres, serta kesulitan dalam memproses informasi.

Menurut teori ini, lingkungan yang bersifat restoratif memiliki beberapa karakter utama yang dapat membantu proses pemulihan perhatian, yaitu:

1. *Being Away*, memberikan perasaan menjauh dari rutinitas sehari-hari
2. *Fascination*, menghadirkan stimulus yang menarik perhatian secara alami
3. *Extent*, memiliki kualitas ruang yang cukup luas dan imersif
4. *Compatibility*, lingkungan sesuai dengan kebutuhan aktivitas pengguna

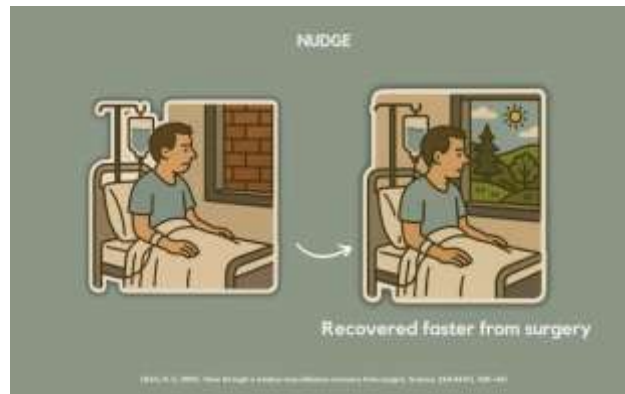
Lingkungan alami seperti taman, hutan, maupun lanskap terbuka sering kali memiliki karakter tersebut, sehingga mampu memberikan pengalaman lingkungan yang membantu memulihkan kondisi mental manusia.

2.3.2 *Stress Recovery Theory* (Ulrich)

Stress Recovery Theory menjelaskan bahwa interaksi manusia dengan lingkungan alami dapat membantu menurunkan tingkat stres secara fisiologis maupun psikologis. Teori ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk merespons lingkungan tertentu secara emosional.

Lingkungan yang didominasi oleh elemen alam seperti vegetasi, air, serta lanskap terbuka cenderung memicu emosional yang lebih positif dibandingkan lingkungan yang didominasi oleh elemen buatan. Paparan terhadap lingkungan alami dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, serta mengurangi tingkat stres.

Salah satu penelitian yang banyak dikutip dalam bidang arsitektur kesehatan menunjukkan bahwa pasien rumah sakit yang memiliki akses visual terhadap pemandangan alam melalui jendela ruang perawatan mengalami proses pemulihan yang lebih cepat dibandingkan pasien yang hanya melihat dinding bangunan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa bahkan paparan visual terhadap elemen alam dapat memberikan efek restoratif bagi kondisi psikologis manusia.



Gambar 13. Percobaan Roger Ulrich

2.3.1 Attention Restoration Theory

Attention Restoration Theory menjelaskan bahwa lingkungan alami memiliki kemampuan untuk memulihkan kapasitas perhatian manusia yang mengalami kelelahan akibat aktivitas yang menuntut konsentrasi tinggi. Dalam kehidupan perkotaan, individu sering kali harus mempertahankan fokus dalam berbagai aktivitas seperti bekerja, berkendara, maupun berinteraksi dengan teknologi digital.

Lingkungan alami membantu proses pemulihan perhatian melalui fenomena yang disebut *soft fascination*, yaitu kondisi ketika lingkungan menarik perhatian secara alami tanpa menuntut usaha mental yang besar. Elemen seperti suara air, gerakan daun tertiup angin, atau cahaya matahari yang menembus pepohonan dapat menciptakan pengalaman sensorik yang menenangkan.

Kondisi tersebut memberikan kesempatan bagi pikiran untuk beristirahat dari penggunaan perhatian yang intens, sehingga membantu memulihkan kemampuan konsentrasi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2.3.2 Peran *Visual Access* terhadap Alam

Akses visual terhadap elemen alam merupakan salah satu aspek penting dalam lingkungan restoratif. Kemampuan untuk melihat lanskap alami, vegetasi, maupun elemen air dari dalam ruang dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pengguna.

Penelitian menunjukkan bahwa akses visual terhadap alam dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki kemampuan konsentrasi. Bahkan paparan singkat terhadap pemandangan alam dapat memberikan efek restoratif bagi individu yang mengalami kelelahan mental.

Dalam perancangan arsitektur, prinsip ini dapat diterapkan melalui orientasi bangunan, penggunaan bukaan yang luas, serta integrasi ruang dalam dan ruang luar. Pendekatan ini memungkinkan pengguna untuk tetap terhubung dengan lingkungan alami meskipun berada di dalam bangunan.

2.4 *Healing Architecture*

2.4.1 Definisi *Healing Architecture*

Healing architecture merupakan pendekatan dalam perancangan arsitektur yang berfokus pada penciptaan lingkungan yang mampu mendukung proses pemulihan fisik maupun mental pengguna. Pendekatan ini menekankan bahwa lingkungan binaan memiliki peran penting dalam mempengaruhi kondisi psikologis manusia melalui kualitas ruang, suasana lingkungan, serta interaksi antara manusia dan alam.

Konsep healing architecture berkembang dari pemahaman bahwa ruang tidak hanya berfungsi sebagai wadah aktivitas, tetapi juga sebagai medium yang membentuk pengalaman emosional dan psikologis pengguna. Lingkungan yang dirancang dengan mempertimbangkan kenyamanan sensorik, pencahayaan alami, hubungan dengan alam, serta atmosfer ruang yang tenang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan pengguna.

Dalam konteks perancangan fasilitas yang berkaitan dengan kesehatan mental, healing architecture berupaya menciptakan ruang yang mampu memberikan pengalaman lingkungan yang menenangkan serta mendukung proses refleksi diri. Pendekatan ini tidak berfokus pada proses penyembuhan

medis, melainkan pada penciptaan lingkungan yang mampu membantu individu mencapai kondisi mental yang lebih seimbang melalui pengalaman ruang yang positif.



Gambar 14. Integrasi Elemen Alam dalam Arsitektur sebagai Bagian dari Healing Architecture

2.4.2 Prinsip-Prinsip *Healing Architecture*

Dalam penerapannya, healing architecture memiliki beberapa prinsip utama yang berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis pengguna. Prinsip-prinsip tersebut umumnya berkaitan dengan kualitas ruang, hubungan dengan alam, serta pengalaman sensorik yang dihadirkan oleh lingkungan.

Salah satu prinsip utama adalah keterhubungan dengan alam. Kehadiran vegetasi, elemen air, serta lanskap alami dapat menciptakan suasana yang lebih menenangkan dan membantu menurunkan tingkat stres pengguna. Selain itu, pencahayaan alami juga memiliki peran penting dalam menciptakan kualitas ruang yang nyaman serta mendukung ritme biologis manusia.



Gambar 15. Penerapan Elemen Alam dan Pencahayaan Alami di Changi Airport

Prinsip lainnya adalah pengendalian stimulus lingkungan. Lingkungan yang terlalu bising atau penuh rangsangan visual dapat meningkatkan tekanan mental pengguna. Oleh karena itu, ruang yang dirancang dengan pendekatan healing architecture biasanya memiliki atmosfer yang lebih tenang, sederhana, serta minim distraksi visual.

Selain itu, aspek kenyamanan ruang juga menjadi faktor penting. Skala ruang yang proporsional, penggunaan material alami, serta kualitas pencahayaan yang lembut dapat membantu menciptakan pengalaman ruang yang lebih nyaman bagi pengguna.

2.4.3 Gradasi Privasi dan Rasa Aman

Dalam perancangan ruang yang mendukung pemulihan mental, tingkat privasi ruang menjadi aspek yang sangat penting. Individu yang sedang mengalami tekanan mental sering kali membutuhkan ruang yang memungkinkan mereka untuk menjauh sementara dari keramaian serta aktivitas sosial yang intens.

Konsep gradasi privasi dalam arsitektur memungkinkan terciptanya berbagai tingkat ruang, mulai dari ruang publik, ruang semi privat, hingga ruang privat. Pendekatan ini membantu pengguna memilih jenis ruang yang sesuai dengan kebutuhan mereka pada saat tertentu.



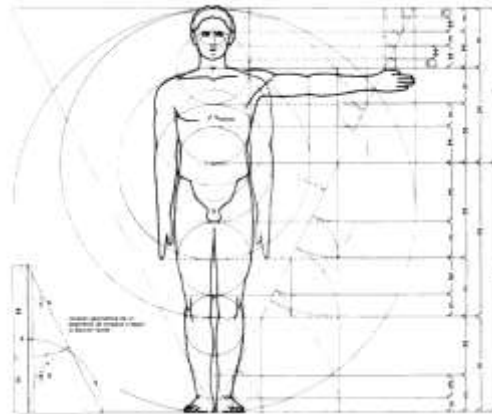
Gambar 16. Gradasi Ruang dari Area Publik Menuju Ruang Semi-Private

Ruang publik dapat berfungsi sebagai tempat interaksi sosial ringan, sedangkan ruang semi privat dapat digunakan untuk aktivitas refleksi atau relaksasi. Sementara itu, ruang privat memberikan kesempatan bagi individu untuk mengalami ketenangan secara lebih personal. Dengan adanya gradasi ruang tersebut, lingkungan arsitektur dapat memberikan rasa aman sekaligus fleksibilitas bagi pengguna untuk menyesuaikan pengalaman ruang dengan kondisi psikologis mereka.

2.4.4 Peran Skala dan Proporsi Ruang

Skala dan proporsi ruang merupakan aspek penting dalam perancangan arsitektur yang berkaitan dengan bagaimana manusia merasakan dan mengalami suatu ruang. Dalam konteks healing architecture, skala ruang yang tepat dapat membantu menciptakan lingkungan yang memberikan rasa nyaman, aman, serta mendukung kondisi psikologis yang lebih stabil bagi penggunanya.

Skala ruang berkaitan dengan hubungan antara dimensi ruang dengan ukuran tubuh manusia. Ruang dengan skala yang terlalu besar dapat menimbulkan perasaan terasing atau tidak nyaman, sementara ruang yang terlalu sempit dapat memunculkan rasa tertekan. Oleh karena itu, perancangan ruang yang mempertimbangkan skala manusia (human scale) menjadi penting untuk menciptakan pengalaman ruang yang lebih personal dan menyenangkan.



Gambar 17. Human Scale

Selain skala, proporsi ruang juga berperan dalam membentuk kualitas pengalaman ruang. Proporsi yang seimbang antara tinggi, lebar, dan panjang ruang dapat menciptakan kesan ruang yang harmonis serta memberikan kenyamanan visual bagi pengguna. Dalam ruang yang dirancang untuk pemulihan mental, proporsi ruang yang lebih intim dan tidak terlalu monumental sering kali lebih efektif dalam menciptakan suasana yang tenang dan reflektif.

Dalam beberapa pendekatan healing architecture, ruang dengan skala yang lebih manusiawi sering dipadukan dengan elemen alam seperti vegetasi, air, serta pencahayaan alami. Kombinasi antara proporsi ruang yang tepat dan

elemen alami dapat menciptakan atmosfer yang lebih menenangkan dan membantu mengurangi tekanan psikologis pengguna.

Dengan demikian, pengaturan skala dan proporsi ruang tidak hanya berfungsi sebagai pertimbangan estetika dalam arsitektur, tetapi juga sebagai strategi desain yang dapat mendukung kenyamanan emosional serta kesejahteraan psikologis pengguna.

2.4.5 Atmosfer dan *Emotional Comfort*

Selain aspek fisik ruang, kualitas atmosfer juga memiliki peran penting dalam healing architecture. Atmosfer ruang berkaitan dengan bagaimana ruang dirasakan secara emosional oleh pengguna melalui pencahayaan, material, tekstur, serta hubungan visual dengan lingkungan sekitar.

Ruang dengan atmosfer yang tenang biasanya memiliki karakter yang sederhana, penggunaan material alami, serta pencahayaan yang lembut. Elemen-elemen tersebut dapat membantu menciptakan pengalaman ruang yang lebih intim dan reflektif.

Dalam konteks perancangan ruang pemulihan mental, atmosfer ruang yang menenangkan dapat membantu pengguna merasa lebih nyaman dan aman. Suasana ruang yang tidak terlalu ramai, penggunaan warna yang lembut, serta keberadaan elemen alam dapat memperkuat pengalaman lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis.

2.5 Sensory Design dalam Arsitektur

Sensory design merupakan pendekatan perancangan arsitektur yang mempertimbangkan bagaimana ruang dapat dirasakan oleh manusia melalui berbagai indera, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, serta persepsi terhadap suhu dan pergerakan tubuh dalam ruang. Pendekatan ini menekankan bahwa pengalaman arsitektur tidak hanya dibentuk oleh bentuk visual bangunan, tetapi juga oleh kualitas atmosfer dan rangsangan sensorik yang dialami pengguna saat berada di dalam suatu ruang.

Dalam konteks ruang pemulihan mental, pendekatan *sensory design* menjadi penting karena kualitas rangsangan lingkungan dapat mempengaruhi kondisi psikologis manusia. Lingkungan dengan stimulus yang terlalu kuat atau berlebihan

dapat menimbulkan kelelahan mental, sedangkan lingkungan dengan stimulus yang lebih lembut dan terkontrol dapat membantu menciptakan suasana yang menenangkan.

Melalui pengaturan cahaya, suara, material, aroma, serta pengalaman pergerakan dalam ruang, arsitektur dapat menciptakan pengalaman lingkungan yang lebih reflektif dan mendukung proses relaksasi. Oleh karena itu, sensory design sering digunakan dalam perancangan fasilitas yang berkaitan dengan kesehatan mental, ruang meditasi, maupun fasilitas wellbeing yang berorientasi pada keseimbangan antara manusia dan lingkungan.

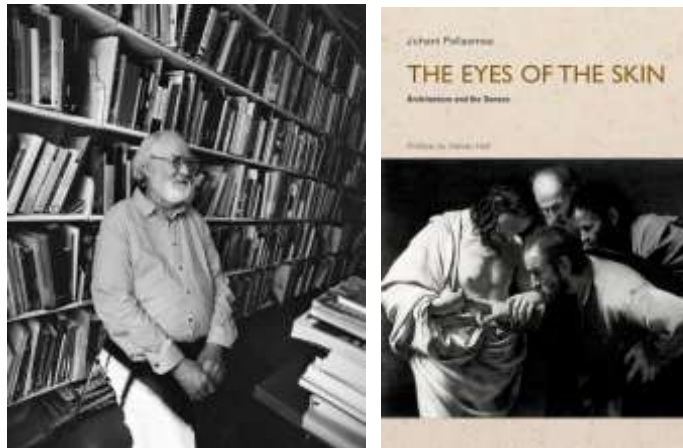
2.5.1 Konsep *Multi-Sensory Experience*

Konsep *multi-sensory experience* dalam arsitektur menjelaskan bahwa pengalaman ruang tidak hanya dirasakan melalui penglihatan, tetapi juga melalui berbagai indera lainnya. Ketika seseorang berada dalam suatu ruang, ia secara bersamaan menerima rangsangan dari cahaya, suara, tekstur material, suhu udara, serta aroma lingkungan.

Pendekatan multi-sensory dalam perancangan ruang bertujuan untuk menciptakan pengalaman ruang yang lebih kaya dan imersif. Dalam konteks fasilitas wellbeing, pengalaman multisensorik dapat membantu pengguna untuk lebih hadir secara penuh dalam lingkungan yang mereka alami, sehingga meningkatkan kesadaran terhadap tubuh dan kondisi mental mereka.

Elemen-elemen seperti suara alam, tekstur material alami, cahaya yang lembut, serta aroma vegetasi dapat menciptakan pengalaman ruang yang lebih menenangkan dan membantu mengurangi tekanan mental yang dialami oleh pengguna.

Referensi yang sering dipakai dalam teori ini antara lain karya Juhani Pallasmaa yang menekankan bahwa arsitektur seharusnya melibatkan seluruh indera manusia dalam pengalaman ruang.



Gambar 18. Juhani Pallasmaa dan Bukunya

Dalam bukunya yang berjudul "The Eyes of The Skin" Pallasmaa tidak hanya memberikan teori, tetapi juga melancarkan kritik keras terhadap tren arsitektur modern yang terlalu terpaku pada mata (visual). Pallasmaa menyebutnya sebagai "dominasi penglihatan", dimana arsitektur hanya dirancang untuk terlihat bagus di foto atau majalah tetapi terasa "dingin" dan "dangkal".

2.5.2 *Visual Calmness & Pengendalian Stimulus*

Lingkungan visual memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis manusia. Ruang dengan kepadatan visual yang tinggi, warna yang terlalu kontras, atau komposisi yang kompleks dapat meningkatkan beban kognitif pengguna. Sebaliknya, lingkungan visual yang lebih sederhana dan harmonis cenderung menciptakan suasana yang lebih tenang.

Konsep visual calmness dalam arsitektur berkaitan dengan upaya menciptakan kualitas visual yang tidak berlebihan dan mudah dipahami oleh pengguna. Hal ini dapat dicapai melalui penggunaan komposisi ruang yang sederhana, palet warna yang lembut, serta hubungan visual dengan elemen alam.

Pengendalian stimulus visual juga dapat dilakukan dengan mengurangi elemen yang tidak perlu serta mengarahkan perhatian pengguna pada elemen tertentu seperti lanskap alami, air, atau vegetasi. Dengan demikian, ruang dapat menghadirkan pengalaman visual yang lebih tenang dan membantu mengurangi kelelahan mental.



Gambar 19. Meditation Space

2.5.3 Pengaruh Elemen Auditori & Air

Selain visual, suara juga merupakan elemen penting dalam pengalaman ruang. Lingkungan yang terlalu bising dapat meningkatkan tingkat stres serta mengganggu konsentrasi pengguna. Oleh karena itu, pengendalian kualitas akustik menjadi salah satu aspek penting dalam perancangan ruang pemulihan mental.

Dalam banyak fasilitas wellbeing, elemen suara alam seperti aliran air, suara angin, atau gemerisik daun sering dimanfaatkan untuk menciptakan suasana yang lebih menenangkan. Suara air, misalnya, dapat membantu menutupi kebisingan lingkungan sekaligus memberikan pengalaman auditori yang lembut dan ritmis.

Penggunaan elemen air seperti kolam refleksi, air terjun kecil, maupun aliran air dalam lanskap tidak hanya memberikan kualitas visual yang menenangkan, tetapi juga menciptakan pengalaman suara yang mendukung suasana relaksasi dalam ruang.

2.5.4 Materialitas dan Respons

Material dalam arsitektur tidak hanya berfungsi sebagai elemen konstruksi, tetapi juga sebagai medium yang mempengaruhi pengalaman sensorik pengguna. Tekstur, warna, suhu permukaan, serta cara material berinteraksi dengan cahaya dapat membentuk karakter ruang yang berbeda.

Material alami seperti kayu, batu, maupun tanah memiliki kualitas sensorik yang berbeda dibandingkan material sintetis. Material tersebut sering memberikan kesan hangat, organik, dan lebih dekat dengan alam. Oleh karena

itu, material alami sering digunakan dalam perancangan ruang yang bertujuan menciptakan suasana yang lebih menyenangkan.

Dalam konteks *sensory design*, pemilihan material perlu mempertimbangkan bagaimana material tersebut dirasakan oleh pengguna, baik melalui sentuhan, persepsi visual, maupun hubungan dengan lingkungan sekitar.



Gambar 20. Material Alami dalam Menciptakan Atmosfer Ruang yang Menenangkan

2.5.5 Aroma dan Mikroklimat Ruang

Aroma merupakan salah satu stimulus sensorik yang sering kali tidak disadari namun memiliki pengaruh terhadap kondisi emosional manusia. Aroma dari vegetasi, tanah basah, maupun tanaman aromatik dapat membantu menciptakan suasana yang lebih menyenangkan.

Dalam fasilitas wellbeing, elemen lanskap sering dimanfaatkan untuk menghadirkan pengalaman aroma alami melalui penggunaan tanaman herbal atau vegetasi tertentu. Selain itu, kondisi mikroklimat seperti suhu udara, kelembaban, serta pergerakan angin juga mempengaruhi kenyamanan ruang.



Gambar 21. Aroma sebagai Bagian dari Arsitektur

Perancangan ruang yang mempertimbangkan ventilasi alami, naungan vegetasi, serta hubungan dengan lanskap dapat membantu menciptakan iklim mikro yang lebih nyaman bagi pengguna.

2.5.6 Slow Movement & Mindful Circulation

Pengalaman ruang tidak hanya dipengaruhi oleh elemen sensorik, tetapi juga oleh cara pengguna bergerak dalam ruang. Dalam fasilitas wellbeing, sirkulasi sering dirancang dengan ritme yang lebih lambat dan tidak terburu-buru.

Konsep *slow movement* dalam arsitektur bertujuan untuk menciptakan pengalaman perjalanan ruang yang lebih reflektif. Jalur pergerakan pengguna dapat dirancang melalui taman, koridor terbuka, atau jalur kontemplasi yang memungkinkan pengguna menikmati lingkungan secara perlahan. Dengan demikian, perjalanan dari satu ruang ke ruang lainnya tidak hanya berfungsi sebagai jalur sirkulasi, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman pemulihan mental yang dialami pengguna.

2.6 Tipologi Ruang Pemulihan Non-Medis

Ruang pemulihan non-medis merupakan fasilitas yang dirancang untuk mendukung kesejahteraan mental, emosional, dan fisik manusia melalui kualitas lingkungan dan pengalaman ruang yang menenangkan. Berbeda dengan fasilitas kesehatan medis yang berfokus pada diagnosis dan penanganan penyakit secara klinis, ruang pemulihan non-medis lebih menekankan pada pendekatan preventif dan holistik yang bertujuan menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan.

Konsep ini berkaitan dengan istilah *wellness* dan *wellbeing* yang sering digunakan dalam bidang kesehatan holistik dan arsitektur. *Wellness* umumnya merujuk pada proses aktif individu dalam menjaga kesehatan melalui gaya hidup yang sehat, seperti aktivitas relaksasi, olahraga ringan, serta praktik kesadaran diri (*mindfulness*). Sementara itu, *wellbeing* memiliki cakupan yang lebih luas yang mencakup kondisi kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan emosional seseorang secara keseluruhan.

Dalam konteks arsitektur, ruang pemulihan non-medis berperan sebagai lingkungan yang mampu mendukung kondisi wellbeing manusia melalui kualitas ruang yang menenangkan, hubungan dengan alam, serta pengalaman sensorik yang

positif. Fasilitas yang termasuk dalam kategori ini berkembang dalam berbagai tipologi yang memiliki pendekatan dan karakter ruang yang berbeda.

2.6.1 Retreat

Retreat merupakan fasilitas yang dirancang sebagai tempat bagi individu untuk menjauh sementara dari rutinitas kehidupan sehari-hari guna melakukan refleksi diri, relaksasi, atau pemulihan mental. Retreat biasanya terletak di lingkungan yang memiliki kualitas alam yang baik, seperti kawasan pegunungan, hutan, atau wilayah yang relatif tenang dan jauh dari kepadatan perkotaan.

Fasilitas retreat umumnya menyediakan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan mental dan keseimbangan tubuh, seperti meditasi, yoga, kegiatan refleksi, serta aktivitas yang memungkinkan interaksi langsung dengan alam. Lingkungan retreat dirancang untuk menghadirkan suasana yang lebih tenang dan reflektif sehingga pengguna dapat merasakan pengalaman ruang yang berbeda dari dinamika kehidupan sehari-hari.



Gambar 22. Fasilitas Retreat yang Terintegrasi dengan Lingkungan Alami

Dalam perancangan arsitektur, retreat sering menekankan integrasi antara bangunan dan lanskap alami, penggunaan material alami, serta pengaturan ruang yang memberikan tingkat privasi yang tinggi bagi penggunanya.

2.6.2 *Wellness Center*

Wellness center merupakan fasilitas yang dirancang untuk mendukung gaya hidup sehat melalui berbagai aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental. Berbeda dengan retreat yang biasanya berada di lingkungan alami yang relatif terpencil, wellness center dapat berada di kawasan perkotaan maupun kawasan wisata dan umumnya lebih mudah diakses oleh masyarakat.

Fasilitas dalam wellness center dapat mencakup berbagai kegiatan seperti yoga, spa therapy, meditasi, terapi relaksasi, serta program kesehatan holistik yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup pengguna. Dalam perancangan arsitektur, wellness center biasanya memadukan ruang dalam dan ruang luar untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas relaksasi sekaligus memberikan pengalaman ruang yang nyaman bagi pengguna.

Pendekatan desain pada wellness center sering menekankan pada kualitas lingkungan yang sehat, seperti pencahayaan alami yang baik, ventilasi alami, penggunaan material yang ramah lingkungan, serta integrasi dengan elemen lanskap.

2.6.3 *Urban Healing Space*

Urban healing space merupakan fasilitas yang dirancang untuk menghadirkan ruang pemulihan mental di tengah lingkungan perkotaan yang padat. Fasilitas ini berfungsi sebagai ruang jeda bagi masyarakat urban yang mengalami tekanan akibat dinamika kehidupan kota yang cepat dan intens.

Berbeda dengan retreat yang umumnya berada di lingkungan alami yang relatif jauh dari kota, urban healing space dirancang untuk tetap berada dalam jangkauan masyarakat perkotaan sehingga dapat diakses dengan lebih mudah. Fasilitas ini biasanya memanfaatkan elemen alam seperti taman, air, vegetasi, serta ruang terbuka untuk menciptakan lingkungan yang lebih tenang di tengah kepadatan kota. Dalam konteks arsitektur, urban healing space sering dirancang sebagai oasis kecil dalam lingkungan perkotaan yang mampu menghadirkan suasana yang kontras dengan kondisi sekitar. Ruang ini memungkinkan pengguna untuk beristirahat sejenak dari aktivitas harian serta mengalami pengalaman ruang yang lebih reflektif.

2.6.4 Perbedaan Fasilitas Medis dan Non-Medis

Fasilitas yang berfokus pada pemulihan kesehatan manusia dapat dibedakan menjadi fasilitas medis dan non-medis berdasarkan pendekatan yang digunakan dalam proses pemulihan. Fasilitas medis seperti rumah sakit atau klinik berfokus pada diagnosis dan penanganan penyakit melalui pendekatan medis yang dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional.

Sementara itu, fasilitas pemulihan non-medis lebih menekankan pada pendekatan preventif dan holistik yang bertujuan menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran sebelum terjadi gangguan kesehatan yang lebih serius. Aktivitas yang dilakukan dalam fasilitas non-medis umumnya berkaitan dengan relaksasi, meditasi, aktivitas fisik ringan, serta interaksi dengan lingkungan alami.

Perbedaan utama antara kedua jenis fasilitas tersebut dapat dilihat pada tujuan, pendekatan, serta jenis aktivitas yang dilakukan oleh pengguna.

Aspek	Fasilitas Medis	Fasilitas Non-Medis
Tujuan	Penanganan penyakit	Pemeliharaan kesehatan mental dan fisik
Pendekatan	Medis dan klinis	Preventif dan holistik
Aktivitas	Pemeriksaan medis, terapi klinis	Meditasi, yoga, relaksasi
Karakter Ruang	Fungsional dan teknis	Tenang, alami, dan reflektif

Tabel 4. Perbedaan Fasilitas Medis dan Non-Medis

2.6.5 Karakter Ruang Pemulihan yang Efektif

Ruang pemulihan mental yang efektif memiliki beberapa karakter lingkungan yang mampu mendukung proses relaksasi dan keseimbangan psikologis pengguna. Karakter tersebut umumnya berkaitan dengan kualitas lingkungan, hubungan dengan alam, serta pengalaman sensorik yang dihadirkan oleh ruang arsitektur.

Beberapa karakter ruang yang mendukung proses pemulihan mental antara lain:

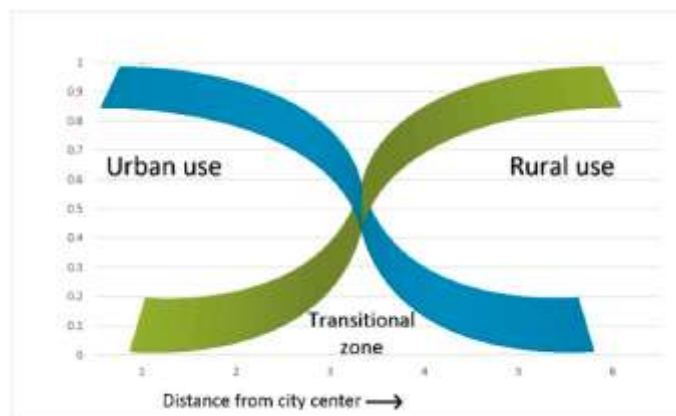
1. Keterhubungan dengan alam. Keberadaan vegetasi, air, serta lanskap alami dapat membantu menciptakan suasana yang menenangkan dan mendukung proses relaksasi pengguna.

2. Gradasi privasi ruang. Ruang yang memiliki variasi tingkat privasi memungkinkan pengguna memilih ruang sesuai dengan kebutuhan mereka, baik untuk aktivitas refleksi pribadi maupun interaksi sosial.
3. Pengalaman ruang yang reflektif. Pengaturan cahaya, material, serta jalur sirkulasi yang lebih lambat dapat menciptakan pengalaman ruang yang lebih tenang dan mendukung proses pemulihan mental.

Dengan mempertimbangkan karakter tersebut, perancangan ruang pemulihan non-medis dapat menghadirkan lingkungan arsitektur yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat aktivitas, tetapi juga sebagai ruang yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional penggunanya.

2.7 Konteks Sub-Urban sebagai *Transition Zone*

Kawasan sub-urban merupakan wilayah yang berada di antara kawasan perkotaan yang padat dengan wilayah yang memiliki karakter lebih alami atau rural. Kawasan ini sering berkembang sebagai area peralihan yang memiliki aksesibilitas terhadap kota namun tetap mempertahankan kualitas lingkungan yang relatif lebih tenang dan terbuka dibandingkan pusat kota.



Gambar 23. Posisi Sub-Urban sebagai Zona Transisi

Dalam beberapa dekade terakhir, kawasan sub-urban menjadi lokasi yang banyak dipilih untuk pengembangan fasilitas yang berkaitan dengan rekreasi, relaksasi, serta kegiatan yang berorientasi pada kualitas hidup. Lingkungan sub-urban memiliki potensi untuk menghadirkan suasana yang lebih seimbang antara aktivitas manusia dan kondisi alam, sehingga dapat mendukung pengalaman ruang yang lebih menyenangkan bagi pengguna.

Pada perancangan *wellbeing space*, kawasan sub-urban memiliki peran penting sebagai ruang peralihan yang memungkinkan masyarakat urban untuk menjauh sementara dari intensitas kehidupan kota tanpa harus sepenuhnya terpisah dari aksesibilitas perkotaan. Kondisi ini menjadikan kawasan sub-urban sebagai lokasi yang potensial untuk menghadirkan fasilitas pemulihan mental yang berbasis lingkungan alami.

2.7.1 Karakter Spasial Kawasan Sub-Urban

Secara spasial, kawasan sub-urban memiliki karakter yang berbeda dibandingkan pusat kota maupun wilayah pedesaan. Kepadatan bangunan pada kawasan ini umumnya lebih rendah dibandingkan kawasan urban inti, sehingga memungkinkan keberadaan ruang terbuka yang lebih luas serta kualitas lingkungan yang lebih baik.

Karakter spasial kawasan sub-urban sering ditandai dengan keberadaan elemen lanskap seperti vegetasi, lahan terbuka, serta hubungan visual yang lebih luas terhadap lingkungan sekitar. Pola pembangunan pada kawasan ini juga cenderung lebih menyebar sehingga menciptakan ruang yang lebih lapang dan tidak terlalu padat.

Kondisi tersebut memungkinkan terciptanya lingkungan yang lebih nyaman secara visual maupun akustik. Tingkat kebisingan yang lebih rendah, kualitas udara yang lebih baik, serta keberadaan ruang terbuka hijau menjadikan kawasan sub-urban memiliki potensi sebagai lingkungan yang mendukung aktivitas relaksasi dan pemulihan mental.

2.7.2 Sub-Urban sebagai Ruang Transisi

Sebagai wilayah peralihan, kawasan sub-urban memiliki peran sebagai penghubung antara dinamika kehidupan perkotaan dengan ketenangan lingkungan alami. Kondisi ini memungkinkan terciptanya pengalaman ruang yang berbeda dari pusat kota yang padat dan penuh rangsangan.

Bagi masyarakat urban, kawasan sub-urban dapat berfungsi sebagai ruang jeda yang memungkinkan individu untuk sementara menjauh dari tekanan aktivitas sehari-hari. Lingkungan yang lebih tenang dan tidak terlalu padat

memberikan kesempatan bagi pengguna untuk mengalami suasana yang lebih reflektif serta berinteraksi dengan lingkungan secara lebih langsung.

Konteks arsitektur, kawasan sub-urban sering dimanfaatkan sebagai lokasi untuk fasilitas yang berorientasi pada rekreasi, pendidikan, maupun kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan manusia. Keberadaan ruang terbuka yang lebih luas serta kualitas lanskap yang lebih baik memungkinkan terciptanya lingkungan yang mendukung pengalaman ruang yang lebih menyenangkan.

2.7.3 Potensi Lanskap sebagai Elemen Terapeutik

Lanskap alami memiliki peran penting dalam mendukung proses pemulihan mental manusia. Berbagai penelitian dalam bidang psikologi lingkungan menunjukkan bahwa interaksi dengan elemen alam seperti vegetasi, air, serta lanskap terbuka dapat membantu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kondisi psikologis individu.

Kawasan sub-urban umumnya memiliki potensi lanskap yang lebih baik dibandingkan kawasan perkotaan yang padat. Keberadaan vegetasi, lahan terbuka, serta hubungan visual dengan lingkungan alami memungkinkan terciptanya kualitas lingkungan yang lebih mendukung aktivitas relaksasi.

Dalam perancangan wellbeing space, lanskap tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetika, tetapi juga sebagai bagian dari pengalaman ruang yang mendukung pemulihan mental. Jalur berjalan di tengah vegetasi, taman refleksi, serta ruang terbuka yang terintegrasi dengan alam dapat menjadi medium bagi pengguna untuk mengalami pengalaman lingkungan yang lebih menyenangkan. Dengan memanfaatkan potensi lanskap tersebut, fasilitas wellbeing yang berada di kawasan sub-urban dapat menghadirkan lingkungan yang mendukung proses relaksasi serta memberikan pengalaman ruang yang berbeda dari dinamika kehidupan perkotaan.



Gambar 24. Lanskap Alami sebagai Elemen Terapeutik

2.8 Penekanan Desain

Penekanan desain dalam perancangan *wellbeing space* ini berfokus pada penciptaan lingkungan arsitektur yang mampu mendukung proses pemulihan mental melalui pengalaman ruang yang menenangkan dan reflektif. Berdasarkan tinjauan teori mengenai lingkungan restoratif, healing architecture, serta sensory design, pendekatan desain yang digunakan dalam proyek ini menekankan pada hubungan antara kualitas ruang, pengalaman sensorik, serta keterhubungan dengan alam.

Lingkungan yang dirancang tidak hanya berfungsi sebagai wadah aktivitas, tetapi juga sebagai medium yang mempengaruhi kondisi psikologis pengguna. Melalui pengaturan cahaya, material, suara, serta hubungan visual dengan lanskap, ruang dapat menghadirkan pengalaman yang membantu mengurangi tekanan mental serta meningkatkan kesejahteraan pengguna.

Pada perancangan *wellbeing space* ini, terdapat beberapa pendekatan utama yang menjadi dasar dalam pembentukan konsep ruang, yaitu healing architecture sebagai pendekatan utama, sensory design sebagai strategi spasial, pengaturan gradasi privasi ruang, serta integrasi elemen alam sebagai bagian aktif dari pengalaman arsitektur.

2.8.1 *Healing Architecture* sebagai Pendekatan Utama

Healing architecture merupakan pendekatan perancangan yang menekankan hubungan antara lingkungan binaan dan kesejahteraan manusia. Pendekatan ini berangkat dari pemahaman bahwa kualitas lingkungan fisik dapat mempengaruhi kondisi psikologis pengguna melalui pengalaman ruang yang dihadirkan oleh arsitektur.



Gambar 25. Penerapan Konsep *Healing Architecture* (Namia River Retreat, Vietnam)

Dalam konteks perancangan *wellbeing space*, *healing architecture* diterapkan melalui penciptaan lingkungan yang mampu memberikan rasa

tenang, aman, serta mendukung proses relaksasi. Beberapa strategi desain yang dapat diterapkan antara lain penggunaan pencahayaan alami, integrasi elemen alam, serta penggunaan material yang memberikan kesan hangat dan alami.

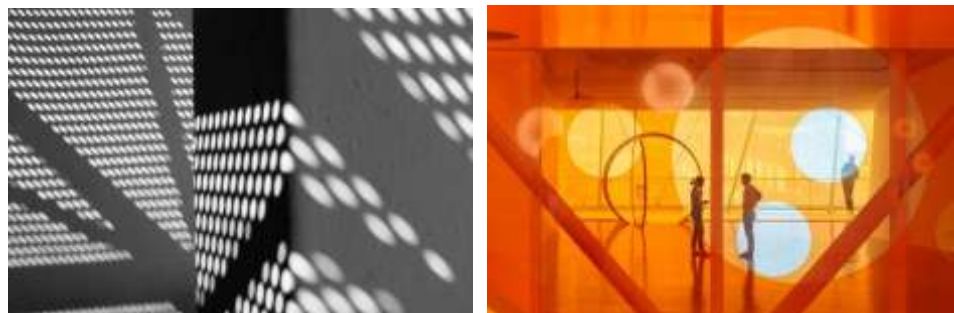
Pendekatan ini juga menekankan pentingnya menciptakan atmosfer ruang yang mendukung refleksi diri dan kesadaran terhadap lingkungan. Dengan demikian, ruang arsitektur tidak hanya menjadi tempat beraktivitas, tetapi juga menjadi medium yang membantu pengguna mencapai kondisi mental yang lebih seimbang.

2.8.2 *Sensory Design* sebagai Strategi Spasial

Sensory design digunakan sebagai strategi untuk membentuk pengalaman ruang melalui rangsangan sensorik yang dirasakan oleh pengguna. Pendekatan ini mempertimbangkan bagaimana ruang dapat mempengaruhi persepsi manusia melalui berbagai indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, serta sentuhan.

Dalam perancangan *wellbeing space*, pengaturan stimulus sensorik menjadi penting untuk menciptakan lingkungan yang menenangkan. Ruang dirancang dengan memperhatikan kualitas pencahayaan alami, penggunaan material yang memberikan tekstur alami, serta keberadaan elemen suara seperti air atau angin yang dapat menciptakan atmosfer yang lebih tenang.

Melalui pengaturan elemen-elemen tersebut, ruang dapat menghadirkan pengalaman lingkungan yang lebih imersif dan membantu pengguna untuk lebih hadir secara sadar dalam ruang yang mereka alami. Pendekatan ini juga memungkinkan arsitektur untuk menciptakan suasana yang mendukung proses relaksasi dan refleksi.

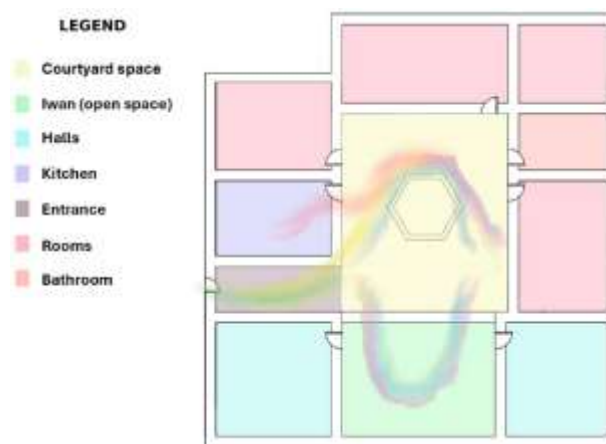


Gambar 26. Pengalaman Ruang Multisensorik dalam Arsitektur

2.8.3 Gradasi Privasi & *Spatial Sequencing*

Pengaturan gradasi privasi merupakan salah satu strategi penting dalam perancangan ruang pemulihan mental. Setiap aktivitas dalam fasilitas wellbeing memiliki kebutuhan tingkat privasi yang berbeda, sehingga organisasi ruang perlu dirancang secara bertahap dari area yang lebih terbuka menuju ruang yang lebih tenang dan privat.

Konsep *spatial sequencing* digunakan untuk menciptakan pengalaman perjalanan ruang yang terarah. Pengguna diarahkan untuk bergerak dari zona publik menuju zona yang lebih privat melalui serangkaian ruang transisi yang secara bertahap mengurangi intensitas rangsangan lingkungan.



Gambar 27 Urutan Pengalaman Ruang

Pendekatan ini memungkinkan pengguna untuk secara perlahan meninggalkan suasana publik dan memasuki ruang yang lebih reflektif. Dengan demikian, perjalanan dalam ruang tidak hanya berfungsi sebagai sirkulasi, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman pemulihan mental yang dirasakan oleh pengguna.

2.8.4 Integrasi Alam sebagai Elemen Aktif

Dalam perancangan *wellbeing space*, elemen alam tidak hanya berfungsi sebagai latar belakang visual, tetapi juga sebagai bagian aktif dari pengalaman ruang. Vegetasi, air, serta lanskap alami dapat berperan sebagai elemen yang membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan mendukung proses relaksasi.

Integrasi antara ruang arsitektur dan lanskap memungkinkan pengguna untuk mengalami hubungan yang lebih langsung dengan alam. Jalur berjalan

di tengah vegetasi, taman refleksi, serta ruang terbuka yang menghadap lanskap alami dapat menjadi bagian dari pengalaman ruang yang mendukung kesejahteraan psikologis pengguna.

Melalui pendekatan ini, arsitektur tidak hanya menjadi objek yang berdiri terpisah dari lingkungan, tetapi menjadi bagian dari ekosistem lanskap yang mendukung pengalaman ruang yang lebih holistik.

2.9 Studi Preseden

Studi preseden dilakukan untuk memahami bagaimana proyek-proyek sejenis merancang ruang yang mampu mendukung pengalaman relaksasi, pemulihan mental, serta interaksi dengan lingkungan alami. Melalui analisis beberapa proyek yang memiliki pendekatan serupa, dapat diidentifikasi berbagai strategi desain yang berkaitan dengan organisasi ruang, integrasi lanskap, pengalaman sensorik, serta jenis aktivitas yang disediakan bagi pengguna.

Dalam studi preseden ini dipilih beberapa fasilitas yang memiliki pendekatan arsitektur yang berkaitan dengan konsep wellbeing dan healing environment, yaitu Garrya Bianti Yogyakarta, Ulaman Eco Retreat Bali, The Banjaran Hotsprings Retreat Malaysia, serta Kamalaya Wellness Sanctuary Thailand. Proyek-proyek tersebut dipilih karena memiliki pendekatan desain yang menekankan hubungan antara arsitektur, lanskap alami, serta pengalaman ruang yang mendukung kesejahteraan mental pengguna.

2.9.1 Garrya Bianti Yogyakarta



Gambar 28 Tampak Depan dan Tampak Atas

Garrya Bianti Yogyakarta terletak di kawasan Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, sekitar 11 km dari pusat Kota Yogyakarta. Lokasi ini berada di

area yang relatif tenang dengan karakter lanskap yang masih memiliki unsur pedesaan serta vegetasi alami yang cukup dominan. Posisi ini memberikan jarak yang cukup dari kepadatan kota, namun tetap memiliki aksesibilitas yang baik terhadap pusat aktivitas perkotaan.

Kondisi lingkungan sekitar yang masih didominasi oleh ruang terbuka dan vegetasi memungkinkan terciptanya suasana yang lebih tenang dan reflektif. Hal ini menjadikan lokasi tersebut sesuai untuk pengembangan fasilitas yang berfokus pada relaksasi serta pengalaman ruang yang mendukung kesejahteraan mental.

Garrya Bianti dirancang sebagai resort yang menggabungkan konsep hospitality dengan pendekatan wellbeing. Fasilitas yang tersedia tidak hanya berfungsi sebagai akomodasi penginapan, tetapi juga sebagai ruang pengalaman yang mendukung aktivitas relaksasi, refleksi diri, serta interaksi dengan lingkungan sekitar.

AKTIVITAS	
Utama	Wellbeing
Villa dengan <i>private pool</i>	Yoga dan meditation class
Wellness spa dan <i>treatment room</i>	<i>Sound healing session</i>
Kolam renang	<i>Mindful walking</i>
Restoran dengan konsep <i>healthy cuisine</i>	Bersepeda
Ruang meditasi dan yoga pavilion	Jamu making workshop
Area lanskap untuk aktivitas berjalan dan refleksi	Batik painting class

Tabel 5 Tabel Fasilitas yang Tersedia

Keberadaan aktivitas tersebut menunjukkan bahwa pengalaman retreat tidak hanya berfokus pada relaksasi individu, tetapi juga melibatkan pengalaman budaya dan interaksi dengan lingkungan lokal. Fasilitas-fasilitas tersebut dirancang untuk memberikan pengalaman retreat yang lebih personal sekaligus mendukung aktivitas relaksasi dalam suasana yang tenang.

Secara arsitektural, Garrya Bianti menggabungkan elemen arsitektur tradisional Jawa dengan pendekatan desain kontemporer yang minimalis. Inspirasi desain diambil dari filosofi arsitektur Jawa yang menekankan keseimbangan antara manusia, bangunan, dan lingkungan.

Karakter desain bangunan ditampilkan melalui bentuk arsitektur yang sederhana, penggunaan material alami, serta integrasi yang kuat antara bangunan dan lanskap sekitar. Elemen-elemen seperti kayu, batu, dan material terakota digunakan untuk menciptakan atmosfer ruang yang hangat dan alami. Pendekatan desain ini menghasilkan ruang yang terasa tenang dan tidak berlebihan secara visual, sehingga mendukung pengalaman ruang yang lebih reflektif bagi pengunjung.

Beberapa karakter desain yang menonjol antara lain:

- penggunaan material alami seperti kayu dan terakota
- bentuk bangunan yang sederhana dan tidak monumental
- hubungan visual yang kuat dengan lanskap sekitar
- ruang transisi semi-terbuka yang menghubungkan interior dan eksterior

Pendekatan tersebut membantu menciptakan atmosfer ruang yang mendukung relaksasi serta memperkuat hubungan antara pengguna dengan lingkungan alami.



Gambar 29 Interior dan Material yang Digunakan

Sebagai resort yang berfokus pada pengalaman *wellbeing*, pengelolaan Garrya Bianti tidak hanya berfokus pada pelayanan *hospitality*, tetapi juga pada penyediaan berbagai program aktivitas yang mendukung kesejahteraan mental pengunjung.

Staf resort memiliki peran dalam memfasilitasi berbagai kegiatan seperti kelas yoga, meditasi, maupun aktivitas budaya lokal yang dirancang untuk memberikan pengalaman retreat yang lebih bermakna. Pelayanan yang bersifat personal menjadi bagian penting dalam menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung pengalaman pemulihan bagi pengunjung.

Insight Desain yang Relevan	Integrasi antara fasilitas akomodasi dan aktivitas wellbeing dalam satu lingkungan retreat
	Arsitektur minimalis dengan material alami yang menciptakan atmosfer ruang yang tenang
	Penggunaan lanskap sebagai bagian dari pengalaman ruang melalui jalur berjalan dan ruang terbuka
	Aktivitas wellbeing yang beragam sehingga pengunjung dapat mengalami pengalaman retreat yang lebih menyeluruh

Tabel 6 Tabel Desain yang Relevan

Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan fasilitas retreat tidak hanya ditentukan oleh bentuk bangunan, tetapi juga oleh bagaimana ruang, aktivitas, serta lingkungan alami dapat bekerja bersama dalam menciptakan pengalaman yang mendukung kesejahteraan mental pengguna.

2.9.2 Ulaman Eco Retreat

Ulaman Eco Retreat terletak di kawasan Tabanan, Bali, sekitar 30 km dari Kota Denpasar. Resort ini berada di lingkungan yang masih sangat alami dengan lanskap yang didominasi oleh vegetasi tropis, sungai kecil, serta lahan persawahan di sekitarnya.



Gambar 30 Tampak Depan dan Tampak Atas

Lokasi tersebut memberikan kondisi lingkungan yang relatif jauh dari kepadatan aktivitas perkotaan sehingga menghadirkan suasana yang lebih tenang dan alami. Keberadaan sungai serta vegetasi tropis yang lebat menjadi elemen penting dalam menciptakan pengalaman ruang yang menyatu dengan alam.

Konteks lanskap yang kuat ini menjadikan Ulaman Eco Retreat sebagai contoh fasilitas retreat yang memanfaatkan kondisi lingkungan alami sebagai bagian dari konsep arsitektur dan pengalaman ruang bagi pengunjung.

Sebagai *eco-retreat* yang berfokus pada kesehatan holistik dan keberlanjutan lingkungan, Ulaman menyediakan berbagai fasilitas yang mendukung aktivitas relaksasi serta keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

Beberapa aktivitas wellbeing yang disediakan antara lain:

AKTIVITAS	
Utama	Wellbeing
Villa akomodasi berbentuk organic	Yoga dan meditation class
Yoga shala/meditation pavilion	<i>Sound healing session</i>
Spa dan Wellness treatment room	<i>Breathwork practice</i>
Restoran berbasis plant-based cuisine	Spa dan wellness therapy
Kolam renang alami	Forest walking dan nature immersion
Jalur berjalan di area lanskap	

Fasilitas-fasilitas tersebut dirancang untuk memberikan pengalaman retreat yang lebih imersif dengan memanfaatkan lingkungan alami sebagai bagian dari aktivitas pengguna.

Salah satu karakter paling menonjol dari Ulaman Eco Retreat adalah pendekatan arsitektur yang sangat organik dan ekspresif. Bangunan dirancang dengan bentuk yang terinspirasi dari elemen alam seperti lengkungan tanaman, aliran air, dan struktur alami.

Material utama yang digunakan adalah bambu, kayu, serta batu alam yang memperkuat kesan alami pada bangunan. Struktur bambu yang melengkung menciptakan ruang yang dinamis sekaligus memberikan pengalaman visual yang berbeda dibandingkan bangunan konvensional.



Gambar 31 Biophilic Design sebagai Pendekatan

Pendekatan desain yang digunakan dalam resort ini menekankan pada prinsip *biophilic design*, yaitu pendekatan yang berusaha memperkuat hubungan antara manusia dan alam melalui arsitektur.

Karakter desain yang menonjol antara lain:

- bentuk arsitektur organik dengan struktur bambu
- penggunaan material alami yang dominan
- ruang semi-terbuka yang memungkinkan ventilasi alami
- integrasi bangunan dengan lanskap sekitar

Pendekatan tersebut menciptakan pengalaman ruang yang lebih alami dan sensorik, sehingga pengguna dapat merasakan hubungan yang lebih dekat dengan lingkungan.

Sebagai fasilitas retreat yang berfokus pada pengalaman *wellbeing*, pengelolaan Ulaman Eco Retreat tidak hanya berkaitan dengan operasional akomodasi, tetapi juga mencakup pengelolaan berbagai program aktivitas *wellbeing*.

Staf resort memiliki peran dalam memfasilitasi berbagai kegiatan seperti yoga class, meditation session, maupun kegiatan terapi yang berkaitan dengan kesehatan holistik. Selain itu, pengelolaan resort juga memperhatikan aspek keberlanjutan lingkungan melalui penggunaan material alami, sistem energi yang efisien, serta pengelolaan sumber daya yang lebih ramah lingkungan.

Insight Desain yang Relevan	Arsitektur organik yang menyatu dengan lanskap alami
	Penggunaan material alami seperti bambu dan kayu untuk menciptakan atmosfer ruang yang hangat
	Ruang semi-terbuka yang memungkinkan ventilasi alami dan interaksi dengan lingkungan
	Pengalaman ruang yang multisensorik melalui suara alam, tekstur material, serta pencahayaan alami

Tabel 7 Desain yang Dapat Diterapkan

Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa desain arsitektur dapat menjadi medium yang memperkuat pengalaman relaksasi serta membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan mental pengguna.

2.9.3 The Banjaran Hotsprings



Gambar 32. Area Sekitar Lokasi

The Banjaran Hotsprings Retreat terletak di Ipoh, Malaysia, pada kawasan yang dikelilingi oleh formasi batu kapur alami dan lanskap hutan tropis. Resort ini berada di area yang relatif terpisah dari kepadatan kota, sehingga memiliki suasana yang lebih tenang dan alami.

Keunikan lokasi resort ini terletak pada keberadaan sumber air panas alami serta tebing batu kapur yang membentuk lanskap dramatis di sekitarnya. Kondisi geografis tersebut menjadi elemen utama dalam pembentukan konsep resort yang memanfaatkan potensi alam sebagai bagian dari pengalaman ruang bagi pengunjung.

Lingkungan alam yang kuat ini menciptakan suasana yang sangat berbeda dibandingkan kawasan urban, sehingga memberikan pengalaman retreat yang lebih immersif dan reflektif.

Banjaran Hotsprings Retreat dirancang sebagai wellness retreat yang berfokus pada relaksasi tubuh dan pemulihan mental melalui pengalaman alam. Aktivitas yang disediakan dalam resort ini berkaitan dengan terapi relaksasi, aktivitas meditasi, serta pengalaman lanskap.



Gambar 33 Fasilitas yang Ada

Beberapa aktivitas yang tersedia antara lain:

- yoga dan meditation
- class geothermal
- hot spring bathing
- spa therapy
- cave meditation
- nature walking

Fasilitas utama yang terdapat dalam resort ini meliputi:

- villa akomodasi dengan private pool
- geothermal hot springs
- spa pavilion
- meditation cave
- kolam renang terbuka
- restoran wellness

Salah satu fasilitas yang paling menarik adalah ruang meditasi yang berada di dalam gua batu kapur alami. Ruang ini menciptakan pengalaman ruang yang sangat unik karena menggabungkan elemen arsitektur dengan kondisi alam yang sudah ada.



Gambar 34. Treatment Caves, Banjaran Spa

Secara arsitektural, desain bangunan di Banjaran Hotsprings Retreat menekankan pada integrasi antara bangunan dan lanskap alami. Arsitektur resort tidak berusaha mendominasi lingkungan, tetapi lebih berperan sebagai elemen yang menyatu dengan formasi batu kapur serta vegetasi tropis di sekitarnya.

Bangunan dirancang dengan skala yang relatif rendah serta menggunakan material alami seperti kayu dan batu untuk memperkuat hubungan dengan lanskap. Pengaturan ruang juga memanfaatkan orientasi terhadap lanskap

sehingga pengguna dapat menikmati pemandangan alam dari berbagai ruang dalam resort.

Karakter desain yang menonjol antara lain:

- integrasi bangunan dengan lanskap batu kapur
- penggunaan air sebagai elemen utama pengalaman ruang
- ruang semi-terbuka yang menghadap lanskap
- pengalaman ruang yang dramatis melalui gua alami

Pendekatan ini menciptakan pengalaman ruang yang kuat secara sensorik, terutama melalui elemen visual dan auditori dari air serta lanskap alami.

Sebagai wellness retreat, Banjaran menyediakan berbagai program aktivitas yang difasilitasi oleh staf yang memiliki keahlian dalam bidang spa therapy, yoga, serta aktivitas wellbeing lainnya. Pengelolaan resort tidak hanya berfokus pada pelayanan akomodasi, tetapi juga pada penyediaan pengalaman retreat yang mendukung kesejahteraan mental pengunjung melalui berbagai aktivitas relaksasi dan terapi.

Insight Desain yang Relevan	Pemanfaatan lanskap alami sebagai elemen utama desain
	Pengalaman ruang yang kuat melalui elemen air dan geologi
	Ruang semi-terbuka yang memungkinkan ventilasi alami dan interaksi dengan lingkungan
	Arsitektur yang tidak mendominasi lanskap

Tabel 8 Desain yang Dapat Diterapkan

2.9.4 Kamalaya, Thailand

Kamalaya Wellness Sanctuary terletak di Pulau Koh Samui, Thailand, pada kawasan perbukitan yang menghadap langsung ke laut. Resort ini berada di lingkungan yang relatif terpencil dengan lanskap tropis yang kaya akan vegetasi serta pemandangan laut yang luas.



Gambar 35. Area Sekitar Lokasi

Lokasi tersebut memberikan kondisi lingkungan yang sangat mendukung aktivitas retreat karena menghadirkan suasana yang tenang dan jauh dari kebisingan perkotaan. Lanskap alami seperti hutan tropis, batu granit, serta pantai menjadi elemen penting dalam pembentukan pengalaman ruang bagi pengunjung.

Kamalaya dikenal sebagai salah satu wellness retreat yang memiliki program kesehatan mental yang sangat lengkap. Fasilitas yang tersedia tidak hanya berfokus pada relaksasi, tetapi juga pada pengembangan diri dan kesehatan holistik.

Beberapa program wellbeing yang tersedia antara lain:

- Meditation retreat
- Yoga class
- Detox program
- Emotional balance program
- Stress management program
- Spa therapy

Fasilitas utama yang tersedia antara lain

- Meditation hall
- Yoga pavilion
- Wellness treatment room
- Herbal steam cave
- Accomodation villas
- Restaurant dengan healthy cuisine
- Healing garden

Keberagaman fasilitas ini menunjukkan bahwa retreat tidak hanya menyediakan ruang relaksasi, tetapi juga program aktivitas yang terstruktur untuk mendukung kesejahteraan mental pengguna.



Gambar 36. Area Meditasi

Arsitektur Kamalaya menggabungkan elemen arsitektur tropis dengan pendekatan yang sangat menekankan pada hubungan antara bangunan dan lanskap alami. Bangunan dirancang mengikuti kontur bukit sehingga menciptakan hubungan visual yang kuat dengan lanskap laut dan hutan di sekitarnya.

Material yang digunakan dalam bangunan didominasi oleh kayu, batu alam, serta material alami lainnya yang membantu menciptakan atmosfer ruang yang hangat dan alami.



Gambar 37. Interior dan Eksterior

Karakter desain yang menonjol antara lain:

- bangunan yang mengikuti kontur lanskap
- ruang terbuka yang menghadap laut dan vegetasi
- penggunaan material alami
- ruang meditasi yang menghadap lanskap

Pendekatan ini menciptakan pengalaman ruang yang mendukung refleksi serta memberikan hubungan visual yang kuat dengan alam.

Sebagai *wellness sanctuary*, Kamalaya memiliki tim profesional yang terdiri dari instruktur yoga, terapis spa, konsultan kesehatan, serta fasilitator program wellbeing. Keberadaan tenaga profesional tersebut memungkinkan retreat menyediakan berbagai program kesehatan mental yang lebih terstruktur.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa fasilitas retreat tidak hanya bergantung pada desain ruang, tetapi juga pada program aktivitas yang dirancang untuk mendukung kesejahteraan pengguna.

Insight Desain yang Relevan	Program wellbeing yang sangat beragam
	Arsitektur yang mengikuti kontur lanskap
	Hubungan visual yang kuat dengan alam
	Kombinasi aktivitas mental, fisik, dan spiritual

2.10 Studi Preseden

Aspek	Garrya Bianti Yogyakarta	Ulam Eco Retreat Bali	Banjaran Hotsprings Malaysia	Kamalaya Wellness Sanctuary Thailand
Konteks Lokasi	Sub-urban Sleman dengan lanskap pedesaan	Kawasan hutan tropis dan sungai di Tabanan	Lanskap batu kapur dan sumber air panas alami	Perbukitan tropis yang menghadap laut
Konsep Utama	Resort wellbeing yang menggabungkan relaksasi dan pengalaman budaya lokal	Eco-retreat dengan pendekatan biophilic dan arsitektur bambu	Wellness retreat berbasis lanskap geologi dan air panas alami	Wellness sanctuary dengan program kesehatan mental holistik
Pendekatan Desain	Minimalis kontemporer dengan inspirasi arsitektur Jawa	Arsitektur organik dengan struktur bambu dan material alami	Integrasi bangunan dengan lanskap batu kapur dan air	Bangunan mengikuti kontur lanskap dengan orientasi view alam
Fasilitas Utama	Villa privat, yoga pavilion, spa, restoran wellness	Villa organik, yoga shala, spa, kolam alami	Villa privat, geothermal pool, spa, cave meditation	Meditation hall, yoga pavilion, wellness treatment rooms
Program Aktivitas	Yoga, meditasi, sound healing, workshop budaya	Yoga, meditation, breathwork, nature immersion	Yoga, meditation, geothermal bathing	Meditation retreat, detox program, emotional healing program
Pengalaman Sensorik	Atmosfer tenang melalui lanskap, cahaya alami, dan material alami	Pengalaman multisensorik melalui suara alam, tekstur bambu, ventilasi alami	Pengalaman visual dan auditori dari lanskap batu kapur dan air panas	Hubungan visual kuat dengan lanskap laut dan hutan tropis
Integrasi Alam	Lanskap taman sebagai ruang relaksasi	Bangunan menyatu dengan hutan dan sungai	Lanskap batu kapur sebagai elemen utama ruang	Lanskap bukit dan laut sebagai orientasi ruang
Karakter Ruang	Privat, tenang, reflektif	Organik, alami, immersive	Dramatis, natural, eksperimental	Holistik, spiritual, contemplative

Pelajaran Desain yang Relevan	Integrasi aktivitas wellbeing dan budaya lokal	Arsitektur organik dan pengalaman ruang multisensorik	Pemanfaatan lanskap alami sebagai elemen desain utama	Program wellbeing yang komprehensif dan organisasi ruang yang terstruktur
--	--	---	--	--

Tabel 9. Tabel Hasil Studi Preseden

Berdasarkan hasil perbandingan preseden tersebut, dapat dilihat bahwa fasilitas wellbeing umumnya memiliki beberapa karakter desain yang serupa, yaitu integrasi yang kuat antara bangunan dan lanskap alami, penyediaan berbagai aktivitas yang mendukung relaksasi serta refleksi diri, serta penciptaan pengalaman ruang yang menyenangkan melalui kualitas sensorik lingkungan.

Selain itu, setiap preseden menunjukkan pendekatan desain yang berbeda dalam memanfaatkan konteks lingkungan. Beberapa proyek menekankan pada integrasi dengan lanskap alami, sementara yang lain lebih menonjolkan pengalaman ruang melalui bentuk arsitektur maupun program aktivitas yang ditawarkan.

Hasil studi preseden ini menjadi referensi dalam perancangan wellbeing space yang berorientasi pada pemulihan mental masyarakat perkotaan. Pendekatan desain yang mengintegrasikan lanskap alami, pengalaman sensorik, serta variasi aktivitas wellbeing dapat menjadi strategi penting dalam menciptakan lingkungan arsitektur yang mendukung kesejahteraan mental pengguna.