

LANDASAN KONSEPTUAL PERENCANAAN DAN PERANCANGAN ARISTEKTUR

**RUMAH RETRET MILENIAL DI PEMATANG SIANTAR
YANG MENDUKUNG INTERAKSI DENGAN
SUASANA MEDITATIF**



**DISUSUN OLEH :
MIA LISA IVANA BR. SINAMBELA
160116317**

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PENGABSAHAN

LANDASAN KONSEPTUAL PERENCANAAN DAN PERANCANGAN ARSITEKTUR

RUMAH RETRET MILENIAL DI PEMATANG SIANTAR YANG MENDUKUNG INTERAKSI DENGAN SUASANA MEDITATIF

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

MIA LISA IVANA SINAMBELA
NPM: 160116317

Telah diperiksa dan dievaluasi dan dinyatakan lulus dalam penyusunan
Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Arsitektur
pada Program Studi Arsitektur
Fakultas Teknik – Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Yogyakarta, 30/06/2020

Dosen Pembimbing



Dr. Ir. FX. Eddy Arinto, M.Arch.

Ketua Program Studi Arsitektur



Dr. Ir. Anna Pudianti, M.Sc.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda-tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mia Lisa Ivana Br, Sinambela
Npm : 160116317

Dengan sesungguhnya dan atas kesadaran sendiri,

Menyatakan bahwa:

Hasil karya Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Arsitektur – yang berjudul:

RUMAH RETRET MILENIAL DI PEMATANG SIANTAR YANG MENDUKUNG INTERAKSI DENGAN SUASANA MEDITATIF

benar-benar hasil karya saya sendiri,

Pernyataan, gagasan, maupun kutipan – baik langsung maupun tidak langsung – yang bersumber dari tulisan atau gagasan orang lain yang digunakan didalam Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Arsitektur ini telah saya pertanggungjawabkan melalui catatan batang tubuh atau pun catatan kaki dan daftar pustaka, sesuai norma dan etika penulisan yang berlaku.

Apabila kelak di kemudian hari terdapat bukti yang memberatkan bahwa saya melakukan plagiasi sebagian atau seluruh hasil karya saya yang mencakup Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Arsitektur ini maka saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di kalangan Program Studi Arsitektur – Fakultas Teknik – Universitas Atma Jaya Yogyakarta; gelar dan ijazah yang telah saya peroleh akan dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Demikian, Surat Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan sesungguhnya, dan dengan segenap kesadaran maupun kesediaan saya untuk menerima segala konsekuensinya.

Yogyakarta, 11 Juli 2020
Yang menyatakan,



Mia Lisa Ivana Br, Sinambela

ABSTRAK

Di era globalisasi ini banyak kejadian yang menyebabkan dampak negatif dan dampak positif khususnya pada generasi milenial. Teknologi menjadi salah satu pengaruh yang besar bagi generasi milenial, sehingga tidak jarang milenial memiliki ketergantungan dan fanatik dalam menggunakan media sosial. Menurut Buku Statistik Gender Tematik, karena dibesarkan oleh teknologi milenial memiliki ciri kreatif dan informatif serta produktif namun mereka lebih berteman akrab dengan teknologi. Ketergantungan dengan teknologi membuat milenial memiliki sosialisasi rendah dan kurang berinteraksi dan berkomunikasi langsung dengan orang lain bahkan mempengaruhi mood. Jika tidak ditindaklanjuti, hal ini dapat memicu pengaruh yang tidak baik terhadap kehidupan milenial khususnya dalam hal sosialisasi dan mempengaruhi masa depan. Menanggapi hal ini, diperlukan wadah untuk melakukan kegiatan retreat bagi milenial yaitu untuk menenangkan pikiran dan rehat sejenak dari kegiatan sehari-hari. Milenial juga berkesempatan meningkatkan interaksi langsung dengan sesama peserta lainnya. Karakteristik milenial yang suka dengan kebebasan serta memiliki suasana hati yang mudah berubah menjadi salah satu pertimbangan dalam mendesain rumah retreat. Suasana ruang yang dapat mewadahi aktivitas milenial yaitu dengan ruang yang tidak membosankan namun meditatif sehingga mereka bisa merasakan kedamaian suasana hati dan sesuai dengan karakteristik milenial. Untuk mengemas hal ini diperlukan ruang yang dapat mewadahi perilaku milenial dengan pendekatan perilaku yang menekankan bahwa manusia merupakan makhluk berfikir yang mempunyai persepsi dan keputusan dalam interaksinya dengan lingkungan sehingga bagaimana caranya mempengaruhi manusia dengan hal positif melalui pengolahan bentuk ruang dan tatanan masa bangunan. Dengan demikian hal ini diyakini bahwa interaksi manusia dengan lingkungan bukanlah hal yang sederhana melainkan kompleks.

Kata Kunci : *Interaksi, Meditatif, Pendekatan Perilaku*

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat-Nya kepada penyusun sehingga pada proses penyusunan Tugas Akhir Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Arsitektur yang berjudul “Rumah Retret Milenial Di Pematang Siantar Yang Mendorong Interaksi Dengan Suasana Meditatif” sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas penulisan dengan waktu yang telah ditetapkan.

Proses penulisan laporan ini tidak terlepas dari kerja sama dengan pihak-pihak yang terkait, yaitu dengan dosen, para staff pengajar, keluarga, sahabat dan beberapa pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan laporan Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Arsitektur ini.

1. Tuhan Yesus yang memberikan kekuatan serta kasih karunia-Nya yang melimpah kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penulisan Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Arsitektur.
2. Bapak Dr. Ir. FX. Eddy Arinto, M. Arch selaku Dosen Pembimbing yang selalu bersedia meluangkan waktunya dalam membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan dengan baik.
3. Bapak Sidhi Pramudito.ST., M.Sc. dan Bapak Noor Zakky Mubarak. ST.Ars., M.Ars selaku Koordinator Tugas Akhir Program Studi Arsitektur Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
4. Ibu Ir. Anna Pudianti.Msc selaku Ketua Program Studi Teknik Arsitektur Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
5. Papa, Mama dan Kak Anggeli Isabella Sinambela yang selalu mendukung serta memberi semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penulisan Landasan Konseptual dan Perancangan Arsitektur.
6. Teman-teman Bimbingan LKPPA Bapak Dr. Ir. FX. Eddy Arinto, M. Arch diantaranya Naomi Dian, I Made (Dolar), Mikael Ariko, Mory Ero (Moy) dan Prista.
7. Lala Meliza, Richard Cakra, Sharon Octanelia, Alvia, Wyona Titania, Romualdus Romy, Kak Anna Rosita, Bang Yeremia Ponomban, Kak Ondly yang tetap mendukung penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir.
8. Damar Pratita Dewayanto yang selalu memberi dukungan dan semangat.

Perancangan ini masih jauh dari kata sempurna serta masih ada banyak kurangnya. Diharapkan pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang dapat membangun serta penulisan ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 12 November 2019

Mia Lisa Ivana Br. Sinambela



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGABSAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	xii
1.1 Latar Belakang	1
1.1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek.....	1
1.1.2 Latar Belakang Masalah	7
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan dan Sasaran	8
1.3.1 Tujuan.....	8
1.3.2 Sasaran.....	9
1.4 Lingkup Studi	9
1.4.1 Lingkup Spasial	9
1.4.2 Lingkup Substansial	9
1.5 Metodologi dan Metode Studi	10
1.5.1 Metodologi.....	10
1.5.2 Metode Pengumpulan Data.....	11
1.5.2.1 Data Sekunder	11
1.5.2.2 Data Primer	11
1.6 Sistematika Penulisan.....	12
BAB II TINJAUAN UMUM RUMAH RETRET	13
2.1 Tinjauan Retret	13
2.1.1 Pengertian Retret.....	13
2.1.2 Macam-macam Retret	14

2.1.3 Hal berkaitan dalam Retret	15
2.2 Tinjauan Milenial.....	16
2.2.1 Pengertian Milenial	16
2.2.2 Ciri Generasi Milenial	18
2.2.3 Jumlah dan Penyebaran Kaum Milenial.....	20
2.3 Tinjauan Rumah Retret untuk Milenial.....	21
2.3.1 Pengertian Interaksi dan Bentuk	22
2.4 Tinjauan Kebutuhan Sarana Retret Secara Umum	23
BAB III TINJAUAN WILAYAH TANJUNG PINGGIR, SIMALUNGUN, PEMATANG SIANTAR	24
3.1 Tinjauan Umum Kabupaten Simalungun.....	24
3.2 Tinjauan Kecamatan Tanjung Pinggir	24
3.2.1 Tinjauan Geografis.....	24
3.2.2 Tinjauan Klimatologis.....	25
3.2.3 Tinjauan Administratif	25
3.2.4 Tinjauan Kebijakan Otoritas Wilayah Terkait.....	26
3.3 Tinjauan Kekhasan Wilayah Tanjung Pinggir serta Pengaruh Terhadap Rumah Retret.....	28
3.4 Tinjauan Rencana Pola Ruang Tanjung Pinggir, Simalungun, Pematang Siantar	28
3.5 Tinjauan Pemilihan Tapak.....	28
3.5.1 Alternatif Penentuan Lokasi Rumah Retret Milenial di Pematang Siantar yang Mendukung Interaksi dengan Suasana Meditatif	28
3.5.2 Kondisi Tapak Terpilih	31
BAB IV TINJAUAN TEORITIK.....	33
4.1 Tinjauan Tentang Sarana Meditatif.....	33
4.1.1 Pengertian Sarana Meditatif	33
4.1.2 Jenis-jenis Sarana Meditatif.....	33
4.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Suasana Meditatif.....	33
4.1.4 Fungsi Penerapan Sarana Meditatif	38
4.2 Tinjauan Tentang Sarana Interaktif.....	38
4.2.1 Pengertian Sarana Interaktif	38
4.2.2 Jenis-Jenis Sarana Interaktif	38

4.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Suasana Interaktif	39
4.2.4 Fungsi Penerapan Sarana Interaktif	42
4.3 Tinjauan Teori Pendekatan Perilaku	42
4.3.1 Pengertian Pendekatan Perilaku Dalam Arsitektur	42
4.3.2 Proses Terjadinya Perilaku	43
4.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pendekatan Perilaku	43
4.3.4 Prinsip Pada Pendekatan Arsitektur Perilaku	44
4.4 Tinjauan Tata Ruang Luar	45
4.4.1 Pengertian Tata Ruang Luar	45
4.4.2 Elemen Dasar Tata Ruang Luar Yang Meditatif	46
4.5 Tinjauan Tata Ruang Dalam	49
4.5.1 Pengertian Tata Ruang Dalam	49
4.5.2 Elemen Dasar Tata Ruang Dalam Yang Meditatif	50
BAB V ANALISIS PERENCANAAN DAN PERANCANGAN	53
5.1 Analisis Programatik	53
5.1.1 Analisis Pelaku	53
5.1.2 Analisis Kegiatan	55
5.1.3 Kebutuhan Ruang	68
5.1.4 Hubungan Ruang	68
5.1.5 Besaran Ruang	71
5.2 Analisis Penekanan Desain	75
5.2.1 Analisis Ruang Yang Interaktif	75
5.2.1.1 Pengertian Interaktif	75
5.2.1.2 Karakteristik Ruang yang Interaktif	77
5.2.1.3 Ruang Yang Dibutuhkan Untuk Tercapai Suasana Interaktif	79
5.2.2 Analisis Ruang Yang Meditatif	81
5.2.2.1 Pengertian Meditatif	81
5.2.2.2 Karakteristik Ruang Yang Meditatif	83
5.2.2.3 Ruang Yang Dibutuhkan Untuk Tercapai Suasana Meditatif	83
5.2.3 Rangkuman Ruang dan Bentuk Yang Interaktif dan Meditatif	85
5.3 Analisis Tapak	87
5.3.1 Analisis Eksisting dan Peraturan	87

5.3.2 Analisis Sunpath	88
5.3.3 Analisis View To Site.....	89
5.3.4 Analisis View From Site	89
5.3.5 Analisis Kebisingan	90
5.3.6 Analisis Sirkulasi	91
5.3.7 Analisis Arah angin.....	92
5.3.8 Analisis Sanitasi dan Drainase.....	93
5.4 Pendekatan.....	94
5.4.1 Pendekatan Struktur dan Konstruksi.....	94
5.4.2 Pendekatan Utilitas.....	95
5.4.3 Pendekatan Sistem Kebencanaan.....	96
5.4.4 Pendekatan Sistem Transportasi Vertikal.....	98
5.4.5 Pendekatan Sistem Penghawaan	99
BAB VI KONSEP PERENCANAAN DAN PERANCANGAN RUMAH RETRET MILENIAL	100
6.1 Konsep Makro	100
6.1.1 Konsep Lokasi	100
6.1.2 Konsep Tapak	100
6.1.3 Konsep Sirkulasi	101
6.1.4 Konsep Main Entrance	102
6.1.5 Konsep Zoning.....	102
6.1.6 Konsep Tata Massa	103
6.2 Konsep Mikro	104
6.2.1 Tata Ruang.....	104
6.2.2 Fasad.....	105
6.2.3 Warna	105
6.2.4 Tekstur.....	106
6.2.5 Material.....	106
6.2.6 Bentuk	107
6.3 Konsep Sistem Struktur.....	107
6.3.1 Konsep Sistem Struktur.....	107
6.3.2 Konsep Utilitas.....	108

6.3.3 Konsep Sistem Kebencanaan..... 109
DAFTAR PUSTAKA 109



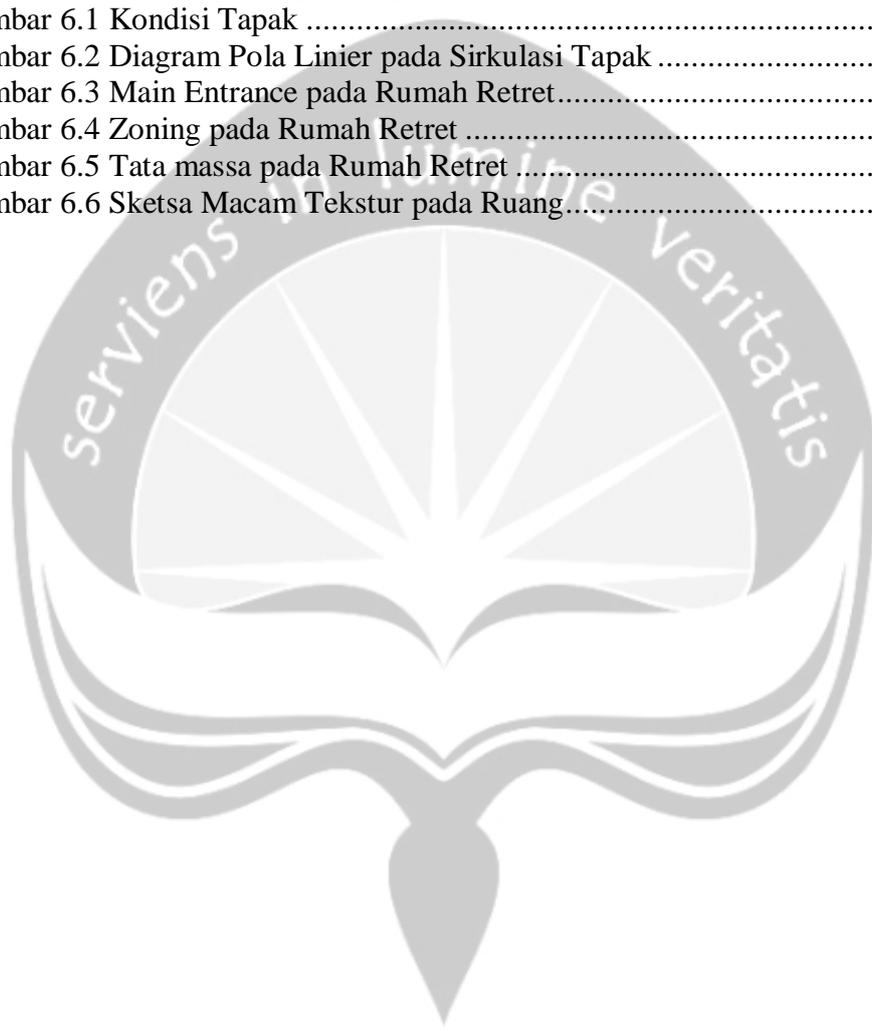
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Penilaian Pemilihan Tapak.....	31
Tabel 4.1 Tabel Psikologi Warna Menurut Goethe	51
Tabel 5.1 Identifikasi Pelaku Rumah Retret	54
Tabel 5.2 Identifikasi Alur Kegiatan Pengunjung Doa.....	56
Tabel 5.3 Identifikasi Alur Kegiatan Peserta Retret	57
Tabel 5.4 Identifikasi Alur Kegiatan Pembimbing.....	58
Tabel 5.5 Identifikasi Alur Kegiatan Romo	59
Tabel 5.6 Identifikasi Alur Kegiatan Pengelola	60
Tabel 5.7 Identifikasi Alur Kegiatan Pengelola Bidang	61
Tabel 5.8 Identifikasi Alur Kegiatan Pengelola Administrasi	62
Tabel 5.9 Identifikasi Alur Kegiatan Bagian Sekretariat	63
Tabel 5.10 Identifikasi Alur Kegiatan Receptionsist.....	64
Tabel 5.11 Identifikasi Alur Kegiatan Cleaning Service	65
Tabel 5.12 Identifikasi Alur Kegiatan Juru Masak.....	66
Tabel 5.13 Identifikasi Alur Kegiatan Tukang Kebun.....	67
Tabel 5.14 Identifikasi Alur Kegiatan Security.....	68
Tabel 5.15 Tuntutan Kebutuhan Ruang	72
Tabel 5.16 Besaran Ruang Area Parkir.....	73
Tabel 5.17 Besaran Ruang Area Pengelola.....	73
Tabel 5.18 Besaran Ruang Area Pengelola.....	73
Tabel 5.19 Besaran Ruang Area Pengelola.....	74
Tabel 5.20 Besaran Ruang Area Hunian.....	74
Tabel 5.21 Besaran Ruang Area Pembinaan.....	75
Tabel 5.22 Total Luasan Semua Area.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Persentase Penduduk di Indonesia yang menggunakan HP Menurut Generasi dan Daerah Tempat Tinggal, 2017	2
Gambar 1.2 Persentase Generasi di Indonesia yang Mengakses Internet Menurut Jenis Kelamin, 2017.....	3
Gambar 1.3 Jumlah Generasi Milenial Menurut Provinsi (ribu), 2017	5
Gambar 2.1 Komposisi Penduduk Menurut Generasi (persen), 2017	20
Gambar 2.2 Jumlah Generasi Milenial Menurut Provinsi (ribu), 2017	21
Gambar 3.1 Peta Kabupaten Simalungun, Pematang Siantar	25
Gambar 3.2 Peta Administratif Kabupaten Simalungun, Pematang Siantar	26
Gambar 3.3 Site 1 dengan luasan 7.400 m ²	29
Gambar 3.4 Suasana site 1	29
Gambar 3.5 Site 2 dengan luasan 15.527 m ²	30
Gambar 3.6 Suasana site 2	30
Gambar 3.7 Kondisi Tapak Terpilih	31
Gambar 4.1 Pencahayaan buatan secara tak langsung	36
Gambar 4.2 Permainan pencahayaan lampu yang disembunyikan	37
Gambar 4.3 Pola Sirkulasi Linier	47
Gambar 4.4 Pola Sirkulasi Linier Lengkung.....	47
Gambar 4.5 Pola Sirkulasi Radial.....	47
Gambar 4.6 Material Lantai Tegel dan Batu.....	48
Gambar 4.7 Jenis-jenis Material yang Baik	49
Gambar 4.8 Bentuk Persegi.....	50
Gambar 4.9 Bentuk Lingkaran	50
Gambar 5.1 Bubble Diagram Hubungan Ruang secara Mikro	69
Gambar 5.2 Bubble Diagram Hubungan Ruang Departemen Retret	69
Gambar 5.3 Bubble Diagram Hubungan Ruang Departemen Yoga.....	70
Gambar 5.4 Bubble Diagram Hubungan Ruang Departemen Pengelola.....	70
Gambar 5.5 Pola jalan Sirkulasi Linier	76
Gambar 5.6 Garis Vertikal Dinding.....	78
Gambar 5.7 Sketsa ruang terbuka pada salah satu sisi.....	70
Gambar 5.8 Sketsa ruang terbuka pada kedua sisi	76
Gambar 5.9 Bentuk Dasar Ruang	79
Gambar 5.10 Bentuk Ruang	79
Gambar 5.11 Contoh pola tekstur.....	81
Gambar 5.12 Bentuk Dasar Ruang	83
Gambar 5.13 Bentuk Ruang	84
Gambar 5.14 Kondisi Eksisting Tapak	87
Gambar 5.15 Analisis Sunpath.....	88
Gambar 5.16 Analisis View to Site	89
Gambar 5.17 Analisis View from Site	89
Gambar 5.18 Analisis Kebisingan	90
Gambar 5.19 Analisis Sirkulasi	91
Gambar 5.20 Analisis Arah Angin	92
Gambar 5.21 Analisis Sanitasi dan Drainase	93

Gambar 5.22 Jenis Struktur Rangka Atap Baja Ringan.....	95
Gambar 5.23 Tangga sebagai Transportasi Vertikal	98
Gambar 5.24 Penerapan Kipas Angin.....	99
Gambar 5.20 Analisis Arah Angin	92
Gambar 5.21 Analisis Sanitasi dan Drainase	93
Gambar 5.22 Jenis Struktur Rangka Atap Baja Ringan.....	95
Gambar 5.23 Tangga sebagai Transportasi Vertikal	98
Gambar 5.24 Penerapan Kipas Angin.....	99
Gambar 6.1 Kondisi Tapak	100
Gambar 6.2 Diagram Pola Linier pada Sirkulasi Tapak	101
Gambar 6.3 Main Entrance pada Rumah Retret.....	102
Gambar 6.4 Zoning pada Rumah Retret	103
Gambar 6.5 Tata massa pada Rumah Retret	104
Gambar 6.6 Sketsa Macam Tekstur pada Ruang.....	106



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

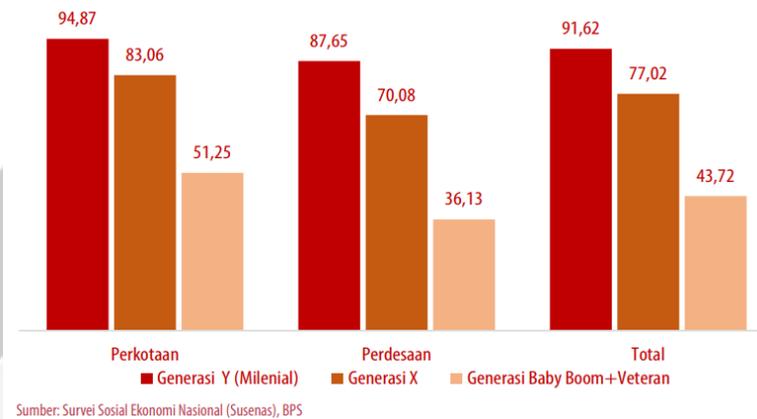
1.1.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek

Di era globalisasi sekarang ini banyak kejadian-kejadian yang dapat menyebabkan dampak positif maupun dampak negatif khususnya pada kalangan milenial. Kaum milenial adalah mereka yang lahir pada tahun 1980an-2000 menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. Akses kaum milenial untuk memperoleh ilmu dan pendidikan sesuai dengan perkembangan zaman akan membantu mereka tumbuh menjadi angkatan kerja yang lebih produktif dan berdaya saing. Dampak positif yang saat ini terjadi adalah seperti kemajuan dibidang teknologi maupun komunikasi.

(Fahmi Fathur Rahman, 2018) mengatakan tingkat konsumtif yang tinggi pada kaum milenial dalam mengejar kebahagiaan duniawi terutama untuk kepentingan diri sendiri, menyebabkan kurangnya rasa peduli terhadap orang-orang di sekitar dan mengini kebahagiaan yang instan. Hal penting lainnya adalah peningkatan penggunaan teknologi digital seperti telepon seluler sebagai sarana dalam bermedia sosial yang merupakan ciri utama dari kaum milenial. (Purwandi. dkk, 2016) mengatakan bahwa salah satu ciri generasi milenial merupakan generasi yang aktif menggunakan internet dan media sosial.

Pada buku berjudul “Profil Generasi Milenial Indonesia” menjelaskan, karena dibesarkan oleh teknologi kaum milenial memiliki ciri kreatif, informatif, mempunyai passion dan produktif dibanding generasi sebelumnya tetapi mereka lebih berteman baik dengan teknologi. Menurut (Susenas, 2017) menyebutkan bahwa pemanfaatan telepon seluler di Indonesia menunjukkan bahwa generasi milenial lebih unggul dibandingkan generasi sebelumnya.

Pada Gambar 1.1 terlihat bahwa persentase generasi milenial di Indonesia yang menggunakan telepon seluler (HP)/Nirkabel pada tahun 2017 sudah mencapai 91,62 persen dibandingkan generasi X dan generasi baby boom.



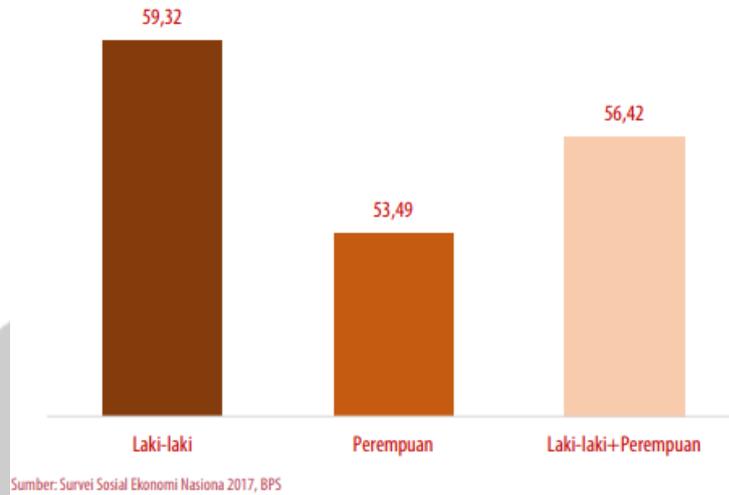
Gambar 1.1 Persentase penduduk di Indonesia yang menggunakan HP Menurut Generasi dan Daerah Tempat Tinggal, 2017

Sumber: Buku Statistik Gender Tematik 2018, diakses Agustus 2019

Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin secara persentase kaum milenial yang melakukan akses internet memiliki perbedaan yang tidak terlalu jauh antara laki-laki dan perempuan. Adapun hasil studi yang telah dilakukan oleh *Pew Internet Project* mengatakan, bahwa perbedaan penggunaan internet tidak ditentukan oleh seberapa besar pengguna jumlah laki-laki ataupun perempuan melainkan pada perilaku dari pengguna internet tersebut (Indah Budiati. dkk, 2018).

Pada tahun 2017 persentase generasi milenial laki-laki yang mengakses internet melalui komputer adalah sebesar 59,32 persen sedangkan persentase generasi milenial perempuan yang mengakses internet adalah sebesar 53,49 persen. Pada Gambar 1.2 terlihat bahwa akses internet yang dilakukan oleh laki-laki lebih tinggi dibanding dengan perempuan. Laki-laki lebih banyak menggunakan internet untuk menggali informasi sedangkan perempuan lebih dominan untuk menggunakan email dan melihat situs-situs kesehatan, , agama serta

informasi lain (Indah Budiati. dkk, 2018)



Gambar 1.2 Persentase Generasi di Indonesia yang Mengakses Internet Menurut Jenis Kelamin, 2017

Sumber: Buku Statistik Gender Tematik 2018, diakses Agustus 2019

Ketergantungan penggunaan teknologi menyebabkan kaum milenial memiliki karakteristik dengan komunikasi yang lebih terbuka dalam arti bukan interaksi secara langsung dan lebih fanatik dalam menggunakan media sosial. Persiapan diri seperti pengaturan diri dan keterampilan berinteraksi yang baik dengan orang lain perlu diperhatikan sejak dini pada kaum milenial sehingga mereka mampu mengekspresikan dan mengaktualisasikan diri dengan baik di lingkungan sekitar.

Ketergantungan dalam penggunaan teknologi menyebabkan kaum milenial memiliki tingkat sosialisasi yang rendah dalam arti interaksi secara langsung, sehingga jika dibiarkan terus menerus akan mempengaruhi kehidupan sosial dan kaum milenial menjadi kurang tanggap dan peduli pada orang-orang di lingkungan sekitar dalam bermasyarakat.

Menurut Yoris Sebastian, dalam bukunya yang berjudul *Generasi Langgas Millenials* ada beberapa karakter dominan dari kaum milenial yaitu ingin serba cepat dan mudah berpindah pekerjaan dalam waktu yang singkat, ini menunjukkan bahwa kaum milenial

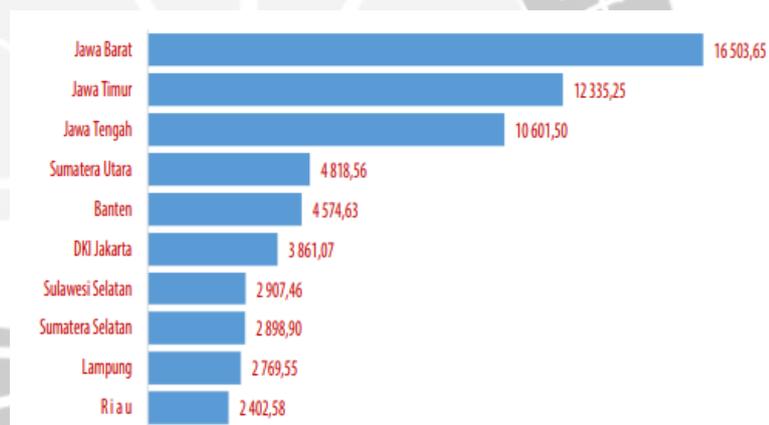
lebih suka terhadap sesuatu yang instan serta memiliki keadaan hati yang mudah berubah sehingga tidak jarang kaum milenial diserang oleh perasaan yang membuat mereka jenuh. Dari beberapa pernyataan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa kaum milenial memiliki karakter yang mudah berubah yang mudah dipengaruhi oleh perkembangan teknologi sehingga fanatik dalam menggunakan akun sosial sebagai alat komunikasi dan pusat informasi, yang akhirnya mengakibatkan kurangnya interaksi antar sesama manusia secara langsung.

Pada Gambar 1.3 dijelaskan 10 besar peringkat tertinggi generasi milenial yang ada di Indonesia. Berdasarkan Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2017, provinsi Sumatera Utara menduduki peringkat ke-4 jumlah generasi milenial terbanyak yaitu sebanyak 4.818, 56 ribu jiwa. Hal yang paling mendominasi generasi milenial di Sumatera Utara adalah dari segi teknologi, yaitu banyaknya peredaran konten negatif pada jaringan internet sehingga memicu generasi milenial memiliki pandangan dan sikap negatif dari hal tersebut. Anggota Generasi Digital Indonesia (Gradasi) mengedukasi masyarakat agar lebih bijak dalam menggunakan teknologi seperti media digital (Angga Kusuma, 2019). Hal ini tentunya akan mempengaruhi suasana hati yang tidak baik serta interaksi antar sesama, sehingga perlunya edukasi sejak dini untuk kaum milenial untuk persiapan diri di lingkungan dan memberi pandangan positif kepada milenial. Provinsi Jawa Barat berada pada peringkat teratas dengan jumlah generasi milenial terbanyak, namun banyaknya Rumah retreat yang tersedia di Jawa Barat sehingga tidak membutuhkan dibangun Rumah retreat lagi. Rumah Retreat Puspanita, Rumah Retreat Padepokan Bukit Kehidupan, Samadi Shalom Retreat Centre dan lainnya.

Selain itu, di Jawa Barat sudah terdapat tempat yang mendukung interaksi serta komunikasi secara langsung yaitu gedung kreatif center

untuk para milenial atau dengan nama lain Bandung Creative Hub. Gedung yang akan menghasilkan generasi yang memicu mereka untuk memiliki kemauan untuk belajar dan berkembang. Gubernur Jawa Barat menyatakan bahwa ia memiliki tanggung jawab memfasilitasi agar mereka mampu bersaing secara global sejak dini (Ari Nursanti, 2019).

Pada provinsi Jawa Tengah dan Jawa Timur sudah terdapat beberapa rumah retreat yang dapat mewadahi kegiatan antara lain, retreat house dharmaningsih, rumah retreat carmelitas, rumah retreat pangesti wening untuk anak muda dan semua kalangan. Rumah retreat yang tersedia sudah banyak, sehingga tidak diperlukan untuk dibangun rumah retreat lainnya.



Gambar 1.3 Jumlah Generasi Milenial Menurut Provinsi (ribu), 2017

Sumber: Buku Statistik Gender Tematik 2018, diakses Agustus 2019

Data ini menunjukkan bahwa tingkat pertumbuhan generasi milenial yang cukup tinggi di Sumatera Utara, sehingga keadaan ini perlu untuk diperhatikan agar peningkatan ini tidak menyebabkan kerugian untuk diri sendiri maupun orang lain serta saat berada dalam lingkungan.

Pematang Siantar merupakan kota yang memiliki kondisi alam dan iklim yang cukup sejuk yang disukai oleh banyak wisatawan, disamping itu kota ini juga menjadi kota penunjang objek wisata karena disebut sebagai gerbang menuju Danau Toba. Mengingat

Pematang Siantar juga menjadi salah satu kota pusat perdagangan dan jasa yang didukung oleh sektor pariwisata menurut Peraturan Daerah Kota Pematang Siantar Nomor 1 Tahun 2013 tentang Rencana Tata Ruang Wilayah Kota Pematang Siantar Tahun 2013-2032. Rumah retreat sudah terdapat beberapa di Pematang Siantar tetapi fasilitas yang tersedia masih kurang mendukung khususnya untuk kebutuhan aktivitas dengan karakteristik milenial. Kebutuhan kegiatan retreat dinilai cukup penting khususnya untuk kaum milenial sehingga diperlukan Rumah retreat milenial di Pematang Siantar.

Kegiatan wisata rohani seperti retreat dirasa perlu untuk mendukung tingkat kerohanian kaum milenial sehingga dapat mempengaruhi suasana hati sesuai dengan karakteristik milenial yaitu mudah berubah dan untuk mendorong interaksi dan komunikasi yang baik, yang mana kegiatan retreat adalah suatu cara yang dilakukan untuk mengundurkan diri dari kegiatan sehari-hari, sehingga dapat menggali kekuatan dan potensi-potensi dalam diri peserta.

Beberapa Rumah retreat yang terdapat di Pematang Siantar, yaitu Rumah Pembinaan Fransiskan Nagahuta yang tidak dikhususkan pesertanya sehingga dapat digunakan secara umum dan tidak hanya melayani sesama agama Katolik, tetapi juga agama lain sesuai spiritualitas St Fransiskus Assisi karena bagi rumah retreat ini semua bersaudara dan beriman kepada Allah yang tunggal, selain itu terdapat Rumah retreat Samadi St. Vinsensius yang juga dapat digunakan secara umum.

Berdasarkan data tersebut, rumah retreat yang dikhususkan untuk kaum milenial masih belum ada sehingga perlu adanya sarana retreat untuk melakukan kegiatan retreat bagi kaum milenial mengingat tingkat kaum milenial yang menduduki peringkat yang cukup tinggi. Sehingga mereka memiliki kesempatan untuk menenangkan suasana hati serta membenahi diri dan dapat didorong agar lebih aktif berinteraksi secara langsung dan berkomunikasi dengan orang-orang

di sekitar, sehingga perlahan akan membentuk karakter atau kepercayaan diri dan lebih produktif dalam melakukan rutinitas sehingga tingkat kualitas hidup yang dicapai akan semakin baik.

1.1.2 Latar Belakang Masalah

Sarana retreat sudah terdapat beberapa di Pematang Siantar yang letaknya cukup jauh dari pusat kota. Sarana retreat yang tersedia juga memiliki fasilitas pendukung yang kurang memadai untuk para peserta khususnya kaum milenial. Retreat harus memiliki sifat dimana harus menjauhkan diri dari hal yang ramai atau kehidupan sehari-hari. Suasana dari luar maupun dalam ruang sangat berpengaruh kepada pengguna yaitu saat mengalami proses seperti dilatih, dididik, dan diberikan edukasi serta dalam pembentukan karakter pengguna. Sarana retreat yang ada di Pematang Siantar menurut penulis masih kurang untuk mendukung kegiatan dengan karakteristik kaum milenial yang mudah berubah seperti dipengaruhi oleh teknologi yang mengakibatkan kaum milenial fanatik terhadap akun sosial sehingga terkadang adanya informasi negatif yang didapat dari akun sosial dapat mengubah perasaan atau *mood* mereka menjadi buruk dan memicu rasa jenuh, sehingga mereka perlu untuk menenangkan suasana hati dan pikiran serta mampu meningkatkan interaksi dan komunikasi yang baik guna memberikan pengaruh positif kepada diri sendiri dan orang-orang di sekitar.

Kurangnya ketertarikan kaum milenial untuk mengunjungi tempat seperti rumah retreat yang dianggap membosankan karena sifat milenial yang lebih suka dengan kebebasan, sehingga perlu mendesain rumah retreat yang lebih terbuka dan meditatif. Rumah retreat yang terbuka menjadi salah satu pilihan yang tepat untuk mewadahi kegiatan peserta yang dapat mendorong meningkatkan komunikasi atau interaksi secara langsung sehingga memiliki peluang dan kesempatan berinovasi yang lebih luas.

Suasana rumah retreat yang diperlukan adalah yang lebih terbuka, yang membuat pengguna tetap bisa melakukan meditasi dalam ruangan dengan suasana yang tidak membuat orang merasa tertekan batin melainkan dapat memberikan suatu perubahan hati yang baik terhadap pengembangan karakter pengguna sehingga dapat mendukung interaksi langsung dengan orang sekitar.

Hal yang perlu diperhatikan yaitu pengolahan luar bangunan dan dalam bangunan dengan tetap memperhatikan kondisi pengguna yaitu karakter kaum milenial berdasarkan pendekatan perilaku. Pengolahan luar bangunan dengan memperhatikan penataan massa bangunan yang membuat dan mendorong peserta untuk lebih aktif untuk berinteraksi. Faktor ruang dalam bangunan yang dapat mempengaruhi suasana pikiran dengan pendekatan perilaku yaitu dengan memperhatikan fungsi dari setiap ruang dengan hubungan pengguna ruang dan mendesain ruang dengan tidak membedakan sehingga meminimalkan munculnya pertikaian saat interaksi sosial dilakukan. Dengan demikian, aktivitas yang dilakukan tetap sesuai dengan ruangan yang tersedia, seperti pada ruangan meditasi dengan mengusung konsep pendekatan perilaku tetapi memiliki kesan yang dinamis sehingga menciptakan ruangan yang tidak monoton.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana wujud rancangan Rumah Retreat Milenial di Pematang Siantar yang mendorong interaksi dan komunikasi peserta didasarkan pada pendekatan perilaku?

1.3 Tujuan dan Sasaran

1.3.1 Tujuan

Mampu merumuskan rancangan Rumah Retreat Milenial di Pematang Siantar sehingga dapat mendorong interaksi dan komunikasi peserta menjadi lebih baik melalui pengolahan tata ruang dalam dan tata ruang luar dengan pendekatan perilaku sehingga dapat

mewadahi aktivitas milenial dengan baik.

1.3.2 Sasaran

Terwujudnya suasana ruang yang dapat mendorong interaksi dan komunikasi antar peserta sehingga dapat membentuk karakter dari dalam diri setiap peserta.

1.4 Lingkup Studi

1.4.1 Lingkup Spasial

Pengolahan ruang pada Rumah Retret Milenial di Pematang Siantar melalui Pendekatan Perilaku Arsitektur dengan berlandaskan teori dan standar-standar ruang sesuai dengan karakteristik milenial sehingga dapat mendorong peserta berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik.

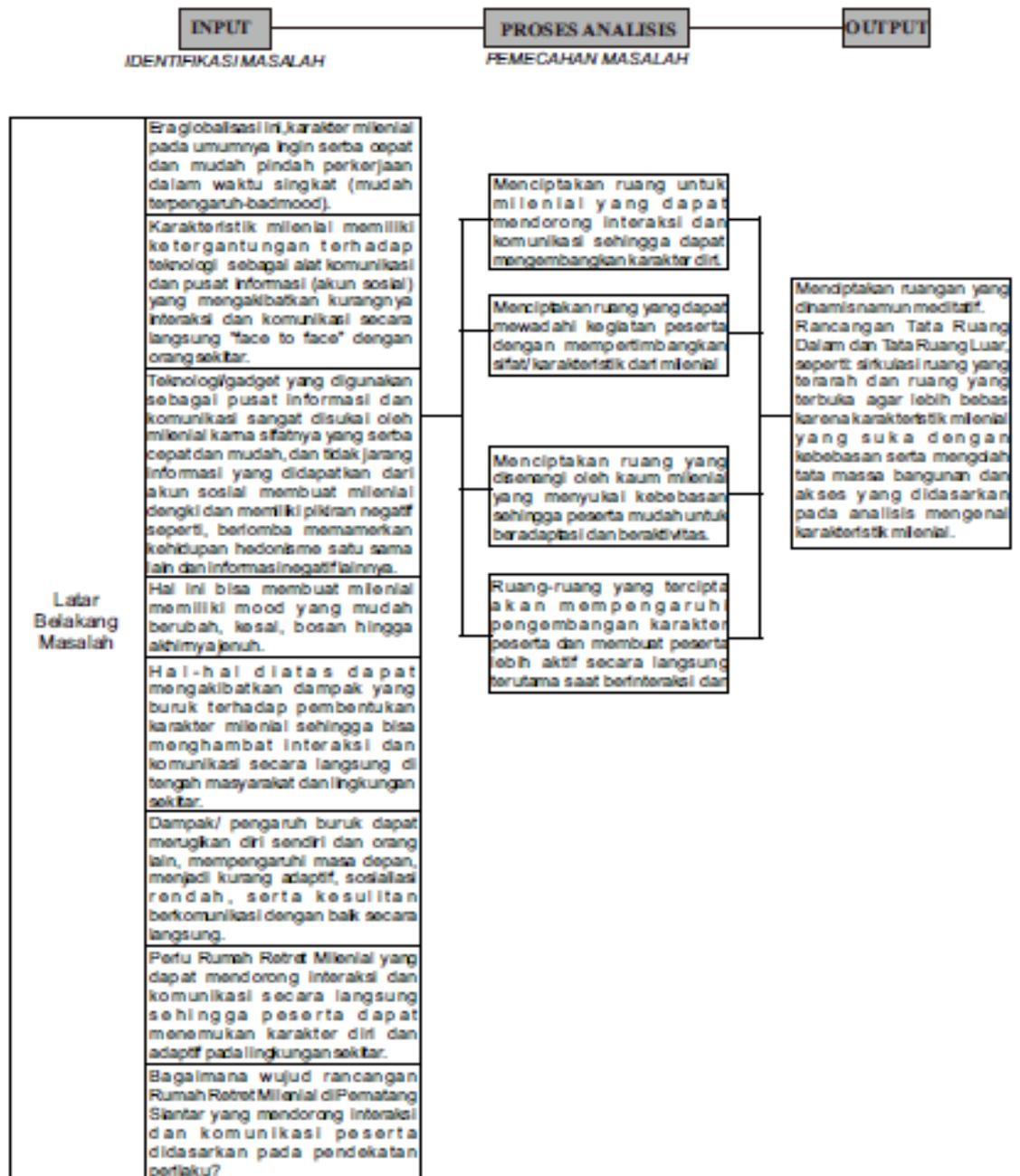
1.4.2 Lingkup Substansial

Penataan Rumah Retret Milenial di Pematang Siantar melalui Pendekatan Perilaku Arsitektur yaitu pada pengolahan ruang yang akan diterapkan pada beberapa aspek antara lain: tata massa bangunan, interior bangunan serta fasad bangunan.

1.5 Metodologi dan Metode Studi

1.5.1 Metodologi

DIAGRAM METODOLOGI PERANCANGAN



1.5.2 Metode Pengumpulan Data

1.5.2.1 Data Sekunder

Metode pengambilan data-data dan pengamatan yang dilakukan secara langsung dilapangan.

1.5.2.2 Data Primer

Metode pengumpulan data-data yang berkaitan dengan Sarana Retret dan pendekatan teori perilaku arsitektur ini melalui buku, jurnal, dan internet.



1.6 Sistematika Penulisan

BAB I – PENDAHULUAN

Berisi tentang latar belakang pengadaan proyek, latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan dan sasaran, lingkup studi, metodologi dan sistematika penulisan.

BAB II - TINJAUAN UMUM RUMAH RETRET MILENIAL

Berisi uraian tentang Rumah Retret Milenial yang mendukung interaksi di Pematang Siantar.

BAB III - TINJUAN WILAYAH TANJUNG PINGGIR, SIMALUNGUN, PEMATANG SIANTAR

Berisi uraian tentang Kabupaten Simalungun.

BAB IV - TINJAUAN TEORITIK

Berisi uraian tentang pengertian meditatif, teori pendekatan perilaku arsitektur dengan pengolahan tata ruang dalam dan tata ruang luar, serta ruang yang mendukung interaksi dengan karakteristik kaum milenial.

BAB V - ANALISIS PERENCANAAN DAN PERANCANGAN

Berisi tentang Analisis Programatik dan Analisis mengenai Penekanan Desain yang Interaktif dan Meditatif.

BAB VI - KONSEP PERENCANAAN DAN PERANCANGAN RUMAH RETRET MILENIAL

Berisi tentang konsep bangunan dengan menggunakan hasil dari analisis penekanann desain dan studi.

BAB II

TINJAUAN UMUM RUMAH RETRET

2.1 Tinjauan Retret

2.1.1 Pengertian Retret

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia retreat berarti khalwat mengundurkan diri dari dunia ramai untuk mencari ketenangan batin. Kata “*retret*” berasal dari bahasa Inggris “*retreat*” yang memiliki arti mundur atau tempat untuk mengasingkan diri. Istilah yang biasanya dikenal oleh gereja yang diambil dari bahasa Perancis dengan makna yang sama, yaitu “*La retraite*” artinya pengunduran diri, menyepi dan menjauhkan diri dari kesibukan sehari-hari serta mundur dari hiruk pikuk kehidupan sehari-hari (Sukoco, 2002). Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan retreat berarti mengundurkan diri, mengasingkan diri, menjauhkan diri dari kegiatan sehari-hari di suatu tempat yang tenang dan aman untuk secara khusus membaktikan diri dalam perenungan religius.

Latihan kehidupan rohani merupakan cara untuk memberikan kesiapan jiwa dan persiapan hati untuk mencoba melepaskan diri dari segala rasa lekat terutama untuk menemukan kehendak Allah dalam kehidupan khususnya untuk keselamatan jiwa setiap manusia serta untuk memeriksa hati. Kehidupan rohani yang dijalankan oleh manusia dapat memberi atau melatih pengenalan akan jati diri sendiri, sehingga secara perlahan mendorong manusia untuk mempererat relasinya dengan Tuhan.

Interaksi dan komunikasi yang baik menjadi tujuan utama dari kegiatan retreat yang akan dilakukan juga memberi kesempatan untuk menggali potensi dari dalam diri setiap peserta. Melalui kegiatan retreat milenial ini, para peserta diharapkan dapat menemukan jati diri, menemukan potensi dalam diri serta memperkuat interaksi dan komunikasi secara langsung dengan setiap orang.

2.1.2 Macam-macam Retret

Retret dibagi menjadi 4 macam dalam Buku Membimbing Rekoleksi karya Mangunhardjana, yaitu:

1. Retret Dikhotbahkan (*preached retreat*)

Retret ini umumnya ditujukan kepada para peserta yang berjumlah lebih banyak, dimana bahan retretnya disampaikan secara bersama-sama kepada seluruh peserta retret. Pada retret jenis ini tidak tersedia bimbingan yang mendalam dikarenakan jumlah peserta yang cukup banyak.

2. Retret Setengah Terbimbing (*semi directed retreat*)

Retret setengah terbimbing adalah retret dengan jumlah peserta yaitu lebih dari satu orang yang tidak sebanyak retret sebelumnya berkisar antara 10-15 orang. Penjelasan retret disampaikan kepada peserta secara bersama-sama, kemudian penjelasan mengenai retret direfleksikan secara pribadi oleh masing-masing peserta. Renungan pribadi diadakan selama 4 kali dalam 1 hari dan renungan berlangsung selama hampir lebih dari 60 menit.

3. Retret Terbimbing Penuh (*directed retreat*)

Retret dengan jumlah pesertanya yang terbatas yaitu berkisar antara 5-8 orang yang bahannya diberikan lebih lengkap dan diikuti dengan penjelasan yang lebih singkat dan jelas. Penjelasan mengenai retret diberikan sekitar satu atau dua kali dalam sehari sesuai dengan peserta, kemudian para peserta melakukan doa secara pribadi.

4. Retret Terbimbing Pribadi (*individually guided retreat*)

Retret terbimbing pribadi berkisar antara 5-8 orang yang berada dibawah bimbingan seorang pembimbing retret dan bahan bimbingannya dipilih berdasarkan perkembangan retret.

Perbedaan rentang usia pada kegiatan retreat menjadi salah satu pertimbangan kegiatan dan pemberian penjelasan materi. Maka dari itu, bila digolongkan berdasarkan umur retreat dibedakan menjadi:

1. Retreat untuk Remaja

Sasaran yang dituju adalah untuk anak dengan usia remaja yaitu yang berada di sekolah menengah atau perguruan tinggi. Kegiatan retreat yang dilakukan lebih untuk mendorong interaksi antar peserta melalui kegiatan bermain, sehingga dapat menemukan jati diri antara satu peserta dengan yang lain maupun dengan melakukan konsultasi seperti bercerita antara satu peserta dengan yang lain. Banyaknya pembimbing pada setiap kelompok kurang lebih dua sampai tiga orang.

2. Retreat untuk Dewasa

Sasaran yang dituju untuk usia dewasa dan orang yang sudah memasuki dunia kerja. Peserta yang mengikuti kegiatan retreat adalah yang jenuh dengan aktivitas kerja, dan yang selalu berhubungan dengan aktivitas dalam menggunakan teknologi, sehingga perlu rehat sejenak. Kegiatan yang akan dilakukan disertai dengan konsultasi ataupun *sharing* dan renungan doa.

3. Retreat untuk Orangtua

Sasaran yang dituju bagi peserta yang sudah berkeluarga. Kegiatan yang dapat dilakukan dengan melakukan meditasi serta konsultasi ataupun renungan doa, sehingga dapat memberikan ketenangan dari dalam hati maupun ketenangan diri.

2.1.3 Hal berkaitan dalam Retreat

Kegiatan retreat dapat berjalan dengan baik apabila suasana yang dimiliki dapat memberikan ketenangan, sehingga kegiatan retreat dapat berlangsung dengan lebih baik. Ketenangan yang dimaksud disini

yaitu adanya suasana yang terbangun sehingga peserta dapat melakukan kegiatan terutama dalam renunga-renungan yang dilakukan.

Ketenangan dari dalam diri atau suasana hati sangat dibutuhkan untuk para peserta mengingat kondisi suasana hati yang berbeda yang membutuhkan pembaharuan dari suasana hati yang lebih baik. Ketenangan sangat diperlukan pada rumah retreat karena mendukung untuk terjadinya interaksi yang lebih baik antara satu peserta dengan yang lainnya, sehingga dapat membantu untuk mengenali jati diri dari masing-masing peserta.

2.2 Tinjauan Milenial

2.2.1 Pengertian Milenial

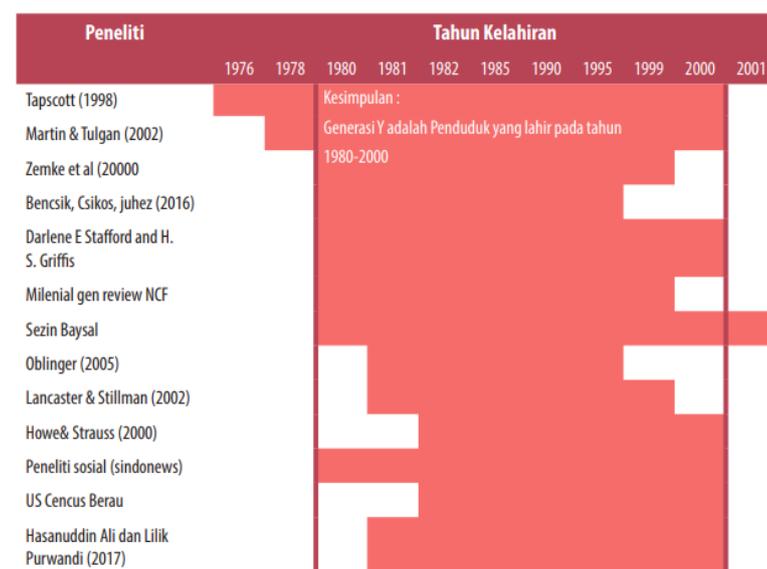
Generasi diteliti memiliki tingkat perbedaan dengan generasi lainnya (Manheim, 1952). Manheim menjelaskan bahwa generasi merupakan suatu konstruksi sosial yang didalamnya terdapat sekelompok orang yang memiliki kesamaan umur dan pengalaman historis yang sama. Individu disebut dalam satu generasi yang sama jika mereka lahir dalam rentang waktu yang sama dan berada dalam kondisi sosial dan sejarah yang sama. Generasi adalah agregat dari sekelompok individu yang mengalami peristiwa-peristiwa yang sama dalam kurun waktu yang sama (Ryder, 1965).

Teori mengenai perbedaan generasi dicetuskan oleh Neil Howe dan Willian Strauss pada tahun 1991, yang dibagi berdasarkan rentang waktu kelahiran dan kesamaan peristiwa yang terjadi. Menurut Kopperschmidt, generasi adalah sekelompok individu yang mengidentifikasi kelompoknya berdasarkan kesamaan tahun kelahiran, umur, lokasi, dan kejadian-kejadian dalam kehidupan kelompok individu tersebut yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan mereka.

Istilah millennial pertama kali dicetuskan oleh William Strauss dan Neil dibukunya dengan judul *Millennials Rising: The Next Generation* (2000). Dalam buku yang berjudul *The Lucky Few: Between the Greatest Generation and the Baby Boom* (2008), yang ditulis oleh Elwood Carlson mengatakan bahwa, generasi milenial adalah mereka yang memiliki tahun kelahiran antara tahun 1983 sampai 2001. Generasi milenial aalah generasi yang lahir pada rasio tahun 1980 sampai dengan 2000 menurut Karl Mannheim, dimana istilah ini mulai dikenal dikoran besar Amerika Serikat pada tahun 1993.

Tabel 2.1 Generasi Milenial Menurut Tahun Kelahiran Berdasarkan Berbagai Peneliti

Sumber: Profil Generasi Milenial Indonesia, 2018



Berdasarkan Tabel 2.1 dijelaskan menurut pendapat beberapa ahli mengenai pengertian dari generasi milenial, sehingga disimpulkan bahwa generasi milenial adalah penduduk Indonesia yang lahir pada tahun 1980-2000.

Sebelum generasi milenial terdapat Generasi X yaitu yang lahir pada rentang tahun 1960-1980. Pada generasi ini, mereka lebih menyukai resiko serta mengambil keputusan secara matang yang berakibat dari pola asuh generasi sebelumnya (*Baby Boomers*).

Generasi ini disebut Baby Boom karena di era tersebut memiliki puncak kelahiran bayi yang sangat tinggi. Generasi sebelum generasi milenial yang disebut Generasi Z yaitu yang lahir pada rentang tahun 2001-2010, generasi ini merupakan peralihan dari generasi Y disaat perkembangan teknologi berkembang pesat.

2.2.2 Ciri Generasi Milenial

Secara umum generasi milenial memiliki ciri atau karakteristik yang berbeda dari generasi sebelumnya. Dalam memaksimalkan potensi generasi milenial perlu untuk memahami karakteristik yang dimiliki oleh milenial. Jika dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya, generasi milenial mempunyai karakter yang lebih unik. Ciri utama milenial yaitu ditandai dengan penggunaan yang sangat fanatik dalam menggunakan teknologi digital, media dan komunikasi, sehingga memiliki ciri yang kreatif, infomatif, mempunyai *passion* dan produktif (Profil Generasi Milenial, 2018).

Adapun berbagai bukti dan contoh nyata yang dapat diamati adalah hampir semua individu memutuskan untuk menggunakan ponsel saat beraktivitas. Dengan menggunakan alat ini *millenials* dapat menjadi orang yang lebih produktif dan efisien. Perangkat tersebut membuat mereka mampu melakukan berbagai hal seperti, mengakses situs pendidikan, melakukan transaksi online dan lain sebagainya (Profil Generasi Milenial, 2018).

Boston Consulting Group (BCG) melakukan riset bersama University of Berkley tahun 2011 di Amerika Serikat tentang generasi milenial USA yaitu:

1. Kurangnya minat baca secara konvensional dikarenakan generasi Y lebih suka membaca lewat smartphone.
2. Pada *millenial* wajib memiliki akun sosial sebagai pusat informasi dan media untuk berkomunikasi.
3. Lebih memilih untuk menggunakan ponsel daripada televisi dalam mendapatkan informasi atau mendapat hiburan.

4. Milenial menjadikan keluarga sebagai pertimbangan dalam mengambil keputusan.

Youth Lab, melakukan penelitian di beberapa kota di Indonesia yaitu di Jakarta, Bandung, Makassar, Medan dan Malang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa milenial memiliki karakteristik yang lebih informatif dan kreatif. Riset yang dilakukan yaitu dengan mengikuti kegiatan kaum *millennials* serta melakukan wawancara pada sebagian kelompok *millennials* yang menjadi *trendsetter*.¹

Gallup (2016), menyatakan bahwa *millennials* dalam saat bekerja memiliki karakteristik yang jauh berbeda dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya, diantaranya:

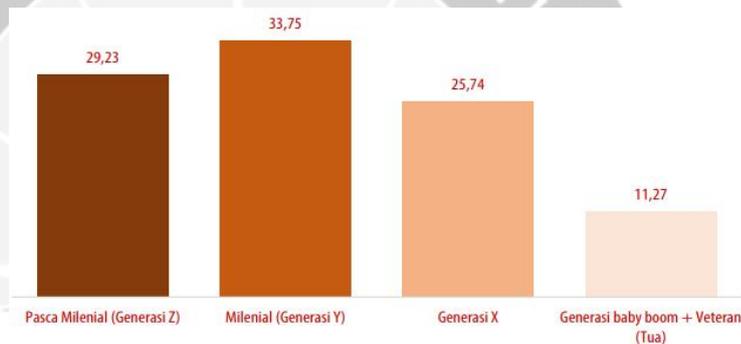
1. Milenial bekerja bukan hanya untuk mendapatkan gaji, namun untuk mengejar tujuan mereka.
2. Milenial tidak terlalu mengejar kepuasan kerja, yang mereka inginkan adalah kemungkinan berkembangnya diri mereka dalam pekerjaan seperti, skill baru, sudut pandang yang baru.
3. Milenial tidak suka diperintah dan dikontrol oleh orang lain atau atasan mereka.
4. Milenial lebih suka fokus terhadap kelebihan daripada kekurangannya.
5. Bagi milenial bekerja adalah bagian dari kehidupan mereka.

Masing-masing generasi memiliki karakter yang berbeda-beda. *Milenial* juga memiliki karakteristik yaitu lebih suka sesuatu yang serba instan dan cepat untuk segala sesuatu hal, seperti makan yang ingin lebih cepat, bepergian yang ingin cepat (tidak suka menunggu) dan berbelanja dengan media online. *Milenial* juga lebih suka berkomunikasi lewat grup, yang membuat mereka memiliki interaksi yang rendah dengan orang lain secara langsung (sevina.com).

¹ *trendsetter*

2.2.3 Jumlah dan Penyebaran Kaum Milenial

Tahun 2020, pada saat dimulainya bonus demografi generasi milenial berada pada rentang usia 20 hingga 40 tahun. Usia tersebut terbilang usia produktif yang akan menjadi tulang punggung perekonomian di Indonesia. Menurut Susenas 2017, jumlah generasi *milenial* mencapai kurang lebih 88 juta jiwa atau 33,75 persen dari total penduduk Indonesia. (Lihat Gambar 2.1) Proporsi tersebut lebih besar daripada proporsi generasi sebelumnya yaitu generasi X diangka 25,74 persen maupun generasi baby boom+veteran 11,27 persen. Demikian terdapat jumlah generasi Z yang baru mencapai angka sekitar 29,23 persen.



Sumber: Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), BPS

Gambar 2.1 Komposisi Penduduk Menurut Generasi (persen), 2017

Sumber: Buku Statistik Gender Tematik 2018, diakses Oktober 2019

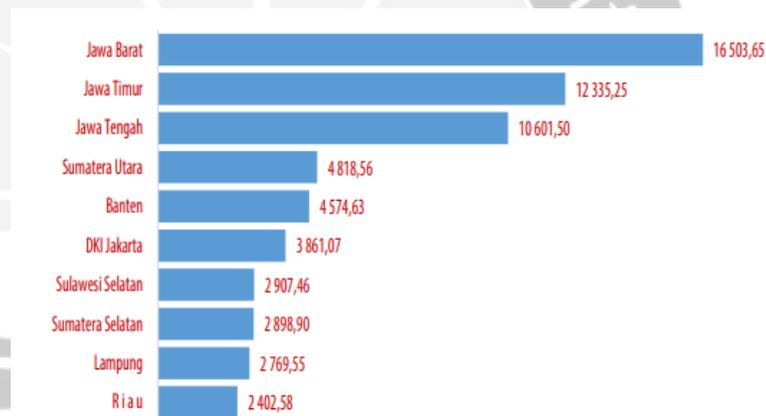
Persentase milenial di perkotaan lebih tinggi dibandingkan di daerah pedesaan yaitu sekitar 55 persen yang tinggal di perkotaan. Adapun jumlah yang tertera diikuti oleh pola penduduk masyarakat Indonesia pada umumnya yang perlahan mulai mengalami pergeseran dari masyarakat pedesaan menuju masyarakat perkotaan. Dengan adanya perubahan yang terjadi seperti, budaya, sosial, perilaku dan pola pikir sehingga mengakibatkan implikasi.

Masyarakat yang pada dahulu memiliki sifat komunal menjadi individualis, yang sederhana menjadi memiliki pola konsumtif yang dulu memiliki pola pikir konservatif menjadi lebih terbuka (modern).

Jumlah antara generasi *milenial* laki-laki maupun perempuan yaitu memiliki keseimbangan sekitar 50 persen dari seluruh jumlah

generasi milenial. Riset yang dilakukan oleh *The Intelligence Group* (lembaga pemerhati akan perilaku konsumen) mengatakan bahwa perbedaan gender bukan pemicu dari generasi milenial. Gender tidak dipandang sebagai suatu penghalang tujuan dalam kehidupan.

Perilaku *milenial* terhadap penggunaan gadget dan internet sangat mempengaruhi kehidupan keseharian mereka. Mereka lebih cenderung menggunakan teknologi, memiliki selera musik yang baik serta gaya hidup yang tinggi. Hasil dari pilihan yang diambil lebih didasarkan pada informasi yang berasal dari internet, khususnya media sosial. Gambar 2.2 menjelaskan bahwa banyaknya jumlah generasi *milenial* di Indonesia sesuai dengan provinsi nya masing-masing.



Gambar 2.2 Jumlah Generasi Milenial Menurut Provinsi (ribu), 2017

Sumber: Buku Statistik Gender Tematik 2018, diakses Oktober 2019

2.3 Tinjauan Rumah Retret untuk Milenial

Rumah retreat milenial yang akan didesain adalah rumah retreat yang memiliki syarat yang dapat mendorong interaksi melalui suasana yang meditatif dan dapat memberi ketenangan. Peserta yang ada di dalam rumah retreat dapat terdorong, sehingga dapat merubah suasana hati menjadi lebih baik dan dapat bersosialisasi dengan peserta lain tanpa ada rasa canggung. Rumah retreat yang akan dirancang untuk kaum milenial memiliki syarat yang interaktif dan meditatif sehingga dapat meningkatkan interaksi serta sosialisasi para peserta menjadi lebih baik.

2.3.1 Pengertian Interaksi dan Bentuk

Interaksi sosial merupakan suatu tindakan ataupun aksi yang didasarkan pada kesadaran individu dan bagian dari proses untuk menyesuaikan tindakan yang dilakukan sesuai dengan tindakan yang dilakukan oleh orang lain (Broom dan Zelnic, 2016). Syarat agar terjadinya interaksi adalah melakukan kontak sosial antara individu satu dengan yang lain. Komunikasi juga menjadi syarat untuk terjadinya interaksi, adanya komunikasi yang baik akan menghasilkan suatu output yang baik.

Adapun bentuk-bentuk interaksi yang dapat menghambat terjadinya kontak sosial yaitu berbentuk pertentangan atau pertikaian. Menurut Gillin terdapat dua macam proses sosial yang terjadi sebagai akibat dari interaksi sosial, antara lain:

1. Proses yang asosiatif , yang terdiri dari kerja sama, akomodasi, asimilasi dan akulturasi.
2. Proses yang disosiatif, yang terdiri dari persaingan yang *contravention* dan pertentangan atau pertikaian.

2.3.2 Pengertian Meditasi dan Syarat

Meditasi merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk menenangkan diri baik secara rohani maupun jasmani. Berlatih meditasi membuat seseorang dapat merasakan kondisi dari dalam diri saat menarik maupun membuang nafas. Berlatih meditasi juga mendorong diri seseorang terhindar dari penyakit karena dapat merasakan kondisi badan setiap saat.

Melakukan meditasi dimulai dengan cara mengatur nafas, lalu mengendalikan pikiran dan bukan untuk mengosongkan pikiran yaitu dengan kata lain melakukan penghayatan. Berlatih meditasi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengendorkan urat syaraf maupun pikiran dan emosi sehingga dapat meringankan atau meminimalkan tekanan batin.

Syarat untuk terjadinya meditasi yang baik adalah ruangan yang lebih tenang sehingga tidak mengganggu kegiatan meditasi. Suasana ruang yang perlu diperhatikan yaitu dengan suhu ruang yang tidak begitu panas ataupun dingin. Kesan ruang yang baik juga menjadi pemicu berjalannya meditasi dengan baik atau tidak.

2.4 Tinjauan Kebutuhan Sarana Retret Secara Umum

Kebutuhan sarana retreat yang dibutuhkan pada rumah retreat sehingga dapat menunjang aktivitas yang dilakukan peserta agar berjalan dengan baik, antara lain:

- a. Tempat parkir
- b. Kamar penginapan
- c. Kantor
- d. Toilet
- e. Aula
- f. Ruang makan
- g. Dapur
- h. Ruang cuci dan jemur

BAB III

TINJAUAN WILAYAH TANJUNG PINGGIR, SIMALUNGUN, PEMATANG SIANTAR

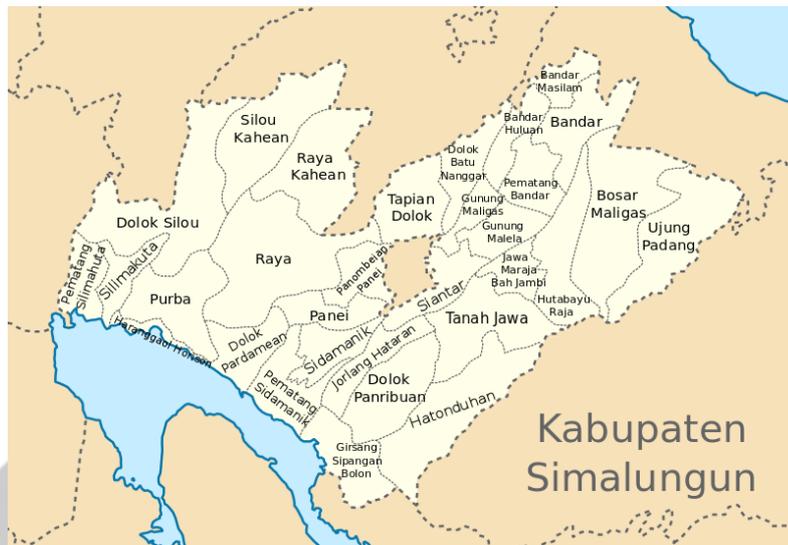
3.1 Tinjauan Umum Kabupaten Simalungun

Kabupaten Simalungun merupakan kabupaten yang terletak di provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Pematang siantar merupakan kota terbesar kedua di provinsi Sumatera Utara setelah Medan. Secara geografis Kabupaten Simalungun berada pada koordinat $2^{\circ} 53' 20''$ - $3^{\circ} 01' 00''$ LU dan $99^{\circ} 1' 00''$ - $99^{\circ} 6' 35''$ BT. Batas wilayahnya yaitu Kabupaten Deli Serdang, Kabupaten Serdang Bedagai dan Kabupaten Batubara di sebelah Utara, Kabupaten Asahan di sebelah Timur, Kabupaten Toba Samosir di sebelah Selatan, Kabupaten Karo di sebelah Barat. Luas wilayah Pematang Siantar sebesar $79,971 \text{ Km}^2$ dan memiliki jumlah penduduk sebanyak 247.411 jiwa (2015). Kabupaten Simalungun terbagi menjadi 8 kecamatan dan 27 kelurahan. Saat ini kabupaten simalungun dipimpin oleh seorang bupati JR Saragih yang bertugas pada tahun 2016-2021 yang telah kembali terpilih pada saat pilkada serentak pada tahun 2016.

3.2 Tinjauan Kecamatan Tanjung Pinggir

3.2.1 Tinjauan Geografis

Letak geografis kabupaten simalungun yaitu berada pada $2^{\circ} 53' 20''$ - $3^{\circ} 01' 00''$ LU dan $99^{\circ} 1' 00''$ - $99^{\circ} 6' 35''$ BT. Tanjung Pinggir terletak di kecamatan Siantar Martoba dengan luasan kecamatan $40,75 \text{ Km}^2$ dengan jumlah penduduk 49.347 jiwa.



Gambar 3.1 Peta Kabupaten Simalungun, Pematang Siantar

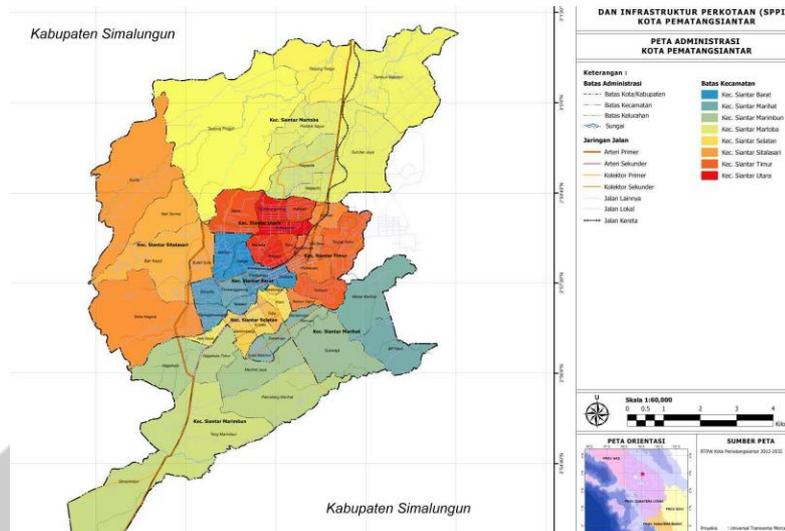
Sumber: www.google.co.id, diakses Oktober 2019

3.2.2 Tinjauan Klimatologis

Tanjung Pinggir, Simalungun, Pematang Siantar berada di wilayah dengan iklim tropis dengan dua musim yaitu hujan dan kemarau yaitu terletak dekat dengan garis khatulistiwa. Suhu rata-rata maksimum 29,80°C dan suhu minimumnya 20,70°C.

3.2.3 Tinjauan Administratif

Secara administratif kabupaten simalungun terbagi dalam 8 kecamatan dan 27 kelurahan serta terdiri dari 386 desa.



Gambar 3.2 Peta Administratif Kabupaten Simalungun, Pematang Siantar

Sumber: www.google.co.id, diakses Oktober 2019

3.2.4 Tinjauan Kebijakan Otoritas Wilayah Terkait

Ketentuan kegiatan maupun penggunaan lahan pada zona permukiman perumahan sedang, menurut Peraturan Daerah Pematang Siantar mengenai Rencana Tata Ruang Wilayah Kota Pematang Siantar tahun 2012-2032. Ketentuan kegiatan dan pemanfaatan lahan yang dimaksud dalam pasal 78 huruf a, yaitu:

a. Kegiatan yang diizinkan berupa:

1. Perumahan yang terdiri atas kawasan perumahan dengan kepadatan tinggi, rendah, dan sedang, pengembangan hunian tingkat dengan intensitas terbatas dan selama masih mendukung untuk fungsi kota serta kaidah tata ruang.
2. Kegiatan yang diizinkan dengan menunjang kegiatan perumahan yang diperuntukkan bagi tempat tinggal atau hunian serta fungsi pendukung permukiman.

b. Kegiatan yang tidak diizinkan berupa:

Kegiatan yang tidak diizinkan untuk industri besar yang mengakibatkan terganggunya kegiatan perumahan.

c. Ketentuan intensitas pemanfaatan ruang:

1. KDB maksimal sebesar 60% (enam puluh persen) untuk pemanfaatan yang diizinkan.
2. KLB maksimal sebesar 2,4 (dua koma empat) untuk pemanfaatan yang diizinkan.
3. KDH minimal 20% (dua puluh persen) untuk pemanfaatan yang diizinkan.
4. GSB belakang dengan lebar 1,5 m (satu koma lima meter) untuk pemanfaatan yang diizinkan.
5. GSB samping dengan lebar 1,5 m (satu koma lima meter) untuk pemanfaatan yang diizinkan.
6. GSB depan tergantung pada aturan GSB jalan.

d. Pemanfaatan bersyarat tertentu dengan kegiatan:

Penyediaan prasarana dan sarana yang meliputi, fasilitas pelayanan pendidikan, pelayanan kesehatan berupa poliklinik, RTH berupa taman bermain dan olahraga serta fasilitas pelayanan ibadah.

e. Perwujudan peruntukan permukiman yang dimaksud dalam Pasal 45 ayat (3) huruf i dilakukan dengan program:

1. Penyusunan rencana pengembangan dan pembangunan perumahan dan permukiman.
2. Pengembangan kegiatan permukiman kepadatan tinggi.
3. Pengembangan kegiatan permukiman kepadatan sedang.
4. Pengembangan kegiatan permukiman kepadatan rendah.
5. Pembangunan kawasan siap bangun (kasiba) dan lingkungan siap bangun (lisiba).

6. Pembangunan dan peningkatan fasilitas permukiman.

7. Pembangunan dan peningkatan utilitas permukiman.

3.3 Tinjauan Kekhasan Wilayah Tanjung Pinggir serta Pengaruh Terhadap Rumah Retret

Kekhasan yang terdapat pada wilayah tanjung pinggir berupa pemandangan alam yang didominasi oleh banyak pemandangan area hijau, sehingga membuat para pendatang dapat menikmati suasana alam yang sejuk dan merasa tenang. Lahan yang ada di daerah ini mendukung untuk dipilih sebagai lokasi dalam pembangunan rumah retreat.

3.4 Tinjauan Rencana Pola Ruang Tanjung Pinggir, Simalungun, Pematang Siantar

Rencana pola ruang di tanjung pinggir diperuntukkan untuk kawasan permukiman, perumahan kepadatan rendah-sedang, ruang terbuka hijau dan pendidikan menengah. Adapun pemilihan site yang dipilih untuk perancangan rumah retreat milenial yaitu berdasarkan permukiman dan perumahan kepadatan sedang.

3.5 Tinjauan Pemilihan Tapak

Tapak yang dipilih untuk dibangun rumah retreat berdasarkan zona yang telah ditetapkan dan tidak melanggar peraturan zona daerah sekitar.

3.5.1 Alternatif Penentuan Lokasi Rumah Retreat Milenial di Pematang Siantar yang Mendukung Interaksi dengan Suasana Meditatif

Untuk memberikan kemudahan dalam pemilihan tapak ada terdapat beberapa kriteria dasar untuk mendukung kegiatan peserta retreat. Kegiatan yang dilakukan adalah untuk melakukan interaksi dan meditasi. Berikut merupakan pertimbangan dalam pemilihan tapak:

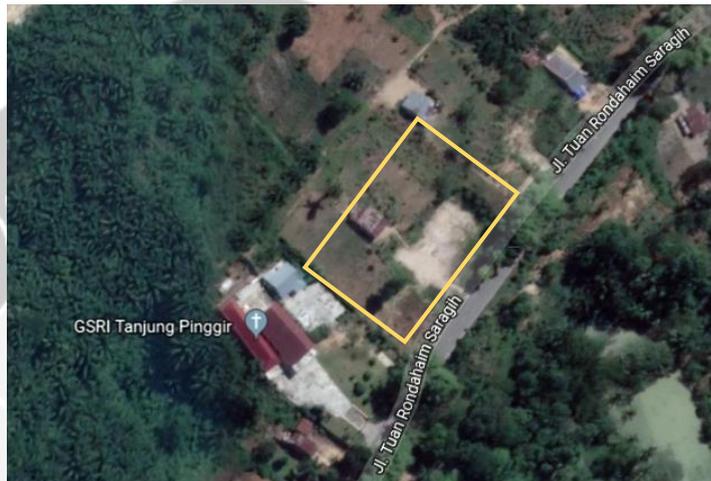
1. Pertimbangan zona tata ruang
2. Pertimbangan akses menuju tapak
3. Pertimbangan kondisi visual sekitar tapak
4. Pertimbangan kondisi audio sekitar tapak

Tapak 1

2°59'59"N 99°04'23"E

Jl. Tuan Rondahaim Saragih, Tanjung Pinggir, Kecamatan Siantar
Martoba, Kabupaten Simalungun

Luasan site 8.550 m²



Gambar 3.3 Site 1 dengan luasan 8.550 m²

Sumber: <http://www.google.co.id/maps>, diakses Oktober 2019



Gambar 3.4 Suasana site 1

Sumber: <http://www.google.co.id/maps>, diakses Oktober 2019

Kelebihan Tapak	Kekurangan Tapak
1. Berada tidak di jalan utama	1. Jalan tidak begitu lebar
2. Lahan kosong	
3. View yang mendukung	
4. Akses jalan cukup baik	

Tapak 2

3°00'07"N 99°04'53"E

Jl. Letda Usmansjah Saragih, Tanjung Tonga, Kecamatan Siantar
Martoba, Kabupaten Simalungun

Luasan site 15.527 m²



Gambar 3.5 Site 2 dengan luasan 15.527 m²

Sumber: <http://www.google.co.id/maps>, diakses Oktober 2019



Gambar 3.6 Suasana Site 2

Sumber: <http://www.google.co.id/maps>, diakses Oktober 2019

Kelebihan Tapak	Kekurangan Tapak
1. View yang mendukung	1. Akses jalan sempit
2. Lahan kosong	

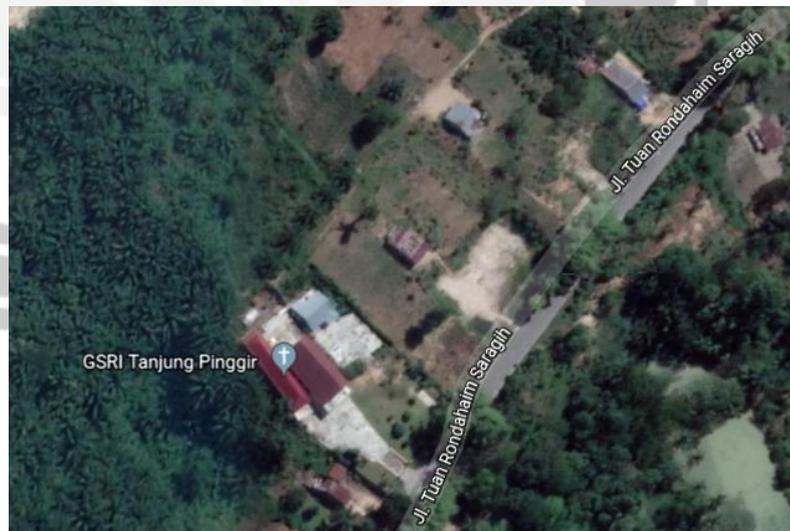
Tabel 3.1 Tabel Penilaian Pemilihan Tapak

No	Kriteria	Bobot	Tapak 1		Tapak 2	
			Nilai	Hasil	Nilai	Hasil
1	Pertimbangan Zona Tata Ruang	15	6	180	6	180
2	Pertimbangan Akses Menuju Tapak	15	7	210	6	180
3	Pertimbangan Kondisi Visual Sekitar Tapak	35	7	245	7	245
4	Pertimbangan Kondisi Audio Sekitar Tapak	35	8	320	8	240
Total			925		845	

Sumber: Analisis Penulis

3.5.2 Kondisi Tapak Terpilih

Kondisi tapak yang terpilih yaitu pada alternatif tapak 1, dimana hasil akhir pemilihan site yang digunakan adalah berdasarkan penilaian dan pertimbangan kriteria yang tepat untuk merancang rumah retreat.



Gambar 3.7 Kondisi Tapak Terpilih

Sumber: <http://www.google.co.id/maps>, diakses Oktober 2019

Lokasi site merupakan lahan yang masih kosong dan diperuntukkan untuk area permukiman dan rumah kepadatan sedang ataupun rendah. Batas-batas dari tapak antara lain:

Utara : Kebun
Selatan : Jl. Tuan Rondahaim Saragih
Timur : Permukiman penduduk
Barat : Gereja

Ukuran dan data tapak:

Luas total tapak : 8.550 m²
GSB : belakang 1,5 m; samping 1,5m; depan 2,5 m
KDB : Luas tapak x 60%
 $8.550 \text{ m}^2 \times 60\% = 5.130 \text{ m}^2$
KLB : KDB x KLB
 $8.550 \text{ m}^2 \times 2,4 = 20.520 \text{ m}^2$
Tinggi Bangunan : Maksimal 4 lantai

BAB IV

TINJAUAN TEORITIK

4.1 Tinjauan Tentang Sarana Meditatif

4.1.1 Pengertian Sarana Meditatif

Sarana yang meditatif merupakan sarana yang dapat membantu peserta atau individu untuk lebih merasakan kenyamanan, melatih pola pernapasan agar lebih teratur serta melatih ketenangan dari dalam diri, sehingga pada akhirnya seseorang dapat mengendalikan pikiran dan emosi dari dalam diri. Meditatif dapat dilakukan untuk mengurangi beban pikiran dan mendapati jiwa yang tenang, mengurangi kecemasan serta mengistirahatkan diri dari kegiatan sehari-hari (Prassanti, 2019).

4.1.2 Jenis-jenis Sarana Meditatif

Jenis sarana meditatif yang dapat mendukung kegiatan meditasi antara lain adalah tempat untuk melakukan kegiatan yoga. Menurut Feldman dalam Fausiah dan Widuri, 2005 yoga dilakukan untuk mengurangi rasa stres pada diri seseorang, dimana stres dikatakan sebagai hal yang mengancam atau membahayakan sehingga dapat mengganggu fisik serta perilaku seseorang. Adapun sarana yang dapat mendukung suasana yang meditatif antara lain:

- Yoga
- Menciptakan lingkungan yang tenang

4.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Suasana Meditatif

Untuk terciptanya suasana yang meditatif, perlunya membangun suasana yang dapat mendukung rasa tenang dan rileks. Hal ini dapat dilakukan dengan mempertimbangkan perancangan dari segi pencahayaan, visual serta audio.

A. Pencahayaan

Kenyamanan akan tercipta dalam suatu ruang jika ruangan tersebut mendapati cahaya yang mendukung ketenangan yaitu dengan cahaya yang tidak terlalu terang atau silau sehingga tidak mengganggu pengguna ruang. Cahaya yang digunakan dapat berupa cahaya alami ataupun cahaya buatan. Peran cahaya pada ruang bukan hanya berfungsi sebagai penerang, melainkan memberikan rasa yang nyaman untuk bermeditasi. Berikut penjelasan pencahayaan alami dan buatan adalah sebagai berikut:

- Pencahayaan Alami

Pencahayaan alami merupakan sumber yang berasal langsung dari sinar matahari. Banyak keuntungan yang bisa didapatkan dari sinar matahari alami yaitu dapat menghemat energi dan dapat membunuh kuman. Pencahayaan alami suatu ruang dapat dilakukan dengan mengatur jendela-jendela dengan ukuran yang cukup besar atau dinding kaca sekurang-kurangnya $\frac{1}{6}$ dari luas lantai (Riadi, 2013)

Terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan sehingga penggunaan sinar alami mendapat keuntungan:

1. Variasi Intensitas cahaya matahari
2. Distribusi terangnya cahaya
3. Efek dari lokasi pemantulan cahaya
4. Kegunaan bangunan gedung

Pencahayaan alami dalam sebuah bangunan terutama pada rumah retreat dapat mengurangi pencahayaan buatan sehingga dapat mengurangi polusi dan energi listrik. Penggunaan cahaya yang berkualitas dan meminimalkan silau dan berlebihnya rasio tingkat terang. Cahaya alami juga memberikan kesenangan pada pengguna karena efek yang positif untuk manusia. Berikut strategi untuk merancang pencahayaan matahari efektif menurut Elgan dan Olgyay, 1983:

1. Naungan (*shade*), untuk mencegah silau (*glare*) dan panas yang berlebih karena terpapar langsung.
2. Pengalihan (*redirect*), pengalihan cahaya matahari ke tempat-tempat yang diperlukan.
3. Pengendalian (*control*), dengan melakukan pengendalian jumlah cahaya yang masuk ke dalam ruang pada waktu yang diinginkan.
4. Efisiensi, dengan menggunakan cahaya yang membentuk ruang dan menggunakan material yang dapat menyalurkan dan mengurangi jumlah cahaya yang masuk.
5. Integrasi, dilakukan sesuai dengan bentuk bangunan yang dirancang dan jika tidak berfungsi cenderung akan ditutup dengan tirai atau penutup lainnya.

- **Pencahayaan Buatan**

Pencahayaan buatan adalah pencahayaan yang berasal dari buatan manusia atau berasal dari energi olahan. Pencahayaan buatan dilakukan agar terpenuhinya kebutuhan cahaya pada siang maupun malam hari, sehingga dapat membantu kegiatan pengguna dengan baik.

Intensitas cahaya yang diharapkan adalah yang bersifat merata dan tidak menyilaukan. Cahaya buatan memiliki kelebihan sendiri yaitu tingkat cahaya yang lebih stabil serta warna yang lebih bervariasi dan terdapat kekurangan yaitu memerlukan perawatan untuk sumber cahayanya. Terdapat beberapa cahaya buatan antara lain:

1. **General Lighting**

General lighting merupakan bagian dari sistem pencahayaan yang menjadi sumber utama. Tujuan general lighting adalah menghasilkan cahaya yang terang dan menyebar. Dalam pencahayaan ini dapat menggunakan pencahayaan tidak langsung yaitu dengan lampu yang

tersembunyi dengan memanfaatkan bias cahayanya saja. Keunggulan lampu ini adalah tidak membuat mata silau dan memberikan suasana yang hangat.

2. Accent Lighting

Accent lighting digunakan untuk menyorot atau memfokuskan benda atau lainnya. Aplikasi wall lamp bisa digunakan pada dinding tertentu sehingga menampilkan ruang yang lebih cerah.

Perencanaan pencahayaan buatan pada ruang bisa dilakukan dengan memadukan dua jenis cahaya. Pencahayaan yang baik untuk meditasi dikatakan baik jika cahaya tidak langsung terkena ke mata yang dapat mengakibatkan silau. Permainan pencahayaan dapat dilakukan untuk mengekspose tekstur atau material ruang seperti batu bata, kayu, batu alam dan lainnya.



Gambar 4.1 Pencahayaan buatan secara tak langsung

Sumber: www.google.co.id, diakses November 2019



Gambar 4.2 Permainan pencahayaan lampu yang disembunyikan

Sumber: www.google.co.id, diakses November 2019

B. Visual

Kondisi visual atau pandangan yang ramai dapat mengganggu aktivitas kenyamanan pengguna terutama untuk melakukan meditasi. Ruang meditasi harus dijauhkan dari area-area dimana banyak orang yang keluar dan masuk karena akan mempengaruhi fokus dari orang yang akan melakukan meditasi. Ruang dengan suasana yang meditatif diusahakan dibuat dekat dengan taman atau area outdoor namun tetap memiliki visual yang baik dan mendukung, menurut Mutia Nur Amalina yang diakses pada tanggal 28 November 2019.

C. Audio

Pengendalian suara yang mengakibatkan kebisingan dalam bangunan atau ruang sangat diperlukan dimana kebisingan bisa memberikan dampak yang negatif untuk penggunaannya, seperti konsentrasi yang menurun serta perhatian teralihkan dan terganggu. Sumber kebisingan atau suara menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi suasana yang tenang serta meditatif. Ruang dengan ketenangan untuk suasana meditatif tidak melebihi dari 50 dB (Handoko, 2010).

4.1.4 Fungsi Penerapan Sarana Meditatif

Menurut Anand Krishna dalam buku yang berjudul *Bertuhan & Beragama Dengan Damai*, sarana meditasi digunakan sebagai suatu alat untuk mencapai kesadaran tertinggi. Meditasi dapat menghantarkan orang masuk ke dalam dirinya sendiri ke suatu alam dengan kesadaran murni dan tak tercemar oleh pikiran-pikiran yang liar dan emosi yang berlebihan. Meditasi dapat dilakukan dengan tradisi seperti yoga. Inti dari meditasi sendiri adalah pada pengaturan pernapasan.

Pemberian sarana meditatif pada rumah retreat milenial adalah agar peserta dapat terbantu untuk merasakan ketenangan yang lebih serta membantu melepaskan rasa stres yang berlebihan dan memberikan kesadaran dari dalam diri, sehingga dengan adanya sarana meditatif mampu mewedahi kegiatan para peserta dalam bermeditasi.

4.2 Tinjauan Tentang Sarana Interaktif

4.2.1 Pengertian Sarana Interaktif

Sarana interaktif adalah sarana yang dapat mendorong untuk melakukan interaksi secara dua arah atau lebih serta dapat melibatkan pikiran dan penglihatan peserta (Warsita, 2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan, kata “interaktif” memiliki arti yaitu saling melakukan aksi atau antar hubungan atau saling aktif.

4.2.2 Jenis-Jenis Sarana Interaktif

Sarana interaktif berperan untuk mendukung keaktifan dari para peserta sehingga perlunya sarana yang interaktif yang dapat mewedahi kegiatan dari para peserta retreat. Kegiatan yang dapat mendukung interaksi antar peserta seperti melakukan diskusi atau *sharing* sehingga dapat meningkatkan interaksi dan merangsang pemikiran dari para peserta secara tidak langsung.

4.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Suasana Interaktif

A. Pencahayaan

Kenyamanan akan tercipta dalam suatu ruang jika ruangan tersebut mendapati cahaya yang mendukung ketenangan dan mendukung interaksi, hal ini diungkapkan oleh Saddoen. Cahaya yang dimaksud adalah berupa cahaya yang cukup yang tidak mengakibatkan silau yang berlebihan. Terdapat pembagian cahaya antara lain:

- Pencahayaan Alami

Pencahayaan alami merupakan sumber yang berasal langsung dari sinar matahari. Banyak keuntungan yang bisa didapatkan dari sinar matahari alami yaitu dapat menghemat energi dan dapat membunuh kuman (Riadi, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan sehingga penggunaan sinar alami mendapat keuntungan:

1. Variasi Intensitas cahaya matahari
2. Distribusi terangnya cahaya
3. Efek dari lokasi pemantulan cahaya
4. Kegunaan bangunan gedung

Pencahayaan alami dalam sebuah bangunan terutama pada rumah retreat dapat mengurangi pencahayaan buatan sehingga dapat mengurangi polusi dan energi listrik. Penggunaan cahaya yang berkualitas dan meminimalkan silau dan yang mendukung interaksi akan diperlukan pada ruangan dengan suasana interaktif. Cahaya alami juga memberikan kesenangan pada pengguna karena efek yang positif untuk manusia. Berikut strategi untuk merancang pencahayaan matahari efektif menurut Elgan dan Olgyay, 1983:

1. Naungan (*shade*), untuk mencegah silau (*glare*) dan panas yang berlebih karena terpapar langsung.

2. Pengalihan (*redirect*), pengalihan cahaya matahari ke tempat-tempat yang diperlukan.
3. Pengendalian (*control*), dengan melakukan pengendalian jumlah cahaya yang masuk ke dalam ruang pada waktu yang diinginkan.
4. Efisiensi, dengan menggunakan cahaya yang membentuk ruang dan menggunakan material yang dapat menyalurkan dan mengurangi jumlah cahaya yang masuk.
5. Integrasi, dilakukan sesuai dengan bentuk bangunan yang dirancang dan jika tidak berfungsi cenderung akan ditutup dengan tirai atau penutup lainnya.

- **Pencahayaan Buatan**

Pencahayaan buatan adalah pencahayaan yang berasal dari buatan manusia atau berasal dari energi olahan. Pencahayaan buatan dilakukan agar terpenuhinya kebutuhan cahaya pada siang maupun malam hari, sehingga dapat membantu kegiatan pengguna dengan baik.

Intensitas cahaya yang diperlukan untuk suasana yang interaktif adalah yang bersifat merata dan tidak menyilaukan. Cahaya buatan memiliki kelebihan sendiri yaitu tingkat cahaya yang lebih stabil serta warna yang lebih bervariasi dan terdapat kekurangan yaitu memerlukan perawatan untuk sumber cahayanya. Terdapat beberapa cahaya buatan antara lain:

1. **General Lighting**

General lighting merupakan bagian dari sistem pencahayaan yang menjadi sumber utama. Tujuan general lighting adalah menghasilkan cahaya yang terang dan menyebar. Dalam pencahayaan ini dapat menggunakan pencahayaan tidak langsung yaitu dengan lampu yang tersembunyi dengan memanfaatkan bias

cahayanya saja. Keunggulan lampu ini adalah tidak membuat mata silau dan memberikan suasana yang hangat.

2. Accent Lighting

Accent lighting digunakan untuk menyorot atau memfokuskan benda atau lainnya. Aplikasi wall lamp bisa digunakan pada dinding tertentu sehingga menampilkan ruang yang lebih cerah.

Perencanaan pencahayaan buatan pada ruang bisa dilakukan dengan memadukan beberapa jenis cahaya. Pencahayaan yang baik untuk mendukung interaksi yang baik yaitu jika cahaya tidak langsung terkena ke mata yang dapat mengakibatkan silau sehingga tidak mendukung untuk melakukan interaksi.

B. Visual

Ruang untuk mendukung suasana interaktif adalah ruang yang mendukung untuk terjalinnya komunikasi antara dua orang atau lebih dan dapat didukung melalui gerak-gerik seseorang. Komunikasi akan terjadi dengan lebih leluasa jika diwadahi dengan tempat yang mendukung atau tempat yang jauh dari pandangan yang dapat mengganggu komunikasi pengguna. Tempat dengan suasana yang interaktif juga dapat diberikan ditempat yang luas dan lebar sehingga tidak memberi kesan yang sempit untuk melakukan interaksi langsung. Tempat sebaiknya diletakkan pada area yang jauh dari sumber yang ramai.

C. Akustika

Suasana yang interaktif untuk melakukan komunikasi akan tercapai jika tingkat kebisingan ruang tidak melebihi dari 50 dB. Suara menjadi salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi suasana untuk mendukung komunikasi antar peserta. Tingkat suara

yang berlebihan pada suatu ruangan akan mengakibatkan pengguna kurang nyaman.

4.2.4 Fungsi Penerapan Sarana Interaktif

Fungsi adanya sarana interaktif pada rumah retreat milenial adalah agar peserta dapat meningkatkan komunikasi serta interaksi yang lebih dengan memberikan fasilitas kepada para peserta retreat dengan menyediakan area taman serta ruang untuk melakukan diskusi atau *sharing*.

4.3 Tinjauan Teori Pendekatan Perilaku

4.3.1 Pengertian Pendekatan Perilaku Dalam Arsitektur

Pendekatan perilaku arsitektur merupakan pendekatan yang digunakan saat merancang bangunan dengan memperhatikan bagaimana seseorang manusia dalam berperilaku, beraktivitas dalam lingkungannya dan menyimpulkan bagaimana pada akhirnya bangunan tersebut dapat menjadi lingkungan yang memberi kesehatan bagi penggunanya. Menurut Y.B. Mangunwijaya arsitektur perilaku adalah arsitektur yang manusiawi, yang dapat memahami dan mewadahi perilaku manusia yang ditangkap dari beberapa macam perilaku, baik perilaku pencipta, pengamat juga perilaku alam sekitarnya dan disebutkan bahwa sebagian dari perkawinan guna dan citra. Penekanan analisis pada teori pendekatan perilaku hanya dilakukan pada perilaku yang tampak saja yang sekiranya dapat diukur dan diramalkan.

Pendekatan perilaku tidak membahas persoalan mengenai fisik manusia apakah baik atau jelek, rasional atau emosional melainkan bagaimana perilaku manusia dapat dikendalikan oleh faktor lingkungan sekitar. Dengan kata lain, teori pendekatan perilaku lebih menekankan bagaimana tingkah laku seseorang dikendalikan oleh lingkungan.

4.3.2 Proses Terjadinya Perilaku

Rogers (1974) menyatakan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku yang baru, dalam diri seseorang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu:

1. Awareness (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.
2. Interest, yakni orang mulai tertarik kepada stimulus.
3. Evaluation (menimbang-nimbang baik atau tidaknya stimulus bagi dirinya).
4. Trial, orang telah mencoba perilaku baru.
5. Adoption, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

4.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pendekatan Perilaku

Dalam buku Wastu Citra dijelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi aspek perilaku adalah sebagai berikut:

1. Perilaku manusia yang didasari oleh pengaruh sosial budaya yang juga mempengaruhi terjadinya proses arsitektur.
2. Perilaku manusia yang dipengaruhi oleh kekuatan religi dari pengaruh nilai-nilai kosmologi.
3. Perilaku alam dan lingkungan mendasari perilaku manusia dalam berarsitektur.
4. Dalam berarsitektur terdapat keinginan untuk menciptakan perilaku yang lebih baik.

Selain itu, menurut Snyder James. C 1989 faktor yang mempengaruhi prinsip perilaku pengguna bangunan antara lain:

- Faktor Manusia

a. Kebutuhan dasar

Kebutuhan dasar yang dimiliki manusia antara lain:

1. Physiological need

Kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisik, seperti makan, minum, berpakaian.

2. Safety need

Kebutuhan akan rasa aman terhadap diri dengan lingkungan baik secara fisik maupun psikis, secara fisik seperti rasa aman dari panas atau aman dari rasa malu.

3. Affiliation need

Kebutuhan untuk bersosialisasi, berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain dan sebagai alat atau sarana untuk mengekspresikan diri dengan cara melakukan interaksi dengan orang lain.

b. Kelompok pengguna

Perbedaan kelompok pengguna menjadi pertimbangan dalam merancang bangunan.

4.3.4 Prinsip Pada Pendekatan Arsitektur Perilaku

Menurut Carol Simon Weisten dan Thomas G David prinsip pendekatan arsitektur perilaku adalah sebagai berikut:

1. Mampu berkomunikasi dengan manusia dan lingkungan

Rancangan hendaknya dapat dipahami oleh pemakainya melalui penginderaan atau pengimajinasian pengguna bangunan. Adapun hal yang perlu diperhatikan adalah:

- a. Pencerminan fungsi bangunan
- b. Menunjukkan skala dan proporsi yang tepat
- c. Menunjukkan bahan atau struktur yang akan digunakan pada bangunan

2. Mewadahi aktivitas penghuni dengan nyaman dan menyenangkan

- a. Nyaman secara fisik dan psikis, secara fisik berarti kenyamanan yang berpengaruh pada keadaan tubuh dan psikis

pada dasarnya sulit dicapai karena setiap individu memiliki standar yang berbeda.

- b. Menyenangkan secara fisik dapat timbul pada pengolahan dalam bangunan. Menyenangkan secara psikologis bisa timbul dengan adanya ruang terbuka untuk dapat melakukan sosialisasi.
3. Memperhatikan kondisi dan perilaku pemakai dari segi usia, jenis kelamin serta kondisi fisik.

4.4 Tinjauan Tata Ruang Luar

4.4.1 Pengertian Tata Ruang Luar

Ruang luar yaitu ruang yang terjadi dengan memberikan batasan di dalam hanya pada bidang alas dan dinding, sedangkan pada atapnya tak terbatas. Elemen ruang luar mempunyai suatu batas yang tidak terhingga sehingga perancangan pada ruang luar biasa disebut dengan arsitektur tanpa atap (Ashihara, 1974).

Aspek-aspek yang dipertimbangkan untuk mendukung suasana meditasi:

1. Audio

Kebisingan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses meditasi. Tingkat kebisingan yang normal yaitu tidak melebihi 50 dB untuk ruang meditasi. Jika ruang melebihi dari standar yang ada, maka dapat diantisipasi dengan melakukan berbagai cara agar ruang yang ada tetap mendukung meditasi. Hal-hal yang dapat dilakukan antara lain adalah dengan mengatur jarak bangunan terhadap tepi jalan, menanam tanaman di luar bangunan (untuk polusi udara dan menyaring kebisingan), mempertebal dinding muka rumah yang berhadapan dengan area jalan atau menggunakan material lantai yang lebih lunak. Material lantai untuk sirkulasi kendaraan dapat menggunakan material yang berbahan keras, seperti conblock atau batu bata.

2. Visual

Kondisi visual yang baik akan mendukung proses meditasi dalam ruang. Pandangan langsung ke area jalan tentunya akan membuat konsentrasi semakin buruk dan sulit untuk fokus dalam melakukan meditasi. Ruang untuk melakukan meditasi diusahakan untuk dijauhkan dari hal-hal yang dapat mengganggu pandangan para peserta, misalnya *view* langsung kejalan atau area yang dapat dilalui oleh orang-orang, sehingga ruang meditasi diusahakan memiliki jarak yang jauh dari kondisi yang mengganggu pandangan. Pembagian ruang untuk ruang meditasi dapat dibuat pada bagian tengah ruang atau ditempatkan pada *view* yang menghadap taman dengan suasana alam dan sedikit tertutup sehingga kesan ruang tidak terlalu *private* melainkan tetap mendukung suasana hati yang baik serta memberikan *mood* yang baik.

3. Penciuman

Kondisi ruang yang bau menyulitkan untuk terjadinya meditasi. Ruang meditasi dibuat jauh dari tempat yang menyebabkan timbulnya bau yang berlebihan. Area meditasi dibuat dengan memperhatikan kondisi sekitar luar ruangan, atau dibuat dengan menanam berbagai tanaman yang dapat mengurangi rasa bau yang akan mengganggu proses meditasi.

4.4.2 Elemen Dasar Tata Ruang Luar Yang Meditatif

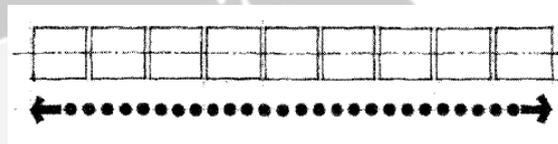
Meditasi atau yang sering disebut dengan *semadi* merupakan praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari hal-hal yang membebani atau mencemaskan pikiran. Sehingga meditatif dapat diartikan suasana yang terjadi atau ruang yang mendukung terjadinya meditasi.

Terdapat beberapa elemen dasar pada perancangan tata luar yang dapat mendukung terjadinya suasana yang meditatif. Adapun

elemen dasar yang mempengaruhi perancangan tata luar adalah sebagai berikut:

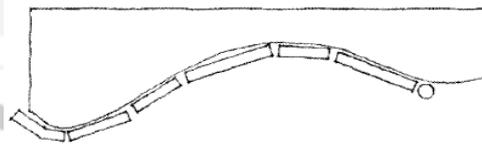
1. Sirkulasi

Sirkulasi untuk suasana meditatif sebaiknya memiliki kesan yang tenang dan sederhana sehingga akan lebih baik didukung dengan sirkulasi yang tidak berkelok-kelok, lebih ditekankan pada sirkulasi yang linier ataupun radial. Sirkulasi linier dinilai lebih memiliki kesan yang nyaman, tidak banyak arah, mudah dicapai dan statis.



Gambar 4.3 Pola Sirkulasi Linier

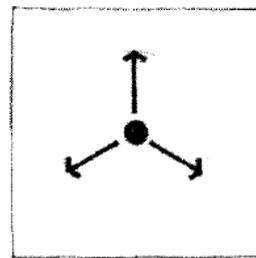
Sumber: *Arsitektur Bentuk, Ruang dan Tatahan, Francis D.K. Ching*



Gambar 4.4 Pola Sirkulasi Linier Lengkung

Sumber: *Arsitektur Bentuk, Ruang dan Tatahan, Francis D.K. Ching*

Sirkulasi radial memiliki kesan yang lebih bebas, menyebar ke satu titik, banyak arah sehingga kesan lebih aktif.



Gambar 4.5 Pola Sirkulasi Radial

Sumber: *Arsitektur Bentuk, Ruang dan Tatahan, Francis D.K. Ching*

2. Zoning

Penzoningan dilakukan untuk memudahkan pembagian ruang dengan suasana yang berbeda. Pembagian atau peletakan ruang dengan suasana meditatif diletakkan jauh dari sumber kebisingan dan keramaian, karena sifat meditatif yaitu harus memiliki ketenangan.

3. Bentuk Massa

Penataan bentuk massa dengan didominasi garis-garis vertikal karena memiliki kesan yang lebih tenang dan dominan geometris murni berbentuk kotak.

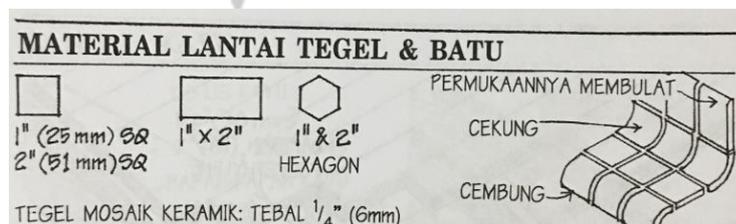
4. Vegetasi

Penciptaan vegetasi dan berbagai jenis tanaman untuk menciptakan kenyamanan dan ketenangan dalam penataan ruang luar bangunan. Pencapaian rasa ketenangan dan rileksasi juga dapat dinikmati oleh pengunjung atau peserta saat beraktivitas. Selain itu, dengan adanya vegetasi juga dapat mengurangi tingkat kebisingan.

5. Material

• Lantai

Material lantai untuk mendukung suasana yang meditatif pada tata ruang luar ruangan yang pada umumnya digunakan adalah material lantai tegel dan batu yang bersifat padat dan kuat tergantung pada motif yang dipasang. Material lantai ini menampilkan kesan sejuk dan memberi rasa santai pada ruang.



Gambar 4.6 Material Lantai Tegel dan Batu

Sumber: *Interior Design Illustrated*, Francis D.K. Ching

Daftar berikut ini menunjukkan jenis-jenis material yang berfungsi baik untuk ruang serta material yang digunakan untuk menciptakan kelenturan dan ketenangan.

KELENTURAN & KETENANGAN	tegel dari gabus, tegel karet, tegel gabus dengan lapisan vinil, lembaran vinil.
TAHAN TERHADAP: BENTURAN/LEKUK	Tegel dan lembaran vinil, tegel gabus dengan lapisan vinil, tegel-tegel gabus dan karet.
NODA WARNA	Tegel dan lembaran vinil, tegel asbestos vinil, linoleum.
MINYAK	Tegel dan lembaran vinil, tegel gabus dengan lapisan vinil, linoleum, tegel asbestos vinil.
TERBAKAR PUNTUNG ROKOK	Tegel gabus, tegel karet, tegel gabus dengan lapisan vinil, tegel vinil.
PERAWATANNYA MUDAH	Tegel dan lembaran vinil, tegel asbestos vinil, tegel gabus dengan lapisan vinil.

Gambar 4.7 Jenis-jenis Material yang Baik

Sumber: Interior Design Illustrated, Francis D.K. Ching

- Dinding

Udara panas, kelembaban, dan suara melalui tebal dinding dapat dikendalikan dengan membuat konstruksi dinding yang dilapisi material insulator dan ditutup dengan lapisan pencegah uap air. Dinding beton, tembok, atau batu biasanya dapat digunakan untuk mendapatkan suasana warna alami serta tekstur.

4.5 Tinjauan Tata Ruang Dalam

4.5.1 Pengertian Tata Ruang Dalam

Tata ruang dalam merupakan perencanaan suatu tata letak dan perancangan ruang dalam bangunan. Ruang dalam akan memberi pengaruh pada kegiatan yang dilakukan didalam ruang serta suasana hati maupun mood. Tujuan perancangan interior adalah pengembangan fungsi serta peningkatan psikologi ruang interior (Ching. F. D., 2002)

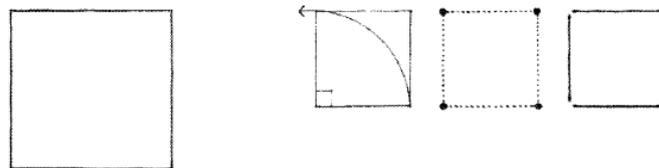
Penataan ruang dalam juga terkait dengan menata serta merancang tatanan ruang sehingga menjadikan ruang itu menjadi tempat yang dapat memwadahi kegiatan manusia yang memakainya dan sebagai tempat berlindung. Ruang yang fungsional akan mendukung kenyamanan dan dapat meningkatkan produktivitas pengguna.

4.5.2 Elemen Dasar Tata Ruang Dalam Yang Meditatif

Terdapat beberapa elemen dasar pada perancangan tata ruang dalam yang dapat mendukung terjadinya suasana yang meditatif. Adapun elemen dasar yang mempengaruhi perancangan tata ruang dalam adalah sebagai berikut:

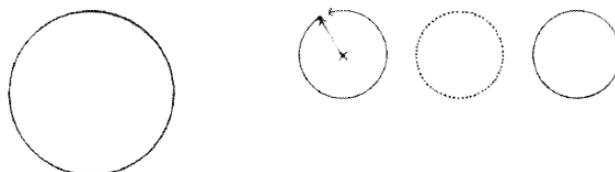
1. Bentuk

Bentuk untuk mendukung ruang yang meditatif yaitu bentuk persegi (kubus) atau bentuk lingkaran. Bentuk persegi memiliki kesan yang statis, stabil dan kuat karena profil sudutnya. Kestabilan ruang diperlukan untuk mendukung kegiatan meditasi. Bentuk lingkaran juga memiliki sifat yang statis atau bergerak, dan bentuk ini memiliki sifat yang memusat dan stabil. Bentuk memusat memiliki kesan yang sempit untuk melakukan meditasi, sedangkan bentuk persegi dinilai lebih menyebar dan dapat melakukan meditasi dengan lebih baik.



Gambar 4.8 Bentuk Persegi

Sumber: *Arsitektur Bentuk, Ruang dan Tatanan, Francis D.K. Ching*



Gambar 4.9 Bentuk Lingkaran

Sumber: *Arsitektur Bentuk, Ruang dan Tatanan, Francis D.K. Ching*

2. Warna

Pemilihan warna yang tepat akan memberikan pengaruh psikologis yang baik terhadap pengguna. Warna lembut dinilai memberikan kesan tenang dan sejuk, misalnya warna hijau terkait dengan alam dan lingkungan serta memberikan kesan segar atau dapat dipadukan dengan warna kuning yang memberikan kesan ceria dan menjadi perhatian.

Goethe memberikan pendapat bahwa setiap warna memberikan kesan yang positif dan negatif sehingga bisa berpengaruh pada emosi seseorang. Dimana warna yang memiliki kesan positif adalah warna kuning sedangkan biru memberi kesan yang negatif. Berikut merupakan tabel psikologi warna menurut Goethe.

Tabel 4.1 Tabel Psikologi Warna Menurut Goethe

Warna	Kesan Positif	Kesan Negatif	Pengaruh terhadap Emosi
Kuning	Cepat, Ceria	Tidak menyenangkan	Menimbulkan efek sukacita
Kuning-Merah	Hidup, Passion yang tinggi	Menjengkelkan	
Merah Kuning	Hangat, Sukacita/Kegembiraan		
Biru	Warna yang menyenangkan	Dingin, Melankolis, Gelisah	Menimbulkan efek Sedih
Merah Biru	aktif	Rentan	
Biru-Merah	aktif	Cemas	
Merah	Bermartabat		Menimbulkan efek semangat
Hijau	Tenang		Menimbulkan efek Tenang

Sumber: (Yogananti)

3. Tekstur

Tekstur merupakan kualitas tertentu suatu permukaan yang timbul sebagai akibat dari struktur 3 dimensi. Tekstur paling sering

digunakan untuk menjelaskan tingkat kehalusan atau kekerasan relatif suatu permukaan. Skala relatif suatu tekstur dapat mempengaruhi penampilan dan posisi aktual suatu bidang dalam ruang.

Tekstur berkaitan dengan material dan bahan yang digunakan. Tekstur yang digunakan pada ruang dibedakan menjadi 2 (dua) jenis, yaitu:

1. Tekstur Halus

Permukaan yang dibedakan oleh elemen-elemen yang halus atau dapat terkait dengan warna atau skala. Skala akan mempengaruhi persepsi terhadap tekstur dan permukaan yang ditunjukkan. Tekstur yang halus dapat diterapkan di ruang-ruang yang ingin mendapatkan suasana tenang.

2. Tekstur Kasar

Tekstur yang kasar dapat menghasilkan suatu bidang seakan lebih dekat, skala lebih kecil, serta menambah bobot visual.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiati, I., Susianto, D. Y., & Ponco, D. W. (2018). *Profil Generasi Milenial Indonesia*. Jakarta.
- Ester. (2016, Desember 27). *Mengenal Generasi Millenial*. Retrieved from Kementerian Komunikasi Dan Informatika Republik Indonesia: https://www.kominfo.go.id/content/detail/8566/mengenal-generasi-millennial/0/sorotan_media
- Murdiyatomoko, J. (2007). Memahami dan Mengkaji Masyarakat. In *Memahami dan Mengkaji Masyarakat*. Bandung.
- Prassanti, E. (2019, November 26). *kumparan*. Retrieved from Sehat dan Rileks Dengan Yoga: <https://kumparan.com/elfani-prassanti/sehat-dan-rileks-dengan-yoga-27431110790556890>
- Riadi, M. (2013, December 23). *Sistem Pencahayaan Alami*. Retrieved from Kajian pustaka.com: <https://www.kajianpustaka.com/2013/12/sistem-pencahayaan-alami.html>
- Yogananti, A. F. (n.d.). Pengaruh Kombinasi Psikologi Warna Dalam Website. 46.
- Francis D.K Ching. (2015). *Architecture Form, Space, and Order*. Wiley.
- DR. Oesman Arif, M.Pd, 2008, *Berlatih Meditasi*, diakses 20 November 2019, https://books.google.co.id/books?id=heKaDwAAQBAJ&pg=PA15&dq=pengertian+meditasi&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwj54_Sls771AhXGsI8KHdWfDe8Q6AEIKTAA#v=onepage&q=pengertian%20meditasi&f=false
- Dliyaul Haq, S.Fil.I. M.E.I, 2018, *Bertuhan & Beragama Dengan Damai*, CV.IQRO, Lampung.
- Azhar Ridwan Azis, 2015, Desain Pencahayaan Buatan Pada Proses Relaksasi Pengguna Pusat Kebugaran, *Jurnal Tingkat Sarjana bidang Seni Rupa Dan Desain*, vol 1, 2-3.
- Joyce Marcella Laurens, 2004, *Arsitektur dan Perilaku Manusia*, PT.Grasindo, Jakarta.
- Francis D.K Ching. (2015). *Interior Design Illustrated*. Wiley.