

BAB 2 KAJIAN TEORI

2.1. Kajian Tipologi

2.1.1. *Wellness Center*

2.1.1.1. Pengertian Wellness

Wellness merupakan proses merubah pola gaya hidup sehat untuk mencapai tubuh, jiwa serta pikiran yang sehat. Menurut WHO, wellness adalah sebuah keadaan yang bukan saja tidak ada penyakit namun disertai dengan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial.

2.1.1.2. Pengertian *Wellness Center*

Wellness Center merupakan pos atau tempat untuk dapat menjaga kesehatan jasmani dan tempat untuk berkonsultasi tentang kesehatan (Darmawan et al., 2021). Pada umumnya *Wellness Center* memberikan fasilitas yang dapat mendukung kenyamanan serta kepuasan pengunjung untuk berolahraga. Fasilitas *Wellness Center* dapat berupa ruang fitness, ruang senam, ruang yoga, ruang konsultasi, dan lainnya. *Wellness Center* merupakan tipologi bangunan yang dilengkapi dengan fasilitas (fasilitas olahraga, konsultasi, terapi, relaksasi, komunitas dan lainnya) yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang untuk mencapai pada tingkat wellness atau wellbeing.

2.1.1.3. Fasilitas Olahraga Rekreasi

Menurut Peraturan Daerah Kota Yogyakarta No 9 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, olahraga terbagi menjadi beberapa jenis yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga disabilitas, dan olahraga aparatur sipil negara (DPRD Yogyakarta, 2018). Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan dengan tujuan kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Adapun tujuan dari olahraga rekreasi (DPRD Yogyakarta, 2018):

1. Pemulihan kesehatan dan kebugaran jasmani.
2. Memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup masyarakat.
3. Memperoleh kesenangan atau kegembiraan.

4. Membangun dan meningkatkan hubungan sosial.

Olahraga teratur dapat memberikan dampak positif terhadap fisik dan mental manusia dalam menjalani kehidupan sehari – hari. Secara umum, olahraga dapat dibagi menjadi beberapa macam, yaitu kekuatan, kelenturan, aerobik, anaerobik, kelincahan dan keseimbangan (Laksono & Novita, 2022).

1. Kekuatan atau *Strength*

Latihan kekuatan dapat memperkuat dan membentuk daya tahan otot. Latihan ini berfungsi untuk membangun massa otot, mengurangi lemak tubuh, membakar kalori, meningkatkan metabolisme tubuh, menurunkan berat badan, meningkatkan kepadatan tulang, meningkatkan fleksibilitas atau jangkauan gerak, meningkatkan kesehatan otak terutama fungsi kognitif, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan stamina, meningkatkan mood, serta mengurangi risiko penyakit (radang sendi, nyeri punggung, diabetes, dan penyakit jantung). Contoh latihan kekuatan yang dapat dilakukan, yaitu *lunges*, *squat*, *plank*, dan *push up*.

2. Kelenturan atau *Flexibility*

Latihan kelenturan dapat merenggangkan otot dan menjaga kelenturan tubuh sehingga dapat bergerak dengan lebih leluasa. Latihan kelenturan secara rutin membuat tubuh mampu menahan tekanan fisik sehingga memperbaiki ketidakseimbangan otot dan mengurangi risiko cedera. Olahraga kelenturan dapat meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot sehingga dapat mengurangi nyeri otot. Meningkatkan kelenturan otot juga dapat memperbaiki postur tubuh sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Perenggangan otot juga mampu membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga pikiran menjadi positif dan lebih tenang. Contoh latihan kelenturan yang dapat dilakukan adalah yoga, pilates, dan *stretching*.

3. Aerobik

Olahraga aerobik atau kardiovaskular adalah jenis olahraga yang berfokus pada kerja kelompok otot besar dan peredaran darah. Menurut The American Heart Association, olahraga ini dilakukan minimal selama 30 menit sebanyak 2 kali seminggu. Olahraga aerobik berfungsi untuk meningkatkan aktivitas kardiovaskular, menurunkan risiko penyakit (jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan pernapasan), menurunkan

dan menjaga berat badan, serta memperbaiki fungsi jantung dan paru – paru. Contoh olahraga aerobik yang dapat dilakukan adalah renang, bersepeda, berjalan atau *jogging*, berlari, dan mendayung.

4. Anaerobik

Olahraga anaerobik berfungsi untuk membangun kekuatan dan massa otot. Olahraga ini maksimal dilakukan selama 2 menit karena termasuk kegiatan yang memiliki intensitas tinggi. Contoh olahraga anaerobic yang dapat dilakukan adalah angkat beban, lari *sprint*, lompat tali dengan cepat dan intensif, serta latihan interval.

5. Kelincahan atau *Agility*

Olahraga kelincahan mampu meningkatkan kemampuan kontrol tubuh seperti mempercepat dan memperlambat gerakan serta mengubah arah gerakan. Contoh olahraga yang melatih kelincahan tubuh adalah tenis, sepak bola, badminton, voli, basket, tinju, gulat, *hockey*, *martial arts*, dan *rugby*.

6. Keseimbangan atau *Balance*

Olahraga keseimbangan berfungsi untuk memperkuat otot dan mencegah tubuh mudah jatuh. Latihan keseimbangan yang dapat dilakukan adalah yoga dan *tai chi*.

Olahraga memiliki banyak dampak positif terhadap efektivitas dalam beraktifitas (RSI A. Yani, 2019).

1. Sebagai sarana mengendalikan emosi

Olahraga secara rutin dapat mengendalikan emosi manusia karena olahraga meningkatkan mood, memberi efek relaksasi, dan mengurangi risiko depresi.

2. Memberikan stamina untuk beraktifitas

Olahraga dapat memicu hormon endorfin untuk membuat manusia bahagia dan lebih berstamina untuk beraktifitas. Dengan mood dan stamina yang baik, manusia dapat beraktifitas dengan produktif dan teliti.

3. Meningkatkan kinerja otak

Selain hormon endorfin, olahraga juga dapat memicu hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati dan meningkatkan kinerja otak. Dengan kata lain, olahraga dapat membuat manusia lebih fokus, teliti, dan produktif dalam beraktifitas.

4. Menjaga kesehatan jasmani

Olahraga mampu mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, stroke, kolestrol, radang pada sendi, tekanan darah tinggi, osteoporosis, kehilangan massa otot dan meningkatkan system kekebalan tubuh.

5. Membantu manusia menjalin relasi sosial yang baik

Dengan berolahraga, manusia dapat mengontrol emosi sehingga dapat beraktivitas dan menjalin relasi sosial dengan positif dan efisien.

2.1.1.4. Fasilitas Meditasi

Meditasi adalah proses seseorang fokus pada sensasi, pikiran, emosi, dan pengalaman saat ini dengan cara yang tidak menghakimi (Parmentier et al., 2019). Meditasi dapat dilakukan dengan berbagai teknik seperti fokus pada pernapasan, visualisasi, atau mengamati pikiran yang muncul tanpa terlibat secara emosional. Meditasi sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan termasuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kemampuan pengaturan emosi. Meditasi juga membantu mengurangi kecenderungan untuk khawatir dan berpikir negatif. Meditasi berbasis kesadaran atau latihan meditasi yang fokus pada pengurangan kekhawatiran dan renungan menjadi efisien dan bermanfaat dalam mengurangi gejala depresi dan gangguan kecemasan.

Meditasi dapat dilakukan dalam beberapa teknik, yaitu:

1. Meditasi Vipassana yaitu meditasi yang melibatkan pengamatan dan pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman langsung dari momen ke momen, termasuk pernapasan, sensasi fisik, dan pikiran yang muncul.
2. Meditasi Visualisasi yaitu meditasi yang dilakukan dengan membayangkan gambaran atau situasi yang menenangkan untuk membantu mengarahkan pikiran dan menciptakan perasaan yang lebih baik.
3. Meditasi Body Scan yaitu meditasi yang melibatkan pengamatan dan pemindaian tubuh dari ujung kepala hingga ujung kaki dengan tujuan meningkatkan kesadaran tubuh dan mengurangi ketegangan fisik.

4. Meditasi Kasih Sayang yaitu meditasi yang mengarahkan perhatian dan niat baik kepada diri sendiri dan orang lain dengan tujuan mengembangkan rasa empati, kebaikan, dan kasih sayang.

Meditasi terbukti memiliki efek pada struktur dan fungsi otak (Fox et al., 2014). Meditasi dapat meningkatkan kepadatan materi abu – abu di beberapa wilayah otak seperti korteks prefrontal anterior dan amigdala. Peningkatan materi abu – abu pada korteks prefrontal anterior berkaitan dengan peningkatan kemampuan kognitif manusia. Sedangkan, peningkatan kepadatan materi abu – abu pada amigdala menandakan peningkatan kemampuan pengendalian emosi. Meditasi juga dapat mempengaruhi struktur materi putih yang berarti meditasi dapat meningkatkan konektivitas antar bagian otak sehingga mampu berkonsentrasi, mengatur emosi, dan memproses informasi dengan lebih baik.

2.1.1.5. Fasilitas Komunitas

Fasilitas komunitas adalah sarana yang disediakan untuk digunakan bersama oleh anggota komunitas atau kelompok individu dalam suatu wilayah tertentu. Tujuan utama dari fasilitas komunitas adalah memenuhi kebutuhan dan kepentingan bersama serta mendukung interaksi sosial, kegiatan rekreasi, kesejahteraan bersama, dan lainnya. Interaksi sosial yang baik dapat membantu mengurangi *stress* dan meningkatkan motivasi dalam berolahraga (Sofro et al., 2023)(Coltrera & Leinwand, 2011). *Social support* atau dukungan sosial adalah bantuan dan perhatian yang diberikan orang lain dalam kehidupan sehari – hari. Dukungan sosial yang positif dapat melindungi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Orang yang merasa terisolasi dan kesepian memiliki risiko kematian lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki jaringan sosial yang baik (Coltrera & Leinwand, 2011).

2.1.1.6. Fasilitas Konsultasi Psikologis

Terapi merupakan usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Menurut Prof. Dr. Singgih D Gunawan, terapi adalah perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan pada kesulitan-kesulitan

dalam penyesuaian diri. Terapi yang dilakukan untuk menyembuhkan gangguan kesehatan mental dapat berupa (Maharani, 2019):

1. Terapi Perilaku Kognitif

Terapi perilaku kognitif adalah pendekatan yang berorientasi pada solusi yang mendorong seseorang untuk mengubah perilaku dan pandangan manusia. Pendekatan terapi ini dapat disesuaikan dengan masalah mendasar setiap pasien, termasuk fobia, kecanduan, kecemasan, insomnia dan depresi.

2. Terapi Psikodinamik

Terapi psikodinamik adalah bentuk tradisional dari terapi kesehatan mental dengan menggunakan percakapan mendalam yang membahas dunia eksternal pasien. Terapi ini cocok untuk mereka yang berurusan dengan depresi, kecanduan, gangguan makan, dan gangguan kecemasan sosial.

3. Terapi Pernikahan dan Keluarga

Salah satu terapi kesehatan mental jangka pendek adalah terapi pernikahan dan keluarga. Konseling ini biasanya berlangsung sekitar 12 minggu dan berfokus pada peningkatan kualitas hubungan antara dua orang atau lebih.

4. Terapi Interpersonal

Psikoterapi interpersonal digunakan untuk mengobati gangguan suasana hati. Terapi ini dapat meningkatkan hubungan seseorang beserta cara berinteraksi untuk membantu mengurangi tekanan yang dialaminya. Terapi interpersonal terbukti efektif untuk orang-orang yang mengalami kesusahan dari peristiwa tertentu, misalnya pindahan, bercerai, ataupun kematian seseorang yang disayangnya.

5. Terapi Seni

Dalam terapi seni, pasien didorong untuk mengekspresikan diri secara kreatif dalam bentuk gambar, lukisan, kolase, pahatan, dan lain sebagainya. Terapis akan sering mengamati apa yang sedang pasien ciptakan dengan menganalisis warna, tekstur, dan lain sebagainya untuk menentukan kondisi emosional pasien yang sesungguhnya.

6. Terapi Psikoedukasi

Psikoedukasi sangat penting dalam membekali pasien dengan pengetahuan yang diperlukan tentang kondisi pasien, strategi koping, dan bagaimana pasien bisa mendapatkan bantuan. Psikoedukasi dapat dilakukan dalam beberapa bentuk, termasuk kelas formal, kelompok pendukung, atau terapis yang menjelaskan kepada pasien bagaimana masalah kesehatan mental itu dapat memengaruhi kehidupan.

7. Hipnoterapi

Hipnoterapi bekerja dengan cara menghambat bagian otak tertentu. Dalam terapi ini, kemampuan kritis pikiran sadar menjadi terhambat sehingga saran yang diberikan terapis dapat diterima dengan mudah. Pasien akan ditutup matanya, dibuat rileks, dan dibimbing untuk menciptakan imajinasi tertentu.

2.1.1.7. Fasilitas Relaksasi

Fasilitas relaksasi adalah tempat atau ruang yang dirancang khusus untuk memberikan lingkungan yang tenang dan nyaman bagi individu untuk relaksasi tubuh dan pikiran dengan tujuan mengurangi *stress*, meningkatkan kesejahteraan, dan mencapai ketenangan batin. Fasilitas relaksasi dapat berupa ruang meditasi, taman zen, ruang pernapasan, dan ruang yoga.

Taman Zen (枯山水 *Karesansuiatau*) atau taman batu Jepang merupakan taman kering yang dilukis menggunakan pasir dan batu (Epsilon, 2020). Taman Zen biasanya dibuat tanpa fitur air namun ukiran pasir pada Taman Zen menyerupai aliran air yang melewati bebatuan sehingga dapat memberikan kesan air yang mengalir. Taman Zen biasanya dilengkapi jembatan untuk memperkuat kesan air yang mengalir. Taman Zen juga dilengkapi tanaman hijau seperti bonsai, rumput, bambu, kamboja Jepang, pohon pinus, dan lainnya yang menjadi lambang kehidupan. Taman Zen memiliki nilai spiritual yang mampu mengurangi tingkat *stress* dengan penerapan konsep *yin* dan *yang*. *Yin* merupakan kedamaian yang didapatkan dari keharmonisan alam pada Taman Zen. Energi *yin* dapat memberikan keseimbangan terhadap kompleksitas kehidupan perkotaan yang dilambangkan sebagai *yang*. Taman Zen memiliki beberapa model, yaitu: Tsukiyama (Gambar 2.1), Karesansui (Gambar 2.2), Chaniwa (Gambar 2.3),

Karenagare (Gambar 2.4), Kogetsudai (Gambar 2.5), Shoinzukuri (Gambar 2.6), Kaiyushiki (Gambar 2.7), Tsuboniwa (Gambar 2.8), Shindenzukuri (Gambar 2.9), dan Pertapaan (2.10).



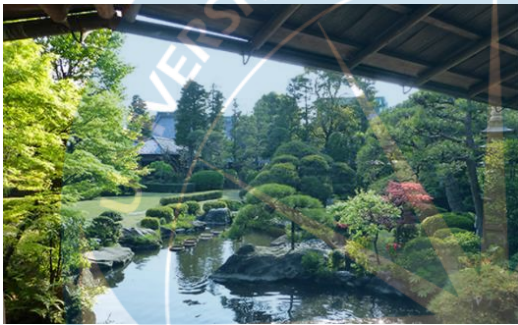
Gambar 2.1 Taman Tsukiyama

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.2 Taman Karesansui

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.3 Taman Chaniwa

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.4 Taman Karenagare

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.5 Taman Kogetsudai

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.6 Taman Shoinzukuri

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.7 Taman Kaiyushiki

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.8 Taman Tsuboniwa

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.9 Taman Shindenzukuri

Sumber: nipponclub.net, 2020



Gambar 2.10 Taman Pertapaan

Sumber: nipponclub.net, 2020

2.1.2. Dewasa Muda

2.1.2.1. Pengertian Dewasa Muda

Dewasa muda merupakan masa peralihan dari masa remaja menjadi dewasa yang terjadi pada rentang usia 18 – 26 tahun dimana manusia memulai jenjang pendidikan perguruan tinggi dan dunia pekerjaan bahkan pernikahan (Bonnie et al., 2015)(A. F. Putri, 2018). Masa dewasa muda menjadi masa yang penuh dengan tekanan karena manusia mulai dituntut untuk menjadi lebih mandiri secara finansial dimana manusia mulai mencari pekerjaan. Manusia juga mulai menjalin relasi sosial secara aktif baik dalam hubungan personal maupun dalam masyarakat (Bonnie et al., 2015)(A. F. Putri, 2018).

2.1.2.2. Karakteristik Dewasa Muda

Manusia dewasa muda cenderung berorientasi pada penyelesaian tugas, efisien dalam beraktivitas, memiliki tujuan yang jelas, mampu memahami dan mengendalikan emosi pribadi, bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan, obyektif, terbuka dengan kritik dan saran, serta mampu beradaptasi dengan sekitar (A. F. Putri, 2018)(Mappiare, 1983). Dibandingkan

dengan remaja, orang dewasa muda cenderung membutuhkan waktu yang lama sebelum memutuskan tindakan terhadap permasalahan yang sulit, tidak terpengaruh dengan hadiah yang terkait dengan perilaku, lebih peka terhadap biaya potensial yang terkait dengan perilaku, dan memiliki kontrol impuls yang lebih baik (Bonnie et al., 2015).

2.2. Kajian Pendekatan Desain

2.2.1. Pengertian Sensoris dan Macam – Macam Indra Manusia

Menurut KBBI, sensoris memiliki arti berhubungan dengan pancaindra. Sedangkan, pengertian indra (dalam fisiologi) menurut Biology Dictionary berkaitan dengan persepsi lingkungan melalui organ indra, seperti yang untuk penglihat, pencium, pendengar, sentuhan, rasa, dan lainnya. Menurut Cool Galapagos, sebuah organ indera mendeteksi rangsangan dan mengubahnya menjadi dorongan saraf yang mentransmisikan informasi tentang ukuran atau sifat rangsangan ke otak. Kemudian, otak mengartikan impuls saraf dan membuat manusia sadar akan rangsangan dengan cara yang tepat. Secara umum, Indra adalah kapasitas fisiologis organisme yang menyediakan data untuk persepsi.

Manusia memiliki banyak sensor. Sensor ini sering disebut pancaindra yang diakui secara tradisional yaitu penglihat (penglihatan, indera penglihatan), pendengar (audisi, indera pendengaran), rasa (gustation, gustatory sense), pencium (penciuman, penciuman indera), dan sentuhan (somatosensation, somatosensory sense). Kelima indra ini mampu mendeteksi rangsangan lain seperti suhu (termoksi), indera kinestetik (proprioepsi), nyeri (nosisepsi), keseimbangan (equilibrioepsi), getaran (mekanoresepsi), dan berbagai rangsangan internal (misalnya kemoreseptor yang berbeda untuk mendeteksi konsentrasi garam dan karbon dioksida dalam darah, atau rasa lapar dan rasa haus).

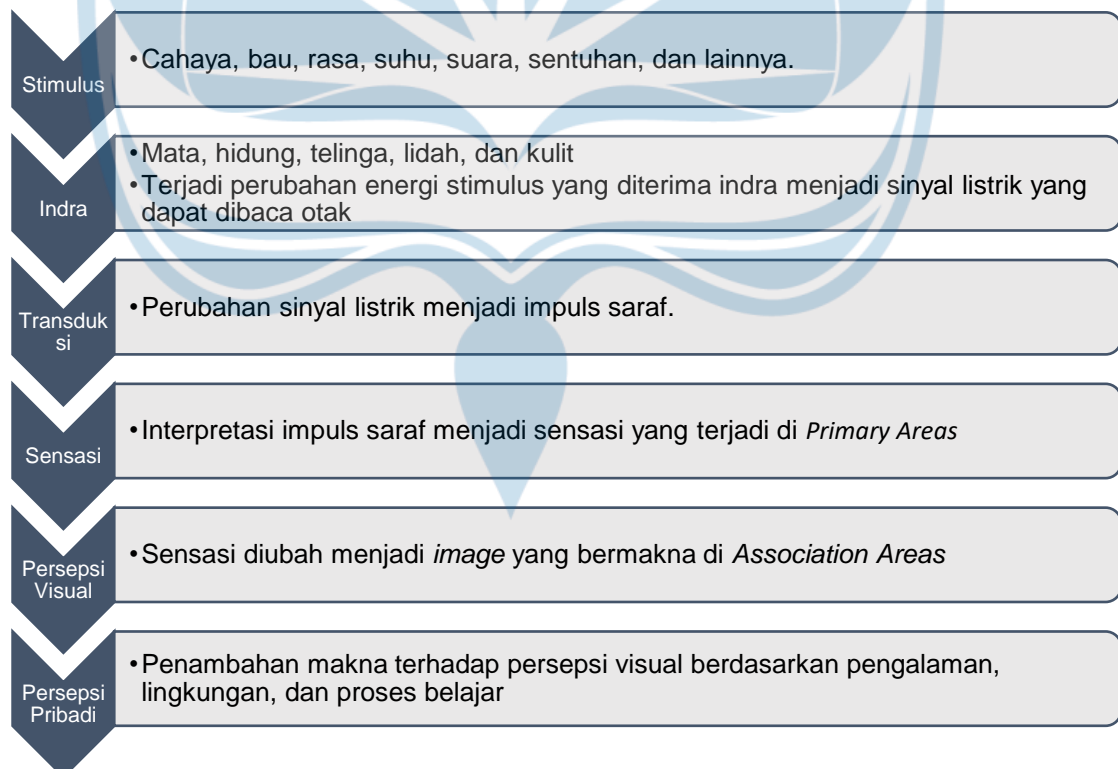
2.2.2. Perbedaan Antara Sensasi dan Persepsi

Sensasi adalah proses penangkapan stimulus fisik dari lingkungan eksternal atau internal oleh sel – sel reseptor indra dan pengiriman informasi ke otak (Goldstein, 2009). Sensasi adalah proses sistem sensoris menerima stimulus fisik dari lingkungan seperti cahaya, suara, bau, sentuhan, dan rasa. Sensasi merupakan tahap awal di mana informasi sensoris pertama kali diterima oleh indra. Sensasi melibatkan transformasi energi fisik menjadi sinyal

saraf yang dapat dipahami oleh otak. Contohnya, ketika mata menerima cahaya, fotoreseptor dalam retina mengubah cahaya tersebut menjadi sinyal listrik yang dapat diinterpretasikan oleh otak.

Persepsi adalah proses kognitif yang melibatkan organisasi dan interpretasi stimulus sensori dalam rangka memberikan makna pada dunia di sekitar (Goldstein & Brockmole, 2016). Persepsi adalah tahap berikutnya setelah sensasi yang melibatkan interpretasi dan pemahaman informasi sensori yang telah diterima oleh sistem sensori. Persepsi melibatkan proses kognitif di mana otak mengorganisasi, menginterpretasikan, dan memberikan makna pada data sensori. Contohnya, ketika mata menerima sinyal cahaya dari sebuah objek, otak kita mengidentifikasi objek tersebut sebagai sebuah buah apel berdasarkan memori visual dan pengalaman sebelumnya.

Perbedaan utama antara sensasi dan persepsi adalah sensasi merupakan proses awal di mana informasi sensori pertama kali diterima, sedangkan persepsi adalah proses interpretasi dan pemahaman informasi sensori (Gambar 2.11).



Gambar 2.11 Proses Sensasi dan Persepsi

Sumber: https://mahasiswaindonesia.id/sensasi-dan-persepsi-dalam-perspektif-psikologi/#google_vignette diakses 24 Oktober 2023 pukul 11.33 WIB

2.2.3. Pengaruh Lingkungan Terhadap Otak Manusia

Sensorimotor adalah istilah yang mengacu pada keterkaitan antara sensori (sensasi) dan motorik (gerakan) dalam sistem saraf manusia (Djebbara et al., 2022). Respon sensorimotor terjadi ketika ada keterkaitan antara fitur lingkungan dengan respons otak dan tubuh manusia. Respon ini dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan perilaku manusia termasuk emosi. Dalam konteks ini, persepsi manusia dipengaruhi oleh interaksi antara sensasi dan tindakan yang dipantau oleh sistem otak atau tubuh. Teori kontingensi sensorimotor (SMC) mengusulkan bahwa keterampilan kognitif didasarkan pada perubahan yang teratur dalam persepsi yang dihasilkan oleh tindakan. Dengan demikian, persepsi dianggap sebagai resonansi aktif dengan lingkungan sekitar bukan hanya sebagai proses fisiologis. Perhatian dalam persepsi visual didasarkan pada perubahan yang teratur dalam kesadaran untuk menggerakkan tubuh dan mata sehingga informasi sensorik kontekstual yang dapat diprediksi terungkap. Dalam hal ini, sensorimotor dan persepsi saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain dalam membentuk pemahaman kita tentang lingkungan. Respon sensorimotor juga mempengaruhi aktivitas fisik dengan merespon fitur lingkungan yang memicu gerakan tubuh yang sesuai. Hubungan antara sensorimotor dan aktivitas fisik terjadi melalui interaksi antara otak, tubuh, dan lingkungan.

Kualitas arsitektur seperti volume, proporsi, tinggi, geometri, skala, dan lebar dapat mempengaruhi emosi pengguna (Khaleghimoghaddam et al., 2022). Selain itu, fitur sensorik seperti warna, cahaya, bau, suara, dan tekstur juga dapat mempengaruhi emosi dan persepsi pengguna terhadap lingkungan. Aspek lingkungan yang dinilai adalah ketenangan, keamanan, kebosanan, dan ketakutan yang mengindikasikan keadaan afektif, serta emosional pengguna. Oleh karena itu, untuk menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan memuaskan secara psikologis bagi pengguna, hubungan antara proses kognitif pengguna dan rangsangan lingkungan perlu ditentukan.

Lingkungan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan kognitif manusia (Khaleghimoghaddam et al., 2022). Kemampuan kognitif manusia berhubungan langsung dengan lingkungan, perilaku manusia, dan proses emosional. Lingkungan yang menyenangkan dan menstimulasi dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti pemikiran kreatif, konsentrasi, dan

pemecahan masalah. Sebaliknya, lingkungan yang tidak menyenangkan dapat menghambat kemampuan kognitif dan menyebabkan *stress*.

Aspek desain yang perlu diperhatikan supaya dapat menciptakan lingkungan yang nyaman (Buttazzoni & Minaker, 2023):

1. *Enclousure*, konsep desain yang berhubungan dengan sejauh mana suatu ruang memberikan rasa “kehadiran” atau identitas di sekitarnya.
2. *Imageability*, kemampuan suatu tempat untuk menciptakan kesan yang mudah diingat dan mengesankan. Konsep ini berhubungan dengan “sense of place” atau perasaan memiliki ikatan emosional dengan lingkungan sekitar.
3. *Human Scale*, mengacu pada sejauh mana kualitas fisik suatu ruang (ukuran, tekstur, dll) diorientasikan untuk aktivitas berjalan.
4. *Transparency*, berkaitan dengan tingkat aktivitas manusia yang dapat diamati dari luar atau ruang publik.
5. *Complexity*, menggambarkan tingkat kekayaan visual suatu area.

2.2.4. Sensoris Penglihat

1. Psikologi warna

Psikologi warna merupakan cabang dari ilmu psikologi yang digunakan untuk mengetahui pengaruh warna terhadap perasaan, suasana hati, emosi, serta perilaku dan reaksi fisiologis manusia (Savitri & Katyusha, 2021) (Rahmawati & Lestari, 2021). Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda – beda saat melihat warna, namun ditemukan kecenderungan tertentu yang dapat disimpulkan bahwa warna tertentu memiliki efek psikologis tertentu (Satwiko, 2009). Manusia biasanya tertarik dengan warna yang terang namun tidak merasa nyaman berada di lingkungan yang terang sehingga diperlukan penggunaan warna yang tepat untuk aktivitas yang tepat. Manusia memberikan respon emosional dan estetis terhadap warna tertentu (Tabel 2.1).

Tabel 2.1 Pengaruh Warna Terhadap Emosi Manusia

Warna	Makna dan Pengaruh Warna Terhadap Emosi Manusia
Ungu	Memiliki makna ketaatan, kesepian, elegan, kenikmatan, dan keelokan. Berhubungan dengan spiritual, keseimbangan diri, kedamaian, dan ketenangan.
Biru tua	Memiliki kesan tenang, sejuk, mengurangi ketegangan, memberi kesan longgar terhadap ruang.
Biru muda	Memiliki kesan sejuk, segar, dan memberi kesan lapang terhadap ruang.

Biru (umum)	Menggambarkan ketenangan, kesejukan, kesegaran, kelembutan, dan kesedihan. Warna biru memberikan efek menenangkan bagi tubuh manusia karena mampu memperlambat detak jantung dan menurunkan aliran darah.
Hijau	Menggambarkan ketenangan dan keseimbangan namun dapat menyebabkan kelesuan jika digunakan secara berlebihan di dalam ruang. Memiliki kesan sejuk, alami, segar, dan tenang. Warna hijau dapat memicu efek anestesi pada hipotalamus anterior yang membuat manusia mudah mengantuk.
Kuning	Memiliki kesan ceria, gembira, dan bersorak – sorai. Warna kuning dapat menggugah selera makan dan merupakan warna yang mudah dikenali (menarik perhatian). Namun, dapat membuat mata lelah apabila digunakan secara berlebihan di dalam ruang.
Jingga	Memberi kesan ramah, suka cita, menyenangkan, bercahaya, hangat, dan bergairah. Namun, dapat terasa kaku dan menimbulkan kegelisahan serta ketidakleluasaan pada ruang.
Merah	Memiliki kesan menggairahkan dan hangat. Namun, warna merah termasuk warna yang dominan sehingga dapat memberikan kesan menekan dan bahaya pada ruang sehingga memacu adrenalin manusia untuk selalu siaga (menaikkan detak jantung dan aliran darah). Warna merah juga dapat mengurangi kesan luas pada ruang.
Merah jambu	Berhubungan dengan ketenangan, spiritualitas, ketentraman, dan kesabaran.
Abu – abu	Memberi kesan keraguan. Abu – abu dengan bayangan coklat memberi kesan melindungi. Abu – abu biru terkesan lebih ramah daripada abu – abu putih. Abu – abu dapat memberikan efek anestesi sehingga membuat manusia mudah mengantuk.
Putih	Melambungkan kesucian, steril, spiritualitas, monoton, membosankan, tenang, dingin, dan dapat membuat ruangan terasa lebih luas.
Coklat	Merupakan warna tanah dan netral. Memberi kesan alami, kuat, dan hangat. Coklat juga dapat menggambarkan ketidagembiraan, patah hati, kesepian, kesedihan, dan perasaan terisolasi.
Hitam	Menggambarkan dukacita, kehikmatan, kematian, keputusan, dan kesedihan.
Emas	Menggambarkan kemewahan, sorak – sorai, gemerlap, dan ornamantal.

Sumber: Fisika Bangunan, 2009

2. Bentuk ruang

Bentuk ruang yang melengkung memiliki kesan intim dan mudah didekati (akrab) sedangkan ruang yang bersudut memiliki kesan yang kaku, menegangkan dan memicu respon penolakan. Selain bentuk ruang, ketinggian ceiling juga mempengaruhi keakraban ruang dan persepsi manusia terhadap ruang (Spence, 2020).

3. Pencahayaan

Persepsi diciptakan bukan dengan seberapa banyak cahaya yang masuk dalam ruang, namun seberapa kontras sumber cahaya tersebut. Kekontrasan yang diterima oleh indra penglihatan menciptakan persepsi, karena dengan kekontrasan dapat mendeteksi perbedaan bentuk, tekstur, dan kedalaman serta kepekaan akan ruang (Wangsa et al., 2015). Pencahayaan terbagi menjadi dua yaitu pencahayaan alami (cahaya matahari) dan pencahayaan buatan (cahaya lampu).

Pencahayaan alami atau cahaya matahari memiliki banyak manfaat bagi manusia (Satwiko, 2009):

- a. Bersifat alami sehingga memberikan ketenangan bagi fisik dan psikologis manusia
- b. Memiliki spektrum cahaya yang lengkap
- c. Tersedia secara gratis dan berlimpah karena merupakan energi terbarukan
- d. Memiliki daya panas dan kimiawi yang berguna bagi makhluk hidup sehingga dapat digunakan sebagai pengobatan
- e. Memiliki sifat dinamis yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan fotografi alami.

Namun, cahaya alami juga memiliki beberapa kelemahan ketika digunakan sebagai pencahayaan ruang (Satwiko, 2009):

- a. Sulit untuk dimanfaatkan dalam bangunan berlantai banyak dan berdenah rumit karena tidak dapat menyebar jauh ke dalam bangunan
- b. Intensitas cahaya matahari tidak dapat diatur, dapat membuat silau dan dapat juga terlalu redup
- c. Tidak tersedia pada malam hari
- d. Membawa panas ke dalam ruangan
- e. Dapat merusak warna dalam ruangan

Pencahayaan buatan digunakan untuk mengatasi kelemahan cahaya matahari sebagai penerangan ruang. Selain itu, pencahayaan buatan dapat menimbulkan kesan dan suasana tertentu pada ruang (Satwiko, 2009). Pencahayaan buatan diperlukan jika:

- a. Cahaya matahari tidak tersedia (malam hari)

- b. Cahaya matahari tidak mampu menyebar ke seluruh ruangan sehingga diperlukan lampu agar cahaya menyebar dengan merata
- c. Diperlukan intensitas cahaya yang konstan dengan warna dan arah penyiaran yang dapat diatur
- d. Diperlukan untuk fungsi tertentu (mehangatkan bayi) atau efek tertentu pada ruang

Menurut tujuan dan arah penyiaran, lampu terbagi menjadi beberapa jenis (Satwiko, 2009):

- a. Up – lighter adalah lampu yang menyorot ke atas
- b. Down – lighter adalah lampu yang menyorot ke bawah
- c. Spot light adalah lampu yang memiliki sudut sinar sebesar kurang dari 30°
- d. Flood light adalah lampu yang memiliki sudut sinar sebesar lebih dari 30°
- e. Wall – wash light adalah lampu yang digunakan untuk menyirami bidang vertikal dengan cahaya

2.2.5. Sensoris Pendengar

Pengaruh musik terhadap psikologi manusia (IndoPositive, 2019):

1. Musik untuk latihan memori kerja.
2. Memori jangka panjang yang lebih baik.
3. Lebih mudah mempelajari bahasa asing.
4. Meningkatkan kemampuan fungsi eksekutif otak.
5. Musik berperan dalam motivasi dan suasana hati.

Suara alam memberikan efek rileks dan tenang. Hal ini dapat terjadi karena suara alam membuat manusia menjadi lebih fokus terhadap dirinya sendiri. Mendengarkan suara alam juga menurunkan kecepatan detak jantung. Selain itu, suara alam juga menurunkan respon penolakan manusia.

2.2.6. Sensoris Pencium

Aroma dapat mempengaruhi emosi dan perilaku manusia. Dalam sistem penciuman mamalia termasuk manusia, aroma dapat memicu respons insting dan perilaku tertentu. Beberapa aroma dapat mempengaruhi emosi, Tingkat hormon, dan perilaku dasar (Sam et al., 2001). Aroma 2 – phenylethanol (2PE)

atau mawar terbukti dapat mengurangi respon hormon stress (Lee et al., 2022). Aroma jasmine mampu meredakan *stress*, mengurangi kecemasan, meredakan depresi, meningkatkan kewaspadaan, membantu meningkatkan energi dan mengatasi sindrom kelelahan kronis, mengurangi gejala menopause dan bekerja sebagai obat alami untuk PMS dan kram, mengatasi kesulitan tidur, bertindak sebagai afrodisiak.

2.2.7. Sensoris Peraba

Stimulan peraba seperti sentuhan, tekanan, dan suhu dapat mempengaruhi emosi manusia. Dalam arsitektur, stimulant peraba yang utama adalah temperatur udara. Suhu ruang sangat mempengaruhi kenyamanan manusia dalam beraktivitas (Tabel 2.2).

Tabel 2.2 Standar Temperatur dan Kelembaban Udara

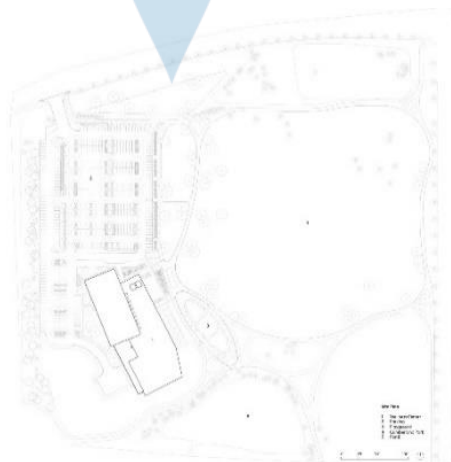
No	Tingkat Kenyamanan	Temperatur Efektif (TE)	Kelembaban Udara (RH)
1	Sejuk nyaman	20,5 – 22,8°C	50%
	Ambang atas	24°C	
2	Nyaman optimal	22,8 – 25,8°C	70%
	Ambang atas	28°C	
3	Hangat nyaman	25,8 – 27,1°C	60%
	Ambang atas	31°C	

Sumber: Yayasan LPMB-PU, 1993

2.3. Studi Preseden

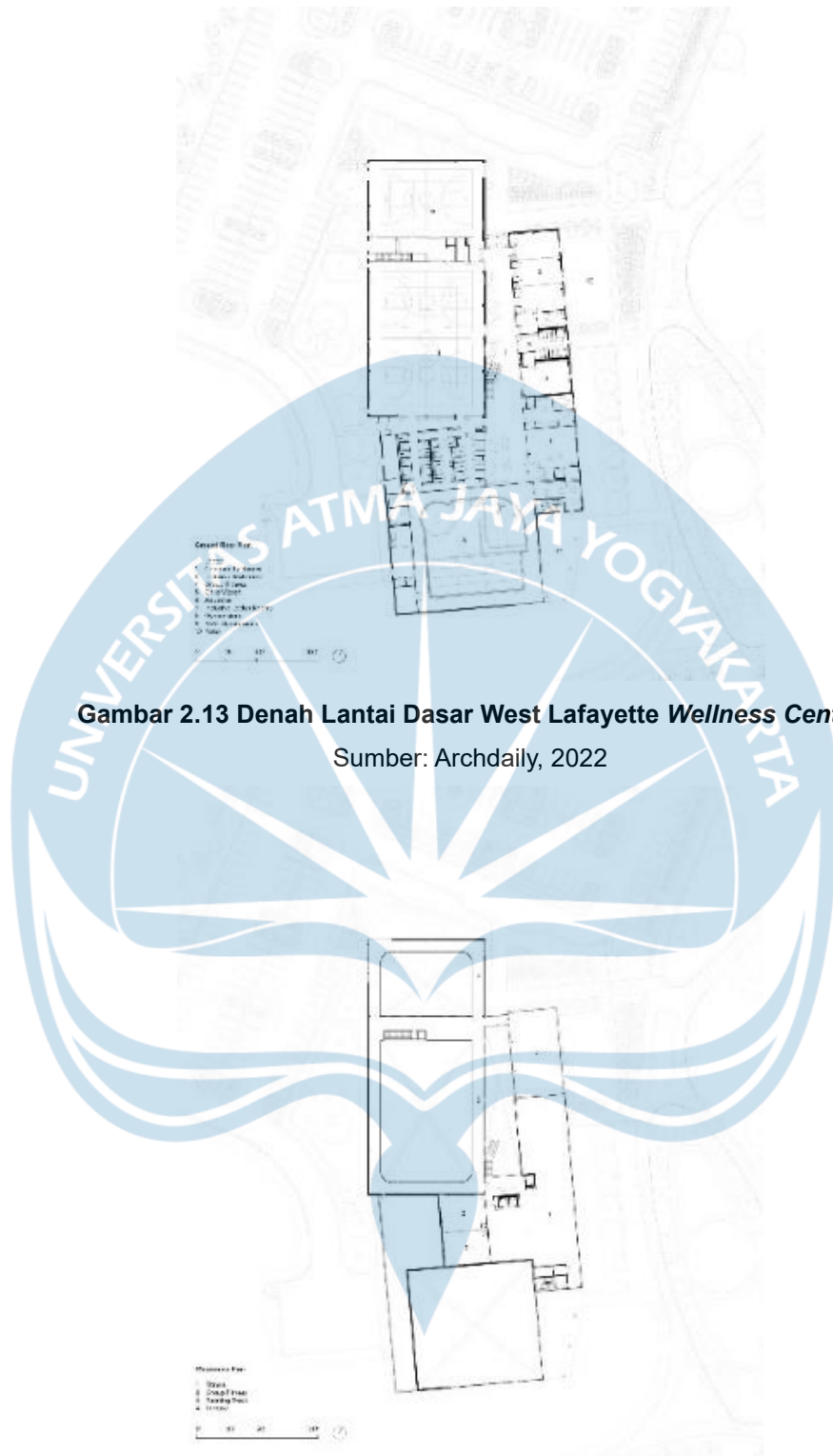
2.3.1. West Lafayette Wellness Center

Lokasi : West Lafayette, United States
 Luas Bangunan : 70000 ft²
 Tahun : 2021
 Arsitek : Perkins and Will



Gambar 2.12 Siteplan West Lafayette Wellness Center

Sumber: Archdaily, 2022



Gambar 2.13 Denah Lantai Dasar West Lafayette Wellness Center

Sumber: Archdaily, 2022



Gambar 2.14 Denah Lantai Mezzanine West Lafayette Wellness Center

Sumber: Archdaily, 2022

Tabel 2.3 Studi Preseden West Lafayette Wellness Center

Gambar	Keterangan
--------	------------

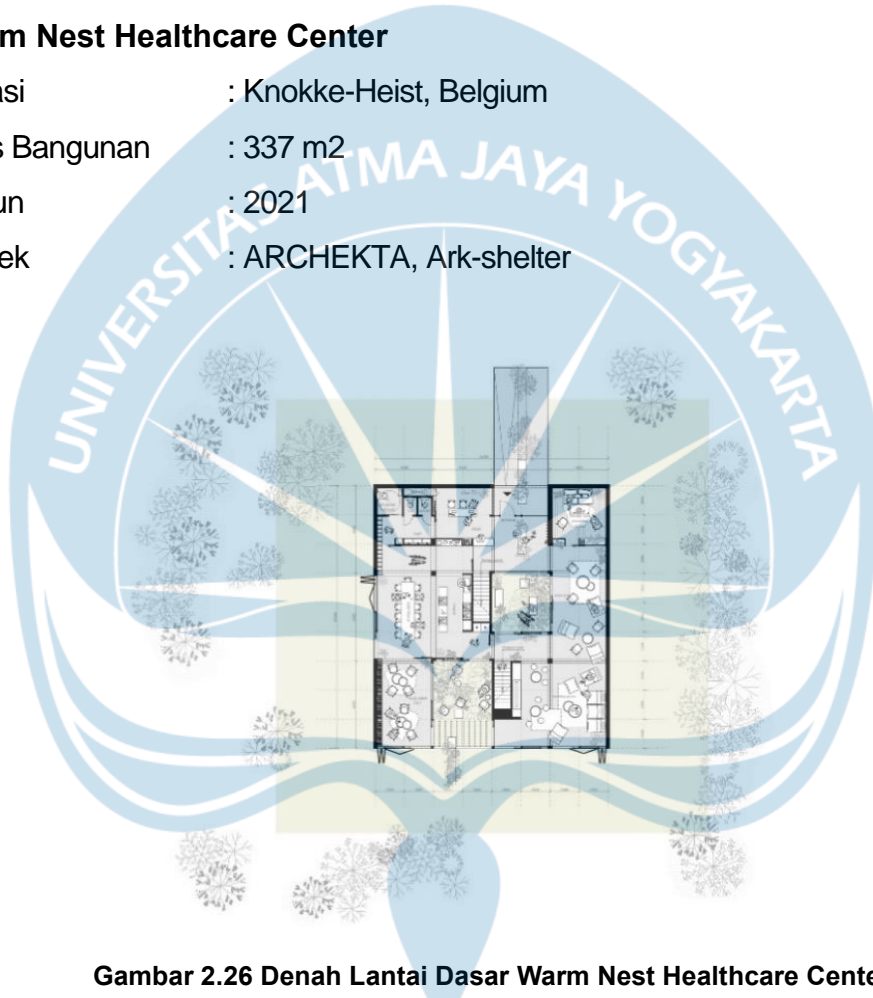
 <p>Gambar 2.15 Eksterior West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	 <p>Gambar 2.16 Landscape di sekitar West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	<p>Eksterior bangunan West Lafayette <i>Wellness Center</i> menggunakan material kayu timber pada atap dan batu pada fasad bangunan (Gambar 2.15). Digunakan sebagai community center dan recreation center yang memiliki kesan terbuka, cerah, unik, dan ramah karena elemen atap yang terkesan merangkul bangunan (Gambar 2.15). Landscape di sekitar terkesan alami dan tenang (Gambar 2.16).</p>
 <p>Gambar 2.17 Kolam Renang West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	 <p>Gambar 2.18 Kolam Renang Disabilitas West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	<p>Kolam renang indoor ini memiliki banyak bukaan sehingga mendapat pencahayaan alami (Gambar 2.18). Tersedia kolam renang bagi pengguna kursi roda (Gambar 2.18). Plafon menggunakan kayu timber berwarna coklat – jingga yang cocok dengan warna biru kolam renang (warna komplementer). Penggunaan warna putih pada dinding membuat ruang terasa lebih lapang. (Gambar 2.17).</p>
 <p>Gambar 2.19 Ruang GYM West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	 <p>Gambar 2.20 Hubungan Ruang GYM dan Selasar Sumber: Archdaily, 2022</p>	<p>Ruang GYM ini memiliki banyak bukaan sehingga mendapat pencahayaan alami (Gambar 2.19). Konsep ruang yang digunakan adalah industrial bernuansa hitam memberi kesan maskulin, kuat, dan kokoh. Ruang GYM ini tidak tertutup sepenuhnya sehingga memberikan kesan terbuka, ramah, dan akrab (Gambar 2.20).</p>
 <p>Gambar 2.21 Jogging Track West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>		<p>Jogging track ini berada di lantai 2 dengan dilengkapi treadmill dan lintasan jogging track (Gambar 2.21). Jogging track ini memiliki akses visual ke ruang senam aerobik dan lapangan basket indoor yang memberikan kesan akrab dan memungkinkan adanya interaksi sosial.</p>
 <p>Gambar 2.22 Ruang Komunal West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	 <p>Gambar 2.23 Ruang Komunal West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	<p>Ruang komunal berisi tempat duduk dengan dominasi warna biru dan jingga (Gambar 2.22). Warna biru memberi efek ketenangan sedangkan warna jingga memberi kesan tenang. Penggunaan warna putih pada dinding membuat ruang terasa lebih lapang. (Gambar 2.23). Ruang ini digunakan untuk berinteraksi dengan sesama pengunjung. Interaksi sosial yang positif dapat mengurangi <i>stress</i>.</p>

 <p>Gambar 2.24 Area Bermain Indoor West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	 <p>Gambar 2.25 Area Bermain Outdoor West Lafayette Wellness Center Sumber: Archdaily, 2022</p>	<p>Tersedia area bermain indoor dengan kombinasi warna biru – jingga yang terkesan ceria dan menenangkan (Gambar 2.24). Selain itu, tersedia area bermain outdoor dengan ruang hijau terbuka yang memberi kesan alami dan menenangkan (Gambar 2.25). Interaksi sosial yang positif dapat terjadi pada anak – anak saat bermain.</p>
--	---	---

Sumber: Penulis, 2023

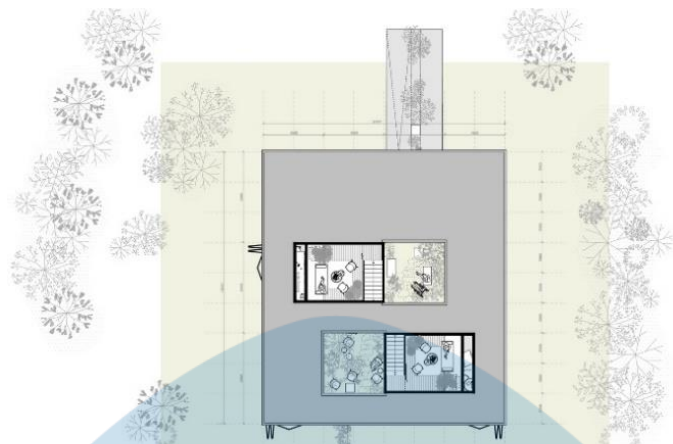
2.3.2. Warm Nest Healthcare Center

Lokasi : Knokke-Heist, Belgium
 Luas Bangunan : 337 m²
 Tahun : 2021
 Arsitek : ARCHEKTA, Ark-shelter



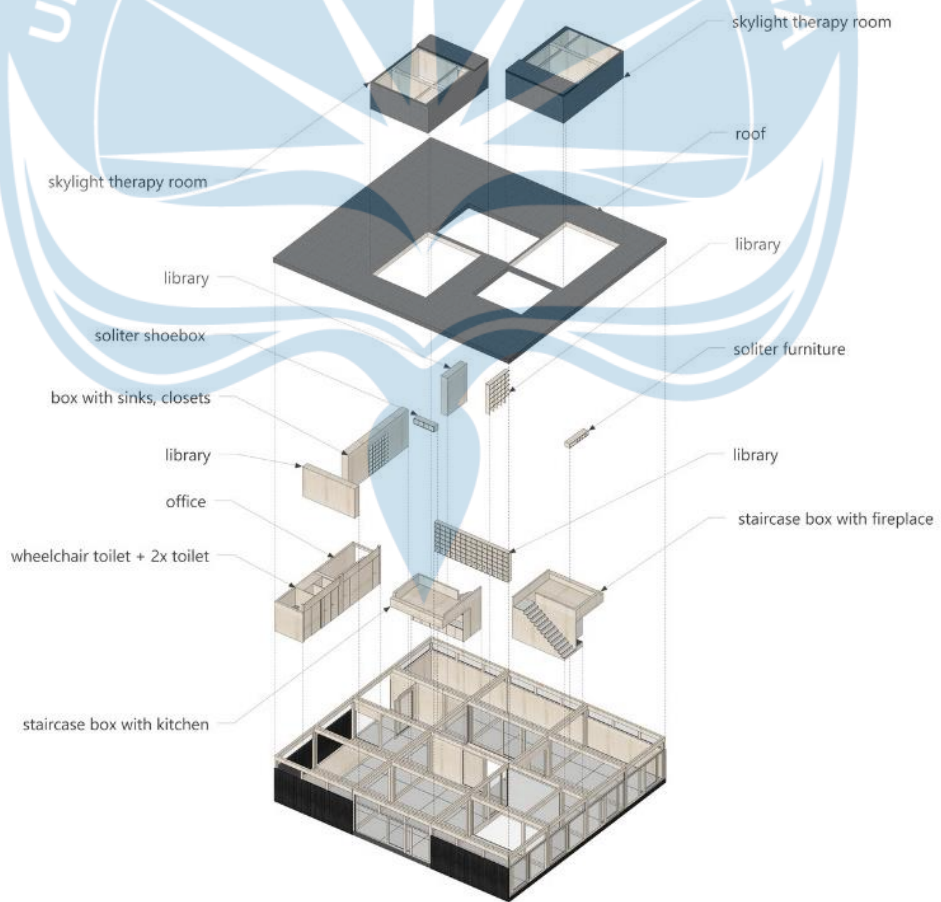
Gambar 2.26 Denah Lantai Dasar Warm Nest Healthcare Center

Sumber: Archdaily, 2023



Gambar 2.27 Denah Lantai 1 Warm Nest Healthcare Center

Sumber: Archdaily, 2023



Gambar 2.28 Aksonometri Warm Nest Healthcare Center

Sumber: Archdaily, 2023

Tabel 2.4 Studi Preseden Warm Nest Healthcare Center

Gambar		Keterangan
 <p>Gambar 2.29 Eksterior Warm Nest Healthcare Center Sumber: Archdaily, 2023</p>	 <p>Gambar 2.30 Eksterior Warm Nest Healthcare Center Sumber: Archdaily, 2023</p>	<p>Konsep bangunan ini adalah sangkar yang hangat sehingga diharapkan mampu memberikan kenyamanan, keamanan, dan ketenangan bagi pengguna. Material yang digunakan pada eksterior adalah material alami seperti kayu (Gambar 2.29). Bangunan juga memiliki view alam yang mampu mengurangi <i>stress</i> pengguna (Gambar 2.30). Warm Nest Healthcare Center memiliki fungsi sebagai tempat diskusi, berkumpul, refleksi, relaksasi, dan pemulihan energi.</p>
 <p>Gambar 2.31 Courtyard Warm Nest Healthcare Center Sumber: Archdaily, 2023</p>	 <p>Gambar 2.32 Tampak Atas Warm Nest Healthcare Center Sumber: Archdaily, 2023</p>	<p>Bangunan ini memiliki 2 courtyard (Gambar 2.32). Courtyard ini menjadi salah satu strategi untuk memasukkan pencahayaan alami dan unsur alami ke dalam bangunan (Gambar 2.31). Dengan adanya lingkungan alami di dalam bangunan, ruang interior terkesan menenangkan sehingga tingkat <i>stress</i> dapat berkurang.</p>
 <p>Gambar 2.33 Skylight Therapy Room Warm Nest Healthcare Center Sumber: Archdaily, 2023</p>	 <p>Gambar 2.34 Ruang Makan Warm Nest Healthcare Center Sumber: Archdaily, 2023</p>	<p>Bangunan ini sangat memanfaatkan pencahayaan alami sebagai pendukung terapi kesehatan mental. Oleh karena itu, terdapat beberapa penerapan skylight baik pada skylight therapy room (Gambar 2.33) maupun pada ruang makan (Gambar 2.34). Dengan pemanfaatan pencahayaan alami, ruang interior terasa hangat dan nyaman.</p>
 <p>Gambar 2.35 Ruang Diskusi Warm Nest Healthcare Center Sumber: Archdaily, 2023</p>	 <p>Gambar 2.36 Ruang Diskusi Warm Nest Healthcare Center Sumber: Archdaily, 2023</p>	<p>Hampir seluruh ruang pada bangunan ini memiliki view alam (Gambar 2.35). View alam pada ruang diskusi memberi kesan tenang, nyaman, dan bersahabat sehingga aktivitas diskusi pada ruang tersebut berjalan dengan efektif (Gambar 2.36).</p>

Sumber: Penulis, 2023

2.3.3. Studi Komparasi

Tabel 2.5 Studi Komparasi Preseden

Aspek	West Lafayette Wellness Center	Warm Nest Healthcare Center
Lingkungan sekitar	Landscape alami	Landscape alami
Aktivitas yang ditampung	Olahraga dan kegiatan komunitas	Terapi psikologi
Macam – macam ruang	GYM, kolam renang, lapangan basket, ruang senam aerobik, ruang komunitas, area bermain, dan toilet / loker room	Ruang makan, dapur, kantor, toilet, ruang diskusi, courtyard, skylight therapy room, dan perpustakaan
Material	Kayu, batu, beton, keramik, baja	Kayu dan batu
Pencahayaan	Alami dan buatan	Alami dan buatan
Warna	Biru, jingga, coklat, hitam	Coklat dan hitam
Suasana ruang	Tenang, ceria, dan maskulin	Tenang, santai, dan hangat

Sumber: Penulis, 2023

