

ABSTRAK

Intensitas kompetisi yang tinggi serta pergerakan yang sangat dinamis di kota-kota besar di Indonesia terutama di Jakarta merupakan salah satu faktor pemicu stress yang dapat menyebabkan masalah yang lebih serius bila tidak ditangani dengan baik. Seseorang akan lebih mudah marah, bertindak agresif dan defensif, sulit berkonsentrasi hingga dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis seseorang. Dampak yang dapat timbul dari tekanan hidup dan sifat konsumtif, dinamika kehidupan, ketegangan-ketegangan dalam diri dalam bentuk *self-conflict* yang dapat berlanjut pada gangguan perilaku yang tak terkontrol, depresi, gangguan kesehatan fisik dan mental hingga bunuh diri. Perlu adanya wadah agar seseorang dapat *manage* tingkat stress secara mandiri melalui *self-healing* agar manfaatnya bisa dirasakan dalam waktu lebih panjang. Menggabungkan *wellness tourism* dengan *leisure* yang umumnya dilakukan warga di kota besar seperti Bandung dan Jakarta menjadi jalur yang sesuai untuk mengurangi dampak ini. Salah satu cara yang tepat untuk manajemen stress yaitu dengan *self-healing* melalui aktivitas yoga yang telah menjadi bagian dari gaya hidup kaum urban yang membutuhkan keseimbangan dari rutinitas kehidupan di perkotaan agar lebih rileks dalam menjalani kehidupan. Manajemen stress dengan *self-healing* melalui aktivitas yoga serta hunian temporer yang dibutuhkan merupakan potensi untuk dapat mewadahi permintaan akomodasi sekaligus mewadahi kebutuhan *leisure* bagi individu secara umum maupun kelompok peminat yoga dengan merancang sarana dan prasarana yang terintegrasi sehingga menghasilkan keserasian fungsi melalui *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* yang berlokasi di Ciwidey agar dapat terpenuhi secara keseluruhan.

Kata Kunci : *wellness, retreat, yoga, self-healing*

ABSTRACT

Very high intensity and a dynamic movement in big cities in Indonesia especially in Jakarta is one of the stress factors that can cause more serious problems if not handled properly. A person will be more irritable, aggressive and defensive, it is difficult to affect one's physical and psychological health. Impacts that can arise from life and consumptive traits, life dynamics, inner tension in the form of self-conflict that can occur in emotional, mental, and mental disorders. It is necessary to enable one to manage stress levels independently through self-healing so that the benefits can be felt in a longer time. Combining health tourism with leisure time that is usually done in big cities like Bandung and Jakarta is the right place to reduce these impact. One of the right ways for stress management with self-healing through yoga has become a part of the lifestyle of urban people who need a balance of the routine of life below to be more relaxed in living life. Self-healing stress management through yoga activities and temporary shelter is needed to enable people to meet their needs and yoga enthusiasts with the facilities provided to connected to them with an integrated Self-healing based Wellness Retreat in Ciwidey so that it can be fulfilled thoroughly.

Keywords: wellness, retreat, yoga, self-healing

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xi
 BAB I	
PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Gagasan Perancangan.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Perancangan.....	6
1.6 Manfaat Perancangan.....	6
1.7 Ruang Lingkup Perancangan.....	7
1.8 Sistematika Penulisan.....	8
 BAB II	
STUDI LITERATUR TENTANG WELLNESS RETREAT	
BERBASIS SELF-HEALING	
2.1 <i>Wellness Retreat</i>	9
2.2 Pertimbangan Umum Perancangan.....	20
2.2.1 Lokasi dan View Sekelilingnya.....	20
2.2.2 Akses dan <i>Site Development</i>	20
2.2.3 Hubungan Spasial dan Fungsional.....	21
2.2.4 <i>Public Area</i>	21
2.2.5 <i>Guestroom</i>	27
2.2.6 <i>Back of House</i> dan Area Administrasi.....	34
2.2.7 Sirkulasi dan <i>Signage</i>	35
2.2.8 Koridor dan <i>Staircase</i>	36
2.2.9 <i>Lifts</i>	37
2.2.10 <i>Environments</i>	37
2.2.11 <i>Lighting</i>	38
2.2.12 <i>Noise Control</i>	38
2.2.13 <i>Safety</i>	40
2.2.14 <i>Design Checklist</i>	40

2.2.15	<i>Fire Safety</i>	41
2.2.16	<i>Security</i>	42
2.2.17	<i>Hygiene</i>	43
2.2.18	Sistem dan Layanan Komunikasi.....	44
2.2.19	<i>Building Engineering Services</i>	45
2.3	Standar Ergonomi.....	45
2.3.1	<i>Lobby Area</i>	45
2.3.2	<i>Guestroom</i>	46
2.3.3	<i>Wellbeing Restaurant</i>	47
2.3.4	<i>Yoga Shala</i>	49
2.3.5	<i>Whirlpool & Sauna</i>	50
2.3.6	<i>Private Cottage</i>	50
2.4	Stress.....	51
2.4.1	Pengertian Stress.....	51
2.4.2	Jenis Stress.....	52
2.4.3	Aspek Stress.....	52
2.4.4	Penyebab Stress.....	53
2.4.5	Hubungan Antara <i>Emotional Stress, Psychological Trauma,</i> <i>dan Physical Pain</i>	54
2.5	<i>Self-Healing Concept</i>	55
2.5.1	<i>Stress-Management</i>	55
2.5.2	<i>Self-Healing</i>	55
2.5.3	<i>Self-Healing Melalui Yoga</i>	56
2.6	Yoga.....	57
2.6.1	<i>Yoga History</i>	57
2.6.2	Klasifikasi Sejarah Yoga.....	58
2.6.3	Prinsip Yoga.....	63
2.6.4	<i>Yoga Activities and Habits</i>	65
2.7	Prinsip Yin Yang.....	67
2.7.1	Pengertian Yin-Yang.....	67
2.7.2	Prinsip Yin Yang dalam Yoga.....	68
2.8	Psikologi Warna.....	68
2.9	Studi Banding.....	69
2.9.1	Floating Leaf Eco-Luxury Resort, Gianyar – Bali.....	69
2.9.2	Sempiak Villas, Lombok – NTB.....	72
2.9.3	Equilibrium Healing Resort, Mexico.....	75

BAB III	DESKRIPSI DAN PROGRAM PERANCANGAN DESAIN INTERIOR <i>WELLNESS RETREAT</i> BERBASIS <i>SELF-HEALING</i> DI CIWIDEY	
3.1	Deskripsi Proyek.....	77
3.2	Deskripsi Tapak dan Bangunan.....	77
3.2.1	Analisa Tapak.....	78
3.2.2	Analisa Bangunan.....	80
3.3	Analisa Pengguna.....	87
3.3.1	Identifikasi Pengguna.....	87
3.3.2	Struktur Organisasi Resort.....	87
3.3.3	<i>Job Desk</i>	88
3.3.4	Alur Pengunjung dan Pengguna.....	91
3.4	Analisa Fungsi.....	93
3.4.1	Fasilitas dan Fungsi Ruang.....	93
3.4.2	Jam Operasional.....	97
3.4.3	Analisa Kebutuhan Ruang.....	98
3.4.4	Matriks Kedekatan Ruang.....	101
3.4.5	Zoning dan Blocking.....	102
3.5	Konsep.....	103
3.5.1	Konsep Utama.....	103
3.5.2	Detail Konsep.....	105
3.6	Sketsa.....	107
BAB IV	PENERAPAN KONSEP DALAM PERANCANGAN INTERIOR <i>WELLNESS RETREAT</i> BERBASIS <i>SELF-HEALING</i> DI CIWIDEY	
4.1	Konsep Perancangan <i>Wellness Retreat</i> berbasis <i>Self-Healing</i>	109
4.2	Perancangan Denah Secara General.....	111
4.3	Implementasi Konsep pada Perancangan Lobby Area.....	117
4.4	Implementasi Konsep pada Perancangan Yoga Retail.....	119
4.5	Implementasi Konsep pada Perancangan Spa Reception.....	120
4.6	Implementasi Konsep pada Perancangan Spa Treatment.....	122
4.7	Implementasi Konsep pada Perancangan Guestroom Area.....	124
BAB V	PENUTUP	
5.1	Simpulan.....	130
5.2	Saran.....	130
	DAFTAR PUSTAKA.....	131

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.0	<i>Health Tourism Activity and Motivation Spectrum</i>	13
Gambar 2.1	<i>Spectrum of Health Tourism</i>	14
Gambar 2.2	Contoh Layout Ruang pada <i>High Grade Hotel</i>	29
Gambar 2.3	<i>Space Requirements for Hotel Bedroom Furniture</i>	30
Gambar 2.4	<i>Technical Installations in a High Grade Hotel Guestroom</i>	31
Gambar 2.5	<i>Simplified Diagram of Public, Residential and Services Areas (shaded) of a High Grade Multi-Storey Hotel</i>	36
Gambar 2.6	<i>Corner Lounge Seating & Reception Area Circulation</i>	46
Gambar 2.7	<i>Shower Anthropometric Reach & Clearance</i>	46
Gambar 2.8	<i>Dining Area</i>	47
Gambar 2.9	<i>Personal Space</i>	49
Gambar 2.10	<i>Sauna, Steam Personal Space</i>	50
Gambar 2.11	<i>Villa Layout</i>	50
Gambar 2.12	<i>Eco Design & Construction</i>	69
Gambar 2.13	<i>Dining Area dan Lounge Area yang Memusat</i>	70
Gambar 2.14	<i>Organic Farm</i>	70
Gambar 2.15	<i>Yoga Shala</i>	71
Gambar 2.16	<i>Guestroom Area dan Bathroom</i>	71
Gambar 2.17	Salah satu Villa di Sempiak Villas.....	72
Gambar 2.18	Aplikasi Kayu Kelapa sebagai Elemen Estetis.....	72
Gambar 2.19	Balkon pada Villa Kesambi.....	73
Gambar 2.20	<i>Master Bathroom</i>	73
Gambar 2.21	<i>Kitchen Area</i>	74
Gambar 2.22	Pahatan Khas Nusa Tenggara Barat sebagai Elemen Estetis.....	74
Gambar 2.23	<i>Yoga Shala</i>	75
Gambar 2.24	<i>Guestroom Area</i>	75
Gambar 2.25	<i>Yoga Shala</i>	76
Gambar 2.26	<i>Clean Eating</i>	76
Gambar 3.0	<i>Site d'Riam Riverside Resort</i>	77

Gambar 3.1	Lokasi d'Riam Riverside Resort.....	78
Gambar 3.2	Akses menuju d'Riam Riverside Resort.....	78
Gambar 3.3	Kontur Tanah <i>d'Riam Riverside Resort</i>	79
Gambar 3.4	Arah mata angin d'Riam Riverside Resort.....	79
Gambar 3.5	Denah d'Riam Riverside Resort.....	80
Gambar 3.6	<i>d'Riam Riverside Resort Bird View</i>	80
Gambar 3.7	Lobby area d'Riam Riverside Resort.....	81
Gambar 3.8	Breakfast area d'Riam Riverside Resort.....	81
Gambar 3.9	<i>Parking area dan jalur keluar-masuk</i>	82
Gambar 3.10	Jalan setapak menuju guestroom.....	82
Gambar 3.11	Kolom pada bangunan utama.....	83
Gambar 3.12	Denah Lobby, Breakfast Area, serta back office.....	83
Gambar 3.13	Denah Guestroom Area.....	84
Gambar 3.14	Denah Restoran.....	84
Gambar 3.15	Lokasi d'Riam Riverside Resort di pinggir sungai.....	85
Gambar 3.16	<i>Vegetasi di area guestroom</i>	86
Gambar 3.17	Building Area.....	102
Gambar 3.18	Zoning Plan.....	102
Gambar 3.19	Blocking Plan.....	103
Gambar 3.20	<i>The health spectrum</i>	104
Gambar 3.21	Mandala.....	105
Gambar 3.22	Pola Anyaman Bambu.....	106
Gambar 3.23	Pola Anyaman Bambu.....	106
Gambar 3.24	<i>Juice Bar and Lounge</i>	107
Gambar 3.25	Spa Treatment.....	108
Gambar 4.0	<i>Site Plan Wellness Retreat</i>	110
Gambar 4.1	<i>Blocking area</i>	111
Gambar 4.2	<i>General Layout Building A : Ground Floor</i>	112
Gambar 4.3	<i>General Layout Building A : Basement Floor</i>	113
Gambar 4.4	<i>General Layout Building B: Guestroom Area 1st Floor</i>	114

Gambar 4.5	<i>General Layout Building B : Guestroom Area 2nd Floor.....</i>	114
Gambar 4.6	<i>General Layout Building C: Yoga Shala.....</i>	115
Gambar 4.7	<i>General Layout Building D: Private Cottage.....</i>	116
Gambar 4.8	<i>Lobby Area – Juice Bar and Lounge Floor Plan.....</i>	117
Gambar 4.9	<i>Lobby Area – Juice Bar and Lounge Section View</i>	118
Gambar 4.10	<i>Perspektif Lobby Area.....</i>	118
Gambar 4.11	<i>Perspektif Juice Bar and Lounge.....</i>	119
Gambar 4.12	<i>Yoga Retail Layout.....</i>	119
Gambar 4.13	<i>Fasad Yoga Retail.....</i>	120
Gambar 4.14	<i>Yoga Retail Section View.....</i>	120
Gambar 4.15	<i>Spa Reception Layout.....</i>	121
Gambar 4.16	<i>Spa Reception Section View.....</i>	121
Gambar 4.17	<i>Spa Treatment Layout.....</i>	122
Gambar 4.18	<i>Spa Treatment Section View O-O’.....</i>	123
Gambar 4.19	<i>Spa Treatment Section View P-P’.....</i>	123
Gambar 4.20	<i>Deluxe Riverview Layout.....</i>	124
Gambar 4.21	<i>Deluxe Riverview Section View.....</i>	124
Gambar 4.22	<i>Junior Suite Layout.....</i>	125
Gambar 4.23	<i>Junior Suite Section View.....</i>	125
Gambar 4.24	<i>Executive Suite Layout.....</i>	126
Gambar 4.25	<i>Executive Suite Section View U-U’.....</i>	126
Gambar 4.26	<i>Executive Suite Section View V-V’.....</i>	127
Gambar 4.27	<i>Perspektif Deluxe Riverview.....</i>	127
Gambar 4.28	<i>Perspektif Junior Suite.....</i>	128
Gambar 4.29	<i>Perspektif Executive Suite Bedroom.....</i>	128
Gambar 4.30	<i>Perspektif Executive Suite Living Area.....</i>	129
Gambar 4.31	<i>Perspektif Executive Suite Bathroom.....</i>	129

DAFTAR TABEL

Tabel 1.0	Rekapitulasi Data Kunjungan Wisatawan ke Kota Bandung Tahun 2010-2015.....	3
Tabel 2.0	<i>Typical hotel room sizes</i>	19
Tabel 2.1	Luasan Tipikal per <i>Seat</i> pada <i>Food Service Area</i>	25
Tabel 2.2	<i>Shop Space</i>	26
Tabel 2.3	<i>Residential Area Ratios</i>	28
Tabel 3.0	Analisa Kebutuhan Ruang.....	26
Tabel 3.1	Matriks dan <i>Bubble Diagram</i>	28

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.0	<i>Hotel Circulation and Relationship Diagram</i>	21
Bagan 2.1	<i>Relationship Diagram for Technical and Catering Services</i>	24
Bagan 3.0	Struktur Organisasi Resort.....	88