

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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. Perusahaan asal Inggris Zipjet merilis hasil survei peringkat kota dengan tingkat stress paling tinggi di Asia tahun 2017. Hasilnya, Kota Jakarta menempati posisi ke-19 dari 150 kota di dunia dimana dari daftar tersebut terdapat 17 indikator yang dijadikan acuan, diantaranya terkait dengan polusi udara maupun suara, ruang terbuka hijau, level kemacetan, tingkat kriminalitas hingga paparan sinar matahari per tahun. Merujuk pada buku *The World is Flat: A Brief History of the Twenty-first Century* bahwa semakin lama wajah kota besar akan semakin sama. Kesamaan tersebut berkaitan dengan wilayah yang semakin datar, padat, ramai, lingkungan gerak yang semakin sempit. 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. Berdasarkan survei tahun 2012 yang dilakukan WHO, kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia yaitu 3,71 per 100 ribu penduduk rata-rata regional 17,1 per 100 ribu penduduk. Dengan jumlah penduduk 258 juta jiwa artinya terdapat 100 ribu kasus bunuh diri di setiap tahunnya atau satu orang per jam.

Pada hakikatnya stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit hingga tubuh memproduksi hormon *adrenaline* sebagai bentuk pertahanan diri. Stress ringan dapat memacu sensor yang merangsang seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih cepat sehingga lebih bergairah dalam memecahkan masalah dan menjawab tantangan di kehidupan sehari-hari. Namun, stress yang

berlebihan dan berkelanjutan dalam jangka panjang bila tidak ditanggulangi akan berakibat pada perubahan fisik dan psikis seseorang hingga bisa berbahaya bagi kesehatan seperti depresi, insomnia, stroke, gangguan pencernaan, obesitas, gangguan psikosomatis dan lain sebagainya.

Eve Adamson dalam bukunya *The Everything Stress Management Book* mengemukakan bahwa kita dapat mengubah hidup kita ke arah yang lebih baik dengan cara yang sederhana, yaitu dengan ‘membuang’ dan ‘mengatur’ rasa stress dalam hidup kita. Menurutnya, dengan mengatur rasa stress tersebut hidup kita akan membaik dari hari ke minggu, bulan dan tahun. Manajemen stress tidak hanya diperlukan ketika kita sedang dilanda stress, tetapi bisa diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan menerapkannya kita akan dapat lebih mengenali hal-hal yang menghambat kita dan dapat lebih memaksimalkan potensi yang kita miliki dengan fokus kepada kelebihan dan tujuan utama kita.

Salah satu cara yang tepat untuk manajemen stress yaitu dengan *self-healing* melalui aktivitas yoga. Dewasa ini yoga bukan hanya sekedar sebagai pengisi waktu luang tapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup kaum urban yang membutuhkan keseimbangan dari rutinitas kehidupan di perkotaan agar lebih rileks dalam menjalani kehidupan. *Medical News Today* telah melaporkan banyak studi yang menunjukkan manfaat yoga yang berbeda, termasuk melawan penurunan kognitif, yang bertindak berdasarkan faktor genetik yang mempengaruhi individu terhadap stress, memperbaiki rasa sakit pada tubuh, serta mengurangi depresi.

Saat ini peminat yoga di kota-kota besar di Indonesia sudah berkembang pesat selama 20 tahun terakhir sejak dipopulerkan di Hollywood melalui yoga modern hingga ke seluruh penjuru dunia. Kini sangat mudah menemukan studio-studio yoga di kota besar seperti Jakarta dan Bandung. Banyak pula festival yang diadakan secara berkala yang asal pesertanya dapat terdiri dari kota-kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, Medan, hingga peserta *International* seperti dari Singapura dan Thailand. Beberapa festival besar yang telah rutin diadakan di Indonesia yaitu *Namaste International Yoga, Healing & Wellbeing Festival* di Jakarta, *BaliSpirit Festival*, serta *Yoga Festival* di Bandung dan Jakarta.

Dengan banyaknya peminat yoga terutama di kota Bandung dan Jakarta, peluang untuk dapat mewadahi dan memfasilitasi aktivitas yoga menjadi penting untuk dilakukan karena saat ini fasilitas sejenis umumnya berada di Bali yang memang jauh dari hiruk pikuk kota besar yang padat dengan tingkat stress yang tinggi. Adapun ruang terbuka hijau di area Jakarta sudah sangat sulit untuk ditemui. Hal ini diperkuat dengan banyaknya wisatawan Jakarta yang justru lebih banyak menghabiskan waktu akhir pekan mereka di luar kota Jakarta terutama ke Kota Bandung dengan pertimbangan jarak tempuh yang lebih singkat, dapat menggunakan kendaraan pribadi serta Kota Bandung diketahui memiliki jauh lebih banyak ruang terbuka hijau yang luas dibandingkan Jakarta.

REKAPITULASI DATA KUNJUNGAN WISATAWAN
YANG DATANG KE KOTA BANDUNG TAHUN 2010 – 2015

NO	KETERANGAN	2010	2011	2012	2013	2014	2015	SATUAN
IV	Wisatawan Menginap							
	a. Wisman	180.603	194.062	158.848	170.982	176.487	130.039	Orang
	b. Wisnus	3.024.666	3.882.010	3.354.857	3.726.447	4.242.294	3.874.453	Orang
	Jumlah Tamu Menginap	3.205.269	4.076.072	3.513.705	3.897.429	4.418.781	4.004.492	Orang
	Jumlah Tamu Tidak Menginap	1.974.619	2.636.752	1.743.734	1.667.295	1.388.783	2.056.602	Orang
	Rata-rata Lama Tinggal Wisatawan						2,25	Hari

Catatan : Data Sudah Disahkan oleh BPS Kota Bandung

Bandung, Februari 2015
Kepala Dinas Kebudayaan dan Pariwisata
ttd
H. Herlan J. Soemardi, SP.M.Si
Pembina Tingkat
NIP.19710725 198912 1 001

Tabel 1.0 Rekapitulasi Data Kunjungan Wisatawan ke Kota Bandung Tahun 2010-2015

Sumber: PPID Kota Bandung. 18 Februari 2018. <http://ppid.bandung.go.id>

Menurut Kepala Disbudpar Kota Bandung, Dewi Kanasari, pada tahun 2017 lalu Kota Bandung dikunjungi oleh sekitar 6,9 juta wisatawan, baik wisatawan dari luar negeri maupun wisatawan dari dalam negeri. Mengacu pula pada pengukuran yang dilakukan oleh Frontier Consulting Group dan Tempo Media Group, indeks pariwisata Kota Bandung menjadi salah satu yang tertinggi di Indonesia, yakni mencapai 95.30 atau lebih tinggi dari Kota Denpasar dengan Index Pariwisata 87.65 dan Kota Yogyakarta dengan Index Pariwisata 85.68. Daya tarik wisata Kota Bandung tersebut menurut data RIPPDA Kota Bandung Tahun 2006 dikategorikan dalam wisata *heritage*, wisata belanja dan kuliner, wisata pendidikan, rekreasi dan

hiburan (alam, budaya, buatan), serta untuk keperluan *MICE* (*Meeting, Incentive, Convention, and Exhibition*).

Adapun lokasi di area Bandung yang tepat untuk perancangan wisata ini harus berada jauh dari hiruk pikuk keramaian kota. Diketahui area Lembang dan Ciwidey memiliki pesona keindahan alam pegunungan, namun Lembang yang berada di utara Bandung cenderung dekat dengan pusat keramaian seperti Dago, Setiabudhi, dan Cihampelas dimana sarat akan energi yang sebagai faktor utama penyebab stress. Adapun kawasan Ciwidey yang berada di selatan Bandung merupakan kawasan yang lebih hening, jauh dari pusat Kota Bandung, didukung pula dengan telah diresmikannya Tol Soroja oleh Presiden RI Joko Widodo pada 4 Desember 2017 lalu, akses wisata ke Ciwidey menjadi lebih mudah dan efisien baik ditempuh dari Jakarta dan sekitarnya maupun dari dalam Kota Bandung. Melihat fenomena di atas, teretuslah ide untuk merencanakan perancangan *Wellness Retreat* di kawasan Ciwidey.

1.2 Identifikasi Masalah

Manajemen stress dengan *self-healing* melalui aktivitas yoga serta hunian temporer yang dibutuhkan selama berada di Ciwidey merupakan potensi untuk dapat mawadahi permintaan akomodasi sekaligus mawadahi 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.

1.3 Gagasan Perancangan

Wellness Retreat berbasis *Self-Healing* merupakan penginapan yang dikondisikan untuk beristirahat, melakukan relaksasi serta kebutuhan *leisure* melalui wisata dengan fasilitas yang mendukung untuk aktivitas yoga yang termasuk meditasi didalamnya, hingga yoga retreat baik untuk perseorangan maupun kelompok. Di dalamnya terdapat fasilitas terintegrasi yang saling mendukung satu

sama lain untuk menciptakan *healing ambiance* secara menyeluruh baik secara fisik maupun non-fisik, seperti pada area *guestroom* yang mencakup *outdoor foyer*, kamar tidur, kamar mandi, hingga *private balcony*. Selain itu, terdapat *activity area* untuk dapat beraktivitas yoga dengan pilihan *semi outdoor* maupun *outdoor* dengan nuansa yang menyatu dengan alam yang berada tepat di tepi sungai ciwidey, juga terdapat *cottage* terpisah untuk mewadahi aktivitas yoga retreat bagi kelompok atau komunitas yoga yang biasanya telah memiliki agenda tersendiri. Dilengkapi pula dengan *whirlpool area & spa treatment* serta *wellbeing restaurant* yang berbasis *clean eating* yang sebagian besar sumber bahan pangannya dipetik dari *organic farm* di lokasi yang sama.

Perancangan desain interior *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* ini didesain menggunakan konsep Mandala dengan menerapkan prinsip Yin yang didasari oleh kebutuhan *leisure* khususnya yoga yang kini telah menjadi gaya hidup kaum urban yang sarat dengan energi Yang. Pengunjung dapat membebaskan diri dari aktivitas keseharian yang padat secara mandiri dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan, terutama dengan ikut serta dalam aktivitas yoga yang berguna untuk menjernihkan pikiran dan mengontrol emosi sehingga lebih fokus saat kembali beraktivitas dalam keseharian sebagai bekal *stress-management* untuk jangka panjang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang desain interior *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* yang dapat memberikan suasana relaksasi yang aman dan nyaman agar dapat menghilangkan stress?
2. Bagaimana merancang desain interior *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* yang baik untuk mewadahi aktivitas yoga di dalamnya?
3. Bagaimana menciptakan *healing ambiance* dalam desain interior *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* melalui prinsip Yin?

1.5 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka tujuan dari perancangan ini adalah:

1. Menciptakan rancangan desain interior melalui konsep Mandala dengan prinsip Yin untuk memberikan suasana relaksasi yang aman dan nyaman agar dapat menghilangkan stress.
2. Merancang desain interior *Wellness Retreat* dengan mempertimbangkan berbagai fasilitas yang dibutuhkan untuk mewadahi aktivitas yoga di dalamnya.
3. Mengaplikasikan konsep Mandala yang mendukung *Self-Healing* dalam desain interior *Wellness Retreat* dengan pertimbangan prinsip Yin agar tercipta *healing ambiance*.

1.6 Manfaat Perancangan

Perancangan interior *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Perancang

Sebagai sumbangsih karya perancangan melalui prasyarat Tugas Akhir perancangan desain interior *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* serta sebagai media untuk mempelajari dan menambah wawasan keilmuan khususnya melalui desain interior *Wellness Retreat* yang juga mewadahi aktivitas yoga secara baik dan benar.

2. Bagi pembaca

Sebagai salah satu media pembelajaran mengenai perancangan desain interior *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* serta menambah wawasan dari literatur-literatur yang diberikan, terutama pengetahuan tentang *stress management* yang bisa ditangani secara mandiri melalui aktivitas yoga.

3. Bagi masyarakat

Bila direalisasikan, perancangan desain interior *Wellness Retreat* berbasis *Self-Healing* yang berlokasi di Ciwidey ini dapat menjadi alternatif wisata

yang lebih berguna dan manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka waktu lebih panjang dibandingkan wisata lainnya yang berada di Bandung. Selain itu, dapat menarik wisatawan lokal maupun mancanegara yang tertarik ataupun paham dan sadar akan manfaat yoga dan telah menjadikan yoga sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Perancangan ini juga berpotensi untuk mewadahi aktivitas yoga retreat hingga Yoga Festival dalam skala yang lebih besar.

4. Bagi Pebisnis

Perancangan ini berpotensi untuk membuka wisata yoga di area Bandung yang umumnya terdapat di Bali serta membuka lapangan pekerjaan baru bagi masyarakat sekitar.

1.7 Ruang Lingkup Perancangan

Wellness Retreat berbasis *Self-Healing* di Ciwidey merupakan sebuah kawasan terintegrasi yang diperuntukkan bagi siapa saja pada usia dewasa dengan latar belakang serta profesi apapun terutama bagi mereka yang tinggal di kota besar yang padat dan polutif sehingga membutuhkan wisata alternatif dari wisata pada umumnya yang berada di Bandung dengan tujuan untuk mendapatkan efek relaksasi serta energi yang positif untuk jangka waktu yang lebih panjang dari wisata pada umumnya dengan suasana berbeda serta fasilitas yang mendukung kegiatan yoga dan meditasi melalui *activity area* dengan pilihan *semi outdoor* maupun *outdoor*.

Selain menyediakan akomodasi sebagai fasilitas utama, *Wellness Retreat* ini juga menawarkan fasilitas *whirlpool* dan *spa treatment* serta *wellbeing restaurant* berbasis *clean eating* yang didukung dengan *organic farm* didalamnya, juga terdapat fasilitas *private cottage* yang bisa disewakan untuk keperluan yoga retreat bagi kelompok ataupun komunitas yoga. Keseluruhannya di desain dengan pertimbangan Yin yang mengacu pada prinsip-prinsip Yin Yang untuk menghasilkan keseimbangan dari aktivitas keseharian pengunjung yang sarat akan energi Yang.

1.8 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini membahas latar belakang, identifikasi masalah, ide gagasan perancangan, rumusan masalah, tujuan perancangan, manfaat perancangan, ruang lingkup perancangan dan sistematika penulisan.

BAB II STUDI LITERATUR TENTANG *WELLNESS RETREAT BERBASIS SELF-HEALING*

Bab ini berisi pemaparan literatur mengenai *Wellness Retreat* secara khusus sebagai bagian dari *Healing Hotels* dengan pendekatan *self-healing* dilengkapi dengan studi banding pada bangunan sejenis.

BAB III DESKRIPSI DAN PROGRAM PERANCANGAN DESAIN INTERIOR *WELLNESS RETREAT BERBASIS SELF-HEALING* DI CIWIDEY

Bab ini berisikan deskripsi objek perancangan, analisa fisik dan fungsi dari objek perancangan, serta implementasi konsep yang digagaskan yaitu Mandala melalui prinsip Yin.

BAB IV PENERAPAN KONSEP DALAM PERANCANGAN INTERIOR *WELLNESS RETREAT BERBASIS SELF-HEALING* DI CIWIDEY

Bab ini berisikan penjelasan objek yang telah dirancang dengan implementasi konsep Mandala melalui prinsip Yin yang diangkat dalam perancangan interior *Wellness Retreat* berbasis *Self Healing* ini.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi simpulan dan saran dari perancangan yang telah dibuat.