

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. TINJAUAN PERANCANGAN *WELLNESS CENTER*

2.1.1. DEFINISI *WELLNESS CENTER*

2.1.1.1. DEFINISI *WELLNESS* (KESEJAHTERAAN HOLISTIK)

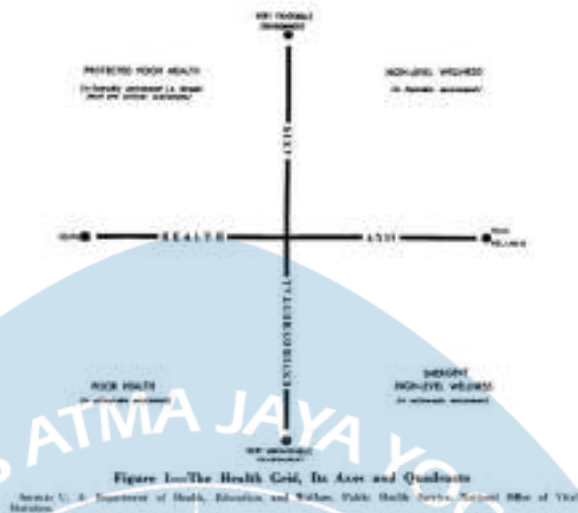
Berdasarkan ketetapan *World Health Organization (WHO)* pada tahun 1948, kesehatan tidak lagi hanya dilihat dari tidak adanya penyakit atau kecacatan fisik, tetapi juga mencakup kondisi Sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara utuh (Market, 2024).



Gambar 2. 1. Kesejahteraan Holistik

Sumber : (Market, 2024)

Berangkat dari definisi tersebut, Dr. Halbert L. Dunn sebagai tokoh yang diakui sebagai Bapak Gerakan *Wellness Modern*, memperkenalkan konsep *High-Level Wellness* pada tahun 1961. Ia mengonseptualisasikan *wellness* sebagai sebuah mekanisme dinamis dan adaptif di mana manusia secara konstan berupaya mengoptimalkan seluruh potensi dirinya di tengah dinamika lingkungan sekitarnya.



Gambar 2. 2. *The Health Grid*

Sumber : (Halbert L. Dunn, 1959)

Menurut Dunn (1959), kesehatan manusia dipengaruhi oleh dua sumbu utama: sumbu kesehatan dan sumbu lingkungan (*environmental axis*). Melalui diagram *The Health Grid*, terlihat bahwa untuk mencapai *High-Level Wellness*, diperlukan dukungan lingkungan yang sangat baik (*Very Favorable Environment*). Hal ini sejalan dengan rumusan *Global Wellness Institute*, yang mendefinisikan *wellness* sebagai langkah aktif yang dilakukan oleh seseorang dalam memilih gaya hidup untuk mencapai kesehatan yang holistic. Berbeda dengan pendekatan medis tradisional yang bersifat reaktif, konsep *wellness* lebih mengutamakan Tindakan preventif (pencegahan) dan pemeliharaan kesehatan sejak dini.

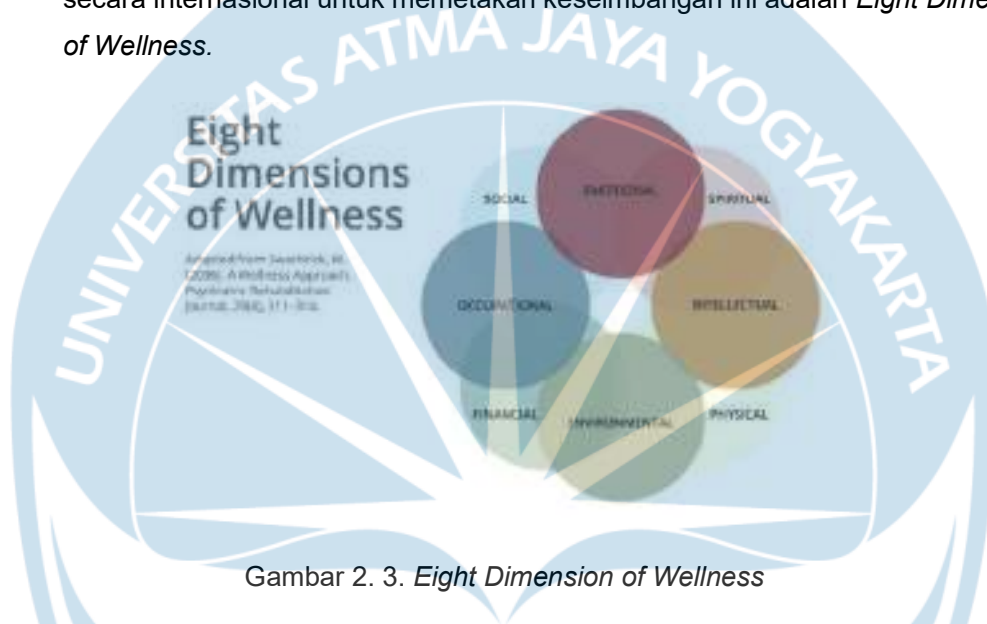
2.1.1.2. DEFINISI *WELLNESS CENTER* SECARA FUNGSIONAL DAN ARSITEKTURAL

Berdasarkan pergeseran konsep tersebut, *Wellness Center* dapat diartikan sebagai fasilitas terpadu yang dirancang khusus untuk memwadah berbagai aktivitas pencegahan dan pemulihan kesehatan secara holistik (meliputi, fisik, mental, dan sosial). Perbedaan utamanya dengan fasilitas konvensional seperti rumah sakit adalah *Wellness Center* tidak berfokus pada pengobatan penyakit medis yang berat. Fasilitas ini lebih ditujukan bagi masyarakat yang secara fisik sehat, namun rentan mengalami stress, kecemasan, atau kelelahan mental akibat padatnya rutinitas perkotaan.

Secara arsitektural, *Wellness Center* menggabungkan fungsi medis (seperti ruang konseling dan terapi psikologis) dengan fungsi rekreasi dan pemulihan (seperti studio yoga, ruang komunal, dan taman meditasi).

2.1.2. KERANGKA KESEHATAN HOLISTIK (8 *DIMENSIONS OF WELLNESS*)

Konsep kesejahteraan tingkat tinggi tidak dapat dicapai hanya melalui pemenuhan satu aspek kesehatan saja, melainkan memerlukan keseimbangan antara berbagai elemen kehidupan yang saling berkaitan. Model yang paling diakui secara internasional untuk memetakan keseimbangan ini adalah *Eight Dimensions of Wellness*.



Gambar 2. 3. *Eight Dimension of Wellness*

Sumber : (SAMSHA, 2016)

Akar dari teori ini bermula dari pemikiran Peggy Swarbrick (2006), seorang pakar yang memandang wellness bukan sebagai program medis sementara, melainkan sebagai sebuah gaya hidup yang dijalankan secara sadar. Swarbrick menggagas bahwa kesehatan manusia bersifat dinamis dan sangat bergantung pada cara individu mengelola berbagai dimensi kehidupannya untuk memaksimalkan potensi diri. Inti dari paradigma Swarbrick adalah konsep interkoneksi, di mana setiap dimensi tidak berdiri sendiri melainkan saling memengaruhi satu sama lain. Jika salah satu dimensi terganggu misalnya kelelahan emosional akibat tekanan eksternal maka dimensi fisik, sosial, hingga produktivitas kerja juga akan mengalami penurunan kualitas.

Teori orisinal Swarbrick tersebut kemudian diadopsi dan dilakukan standardisasi secara resmi oleh *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)*, sebuah lembaga di bawah Departemen Kesehatan

Amerika Serikat. SAMHSA mempopulerkan kerangka kerja ini menjadi delapan kategori utama untuk membantu masyarakat mencapai kualitas hidup yang baik. Kedelapan dimensi tersebut meliputi :

1. *Physical Wellness* : Kesehatan fisik bukan hanya “tidak sakit”, tetapi merawat tubuh secara aktif melalui istirahat, nutrisi, dan olahraga
2. *Emotional Wellness* : Setiap orang harus mampu memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat
3. *Social Wellness* : Relasi sosial yang sehat mendukung kebahagiaan dan ketahanan stres seseorang
4. *Intellectual Wellness* : Otak perlu distimulasi melalui belajar dan rasa ingin tahu agar seseorang merasa berkembang
5. *Spiritual Wellness* : Kehidupan setiap orang memerlukan makna, nilai, dan tujuan hidup apapun keyakinannya
6. *Occupational Wellness* : Kepuasan dalam aktivitas kerja dan kemampuan menyeimbangkan tanggung jawab profesional dan personal
7. *Environmental Wellness* : Lingkungan fisik yang aman, sehat, dan mendukung kesejahteraan fisik maupun psikologis
8. *Financial Wellness* : Kemampuan mengelola sumber daya ekonomi untuk mencapai stabilitas dan mengurangi stres finansial.

2.1.3. KARAKTERISTIK DAN KEBUTUHAN RUANG *WELLNESS CENTER*

Beberapa karakteristik ruangan ideal untuk *wellness center* (Ajrina et al., 2022):

1. *Nature oriented*: integrasi elemen alam (vegetasi, air, cahaya alami, ventilasi, dan material alami) ke dalam bangunan dan ruang terbuka untuk mendukung pemulihan fisik dan mental.
2. Ruang dengan rangsangan inderawi minimal (*low - stimuli*) suasana tenang, pencahayaan lembut/natural, material dan warna yang menenangkan sirkulasi ruang yang halus.
3. Kenyamanan akustik dan kualitas udara/ventilasi baik, untuk menghindari stres akibat kebisingan atau ventilasi buruk, penting bagi ruang relaksasi, meditasi, terapi.
4. Ruang fleksibel dan inklusif, mampu mengakomodasi berbagai aktivitas: relaksasi, yoga, meditasi, terapi, komunitas, fitness, dan spa. Bisa diakses oleh berbagai kelompok pengguna.

5. Desain manusiawi dan kontekstual, mempertimbangkan konteks iklim, budaya, kebutuhan pengguna, dan aspek sosial – lingkungan agar terasa aman, nyaman, dan mudah diakses.

2.2. HUSTLE CULTURE DAN STRES PERKOTAAN

2.2.1. FENOMENA HUSTLE CULTURE

2.2.1.1. DEFINISI HUSTLE CULTURE

Fenomena *hustle culture* berakar pada konsep *workaholism* yang pertama kali diperkenalkan oleh Wayne Oates pada tahun 1971 dalam bukunya *Confession of a Workaholic*. Istilah ini menggambarkan kecenderungan seseorang untuk terus bekerja tanpa memberi ruang untuk istirahat. Dalam perkembangannya, pola ini banyak dijumpai pada generasi milenial yang menganggap produktivitas tinggi sebagai ukuran utama keberhasilan, sehingga sering kali tidak menyadari bahwa mereka terdorong untuk bekerja secara berlebihan (Panca et al., 2022). Individu yang perfeksionis dan sangat berorientasi pada hasil, mudah terperangkap dalam *hustle culture* karena dorongan mencapai pencapaian membuat mereka terus bekerja. Upaya tersebut bukan lahir dari loyalitas, melainkan dari kebutuhan akan penghargaan atau imbalan yang akhirnya membentuk ketergantungan (Panca et al., 2022).

Workaholism dapat dipahami sebagai ketidakmampuan seseorang melepaskan diri dari pekerjaan, ditandai dorongan terus – menerus untuk tetap bekerja. Berbeda dengan pekerja keras yang melihat pekerjaan sebagai kewajiban untuk memenuhi kebutuhan hidup, *workaholic* menjadikan tempat kerja sebagai pelarian dari tekanan emosional. Mereka juga sulit menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sering mengalami stres fisiologis seperti lonjakan adrenalin, dan tidak mampu mengendalikan keinginan untuk bekerja bahkan saat sedang beristirahat atau melakukan aktivitas bersama keluarga (Ahmadi, 2013). Pandangan ahli tentang *workaholism* berbeda – beda dan menyebutkan terdapat tiga pola utama yang mengarahkan seseorang dapat dikatakan *workaholic*:

1. *Compulsive - dependent*: sangat terdorong bekerja, rentan stres, kecemasan, masalah fisik-psikologis, serta kepuasan kerja dan hidup rendah.
2. *Perfectionist*: terobsesi standar tinggi, mudah stres, konflik dengan rekan kerja, dan manajemen waktu buruk.

3. *Achievement – oriented*: kompetitif tetapi mengalami kepuasan rendah, masalah kesehatan, performa buruk, serta risiko absensi tinggi.

Tabel 2. 1. Dampak Psikologis *Hustle Culture*

Sumber : Analisis Penulis

NO.	DAMPAK PSIKOLOGIS	PENJELASAN
1.	<i>Burnout</i> (kelelahan fisik dan emosional)	Budaya kerja yang menuntut produktivitas ekstrem memicu stress kronis dan kelelahan berkepanjangan.
2.	Stres kronis	<i>Hustle culture</i> membuat individu merasa harus selalu bekerja, sulit beristirahat, dan merasa bersalah ketika tidak produktif. Kondisi ini memicu stres kronis.
3.	Gangguan kecemasan (<i>anxiety</i>)	Tekanan untuk terus "lebih produktif" menciptakan ketakutan gagal, perfeksionisme, dan kekhawatiran berlebihan terkait performa kerja
4.	Depresi	Jam kerja berlebihan kurang tidur, dan minimnya keseimbangan hidup dapat meningkatkan risiko depresi
5.	<i>Sleep disorder</i> (gangguan tidur)	Budaya "kerja dulu, tidur nanti" menurunkan kualitas tidur, yang berhubungan langsung dengan kesehatan mental
6.	Penurunan <i>well-being</i> dan kualitas hidup	<i>Hustle culture</i> menggerus waktu untuk relaksasi, hobi, hubungan sosial, dan pemulihan mental
7.	<i>Self-worth</i> bergantung pada produktivitas	<i>Hustle culture</i> membuat identitas diri diukur dari "seberapa sibuk" seseorang, memicu rasa tidak cukup baik dan ketidakpuasan diri

2.2.1.2. KETERKAITAN *HUSTLE CULTURE* TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA

Produktivitas adalah kombinasi antara efektivitas dan efisiensi. Konsep ini menilai apakah hasil yang diinginkan tercapai (efektivitas) serta seberapa optimal sumber daya digunakan untuk mencapainya (efisiensi). Dalam dunia kerja, produktivitas menunjukkan tingkat pemanfaatan sumber daya dalam menghasilkan barang atau jasa, dan menjadi indikator penting bagi pertumbuhan ekonomi serta kesejahteraan masyarakat (Suwanto, 2009). Salah satu faktor yang berperan meningkatkan produktivitas adalah *work life balance* (Aulia et al., 2025). Ketika individu mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, kinerjanya cenderung lebih optimal karena terdapat keselarasan antara kepuasan hidup dan tuntutan tugas. Sebaliknya, ketidakseimbangan dapat menurunkan produktivitas serta memicu tekanan psikologis. Pembagian waktu dan energi yang proporsional dalam *work-life balance* membantu mengurangi konflik, meningkatkan kreativitas, dan mendukung kesejahteraan emosional, sehingga berdampak langsung pada meningkatnya produktivitas.

Dalam konteks ini, *hustle culture* tidak memberikan fondasi produktivitas yang berkelanjutan. Ketika keseimbangan hidup terganggu, performa jangka panjang menjadi tidak stabil. Karena itu, produktivitas yang konsisten justru lahir dari pola kerja yang sehat, manajemen waktu yang baik, serta orientasi pada kualitas alih – alih sekedar jumlah pekerjaan.

2.2.2. STRES PERKOTAAN DAN DAMPAKNYA PADA TARGET PENGGUNA

Stres perkotaan adalah respons psikologis dan fisiologis yang timbul akibat paparan berbagai faktor lingkungan, sosial, dan ekonomi di wilayah perkotaan. Interaksi sehari – hari dengan kondisi ruang kota sangat memengaruhi kesehatan mental penduduk. Ketika stres psikologis berlangsung terus – menerus, dampaknya dapat berkembang menjadi gangguan fisik maupun mental.

Kualitas lingkungan binaan memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres. Lingkungan kota yang dirancang dengan baik dapat mendorong aktivitas luar ruang, meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki kondisi mental, serta mengurangi emosi negatif dan risiko penyakit kronis. Namun, upaya memahami dan mengukur stres psikologis di lingkungan perkotaan masih menghadapi kendala. Metode pengukuran yang ada seperti kuesioner atau instrumen

pemantauan respons fisiologis sering kali memerlukan waktu lama, bersifat mahal, dan tidak efisien untuk diterapkan dalam skala kota yang besar.

Tabel 2. 2. Faktor Stres Perkotaan

Sumber : Analisis Penulis

NO.	FAKTOR STRES PERKOTAAN	DAMPAK
1.	Kepadatan penduduk dan <i>overcrowding</i>	1. Penurunan dukungan sosial dan meningkatnya isolasi diri. Ketika ruang padat membuat interaksi sosial meningkatkan stres berlebih dan individu cenderung menarik diri sehingga akan memperburuk kesehatan mental (Evans et al., 1989). 2. Respons fisiologis terhadap stres seperti peningkatan respons kulit (<i>galvanic skin response</i>), perubahan temperature tubuh, dan reaksi stres lain (Z. Zhang et al., 2023).
2.	Kebisingan (<i>noise pollution</i>)	Lalu lintas, industri, dan aktivitas kota menyebabkan stres, gangguan tidur, dan masalah fisiologis (WHO, 2011).
3.	Polusi udara (<i>air pollution</i>)	Paparan jangka panjang meningkatkan stres oksidatif dan berdampak pada kesehatan mental (Awe et al., 2020)
4.	Minim ruang hijau	Kurangnya akses ruang terbuka mengurangi relaksasi psikologis dan meningkatkan stres
5.	Kepadatan lalu lintas dan kemacetan	Waktu tempuh lama, polusi, dan tekanan perjalanan meningkatkan stres harian
6.	Kurangnya walkability dan aksesibilitas	Lingkungan yang tidak ramah pejalan kaki menciptakan beban mental dan mengurangi kesehatan fisik

7.	Perumahan tidak layak (housing stress)	Hunian sempit, ventilasi buruk, dan kondisi fisik tidak memadai meningkatkan tekanan psikologis
8.	Tekanan sosial dan ekonomi kota	Biaya hidup tinggi, <i>burnout</i> , kompetisi kerja, dan ketidakamanan ekonomi memicu stres kronis
9.	Kurangnya <i>sense of community</i>	Fragmentasi sosial dan isolasi di kota besar meningkatkan risiko stres dan kecemasan

2.2.3. PERAN RUANG FISIK DALAM MENDUKUNG PEMULIHAN PSIKOLOGIS

Lingkungan binaan (*built environment*) memiliki peran krusial dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Berbagai studi menunjukkan bahwa akses ke ruang terbuka hijau seperti taman, jalur hijau, atau area vegetasi mampu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan suasana hati, fungsi kognitif, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Di samping itu, lingkungan yang padat, tercemar polusi udara dan suara, serta minim ruang hijau, sering dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk (Darmawan et al., 2019). Dengan kata lain, perencanaan ruang publik yang cermat bukan hanya soal estetika, melainkan kenyamanan psikologis memiliki potensi kuat bagi intervensi kesehatan mental di kota.

2.3. TINJAUAN KONSEPTUAL RUANG PUBLIK DAN *THIRD PLACE*

2.3.1. RUANG PUBLIK

2.3.1.1. DEFINISI RUANG PUBLIK

Ruang publik merupakan bagian penting dalam struktur tata ruang kota yang dapat digunakan oleh seluruh masyarakat untuk beragam aktivitas, baik secara pribadi maupun secara bersama (Salshabila & Sukmawati, 2021). Ruang publik dapat berfungsi sebagai ruang berinteraksi, bersantai, dan sebagai tempat pertemuan untuk menunjang fungsi ekologis, sosial, dan ekonomis. Ruang publik dapat dikatakan berkualitas ketika memenuhi tiga aspek, yaitu aspek kebutuhan (*responsive*), hak (*democratic*), dan makna (*meaningful*). Kebutuhan menunjukkan bahwa ruang publik seharusnya mampu menampung berbagai aktivitas dan kepentingan yang beragam. Hak berarti ruang publik harus dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, maupun budaya. Sementara itu,

makna menegaskan bahwa ruang publik memiliki peran penting bagi kehidupan kota dan masyarakat yang ada di dalamnya.

Ruang publik didefinisikan sebagai ruang bersama untuk melakukan aktivitas fungsional dan perayaan berkala, sehingga terbuka untuk pribadi maupun kelompok (Pratomo et al., 2019). Dalam penentuan ruang publik suatu kota terdapat regulasi yang menegaskan atas syarat ruang terbuka publik di suatu kota atau kawasan. Berdasarkan PERMEN PU No: 05/PRT/M/2008, ruang terbuka publik kota wajib memiliki perbandingan antara KDH (Koefisien Dasar Hijau) : KDB (Koefisien Dasar Bangunan) sebesar 70% : 30% hingga 80% : 20%.

2.3.1.2. FUNGSI RUANG PUBLIK

Keberadaan ruang publik tidak hanya penting dari segi fisik sebagai area terbuka dalam kota, tetapi juga memiliki makna yang lebih luas bagi kehidupan masyarakat. Ruang publik berperan sebagai tempat untuk berinteraksi, beristirahat, serta melakukan berbagai aktivitas yang mendukung kebutuhan sosial, budaya, maupun lingkungan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai fungsi ruang publik menjadi sangat penting, karena melalui fungsi – fungsi tersebut dapat dilihat bagaimana ruang publik berkontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup Masyarakat sekaligus mendukung terwujudnya pembangunan kota yang berkelanjutan. Adapun fungsi ruang publik dapat ditinjau dari beberapa aspek sebagai berikut :

1. Fungsi Sosial : sebagai wadah untuk pertemuan, berinteraksi antar warga, dan melakukan aktivitas bersama dengan melibatkan orang lain dan budaya atau tradisi
2. Fungsi Ekologi : menyediakan ruang terbuka hijau, menyerap polusi, dan mendukung keanekaragaman hayati.
3. Fungsi Psikologis dan Kesejahteraan : ruang publik yang terawat dengan baik dapat mengurangi level stres dan kecemasan, pengobatan alami untuk kesehatan mental (UN Habitat, 2025).
4. Fungsi Mobilitas : sebagai area yang memungkinkan orang untuk bergerak bebas dengan nyaman baik melakukan aktivitas seperti berjalan kaki maupun bersepeda.
5. Fungsi Ekonomi dan Pengembangan kota : ruang publik yang berkualitas akan mendukung aktivitas ekonomi lokal, peningkatan nilai properti, dan mendukung regenerasi kawasan (CABE, 2013).

2.3.1.3. KLASIFIKASI RUANG PUBLIK

Ruang publik pada hakikatnya merupakan wadah aktivitas masyarakat yang dapat digunakan secara individu maupun bersama – sama. Karakter sebuah ruang publik dapat dikenali dari elemen-elemen yang membentuk batas dan suasananya. Mengadaptasi pemikiran Spreegen (1965), ruang dapat dibedakan berdasarkan dominasi unsur pembentuknya :

1. *Open space*, yaitu ruang yang batas dan karakternya didominasi elemen alam seperti vegetasi, badan air, tanah terbuka, dan kontur.
2. *Urban Space*, yaitu ruang yang terbentuk oleh dominasi massa bangunan, struktur buatan, atau elemen perkotaan lainnya

Berdasarkan tinjauan spasial tersebut, *Wellness Center* dikonsepsikan sebagai *Urban Space* yang secara intensif mengintegrasikan karakter ruang terbuka alami. Penggabungan ini melahirkan sebuah fasilitas komunal restoratif (*third place*) yang memadukan struktur arsitektur buatan dengan dominasi elemen alam. Fasilitas hibrida ini berfungsi sebagai wadah pemulihan psikologis, relaksasi, sekaligus interaksi sosial bagi penggunanya. Posisi *Wellness Center* sebagai ruang publik penyetara ini kemudian menempatkannya dalam kerangka yang lebih luas mengenai bagaimana tata ruang kota seharusnya merespons isu kelelahan mental di tengah kepadatan urban. Fasilitas ini berperan krusial dalam memfasilitasi koneksi sosial yang sehat, memberikan jeda dari rutinitas, dan mendukung pemulihan kesejahteraan (*well-being*) masyarakat secara holistik.

Berdasarkan sifatnya, ruang publik terbagi menjadi dua, yaitu ruang publik terbuka dan ruang publik tertutup. Ruang publik terbuka (*open space*) merupakan ruang yang berada di luar bangunan, dapat diakses oleh seluruh masyarakat, dan mampu mengakomodasi berbagai jenis aktivitas karena sifatnya yang multifungsi. Secara umum, ruang terbuka diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu ruang terbuka privat dan ruang terbuka publik. Dalam konteks perkotaan, ruang terbuka publik selanjutnya terbagi menjadi ruang terbuka hijau dan ruang terbuka non-hijau (Sushanti et al., 2021).

Ruang publik dalam kawasan permukiman di Indonesia merupakan ruang yang dipakai bersama oleh warga untuk beraktivitas, sekaligus menjadi sarana pengawasan lingkungan sehingga eksistensinya penting untuk dipertahankan. Ruang aktivitas publik ini terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

1. *Communal space* (ruang komunal) sebagai wadah kegiatan sosial bagi seluruh warga
2. *Shared outdoor place* yang dikelola kelompok masyarakat untuk mendukung control lingkungan, seperti balai warga
3. *Social space* yang muncul dari interaksi sosial dan budaya, misalnya gang kampung yang menjadi tempat bermain dan berinteraksi antar tetangga (Sushanti et al., 2021).

2.3.1.4. TIPOLOGI RUANG PUBLIK BERDASARKAN KLASIFIKASI CARMONA

Tipologi ruang publik dapat dipahami melalui aspek kepemilikan dan pengelolaan, karena hal tersebut menentukan keterbukaan ruang bagi masyarakat. Menurut Carmona (2003), tipologi ruang publik berdasarkan fungsi ruang dapat dibagi menjadi beberapa :

1. *Positive space*, merupakan ruang publik yang bersifat konstruktif. Biasanya dikelola oleh pemerintah dan muncul dalam bentuk ruang alami, semi-alami, taman kota, atau ruang terbuka publik lainnya.
2. *Negative space*, merupakan ruang yang dikategorikan kurang optimal untuk digunakan masyarakat yang menghasilkan rasa tidak nyaman dan aman.
3. *Ambiguous space*, merujuk pada ruang yang berada diantara fungsi utama, dan sering dijadikan sebagai tempat singgah atau transisi. Bentuknya dapat berupa area duduk di pusat perbelanjaan, sekitar kafe, ataupun halaman rumah ibadah (JENNY, 2020).
4. *Private space*, merupakan ruang yang bersifat pribadi, seperti halaman rumah, taman privat, atau ruang terbuka yang berada dalam batas properti individu.

2.3.2. KONSEP RUANG KETIGA (*THIRD PLACE*)

Dalam diskursus arsitektur perilaku, pemulihan psikologis tidak hanya dapat dicapai melalui intervensi alam, tetapi juga membutuhkan konfigurasi spasial yang mampu memfasilitasi interaksi sosial. Kerjasama ini diwadahi melalui adanya tipologi *Third Place* (Ruang Ketiga), sebuah konsep sosiologi urban yang digagas oleh Oldenburg (1999). *Third Place* bukan lagi sekadar fungsi komersial rekreatif, melainkan sebuah infrastruktur sosial preventif yang esensial dalam menjaga stabilitas mental masyarakat perkotaan (Oldenburg, 1999).



Gambar 2. 4. Ilustrasi Ruang Ketiga Menurut Oldenburg

Sumber : (Carmona et al., 2003)

2.3.2.1. DINAMIKA SPASIAL DAN FENOMENA ALIENASI URBAN

Oldenburg (1999) mengklasifikasikan rutinitas spasial manusia ke dalam tiga domain utama. Domain pertama (*first place*) merujuk pada hunian domestik, sementara domain kedua (*second place*) mencakup lingkungan formal seperti tempat kerja atau institusi pendidikan yang identik dengan tuntutan produktivitas tinggi. *Third Place* memosisikan diri sebagai domain jangkar (*anchor*) yang bersifat netral, di mana individu dapat melepaskan diri dari beban peran sosial pada kedua domain sebelumnya. Absennya ruang ketiga yang memadai di lingkungan perkotaan berpotensi memperparah alienasi (keterasingan), isolasi sosial, dan penurunan resiliensi psikologis secara kolektif (Finlay et.al., 2020).

2.3.2.2. KARAKTERISTIK ARSITEKTUR *THIRD PLACE*

Agar sebuah lingkungan binaan dapat berfungsi optimal sebagai wadah restorasi sosial, tata ruang fisik harus dirancang dengan merepresentasikan sejumlah karakteristik objektif berikut:

1. Teritori Netral dan Egaliter/Setara (*Neutral Ground & Leveler*): Lingkungan fisik harus terbatas dari hierarki status sosial dan ekonomi. Pendekatan arsitekturalnya direpresentasikan melalui desain yang inklusif, kemudahan aksesibilitas tanpa pembatas visual yang intimidatif, serta ketiadaan kewajiban transaksional yang memberatkan, sehingga tercipta ruang publik yang setara bagi seluruh lapisan masyarakat.

2. Fasilitator Interaksi (*Social Affordances*): Tata letak perabot dan elemen ruang harus direkayasa untuk merangsang interaksi sosial yang organik. Penggunaan furniture komunal, orientasi tempat duduk yang berhadapan, serta fleksibilitas tata ruang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara aktif maupun sekadar melakukan observasi pasif (*people - watching*).
3. Keamanan Psikologis (*Psychological Safety*): Atmosfer keruangan harus mampu memproyeksikan kenyamanan layaknya lingkungan domestik (*home away from home*). Hal ini diwujudkan melalui proporsi skala ruang yang humanis, pemilihan material bertekstur alami, serta pencahayaan yang terkontrol guna meminimalkan risiko *sensory overload* yang kerap terjadi pada fasilitas publik konvensional.

2.3.2.3. TIPOLOGI WUJUD BANGUNAN *THIRD PLACE*

Wujud fisik *Third Place* sangat beragam, namun semuanya memiliki kesamaan fungsi, yaitu memfasilitasi kegiatan berkumpul di luar rumah dan tempat kerja (Oldenburg, 1999). Dalam konteks arsitektur, tipologi bangunan ini terbagi menjadi tiga kategori utama:

1. Fasilitas Komersial (Kafe & Resto): Meliputi kedai kopi (*coffee shop*), kafe, atau rumah makan lokal. Bangunan ini menjadi bentuk *Third Place* yang paling umum karena tata ruangnya dirancang untuk kegiatan bersantai. Desain interior dan perabotnya (seperti kursi *lounge* atau meja komunal) memungkinkan pengunjung untuk duduk dalam waktu lama tanpa tekanan untuk segera pergi, sehingga memicu interaksi sosial secara alami.
2. Fasilitas Publik dan Ruang terbuka: Meliputi perpustakaan umum, balai warga (*community center*), serta taman kota. Tipologi ini sangat efektif sebagai *Third Place* karena menyediakan ruang secara gratis dan terbuka untuk umum (aksesibilitas tinggi). Ketiadaan batas finansial ini menjadikannya tempat bertemunya warga dari berbagai latar belakang secara setara.
3. Fasilitas Layanan Jasa (Perawatan Personal): Meliputi salon kecantikan atau tempat pangkas rambut (*barbershop*). Walaupun fungsi utamanya adalah pelayanan jasa fisik, susunan ruang dan kedekatana jarak antar-pengguna di fasilitas ini secara organik mendorong terjadinya interaksi yang sangat akrab.

2.3.3. TANTANGAN RUANG PUBLIK DI PERKOTAAN

Tabel 2. 3. Tantangan Ruang Publik di Perkotaan

Sumber : Analisis Penulis

NO.	TANTANGAN	PENJELASAN SINGKAT
1.	Keterbatasan luas ruang publik	Urbanisasi cepat membuat ruang terbuka publik menyusut karena tekanan lahan untuk permukiman dan komersial (UN-Habitat, 2016).
2.	Kurangnya aksesibilitas universal	Banyak ruang publik tidak menyediakan ramp, jalur landai, <i>guiding block</i> , atau kursi istirahat (WHO, 2007).
3.	Privatisasi dan komersialisasi ruang terbuka publik	Ruang publik berubah menjadi semi privat melalui kafe, parkir, <i>event</i> berbayar, atau pengelolaan swasta (Khadiyanto, 2014).
4.	Kurangnya kenyamanan dan keamanan	Keamanan ruang publik dipengaruhi oleh tingkat kehadiran manusia, kualitas pencahayaan, serta keterbukaan visual yang memungkinkan pengguna untuk “melihat dan terlihat”. Ruang yang gelap, sepi, dan memiliki visibilitas buruk cenderung menurunkan rasa aman masyarakat (Gehl, 2011)
5.	Menurunnya kualitas ekologis ruang yang mempengaruhi kenyamanan ruang	Vegetasi tidak merata, penurunan kualitas udara, efek pulau panas (UHI), dan minim area permeabel
6.	Kurang terintegrasi dengan jaringan mobilitas kota	Banyak ruang publik yang tidak terhubung langsung dengan trotoar, transportasi umum, maupun jalur sepeda, sehingga aksesibilitasnya menjadi rendah (ITDP, 2017).
7.	Minimnya partisipasi masyarakat dalam perancangan	Banyak ruang publik gagal digunakan karena tidak sesuai kebutuhan warga akibatnya kurangnya konsultasi publik (Bouadam & Chetbi, 2024)

8.	Konflik kepentingan dan intensitas aktivitas	Ruang publik diperebutkan oleh pedagang kaki lima, pengguna kendaraan, turis, dan warga lokal (Sub-district et al., 2019)
9.	Kurangnya pemeliharaan jangka panjang	Sampah, vandalisme, fasilitas rusak, infrastruktur tidak diperbaiki karena lemahnya manajemen (Chitrakar et al., 2017)
10.	Tidak adanya elemen interpretatif dan identitas kota	Banyak ruang publik tidak memiliki <i>signage</i> , narasi budaya, atau identitas lokal sehingga kehilangan karakter (Zulkarnain et al., 2020)

2.3.4. KRITERIA RUANG PUBLIK DAN INDIKATOR KUALITAS RUANG PUBLIK

Ruang publik yang berkualitas tidak hanya diukur dari kelengkapan fasilitas atau keindahan visualnya, tetapi juga dari kemampuannya dalam memenuhi kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial dan psikologis. Kualitas ruang publik dapat dilihat melalui tiga tema utama, yaitu perlindungan, kenyamanan, dan kesenangan (Jan Gehl, 1987). Oleh karena itu, perancangan ruang publik perlu mengacu pada prinsip – prinsip dasar yang menjamin keseimbangan antara fungsi fisik, sosial, dan ekologis. Prinsip tersebut dikelompokkan ke dalam lima kategori utama yaitu pengguna, aksesibilitas, fasilitas, kenyamanan dan keamanan. dan ruang terbuka hijau (UN-Habitat, 2020).

Tabel 2.4. Kriteria Ruang Publik

Sumber : (UN-Habitat, 2020)

ASPEK	INDIKATOR
Pengguna	Mengakomodasi semua orang termasuk kelompok lansia dan berkebutuhan khusus, menunjang aktivitas yang beragam sepanjang hari.
Aksesibilitas	Akses yang mudah dijangkau dengan berjalan kaki, bersepeda, atau menggunakan transportasi umum.
Fasilitas	Ketersediaan fasilitas yang beragam dengan kondisi yang baik dan dapat menjangkau semua pengguna.

Kenyamanan dan Keamanan	Pengalaman ruang yang menyenangkan melalui suasana dan lingkungan yang aman dari potensi kriminalitas dan gangguan fisik.
Ruang Terbuka Hijau	Memadai dan mendukung adaptasi terhadap dampak perubahan iklim yang terjadi di perkotaan.

2.3.5. STANDAR KENYAMANAN PSIKOLOGIS DI RUANG PUBLIK

Ruang publik adalah area tempat masyarakat berkumpul, berinteraksi, dan menjalankan aktivitas sehari – hari. Secara definisi, ruang publik mencakup semua area yang dapat diakses secara bebas oleh semua orang tanpa biaya dan tanpa motif komersial, seperti jalan, taman, plaza, dan berbagai ruang terbuka lainnya. Ruang terbuka publik bahkan sering disebut sebagai “open air living room” karena perannya sebagai ruang hidup bersama di lingkungan perkotaan. Kualitas ruang publik sangat memengaruhi vitalitas kota dan kesejahteraan komunitas.

Ruang terbuka publik yang ideal harus memenuhi standar kenyamanan fisik, psikologis, dan sosial. Kenyamanan termal menjadi faktor kunci di mana suhu, udara, kelembapan, kecepatan angin, dan penanganan radiasi matahari harus berada dalam rentang yang dapat diterima oleh mayoritas pengguna. Penelitian menunjukkan bahwa keberadaan naungan vegetasi atau bangunan secara signifikan meningkatkan kenyamanan termal sekaligus frekuensi penggunaan ruang (Ngo et al., 2022). Kenyamanan akustik dan visual juga esensial, di mana suara alami serta dominasi elemen hijau dan air terbukti meningkatkan relaksasi dan persepsi positif terhadap ruang (Zhang et al., 2017).

Dengan demikian, kualitas ruang terbuka publik tidak hanya bergantung pada kenyamanan fisik dan rasa aman, tetapi juga pada aksesibilitas, kelengkapan fasilitas, serta kemampuannya merangkul beragam kebutuhan pengguna. Agar penilaian kualitas tersebut lebih terarah, diperlukan parameter yang jelas dan terukur. Berikut adalah parameter utama yang umum digunakan dalam mengevaluasi kualitas suatu ruang publik.

Tabel 2. 5. Parameter Ruang Publik Berkualitas

Sumber : (John et al., n.d.)

NO.	PARAMETER UTAMA	PENJELASAN SINGKAT
1.	Aksesibilitas	Mudah dijangkau, terhubung, ramah difabel
2.	Keamanan & Kenyamanan	Aman, nyaman secara fisik dan psikologis
3.	Inklusivitas	Dapat digunakan semua kelompok, mendorong interaksi
4.	Aktivitas & Fungsi	Beragam aktivitas, fleksibel
5.	Estetika & Kenyamanan	Vegetasi. Pencahayaan, kebersihan, dan keindahan
6.	Pemeliharaan	Terawat, bersih, dikelola baik
7.	Fleksibilitas	Adaptif terhadap perubahan kebutuhan
8.	Partisipasi Pengguna	Penilaian dan desain berbasis persepsi masyarakat

2.4. TINJAUAN PENDEKATAN DESAIN: *HEALING ENVIRONMENT*

2.4.1. DEFINISI *HEALING ENVIRONMENT*

Healing environment adalah lingkungan fisik dan psikologis yang secara sengaja dirancang untuk mendukung proses pemulihan melalui integrasi elemen alam, rangsangan inderawi, dan kondisi psikologis yang positif (Lidayana et al., 2013). Pendekatan ini diterapkan pada bangunan maupun lanskap dengan menghadirkan pencahayaan natural, ventilasi baik, vegetasi, pemandangan hijau, warna yang menenangkan, serta material alami untuk menciptakan suasana yang restoratif. Berbagai studi menunjukkan bahwa lingkungan yang dirancang dengan prinsip tersebut mampu menurunkan stres, meningkatkan kenyamanan emosional, serta mempercepat pemulihan fisik dan mental bagi penggunanya (Anggraini & Susanti, 2021).



Gambar 2. 5. Bagan Pengaruh Healing Environment terhadap Kesembuhan

Sumber : (Yusuf et al., 2019)

2.4.2. PRINSIP UTAMA HEALING ENVIRONMENT

Tabel 2. 6. Prinsip Pendekatan *Healing Environment*

Sumber : (Kamban et al., 2020)

NO.	PRINSIP DASAR	PENJELASAN SINGKAT
1.	Independence (keleluasaan . kebebasan)	Menciptakan ruang yang memberi pengguna rasa leluasa dan percaya diri melalui pilihan area privat maupun komunal, serta batas visual yang jelas melalui elemen seperti struktur, tanaman, atau perbedaan material lantai.
2.	Consciousness (kesadaran)	Mendorong kesadaran diri pada individu yang mengalami stres atau depresi melalui rangsangan multisensori yang membuat mereka lebih terhubung dengan lingkungan sekitar
3.	Connectedness (kesinambungan)	Mengurangi rasa terisolasi dengan menyediakan ruang yang mudah diakses, mendorong interaksi sosial, serta menghadirkan kontak dengan alam seperti taman untuk aktivitas bersama atau terapi hortikultura. Ruang ini tetap terbuka untuk publik tapi tetap aman bagi pengguna yang rentan

4.	Purpose (tujuan)	Menyediakan fasilitas yang memungkinkan pengguna berperan aktif dalam lingkungannya, misalnya area berkebun atau kegiatan terarah lainnya
5.	Physical activities (kegiatan fisik)	Menghadirkan sarana olahraga dan gerak fisik yang bersifat terapeutik, seperti jalur jalan dan lari, area senam, atau ruang aktivitas yang memberi pengalaman sensorik menyeluruh.
6.	Restorative (pemulihan)	Menciptakan ruang yang menenangkan dan nyaman melalui pencahayaan lembut, material bertekstur halus, serta khusus untuk beristirahat, meditasi, atau konseling dengan perlindungan terhadap kebisingan

2.4.3. PROSES HEALING ENVIRONMENT

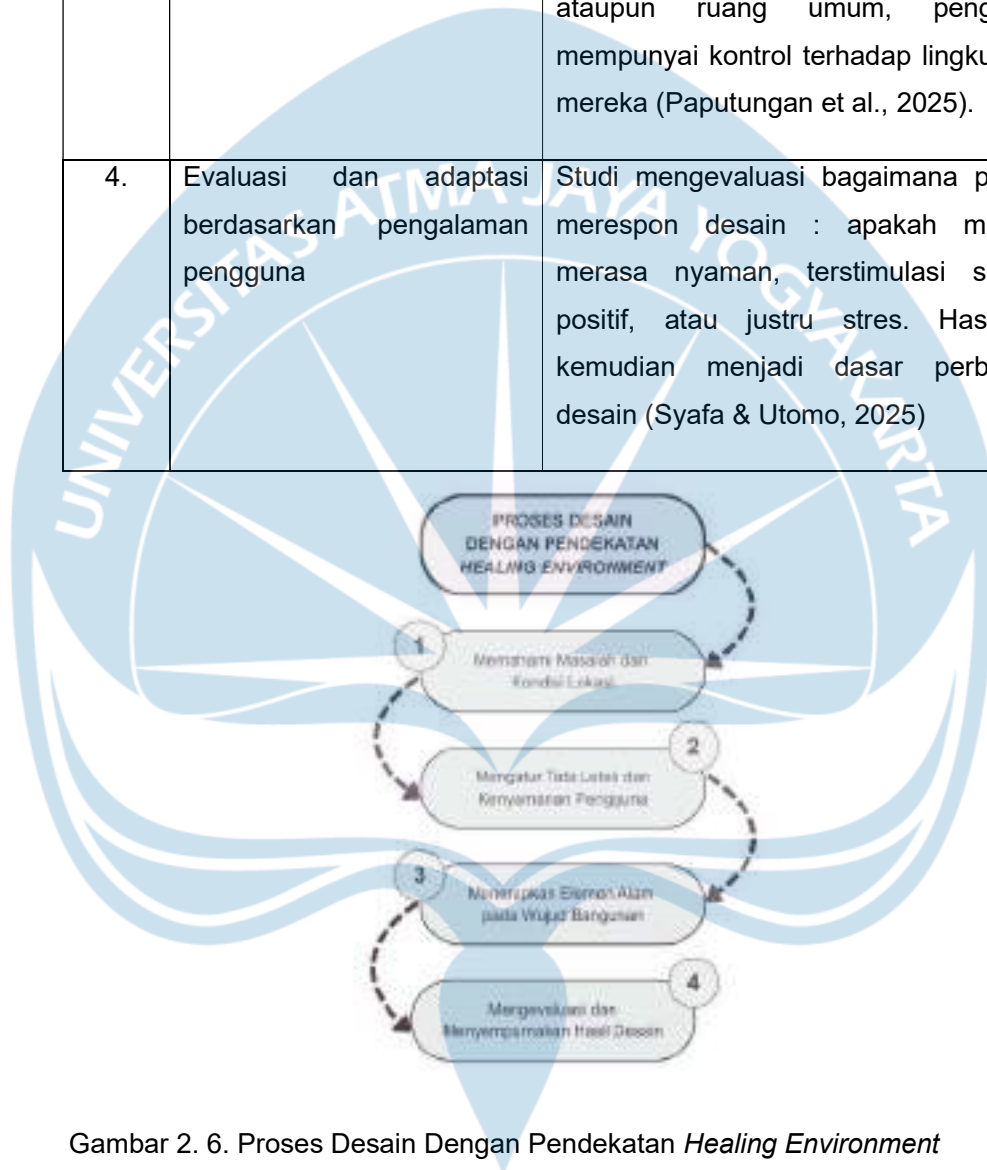
Berdasarkan temuan dari beberapa literatur mengenai desain lingkungan yang mendukung pemulihan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *healing environment* umumnya mengikuti serangkaian langkah terstruktur. Langkah – langkah ini muncul secara konsisten dalam kajian rumah sakit maupun fasilitas publik yang dengan menerapkan proses pendekatan *healing environment* sebagai berikut :

Tabel 2. 7. Alur Proses Pendekatan *Healing Environment*

Sumber : Analisis Penulis

NO.	PROSES PENDEKATAN	PENJELASAN SINGKAT
1.	Identifikasi kebutuhan pengguna dan kondisi ruang	Dalam studi RS PHC Surabaya, peneliti menekankan bahwa faktor seperti “ <i>view and connection with nature</i> ” menjadi variabel utama. Ruang tunggu dan ruang rawat inap dianalisis untuk melihat potensi agar dapat memberikan rasa nyaman dan koneksi dengan alam (Anggraini & Susanti, 2021).
2.	Integrasi elemen restoratif ke desain fisik	Elemen seperti pencahayaan alami, bukaan ke luar ruang, vegetasi, dan desain yang memperhatikan sirkulasi udara dan estetika interior diadopsi untuk

		mendukung penyembuhan (Syafa & Utomo, 2025).
3.	Orientasi pada pengguna dan fleksibilitas ruang	Penataan ruang mempertimbangkan kenyamanan pasien, ruang privat ataupun ruang umum, pengguna mempunyai kontrol terhadap lingkungan mereka (Papatungan et al., 2025).
4.	Evaluasi dan adaptasi berdasarkan pengalaman pengguna	Studi mengevaluasi bagaimana pasien merespon desain : apakah mereka merasa nyaman, terstimulasi secara positif, atau justru stres. Hasil ini kemudian menjadi dasar perbaikan desain (Syafa & Utomo, 2025)



Gambar 2. 6. Proses Desain Dengan Pendekatan *Healing Environment*

Sumber: Analisis Penulis

Desain *healing environment* didasarkan pada tiga pendekatan utama yaitu alam , indra, dan psikologis.

1. Alam (*nature*), merupakan elemen berupa pemandangan hijau, air, dan cahaya alami yang mampu menurunkan tekanan darah, memperbaiki emosi, serta mereduksi hormon stres.
2. Indra (*sense*)
 - Pendengaran, suara musik, air , hujan, atau burung dapat menenangkan dan menurunkan tekanan mental.
 - Penglihatan, pemandangan alam, cahaya alami, seni, dan warna lembut memberi efek relaksasi
 - Peraba, tekstur dan sentuhan membantu menciptakan rasa nyaman dan orientasi diri
 - Penciuman, aroma menyenangkan menurunkan stres, sementara bau tidak sedap meningkatkan ketegangan
 - Perasa, kualitas makanan perlu diperhatikan. Contoh pada makanan rumah sakit yang berguna untuk pemulihan pasien
3. Psikologis, lingkungan yang mendukung secara emosional dapat mempercepat pemulihan, mengurangi stres, serta menempatkan kebutuhan dan nilai individu sebagai bagian dari proses perawatan.

Lingkungan dapat dipersepsi melalui lima panca indera dan diproses oleh otak sehingga memengaruhi psikologis, emosi, dan kondisi fisik seseorang (Kamban et al., 2020). *Healing environment* memberikan pengaruh positif terhadap manusia, antara lain :

1. Mempercepat proses pemulihan
2. Mengurangi perasaan sedih atau negatif
3. Meningkatkan rasa nyaman
4. Menurunkan tingkat stres atau depresi

2.4.4. KELEBIHAN HEALING ENVIRONMENT

Healing environment menawarkan sejumlah manfaat yang dapat dirasakan langsung, terutama dalam mendukung kesehatan mental, emosional, dan fisik pengguna ruang. Beberapa kelebihanannya :

1. Mempercepat pemulihan, penelitian menunjukkan bahwa lingkungan dengan studi kasus rumah sakit yang dirancang sesuai prinsip HE dapat memperpendek

masa rawat pascaoperasi dan membantu pasien pulih lebih cepat (Nijenhuis et al., 2020).

2. Mengurangi stres, kecemasan, dan gejala psikologis negatif, kehadiran elemen alam dan ruang terbuka hijau terbukti menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan suasana hati pengguna (Tambunan et al., 2021).
3. Meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan emosional, rancangan ruang yang memperhatikan pencahayaan, ventilasi, privasi, dan estetika mendukung kenyamanan, rasa aman, dan stabilitas emosi bagi pengguna
4. Mendukung aktivitas fisik dan interaksi sosial, ruang yang mendukung mobilitas, aktivitas ringan atau rekreasi, serta interaksi sosial dapat memperbaiki kualitas hidup dan memfasilitas pemulihan sosial serta mental (Van Den Berg & Foundation 200 years University Hospital Groningen, 2005)

2.4.5. TANTANGAN *HEALING ENVIRONMENT*

Meski konsep *healing environment* terbukti mendukung pemulihan fisik dan psikologis, penerapannya dalam praktik sering menghadapi berbagai kendala. Beberapa tantangan utama yang muncul dalam implementasi *healing environment* antara lain adalah sebagai berikut :

1. Variabilitas kebutuhan individu, preferensi dan kebutuhan pengguna berbeda – beda : sehingga desain yang ideal bagi satu individu belum tentu cocok bagi yang lain. Studi menunjukkan pentingnya adaptasi terhadap kebutuhan pasien secara individual agar lingkungan benar - benar menjadi ruang restoratif (Nijenhuis et al., 2020).
2. Keterbatasan sumber daya dan biaya, penerapan elemen alam, ventilasi alami, pencahayaan besar, ruang hijau/terbuka, dan material berkualitas sering membutuhkan biaya dan ruang yang tidak sedikit. Di banyak konteks, terutama perkotaan padat, ruang tersedia sangat terbatas.
3. Pemeliharaan dan keberlanjutan, ruang hijau, ventilasi, pencahayaan alami, dan material tertentu memerlukan pemeliharaan rutin agar tetap efektif. Tanpa perawatan, kualitas lingkungan bisa cepat menurun dan kehilangan potensi restoratif.
4. Kesulitan mengukur efektivitas secara ilmiah, meskipun banyak penelitian kasus menunjukkan efek positif, mengkuantifikasi efek *healing environment* terhadap kesehatan secara standar terutama diluar konteks medis masih sulit. Hal

ini mempersulit adopsi luas dalam kebijakan atau perencanaan kota (Van Den Berg & Foundation 200 years University Hospital Groningen, 2005).

2.4.6. PARAMETER ARSITEKTURAL *HEALING ENVIRONMENT* (PEDOMAN DESAIN FISIK)

2.4.6.1. *ATTENTION RESTORATION THEORY (ART)* SEBAGAI MEKANISME PEMULIHAN

Dalam merespons kondisi lingkungan perkotaan yang padat, perancangan fasilitas pemulihan memerlukan landasan teoretis yang menjelaskan bagaimana ruang fisik berinteraksi dengan psikologi manusia. *Attention Restoration Theory* (ART), yang dikembangkan oleh Kaplan dan Kaplan pada tahun 1989, memberikan kerangka kerja yang komprehensif mengenai bagaimana interaksi dengan elemen alam dan lanskap binaan dapat memulihkan kelelahan kognitif.

2.4.6.1.1. MEKANISME *DIRECTED ATTENTION FATIGUE* (KELELAHAN PERHATIAN TEARAH)

Dalam pandangan ART, individu yang beraktivitas di kawasan perkotaan yang penuh dengan pemicu stres visual maupun audio dipaksa untuk terus – menerus mengfungsikan *Directed Attention* (fokus yang disengaja). Mekanisme ini menguras energi otak yang sangat besar karena individu harus secara aktif menyaring berbagai gangguan seperti derus lalu lintas atau kerumunan orang, demi mempertahankan konsentrasi yang dibuat. Apabila fase ini berlangsung secara kontinu tanpa adanya waktu jeda, individu tersebut akan menderita *Directed Attention Fatigue* (DAF). Kondisi kelelahan mental ini umumnya bermanifestasi pada menurunnya daya ingat, iritabilitas, serta lonjakan tingkat stres (Kaplan & Kaplan, 1989).

ATTENTION RESTORATION THEORY (ART)



Gambar 2. 7. Kurva Pemulihan Kognitif Berdasarkan ART

Sumber : (Ravi et al., n.d.)

2.4.6.1.2. PARAMETER FISIK LINGKUNGAN RESTORATIF BERBASIS ART

Sebagai Penawar dari DAF, sebuah lingkungan binaan dituntut untuk sanggup menstimulasi jenis fokus yang berjalan secara otomatis tanpa membebani kinerja otak, yang dikenal dengan istilah *involuntary* atau *effortless attention*. Guna mencapai kualitas restorative tersebut, Kaplan (1995) menetapkan empat pilar utama yang harus dihadirkan ke dalam tata ruang :

PARAMETER UTAMA	PENJELASAN
Sensasi Berjarak (<i>Being Away</i>)	Penciptaan Batas Spasial Pengguna ruang perlu merasakan “pelarian” sejenak dari rutinitas pemicu stres. Secara arsitektural, konsep ini tidak selalu bermakna relokasi fisik ke tempat yang terpencil, melainkan penciptaan transisi spasial atau ambang batas (<i>threshold</i>) yang memisahkan

	area luar yang sibuk dengan zona yang menenangkan.
Keluasan dan Konektivitas (Extent)	Konektivitas dan Kedalaman Visual Sebuah ruang pemulihan tidak dianjurkan untuk tampil terisolasi. Atmosfer yang tercipta haruslah membentuk sebuah "dunia kecil" yang bermakna. Parameter ini diterapkan melalui organisasi ruang yang mengalir (<i>sequential</i>). Aplikasi fisiknya meliputi penggunaan jendela berdimensi besar (<i>floor – to – ceiling</i>), koridor yang mengarah pada <i>inner courtyard</i>, serta penghindaran dinding pembatas masif di area komunal agar tercipta kedalaman pandang (<i>depth of field</i>).
Daya Pikat Halus (Soft Fascination)	Lingkungan harus dibekali dengan elemen – elemen yang mampu menangkap atensi secara natural tanpa memaksa otak memproses informasi yang rumit. Komponen alami seperti bayangan yang jatuh dari sela dedaunan (<i>dappled light</i>), bunyi aliran air, maupun daun yang bergoyang terbukti sangat efektif mengunci fokus pengguna dengan cara yang rileks. Kondisi ini memberikan

		jeda bagi fungsi kognitif untuk melakukan refleksi diri.
Keselaran (<i>Compatibility</i>)	Fungsi	Harus terjalin sinergi antara niat pengguna dengan fasilitas yang disediakan oleh lingkungan fisik. Dalam memfasilitasi kebutuhan individu untuk menenangkan diri, ruang harus memiliki fitur pendukung yang tepat, contohnya keberadaan area duduk yang terasa terlindungi dari belakang namun memiliki orientasi pandang yang lepas ke depan

2.5. STUDI PRESEDEN

2.5.1. NACADIA FOREST THERAPY GARDEN, DENMARK

Nacadia merupakan taman terapi berbasis alam yang dikembangkan oleh *University of Copenhagen* sebagai bagian dari riset *Evidence-Based Health Design in Landscape Architecture* (EBHDL). Taman ini dirancang khusus untuk mendukung pemulihan stres dan gangguan kesehatan mental melalui *nature-based therapy*. Menurut penelitian dari Universitas Copenhagen, lingkungan Nacadia menggabungkan berbagai zona natural seperti hutan semi-alami, jalur berkelok, *greenhouse*, dan elemen air untuk menciptakan suasana yang menenangkan dan aman bagi pengguna. Rancangan spasialnya memecah area menjadi ruang – ruang kecil seperti “ruang *outdoor* privat”, “ruang semi-terbuka untuk terapi kelompok”, dan jalur refleksi individu. Pendekatan ini menciptakan pengalaman berlapis antara ketenangan, privasi, dan keterhubungan dengan alam.



Gambar 2. 8. Jalur Masuk *Nacadia Forest Therapy*

Sumber : (Klixbull, 2012)

Secara arsitektur lanskap, Nacadia memperlihatkan bagaimana elemen vegetasi dapat berfungsi sebagai “dinding hidup”, sementara kanopi pepohonan menjadi “atap alami” yang menciptakan pencahayaan lembut, dua prinsip utama dalam menciptakan *healing environment*. Jalur pedestrian yang berkelok dan menggunakan material natural seperti kayu, rumput, dan bebatuan menjadi untuk menciptakan ritme gerak yang melambat (*slow mobility*). Penelitian lain dalam *journal of Therapeutic Horticulture* menunjukkan bahwa pengalaman multisensori suara dedaunan, aroma alami tanah, kelembapan, cahaya yang berperan besar dalam menurunkan ketegangan psikologis.



Gambar 2. 9. *Glasshouse* di *Nacadia Forest Therapy*

Sumber : (Klixbull, 2012)

Preseden ini relevan sebagai rujukan bagi *Wellness Center* di Babarsari karena membuktikan secara ilmiah bahwa ruang berbasis lanskap alami mampu meningkatkan pemulihan psikologis mahasiswa dan pekerja muda yang menjadi target pengguna. Selain itu, struktur zonasi Nacadia yang terbagi menjadi ruang sangat tenang hingga ruang aktivitas ringan dapat diadopsi dalam penyusunan zonasi *healing* pada proyek ini.

2.5.2. THE YOGA BARN, UBUD, INDONESIA

The Yoga Barn di Ubud, Bali, merupakan kompleks fasilitas *wellness* holistik yang secara sukses mengintegrasikan fungsi penyembuhan fisik dan mental dengan penyediaan ruang publik komunal (*third place*). Berada ditengah kawasan pariwisata yang padat dan sibuk, proyek ini menjadi preseden ideal mengenai bagaimana sebuah desain arsitektur dapat menciptakan “suaka” (*sanctuary*) restoratif yang tenang di tengah hiruk – pikuk perkotaan. Kompleks ini menyediakan beragam fasilitas terpadu, mulai dari studio yoga semi – terbuka, klinik penyembuhan holistik, ruang meditasi, amfiteater alam, hingga kafe taman dan area *lounge* yang mendorong interaksi sosial organik antarpengunjung.



Gambar 2. 10. Fasad Utama The Yoga Barn

Sumber : *The Yoga Barn Google's Review*



Gambar 2. 11. Entrance The Yoga Barn

Sumber : *The Yoga Barn Google's Review*

Dari perspektif arsitektur, *The Yoga Barn* menunjukkan strategi tata massa dan zonasi yang sangat responsif dalam mengatasi masalah kebisingan jalan raya. Bangunan utama ditarik mundur (*setback*) secara signifikan dari jalan utama, serta dihubungkan oleh lorong masuk memanjang dengan lanskap lebat yang berfungsi sebagai *buffer* akustik. Secara visual, desain bangunannya mengusung vernakular – organis dengan memaksimalkan penggunaan material alami seperti bambu dan kayu daur ulang.



Gambar 2. 12. Area Komunal The Yoga Barn

Sumber : *The Yoga Barn Google's Review*

Desain ruang yang semi – terbuka ini tidak hanya mengaburkan batas antara ruang dalam dan alam bebas, tetapi juga secara cerdas memanfaatkan elemen air bersuara konstan (*white noise*) untuk menyamarkan polusi suara kota. Strategi peredaman bising dan visual alami ini sangat relevan dengan kebutuhan perancangan di lingkungan berintensitas tinggi dan rawan kemacetan seperti Babarsari.

Dalam konteks perancangan *Wellness Center*, preseden ini memberikan pembelajaran penting mengenai bagaimana fasilitas terapi yang membutuhkan ketenangan absolut dapat disandingkan dengan ruang aktivitas publik tanpa saling mengganggu. Pengalaman ruang di The Yoga Barn membuktikan bahwa perpaduan antara fasilitas relaksasi privat (seperti penyediaan *spot-spaces* di area lanskap) dan ruang sosial komunal (seperti kafe sehat) mampu membentuk sebuah ekosistem pemulihan yang komprehensif. Pendekatan spasial ini secara langsung mendukung pemenuhan aspek fisik, emosional, dan sosial yang merupakan pilar esensial dalam kerangka *Eight Dimensions of Wellness*.

2.5.3. KOMPILASI STUDI PRESEDEN

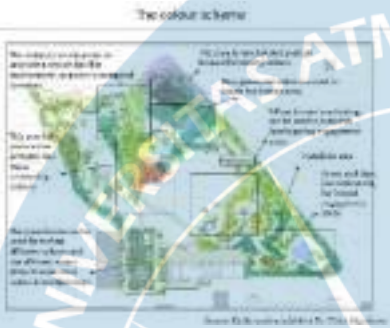
Tabel 2. 8. Kompilasi Studi Preseden

Sumber : Analisis penulis

ASPEK ANALISIS ARSITEKTURAL	NACADIA FOREST THERAPY GARDEN (PENDEKATAN LINGKUNGAN ALAM & BUKTI DPOE (<i>Diagnostic Post-Occupancy Evaluation</i>))	THE YOGA BARN	SINTESIS PERANCANGAN WELLNESS CENTER
Tipologi & Fungsi Dasar	Fasilitas rehabilitasi klinis dan taman terapi (<i>healing garden</i>) untuk pemulihan stres dan kelelahan mental akut.	Tempat pemulihan kesehatan secara menyeluruh yang juga berfungsi sebagai ruang berkumpul publik yang ramah di tengah kota yang padat.	Menggabungkan area terapi yang tenang di bagian dalam, dengan area publik komunal yang santai untuk mencegah stres di bagian luar (seperti kafe taman di Yoga Barn).
Program Ruang & Ketersediaan Fasilitas	Bangunan utama berupa <i>Glasshouse</i> (rumah kaca). 	Menggabungkan ruang terapi tertutup seperti (studio yoga dengan 8 kelas yang berbeda) dengan area berkumpul terbuka seperti kafe taman, kolam renang terapi, dan amfiteater alam.	Program Ruang Hibrida (Sosial & Terapeutik): Menggabungkan fasilitas sosial (lobi komunal dan kafe sehat). Fasilitas terapi (studio yoga, ruang meditasi, <i>sensory healing courtyard</i>, dan jalur sirkulasi terapeutik). <i>Catatan Evaluasi Nacadia Forest:</i> Pengaplikasian “ceruk atau sudut”

	 Sumber : Aldaneldor (2013) Fasilitas didominasi area luar ruang: 1. Jalur berjalan kaki (<i>walking trails</i>) di area hijau yang dibuat menyerupai hutan dengan vegetasi berlapis 2. <i>Spot-space</i> atau ruang singgah kecil 3. Ruang terapi kelompok	  	duduk berkapasitas 1-2 orang di taman membuat pengunjung merasa aman dan terlindungi.
--	--	--	--

	 Sumber : (Aldaneldor, 2013) 4. Area meditasi di alam 5. Area api unggun komunal 6. Taman 7. Area refleksi dengan elemen air	 Sumber : (The Yoga Barn, 2026)	
Masterplan & Konfigurasi Massa	Zonasi Sekuensial Organik: Alur ruang dibagi dari publik ke privat.  Figure 5. The "Zonasi Sekuensial Organik" resulting from the physical environment.	Massa bangunan ditarik jauh ke belakang (<i>setback</i>) dari jalan raya utama, dan menggunakan jalan masuk lorong panjang dengan dikedua sisi tanaman untuk meredam suara kendaraan.	Pintu masuk dibuat memanjang menyerupai lorong untuk mengurangi kebisingan jalan. Bangunan utama diletakkan di belakang dan dipagari pohon lebat agar privasi pengunjung tidak bocor.

	Sumber : (Sidenius et al., 2017)  Sumber : (Aldaneldor, 2013) <i>Catatan Evaluasi:</i> Desain awal gagal memberikan privasi sehingga pasien merasa terekspos (<i>exposure</i>).	 Sumber : (The Yoga Barn, 2026)	
Bentuk & Material Bangunan	Fasad terbuka dengan vegetasi: Meminimalkan penggunaan dinding masif. Memanfaatkan vegetasi dan kisi – kisi kayu sebagai pembatas ruang luar dan dalam.	Bentuk bangunan semi - terbuka yang menolak penggunaan dinding beton masif. Mengutamakan material bambu dan kayu agar bangunan menyatu dengan alam sekitarnya.	Menggunakan dinding berongga dan kisi – kisi dari material kayu atau bambu (alami) untuk memberikan kesan alami dan ramah untuk mengundang pengunjung.

		  Sumber : Yoga Barn's Review	 Sumber : Yoga Barn's Review
Desain Interior dan Tata Perabot	Interior menggunakan material kayu dan batu dengan warna netral untuk menciptakan suasana tenang dan menghindari stimulasi berlebih.	Menggunakan warna – warna alam yang menenangkan. Di area lobi publik menggunakan meja besar untuk duduk bersama, sementara di area istirahat memakai kursi yang diletakkan menyudut.	Di area lobi depan, digunakan perabot memanjang agar pengunjung mudah berbaur. Di ruang tunggu terapi, kursi ditata menyandar ke dinding dengan

	 Sumber : (Khora Virtual Reality, Arcade, 2020)  Sumber : (Terapihaven Nacadia® – Rumsans, n.d.) Menggunakan tumpukan kayu (<i>woodpiles</i>) dan semak berdaun lebat (<i>evergreen</i>) sebagai solusi <i>buffer</i> ke area terapi.	 Sumber : <i>Yoga Barn's Review</i>	pandangan menghadap taman agar pengguna merasa aman.  Sumber : <i>Yoga Barn's Review</i>
--	--	---	---



Sumber : (Khora Virtual Reality,
Arcade, 2020)

Ruang duduk dirancang dengan bagian belakang yang tertutup/terlindungi, namun memiliki pandangan jauh kedepan yang terbuka.



Sumber : (Khora Virtual Reality,
Arcade, 2020)

Elemen Lanskap dan Eksterior	Desain taman dirancang untuk merangsang panca indera melalui tanaman beraroma, tekstur material alami, dan elemen air.  Sumber : (<i>Terapihaven Nacadia® – Rumsans, n.d.</i>) 	Menghadirkan banyak elemen air, seperti kolam air asin dan aliran sungai, yang suaranya mampu menutupi suara bising klakson kendaraan dari luar kawasan.  Sumber : <i>Yoga Barn's Review</i>	Membuat taman di tengah bangunan yang dilengkapi elemen air bersuara konstan sebagai distraksi positif.  Sumber : <i>Yoga Barn's Review</i>
-------------------------------------	--	--	---

	 Sumber : (Khora Virtual Reality, Arcade, 2020) <i>Catatan Evaluasi:</i> Menghindari benda buatan yang berpotensi berisik seperti (label logalm di pohom) karena memicu suara yang tidak menyenangkan.		
Fokus Pemulihan Psikologis	Relaksasi kognitif melalui sensasi “berada di dunia lain” (<i>being away</i>) yang aman dan terlindungi dari intervensi luar	Mengurangi stres dengan cara menyatukan berbagai kalangan masyarakat di satu area nongkrong yang setara, sehingga memecah rasa kesepian warga perkotaan.	Meredakan kelelahan mental dengan dominasi elemen alam sekaligus menyediakan wadah interaksi sosial (melalui fasilitas komunal).

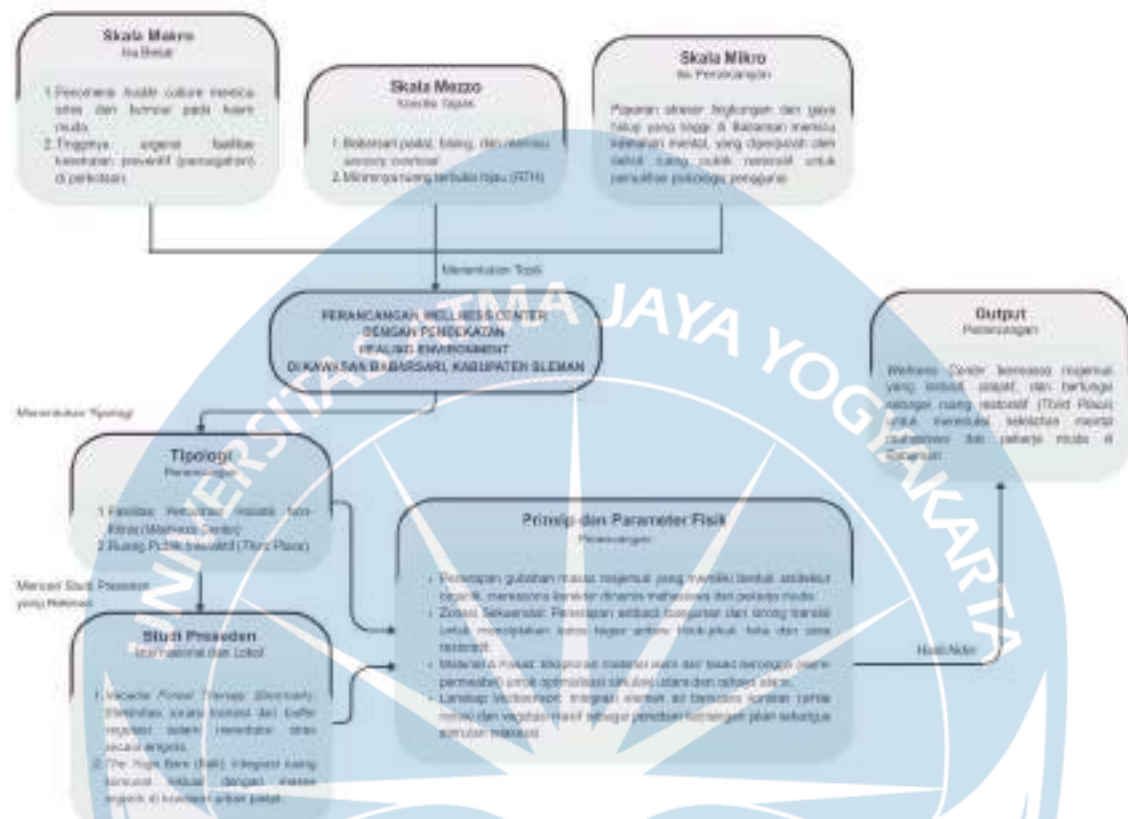
2.6. KEASLIAN PENULISAN

Tabel 2. 9. Keaslian Penulisan

Sumber : Analisis penulis

NO	PENELITI	JUDUL	LOKASI	FOKUS
1.	(Nst & Budiani, 2024)	Penerapan Tema Arsitektur Holistik Pada Perancangan Bangunan <i>Healing Space</i> di Kota Medan	Medan, Indonesia	Perancangan <i>healing space</i> sebagai fasilitas rekreasi di Kota Medan dengan pendekatan Arsitektur Holistik, yang bertujuan memulihkan kelelahan fisik dan spiritual masyarakat akibat rutinitas perkotaan yang padat.
2.	(Faaruuq dkk., 2024)	Implementasi <i>Healing Environment</i> Dalam Arsitektur Pusat Pelayanan Kesehatan Holistik di Kota Makassar	Makassar, Indonesia	Perancangan pusat kesehatan mental dan ruang rekreatif yang menerapkan prinsip <i>Healing Environment</i> , dengan fokus pada pendekatan integrasi keislaman dan stimulasi indra.
3.	Sri Randiani Putri	Perancangan Wellness Center Dengan Pendekatan Healing Environment Di Kawasan Babarsari, Kabupaten Sleman	Babarsari, Kabupaten Sleman	Perancangan <i>Wellness Center</i> bermassa majemuk yang mengintegrasikan <i>Healing Environment</i> dan ruang komunal (<i>Third Place</i>) untuk mereduksi stres mahasiswa dan pekerja muda akibat fenomena <i>hustle culture</i> di Kawasan Babarsari.

2.7. KERANGKA KONSEPTUAL DESAIN



Gambar 2. 13. Alur Konseptual Desain

Sumber : Analisis Penulis