BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Judul

Perancangan Yoga Center Khusus Wanita di Yogyakarta dengan Pendekatan Psikologi Lingkungan

1.2 Latar Belakang

1.2.1 Latar Belakang Pengadaan Proyek

Di Daerah Istimewa Yogyakarta, sebagian besar penderita gangguan kesehatan mental berusia antara 15–64 tahun, yakni usia remaja hingga dewasa muda, dan mayoritas di antaranya belum menikah (Setyanto dkk., 2023). Kondisi ini banyak dijumpai pada mahasiswa (Mengistu, 2021). Peralihan dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi membawa berbagai tantangan, seperti penyesuaian dalam hal tempat tinggal yang lebih mandiri, perubahan identitas sosial, keterampilan mengambil keputusan, pengaturan keuangan, hingga perluasan jejaring sosial.

Selain penyesuaian gaya hidup, mahasiswa juga dituntut bersaing secara akademik. Tekanan akademik dan ujian sering dikaitkan dengan meningkatnya stress serta penurunan kesehatan mental. Mahasiswa tingkat akhir bahkan menghadapi persoalan tambahan berupa ketidakpastian masa depan yang memicu stress, kecemasan, dan depresi (Campbell dkk., 2022; Kaligis dkk., 2021; Mofatteh, 2021). Tingginya prevalensi stress psikologis dan gangguan kesehatan mental pada pelajar dan mahasiswa dibanding masyarakat umum menunjukkan perlunya evaluasi serta upaya intervensi untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa (Arvant dkk., 2021; Mofatteh, 2021).

Mahasiswa bukan satu-satunya kelompok yang mengalami stress, individu yang bekerja pun menghadapi kondisi serupa. Stress kerja merujuk pada perbedaan kemampuan tiap individu dalam mengatasi masalah serta menahan tekanan yang muncul dari dalam diri. Rivai dan Sagala (2011:1008) menjelaskan stress kerja sebagai kondisi yang menimbulkan ketegangan akibat ketidakseimbangan fisik dan mental, yang pada gilirannya memengaruhi emosi serta cara berpikir karyawan. Hasibuan (2002:203) menambahkan

bahwa stress kerja biasanya timbul karena karyawan tidak memperoleh kepuasan dalam melaksanakan tugasnya.

Menurut Danang Sunyoto, beban kerja yang berlebihan juga dapat menjadi pemicu stress. Hal ini ditandai dengan tingginya tuntutan pekerjaan, kecepatan penyelesaian tugas yang terlalu tinggi, dan jumlah pekerjaan yang terlalu besar. Sejalan dengan itu, Rivai dan Sagala (2011:1008) menegaskan bahwa ketidakseimbangan fisik dan psikis dalam bekerja berpotensi menimbulkan ketegangan yang berpengaruh pada kondisi emosional dan kognitif karyawan. Jika tidak ditangani, keadaan tersebut dapat berdampak buruk pada kemampuan karyawan dalam menjalankan tugasnya.

Stres terbukti memicu penuaan dini melalui mekanisme biologis yang dapat diamati secara langsung pada tingkat sel. Dalam penelitian Epel dkk. (2004) yang dipublikasikan di *Proceedings of the National Academy of Sciences*, stres psikologis kronis ditemukan berhubungan erat dengan pemendekan telomer struktur pelindung di ujung kromosom yang berfungsi menjaga stabilitas genetik sel saat bereplikasi. Telomer bekerja seperti "penutup" atau "pelindung" DNA, semakin pendek telomer, semakin terbatas kemampuan sel untuk membelah dan memperbaiki diri. Ketika peneliti mengukur panjang telomer pada wanita dengan tingkat stres tinggi, hasilnya menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki telomer yang jauh lebih pendek dibanding mereka yang memiliki tingkat stres rendah. Lebih penting lagi, perbedaan panjang telomer ini setara dengan sekitar satu dekade penuaan biologis tambahan, artinya stres berat dapat membuat sel "tampak" sepuluh tahun lebih tua dibanding kondisi normal.

Menurut World Health Organization (WHO), yoga merupakan sarana yang efektif bagi individu, komunitas, maupun negara untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, sekaligus berperan dalam pencegahan serta pengendalian penyakit tidak menular (PTM). Yoga dapat dipraktikkan kapan saja, di mana saja, dan oleh masyarakat dari berbagai negara serta budaya. Saat ini, yoga menjadi tren di kalangan remaja hingga dewasa, yang ditunjukkan dengan semakin banyaknya institusi maupun program yang

menyediakan layanan yoga, baik dalam bentuk kelas privat maupun kelas massal.

Yoga kini telah menjadi bagian dari gaya hidup modern sekaligus budaya populer yang meluas di kalangan masyarakat. Kegiatan yoga massal sering kali digelar dalam acara besar, baik nasional maupun internasional, dengan menghadirkan instruktur terkenal dan dukungan sponsor dari berbagai perusahaan ternama. Tren ini juga terlihat di pusat-pusat kebugaran yang berlokasi strategis, seperti di mal, pertokoan, kantor, maupun studio yang berada di lingkungan tempat tinggal. Menariknya, perkembangan yoga semakin beragam melalui berbagai genre dan tujuan, seperti *Hot Yoga*, *Detox Yoga*, *Floating Yoga*, *Prenatal Yoga*, hingga *Yoga untuk Langsing*, yang disesuaikan dengan kebutuhan pasar dan gaya hidup masyarakat masa kini.

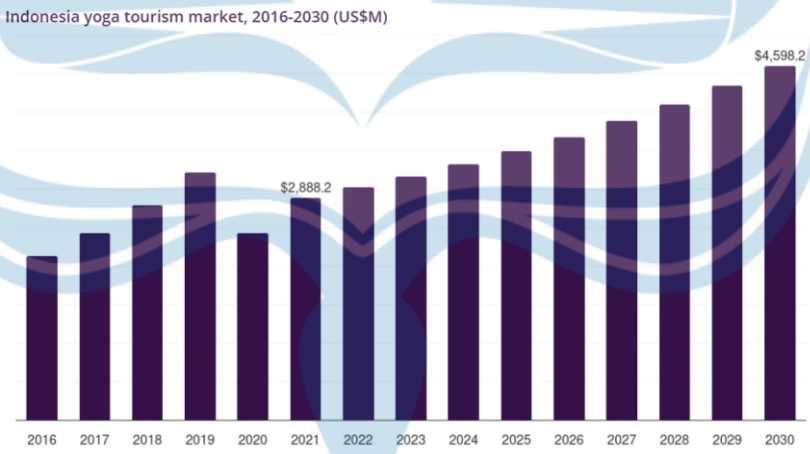
Dalam perancangan Yoga Center khusus wanita yang berfokus pada kecantikan, kualitas ruang yang ingin dicapai bukan sekadar kenyamanan fisik atau efisiensi fungsi, melainkan kualitas ruang yang mampu memediasi pengalaman psikologis pengguna. Pendekatan psikologi lingkungan dalam konteks ini didasarkan pada pemahaman bahwa praktik yoga dan perawatan kecantikan bukan hanya aktivitas tubuh, tetapi juga proses rekonsiliasi antara tubuh, emosi, dan kesadaran diri. Oleh karena itu, ruang tidak hanya dirancang sebagai wadah aktivitas, tetapi sebagai media yang secara halus mempengaruhi kondisi mental dan persepsi tubuh penggunanya.

Pada kehidupan modern, tubuh perempuan sering kali berada dalam posisi paradoksal di satu sisi menjadi objek tuntutan estetika sosial, sementara di sisi lain menjadi ruang personal yang membutuhkan perawatan, penerimaan diri, dan pemulihan. Yoga center yang berfokus pada kecantikan seharusnya tidak hanya menyediakan fasilitas olahraga, tetapi juga menyediakan ruang yang memungkinkan perempuan membangun kembali hubungan yang lebih sehat dengan tubuhnya. Dalam konteks inilah kualitas ruang menjadi penting. Ruang yang tepat dapat mengarahkan pengguna pada pengalaman introspektif yang lembut, sementara ruang yang tidak sensitif terhadap aspek psikologis justru dapat memperkuat tekanan sosial terhadap tubuh.

Di kalangan masyarakat postmodern, praktik yoga telah menjadi bagian dari rutinitas yang disesuaikan dengan kesibukan sehari-hari, baik bagi pekerja kantoran, pengusaha, maupun ibu rumah tangga. Artinya, waktu pelaksanaan yoga ditentukan oleh jadwal aktivitas, bukan sebaliknya.

Jika dahulu yoga dilakukan di tempat alami yang tenang dan sakral seperti hutan, gunung, pantai, kini pelaksanaannya lebih banyak dilakukan di ruang-ruang modern yang menawarkan kemudahan dan kenyamanan, seperti pusat kebugaran di mal atau studio yoga yang terintegrasi dengan lingkungan perkantoran.

Salah satu contohnya adalah kegiatan yoga massal yang diselenggarakan di Candi Prambanan pada 16 Maret 2025 sebagai bagian dari perayaan Hari Raya Nyepi Tahun Baru Saka 1947, yang diikuti oleh sekitar 400–500 peserta. Selanjutnya, pada 21 Juni 2025 di lokasi yang sama, kembali dilaksanakan kegiatan yoga dalam rangka peringatan Hari Yoga Internasional yang dihadiri oleh kurang lebih 200 peserta. Data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yoga dalam format massal memiliki tingkat partisipasi yang tinggi.

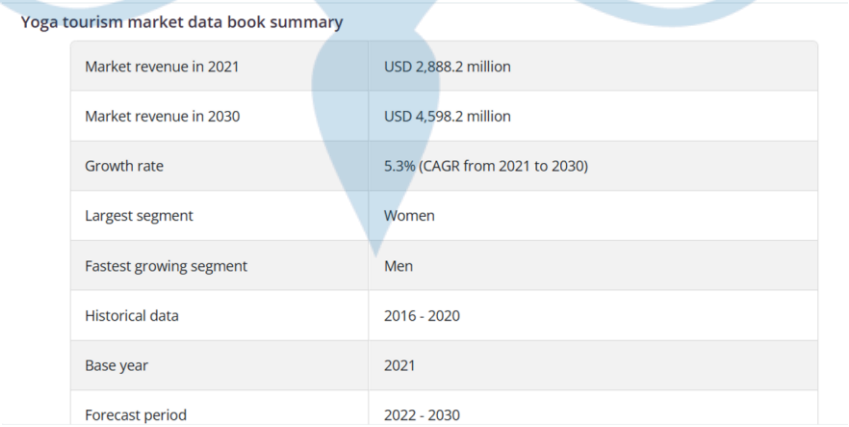


Gambar 1.1 Indonesia *Yoga Tourism Market*
Sumber: Grand View Research

Industri pariwisata di Indonesia memiliki peran strategis karena mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap berbagai sektor, terutama dalam mendorong pertumbuhan ekonomi berkelanjutan. Menurut Purba dkk. (2021), sektor pariwisata merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan ekonomi nasional. Salah satu cabang yang menunjukkan prospek cerah adalah industri wisata kebugaran. Berdasarkan data dari *Grand View Research*

(2023), nilai pasar industri ini pada tahun 2023 mencapai USD 909,82 miliar dan diproyeksikan meningkat hingga USD 1.974,81 miliar pada tahun 2031, dengan tingkat pertumbuhan tahunan sebesar 10,37%. Liao dkk. (2023) menegaskan bahwa pesatnya perkembangan wisata kebugaran disebabkan oleh keunggulan multidimensional yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, serta lingkungan. Sementara itu, Arifin dkk. (2024) menilai bahwa wisata kebugaran merupakan isu penting yang memiliki potensi besar untuk terus dikembangkan di masa mendatang.

Lebih lanjut, *Grand View Research* (2023) menunjukkan bahwa secara global, banyak negara mulai menangkap peluang untuk memperluas dan mempromosikan potensi wisata mereka. Indonesia termasuk di antaranya, dengan kekayaan destinasi wisata kesehatan yang beragam dan dukungan penuh dari pemerintah melalui berbagai program, kebijakan, dan pendekatan transformatif. Menurut Kusumaningrum dan Jayanti (2024), industri wisata kebugaran merupakan fenomena yang menarik untuk diperhatikan. Namun, agar industri ini dapat berkembang secara optimal, perlu adanya fokus pada jenis produk yang paling diminati oleh masyarakat. Sejalan dengan hal tersebut, Maharani dan Sudarningsih (2023), Newcombe (2007), serta Macy dkk. (2018) menyatakan bahwa yoga termasuk dalam kategori wisata kebugaran yang telah mengalami peningkatan popularitas selama beberapa dekade, baik di dalam negeri maupun di luar negeri.



Yoga tourism market data book summary

Market revenue in 2021	USD 2,888.2 million
Market revenue in 2030	USD 4,598.2 million
Growth rate	5.3% (CAGR from 2021 to 2030)
Largest segment	Women
Fastest growing segment	Men
Historical data	2016 - 2020
Base year	2021
Forecast period	2022 - 2030

Gambar 1.2 *Yoga Tourism Market Data Book Summary*
Sumber: Grand View Research

Arifin dkk. (2024) juga menegaskan bahwa daya tarik yoga meningkat karena manfaatnya yang mampu membantu mengatasi penyakit degeneratif,

sehingga menjadi faktor utama dalam pertumbuhan popularitasnya.
Selain itu, peningkatan popularitas yoga juga dipicu oleh penyebarannya di media sosial serta dukungan dari berbagai figur publik, yang menjadikannya bagian dari tren gaya hidup modern (Bandyopadhyay & Nair, 2019; Sipayung dkk., 2021). Tak hanya itu, kemajuan teknologi melalui yoga virtual dan penerapan strategi pemasaran digital seperti SEO turut memperluas jangkauan praktik yoga di seluruh dunia (Verma dkk., 2024; Sipayung dkk., 2021).

1.2.2 Latar Belakang Permasalahan

Pendekatan psikologi lingkungan mempelajari bagaimana manusia merasakan, menafsirkan, dan bereaksi terhadap lingkungan fisiknya. Dalam arsitektur, pendekatan ini menempatkan ruang sebagai stimulus psikologis yang mampu mempengaruhi emosi, tingkat stres, fokus, bahkan persepsi diri seseorang. Penelitian dalam bidang psikologi lingkungan menunjukkan bahwa kualitas lingkungan fisik seperti pencahayaan alami, keterhubungan dengan alam, skala ruang, dan tingkat privasi dapat mempengaruhi kondisi mental dan kesejahteraan emosional pengguna. Hal ini menegaskan bahwa desain ruang memiliki kapasitas untuk berperan sebagai instrumen psikologis yang mendukung kesehatan mental dan keseimbangan emosi pengguna.

Menurut penelitian dalam bidang psikologi lingkungan yang dipublikasikan dalam jurnal Environmental Psychology, lingkungan binaan dapat mempengaruhi perilaku dan persepsi manusia melalui rangsangan sensorik yang diterima oleh tubuh, seperti cahaya, suara, tekstur material, dan konfigurasi ruang (Gifford, 2014). Rangsangan tersebut membentuk apa yang disebut sebagai environmental experience, yaitu pengalaman psikologis yang muncul ketika seseorang berinteraksi dengan ruang. Dalam konteks *yoga center*, pengalaman ini sangat menentukan kualitas praktik yoga dan proses relaksasi yang terjadi di dalamnya.

Penelitian mengenai healing environment menunjukkan bahwa ruang yang memiliki hubungan dengan alam dapat memberikan efek restoratif terhadap kondisi psikologis manusia. Studi oleh Roger Ulrich mengenai Stress

Recovery Theory menjelaskan bahwa elemen lingkungan seperti vegetasi, air, dan cahaya alami dapat mempercepat proses pemulihan stres karena manusia secara evolusioner memiliki kecenderungan untuk merasa lebih aman dan tenang di lingkungan yang menyerupai lanskap alami. Temuan ini kemudian banyak digunakan dalam desain fasilitas kesehatan, spa, dan pusat meditasi karena terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pengguna.

Dalam konteks *yoga center* khusus wanita, pendekatan ini memiliki relevansi yang lebih dalam. Aktivitas yoga sendiri bertujuan untuk mencapai kondisi kesadaran tubuh (body awareness) dan ketenangan mental. Namun kondisi tersebut tidak hanya bergantung pada teknik pernapasan atau gerakan tubuh, tetapi juga pada kualitas atmosfer ruang tempat praktik tersebut berlangsung. Ruang yang terlalu terbuka, terlalu terang, atau terlalu bising dapat memicu distraksi psikologis yang menghambat proses meditasi dan konsentrasi. Sebaliknya, ruang yang memiliki skala intim, pencahayaan lembut, dan kedekatan dengan elemen alam mampu membantu pengguna memasuki kondisi mental yang lebih reflektif.

Selain itu, pendekatan psikologi lingkungan juga memungkinkan perancangan ruang yang mempertimbangkan dimensi emosional perempuan terhadap ruang privat dan publik. Dalam banyak penelitian mengenai perilaku ruang, perempuan cenderung lebih sensitif terhadap aspek keamanan, privasi, dan kenyamanan emosional dibandingkan pengguna laki-laki. Oleh karena itu, *yoga center* khusus wanita perlu dirancang sebagai ruang yang memberikan rasa terlindungi sekaligus memberdayakan, bukan sekadar ruang komersial untuk aktivitas kebugaran.

Pendekatan ini juga membuka kemungkinan untuk menciptakan kualitas ruang yang tidak biasa ruang yang bukan hanya menenangkan, tetapi juga mengajak tubuh untuk “berdialog” dengan lingkungannya. Misalnya melalui penggunaan material alami yang memiliki tekstur hangat, transisi ruang yang perlahan dari area publik menuju ruang meditasi, atau keberadaan elemen air yang menghasilkan suara alami yang ritmis. Elemen-elemen tersebut bekerja

secara subtil, sering kali tidak disadari oleh pengguna, namun mampu membentuk pengalaman ruang yang lebih mendalam.

Dengan demikian, penggunaan pendekatan psikologi lingkungan dalam perancangan *yoga center* khusus wanita adalah untuk menciptakan ruang yang tidak hanya mendukung aktivitas fisik, tetapi juga memfasilitasi pengalaman psikologis yang restoratif dan reflektif. Ruang menjadi "perantara sunyi" yang membantu pengguna menurunkan ketegangan mental, meningkatkan kesadaran tubuh, dan membangun hubungan yang lebih harmonis dengan dirinya sendiri. Dalam perspektif ini, kecantikan tidak lagi dipahami semata-mata sebagai penampilan fisik, tetapi sebagai kondisi keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan tempat seseorang berada.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang ruang *Yoga Center* Khusus Wanita melalui pendekatan Psikologi Lingkungan?

1.4 Tujuan Perancangan

Mewujudkan rancangan *Yoga Center* Khusus Wanita di Yogyakarta melalui pendekatan Psikologi Lingkungan yang tidak hanya memenuhi aspek fisik, emosional, dan spiritual pengguna, tetapi juga berperan dalam mendukung pola hidup sehat masyarakat kota.

1.5 Sasaran Perancangan

Sasaran dari perancangan *Yoga Center* adalah:

1. Menyusun perencanaan tata ruang yang mampu mengakomodasi aktivitas yoga dengan pendekatan Psikologi Lingkungan.
2. Menghadirkan atmosfer ruang yang mendorong terciptanya ketenangan, keseimbangan, serta keterhubungan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.
3. Menyediakan fasilitas tambahan yang mendukung aktivitas utama.

1.6 Lingkup Perancangan

1.6.1 Lingkup Spasial

Adapun lingkup spasial pada proyek Perancangan *Yoga Center* Khusus Wanita di Yogyakarta sebagai obyek rancangan dibatasi oleh tapak seluas 5.824 m2, dengan alamat Muja Muju, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun batas lahan adalah sebagai berikut :

Utara : Lahan Kosong

Timur : Jalan Ipda Tut Harsono

Selatan : Jalan Kenari

Barat : Hotel Pop

1.6.2 Lingkup Substansial

Secara substansial, pada perancangan ini dibatasi berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, Perancangan *Yoga Center* Khusus Wanita di Yogyakarta menitik beratkan pada aspek-aspek yang terdapat dalam Psikologi Lingkungan.

1.6.3 Lingkup Temporal

Perancangan *Yoga Center* Khusus Wanita memiliki lingkup temporal yang ditargetkan untuk jangka panjang, sehingga dapat dimanfaatkan secara berkesinambungan. Sesuai Pasal 71 ayat (1) PP No. 36 Tahun 2005 tentang peraturan pelaksanaan UU No. 28 Tahun 2002 tentang Bangunan Gedung, setiap gedung wajib memperoleh Sertifikat Laik Fungsi sebagai syarat pemakaian. Dengan mempertimbangkan masa berlaku SLF bagi bangunan non-rumah tinggal yang diperbarui setiap lima tahun, maka gedung ini direncanakan memiliki usia pemanfaatan minimal 20 tahun, disertai evaluasi atas fungsi dan kesesuaian terhadap budaya pada masanya.

1.7 Sistematika Pembahasan

BAB I. PENDAHULUAN

Bab I memuat uraian mengenai latar belakang topik studi yang dipilih. Di dalamnya dijelaskan latar belakang pengadaan proyek, identifikasi permasalahan, rumusan masalah, tujuan, serta sasaran yang ingin dicapai,

termasuk ruang lingkup kajian. Pada bab ini juga menjabarkan sistematika pembahasan yang menjadi acuan dalam proses perancangan objek studi.

BAB II. KAJIAN TEORI

Bab II berisi tinjauan literatur, tinjauan teori, kriteria, preseden dan penekanan desain yang digunakan sebagai acuan perencanaan dan perancangan Yoga Center di Yogyakarta.

BAB III. METODE

Bab III berisi metode pengumpulan dan metode penelitian

BAB IV. TINJAUAN LOKASI DAN ANALISIS

Bab IV berisi gambaran umum tapak, skoring dan pemilihan tapak, kriteria pemilihan tapak , identifikasi aturan awal yang terkait dengan tapak, analisis site, analisis programatik, analisis konsep.

BAB V. KONSEP DAN PERANCANGAN

Bab V berisi konsep perencanaan dan konsep perancangan yang meliputi sintesis site, konsep filosofis, konsep tata masa.