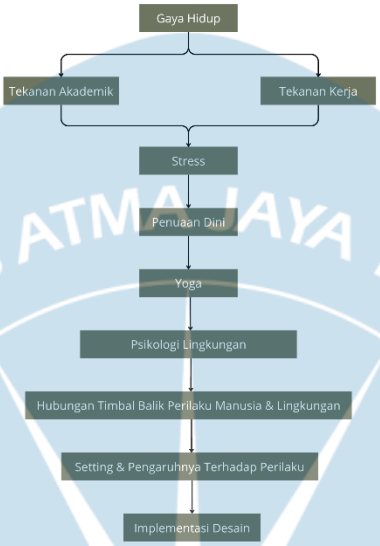
BAB II
KAJIAN TEORI

2.1 Kerangka Teoritis



Gambar 2.1 Kerangka Teoritis

2.2 Definisi dan Deskripsi

2.2.1 Yoga & Manfaat Yoga

Kata *yoga* berasal dari bahasa Sanskerta, yaitu *yuj*, yang memiliki arti "menyatukan" atau "menghubungkan" (Sindhu, 2007). Konsep penyatuan ini merujuk pada integrasi tubuh, pikiran, emosi, dan aspek spiritual dalam diri manusia. Pada tahun 2012 dilakukan penelitian dalam bidang pengobatan komplementer dan alternatif yang meninjau bukti ilmiah terbaru mengenai dampak yoga terhadap kesehatan fisik maupun mental. Beberapa uji klinis acak (*randomized clinical trials*/RCT) memperlihatkan hasil positif, yakni kemampuan yoga dalam mengurangi rasa sakit serta meningkatkan kesehatan mental.

Department of Internal and Complementary Medicine di Berlin, Jerman, menjelaskan bahwa penerapan yoga sebagai intervensi terapeutik yang mulai digunakan sejak awal abad ke-20 memanfaatkan beragam manfaat psikofisiologis dari latihan tersebut. Praktik Asana meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh, sementara latihan pernapasan dan meditasi berkontribusi

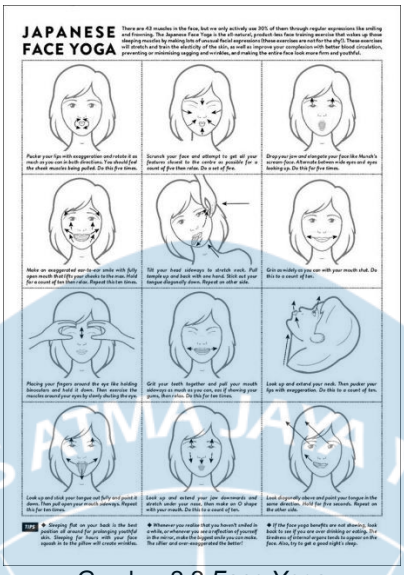
pada ketenangan, konsentrasi, serta kesadaran yang lebih baik, yang pada akhirnya membantu menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas hidup. Selama lebih dari lima ribu tahun, yoga telah diajarkan dan dipraktikkan di seluruh dunia. Awalnya berakar pada tujuan spiritual, namun dalam perkembangannya yoga juga digunakan sebagai latihan fisik yang bermanfaat untuk terapi dan penyembuhan (Wiase, 2019).

Kesehatan mental yang terabaikan dapat menimbulkan gangguan fisik. Oleh sebab itu, penting menjaga kondisi mental agar tidak diliputi rasa cemas berlebihan. Salah satu metode dalam ranah *spiritual science* yang dapat menunjang hal ini adalah yoga. Praktik yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan tubuh dan jiwa. Latihan Asana serta Pranayama tidak hanya menyehatkan fisik, tetapi juga menenangkan pikiran. Selain itu, yoga membantu individu dalam menyelaraskan pikiran, emosi, perasaan, keinginan, dan tujuan hidup. Patanjali dalam *Yoga Sutra* mendefinisikan yoga sebagai cara untuk menundukkan pikiran yang gelisah. Lebih jauh, yoga merupakan suatu proses sadar dan teratur untuk mempercepat perkembangan manusia, sekaligus mengarahkan pada pembentukan kepribadian yang menyeluruh.

2.2.2 Macam-Macam Yoga Untuk Kecantikan

Perspektif ilmiah tentang bagaimana yoga dapat memperlambat penuaan kulit atau meningkatkan kesehatan kulit, kita menghadapi gagasan bahwa yoga bukan sekadar rangkaian postur fisik, tetapi intervensi gaya hidup holistik yang memengaruhi sel-sel kulit pada level molekuler. Dalam artikel berjudul *"Yoga may attenuate hallmarks of skin aging"*, Kumari dan Medharthi (2024) menyajikan pandangan bahwa praktik yoga memiliki potensi untuk menekan kesembilan *hallmark* penuaan biologis pada kulit misalnya, instabilitas genom, kerusakan mitokondria, dan penuaan seluler.

2.2.2.1 *Face Yoga*



Gambar 2.2 *Face Yoga*
Sumber: Google, 2025

Face Yoga adalah bentuk yoga yang sangat spesifik, bukan postur tubuh besar, melainkan latihan otot wajah. Sebuah studi oleh Güzel dkk. (2025) menunjukkan bahwa delapan minggu face yoga secara intensif dapat mengubah tonus, kekakuan *("stiffness"),* dan elastisitas otot-otot wajah pada wanita paruh baya. Ditemukan bahwa setelah latihan rutin, beberapa otot wajah menjadi lebih "lentur" dan lebih elastis. Selain itu, penelitian lebih awal oleh Alam et al. (2018) yang berjudul *Association of Facial Exercise With the Appearance of Aging* melaporkan bahwa setelah program latihan wajah selama 20 minggu, para peserta (wanita paruh baya) menunjukkan peningkatan "kepenuhan" pipi atas dan bawah, dan estimasi usia menurut pengamat menurun. Face yoga bekerja seperti semacam gym untuk otot wajah dengan memperkuat otot-otot tersebut, mungkin ada sedikit efek "pengisian" dari dalam, yang bisa membantu tampilan wajah lebih kencang dan berisi.

2.2.2.2 *Hatha Yoga*



Gambar 2.3 *Hatha Yoga*
Sumber: Google, 2025

Hatha Yoga membawa ke akar yoga postural, asana tubuh, pernapasan, meditasi ringan, dan perhatian pikiran dan tubuh *"mind and body"*. Dalam tinjauan efek yoga terhadap penuaan kulit, Edwin, Hanafi, dan rekan-rekannya (melalui Jurnal Ilmiah Multidisipliner) menjelaskan bahwa yoga sebagai latihan *mind and body* dapat menurunkan stres psikologis, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan kapasitas antioksidan tubuh. Stres kronis mempercepat penuaan karena meningkatkan radikal bebas dan menurunkan sintesis kolagen dermal, sedangkan yoga mampu memperbaiki mikrosirkulasi kulit dan oksigenasi, faktor-faktor penting untuk elastisitas dan regenerasi sel kulit.

2.2.2.3 *Pranayama Yoga*



Gambar 2.4 *Pranayama Yoga*
Sumber: Google, 2025

Pernapasan yoga pranayama membawa efek yang sangat dalam pada seluler dan molekuler. Penelitian oleh Yadav menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup berbasis yoga dapat menghentikan atau memperlambat penuaan seluler, dengan mekanisme melalui stres oksidatif, peradangan, dan aktivitas telomerase. Selain itu, artikel *"Yoga and Telomeres: A Path to Cellular Longevity?"* menyatakan bahwa praktik yoga dan meditasi secara konsisten dapat meningkatkan aktivitas telomerase dan mempertahankan panjang telomer, struktur pelindung di ujung kromosom yang terkait erat dengan penuaan sel karena yoga membantu menurunkan stres, inflamasi, dan kerusakan oksidatif. Melalui pranayama, kita tidak hanya mengatur napas, tetapi menstimulus sistem tubuh agar sel-sel kulit lebih tahan terhadap tekanan penuaan molekuler.

2.2.2.4 *Nidra Yoga*



Gambar 2.5 *Nidra Yoga*
Sumber: Google

Yoga Nidra, yang dikenal sebagai *"yogic sleep"* atau tidur sadar, memperkenalkan kualitas relaksasi yang sangat mendalam, bukan gerakan fisik, tetapi perjalanan mental menuju keadaan yang sangat tenang namun tetap sadar. Sebuah uji coba secara acak online oleh Moszeik, Rohleder, dan Renner (2025) menemukan bahwa praktik Yoga Nidra selama dua bulan secara signifikan menurunkan kadar kortisol saliva (hormon stres) sepanjang hari "diurnal cortisol slope", serta memperbaiki kesejahteraan psikologis peserta. Dengan menurunkan hormon stres dan meningkatkan relaksasi, Yoga Nidra membantu menciptakan kondisi ideal bagi pemulihan sel kulit, regenerasi, dan pengurangan peradangan yang merupakan faktor-faktor kunci dalam memperlambat penuaan kulit.

2.2.2.5 *Kundalini Yoga*



Gambar 2.6 *Kundalini Yoga*
Sumber: Google

Dalam tinjauan *"Yoga may attenuate hallmarks of skin aging"* oleh Kumari & Medharthi (2024), penulis menyebutkan bahwa kombinasi praktik yogik, termasuk teknik pernapasan yang sering digunakan dalam Kundalini, kriya, dan "penguncian energi" (bandha) dapat menekan mekanisme penuaan sel seperti instabilitas genom, stres oksidatif, dan disfungsi mitokondria. Karena Kundalini Yoga secara tradisional sangat mengandalkan kriya (gerakan energi), pranayama, dan meditasinya sendiri, teori ini mengisyaratkan bahwa gaya ini memiliki potensi untuk bekerja di level energi dan molekuler guna mendukung regenerasi sel kulit dan memperlambat proses penuaan.

2.3 Kriteria Kebutuhan Ruang

Setiap jenis yoga memiliki karakter latihan, intensitas gerak, kebutuhan napas, dan tingkat konsentrasi yang berbeda, sehingga memerlukan kriteria ruang yang tidak dapat disamakan satu dengan lainnya. Dengan demikian, perbedaan karakter teknik dan tujuan praktik setiap jenis yoga menjadi dasar utama bagi perancang untuk menyesuaikan atmosfer, pencahayaan, ventilasi, akustik, serta sirkulasi ruang agar pengalaman yoga dapat berlangsung optimal dan mendukung kondisi fisik maupun mental pesertanya.

Tabel 2.1 Kriteria Kebutuhan Ruang

NO	Jenis Yoga	Kriteria Kebutuhan Ruang	Pengelompokan Area
1.	Face Yoga	• Membutuhkan pengamatan diri melalui cermin	Indoor

		• Ruang sebaiknya memiliki pencahayaan lembut yang merata untuk menampilkan ekspresi wajah tanpa menciptakan bayangan keras, sehingga peserta dapat melihat detail gerakan dan postur wajah dengan jelas. • Jika menggunakan lampu, gunakan lampu putih hangat dengan intensitas stabil. • Dinding atau panel kaca-cermin diperlukan sebagai media observasi postur wajah • Ukuran cermin ideal selebar minimal 1 meter per orang dengan tinggi penuh wajah hingga bahu. • Palet warna lembut seperti beige, krem, pastel, atau earthy tone cocok untuk menciptakan ketenangan • Kelas face yoga umumnya berlangsung selama 15–30 menit.	
2.	Hatha Yoga	• Memiliki suasana yang stabil, tenang, dan netral, karena latihan ini menekankan keseimbangan antara gerakan fisik dan konsentrasi pernapasan. • Ruang sebaiknya didesain dengan proporsi harmonis dan tidak terlalu padat agar memungkinkan peserta menggerakkan tubuh dengan leluasa	Indoor

		• Material seperti kayu, bamboo flooring, atau vinyl wood-texture lebih disarankan dibanding keramik karena lebih hangat, non-slip, dan meredam suara langkah. • Pencahayaan sangat penting: cahaya alami lembut dari sisi samping (side-lighting) paling ideal • Lampu putih hangat atau warm-neutral dengan intensitas moderat agar tidak mengganggu meditasi • Jarak antar peserta idealnya sekitar 1,5–2 meter, dengan area latihan sekitar 4–5 m² per orang. • Kelas hatha yoga umumnya berlangsung selama 45–90 menit.	
3.	Pranayama Yoga	• Mendukung pengaturan napas yang mendalam, ritmis, dan sadar. • Menuntut lingkungan yang *sangat tenang*, bersih, dan stabil secara temperatur serta kualitas udara. • Pencahayaan sebaiknya lembut, stabil, dan tidak berubah-ubah • Ruang harus sunyi, suara dari luar harus minimal atau tidak terdengar. • Suara lembut seperti white noise alami (misalnya suara air mengalir lembut) boleh digunakan, tetapi musik instrumen sebenarnya tidak direkomendasikan • Kelas pranayama yoga umumnya berlangsung selama 20–30 menit.	Outdoor

4.	Nidra Yoga	• Ruang untuk Yoga Nidra harus dirancang sebagai sebuah lingkungan yang sangat tenang, hangat, dan stabil, karena latihan ini dilakukan dalam posisi berbaring yang lama • Pencahayaan harus **sangat redup** dan stabil. Idealnya, cahaya alami tidak langsung, disaring melalui tirai tebal atau sheer curtain sehingga ruangan tetap mendapatkan ambient light tetapi tanpa kontras kuat. • Pada malam atau ruangan tanpa jendela, lampu warm-dim atau indirect lighting sangat disarankan, lampu di bawah 200 lux adalah standar ideal • Cahaya harus lembut, tidak menyilaukan, dan tidak berubah-ubah, sistem lampu dengan dimmer menjadi elemen wajib. • Ruang Yoga Nidra tidak membutuhkan cermin, jendela besar, atau visual yang kompleks karena fokus sepenuhnya pada batin. • Kelas nidra yoga umumnya berlangsung selama 45–60 menit.	Indoor
5.	Kundalini Yoga	• Perpaduan antara gerakan fisik berulang (*kriya*), teknik pernapasan intens (*breath of fire*), chanting mantra, fokus energi pada titik	Indoor

		chakra, serta meditasi dalam durasi panjang. • Setiap peserta idealnya memiliki area latihan sekitar 4–5 m², dengan jarak antar peserta 1,5 meter agar mereka dapat bergerak dan bernapas intens tanpa bersentuhan. • Karpet tipis atau matras empuk dapat ditambahkan karena banyak pose dilakukan sambil duduk. • Cahaya alami yang masuk melalui jendela atau skylight sangat baik, selama tidak menghasilkan silau. • Bila memakai lampu, gunakan warm-neutral, tidak terlalu redup namun tidak terang keras • kundalini banyak melibatkan chanting mantra dan musik meditasi, akustik ruang harus hangat dan resonan, namun tidak bergema. • Kelas kundalini yoga umumnya berlangsung selama 60–90 menit.	

2.3.1 Pembagian Sesi Yoga

Pembagian sesi yoga pada setiap jenis yoga memiliki karakteristik dan durasi yang berbeda karena setiap aliran menuntut intensitas, fokus, serta ritme latihan yang tidak sama. Oleh karena itu, penentuan sesi setiap jenis yoga disesuaikan dengan kebutuhan fisik, tujuan latihan, serta *activity flow* yang menjadi ciri khas masing-masing aliran. Pembagian sesi yang tepat akan membantu memastikan efektivitas latihan sekaligus menciptakan pengalaman yoga yang lebih optimal dan sesuai kebutuhan pelakunya.

Tabel 2.2 Pembagian Sesi Yoga

Jenis Yoga	Pembagian Sesi	Jenis Yoga	Pembagian Sesi
Face Yoga	**Sesi 1 : 08.00 – 08.30** Istirahat : 08.30 – 08.50	**Hatha Yoga**	**Sesi 1 : 08.00 – 09.30** Istirahat : 09.30 – 09.50
	Sesi 2 : 08.50 – 09.20 Istirahat : 09.20 – 09.40		**Sesi 2 : 09.50 – 11.20** Istirahat : 11.20 – 11.40
	Sesi 3 : 09.40 – 10.10 Istirahat : 10.10 – 10.30		**Sesi 3 : 11.40 – 13.10** Istirahat : 13.10 – 13.30
	Sesi 4 : 10.30 – 11.00 Istirahat : 11.00 – 11.20		**Sesi 4 : 13.30 – 15.00** Istirahat : 15.00 – 15.20
	Sesi 5 : 11.20 – 11.50 Istirahat : 11.50 – 12.10		**Sesi 5 : 15.20 – 16.50** Istirahat : 16.50 – 17.10
	Sesi 6 : 12.10 – 12.40 Istirahat : 12.40 – 13.00		**Sesi 6 : 17.10 – 18.40** Istirahat : 18.40 – 19.00
	Sesi 7 : 13.00 – 13.30 Istirahat : 13.30 – 13.50	**Nidra Yoga**	**Sesi 1 : 08.00 – 09.00** Istirahat : 09.00 – 09.20
	Sesi 8 : 13.50 – 14.20 Istirahat : 14.20 – 14.40		**Sesi 2 : 09.20 – 10.20** Istirahat : 10.20 – 10.40
	Sesi 9 : 14.40 – 15.10 Istirahat : 15.10 – 15.30		**Sesi 3 : 10.40 – 11.40** Istirahat : 11.40 – 12.00
	Sesi 10 : 15.30 – 16.00 Istirahat : 16.00 – 16.20		**Sesi 4 : 12.00 – 13.00** Istirahat : 13.00 – 13.20
	Sesi 11 : 16.20 – 16.50 Istirahat : 16.50 – 17.10		**Sesi 5 : 13.20 – 14.20** Istirahat : 14.20 – 14.40
	Sesi 12 : 17.10 – 17.40 Istirahat : 17.40 – 18.00		**Sesi 6 : 14.40 – 15.40** Istirahat : 15.40 – 16.00
	Sesi 13 : 18.00 – 18.30 Istirahat : 18.30 – 18.50		**Sesi 7 : 16.00 – 17.00** Istirahat : 17.00 – 17.20
	Sesi 14 : 18.50 – 19.20 Istirahat : 19.20 – 19.40		**Sesi 8 : 17.20 – 18.20** Istirahat : 18.20 – 18.40
Pranayama Yoga	**Sesi 1 : 08.00 – 08.30** Istirahat : 08.30 – 08.50		**Sesi 9 : 18.40 – 19.40** Istirahat : 19.40 – 20.00

	Sesi 2 : 08.50 – 09.20 Istirahat : 09.20 – 09.40	**Kundalini Yoga**	**Sesi 1 : 08.00 – 09.30** Istirahat : 09.30 – 09.50
	Sesi 3 : 09.40 – 10.10 Istirahat : 10.10 – 10.30		**Sesi 2 : 09.50 – 11.20** Istirahat : 11.20 – 11.40
	Sesi 4 : 10.30 – 11.00 Istirahat : 11.00 – 11.20		**Sesi 3 : 11.40 – 13.10** Istirahat : 13.10 – 13.30
	Sesi 5 : 11.20 – 11.50 Istirahat : 11.50 – 12.10		**Sesi 4 : 13.30 – 15.00** Istirahat : 15.00 – 15.20
	Sesi 6 : 12.10 – 12.40 Istirahat : 12.40 – 13.00		**Sesi 5 : 15.20 – 16.50** Istirahat : 16.50 – 17.10
	Sesi 7 : 13.00 – 13.30 Istirahat : 13.30 – 13.50		**Sesi 6 : 17.10 – 18.40** Istirahat : 18.40 – 19.00
	Sesi 8 : 13.50 – 14.20 Istirahat : 14.20 – 14.40		
	Sesi 9 : 14.40 – 15.10 Istirahat : 15.10 – 15.30		
	Sesi 10 : 15.30 – 16.00 Istirahat : 16.00 – 16.20		
	Sesi 11 : 16.20 – 16.50 Istirahat : 16.50 – 17.10		
	Sesi 12 : 17.10 – 17.40 Istirahat : 17.40 – 18.00		
	Sesi 13 : 18.00 – 18.30 Istirahat : 18.30 – 18.50		
	Sesi 14 : 18.50 – 19.20 Istirahat : 19.20 – 19.40		

2.3.2 Psikologi Lingkungan *(Environmental Psychology)*

Psikologi lingkungan merupakan cabang ilmu psikologi yang tergolong baru, dengan fokus kajian pada keterkaitan antara kondisi lingkungan fisik dengan perilaku serta kesejahteraan manusia (Sears dkk., 1991). Pada awal perkembangannya, Proshansky mendefinisikan psikologi lingkungan sebagai disiplin ilmu yang meneliti hubungan antara manusia dan lingkungan buatan.

Kemudian, Paul Bell (1976) memperluas pengertian tersebut dengan mendeskripsikan psikologi lingkungan sebagai ilmu yang mempelajari hubungan timbal balik antara perilaku manusia dan lingkungan buatan yang saling memengaruhi (Iskandar, 2012).

Lebih lanjut, beberapa ahli memberikan pandangan sebagai berikut:

1. Menurut Iskandar (2012), psikologi lingkungan merupakan ilmu yang mengkaji hubungan saling keterkaitan antara perilaku manusia dengan lingkungan fisik (baik alami maupun buatan) serta lingkungan sosial (manusia), yang keduanya dipandang sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.
2. American Psychological Association (2022) mendefinisikan psikologi lingkungan sebagai bidang multidisipliner yang meneliti pengaruh lingkungan fisik terhadap perilaku dan kesejahteraan manusia. Aspek yang dikaji mencakup berbagai faktor lingkungan, seperti kebisingan, kepadatan, polusi udara, suhu, pencahayaan, rancangan teknologi, serta karakter lingkungan yang lebih luas seperti gedung perkantoran, sekolah, dan kedekatannya dengan alam.
3. Veitch dan Arkkelin (1995) menjelaskan bahwa ruang lingkup psikologi lingkungan tidak hanya berkaitan dengan hubungan manusia dan perilakunya terhadap ruang, tetapi juga melibatkan berbagai disiplin ilmu. Menurut Jaenudin dan Marliani (2017), kajian ini mencakup aspek desain, pengorganisasian, dan pemaknaan ruang, meliputi konteks spesifik seperti bangunan, rumah sakit, hunian, museum, sekolah, kendaraan, teater, kawasan kota, tempat rekreasi, dan lingkungan alam. Sarwono (2001) membagi jenis lingkungan dalam psikologi lingkungan menjadi empat kategori:

1. **Lingkungan alamiah (natural environment)**, yaitu ruang yang terdiri atas unsur biotik dan abiotik tanpa dominasi manusia, seperti hutan primer.
2. **Lingkungan binaan/buatan (build environment)**, yaitu hasil dominasi aktivitas manusia terhadap alam yang menghasilkan limbah dan berdampak terhadap kehidupan.

3. **Lingkungan sosial**, yaitu ruang interaksi masyarakat yang dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial, di mana perubahan nilai akan memengaruhi sikap terhadap lingkungan.
4. **Lingkungan yang dimodifikasi**, yaitu bentuk perubahan lingkungan akibat aktivitas manusia, baik disengaja maupun tidak, yang menunjukkan hubungan timbal balik antara manusia dan alam.

Psikologi lingkungan merupakan salah satu cabang dari ilmu psikologi (Iskandar, 2012). Menurut Sarwono (1995), sebagai bagian dari disiplin psikologi, bidang ini memanfaatkan berbagai konsep, prinsip, metode, hukum, serta teori yang digunakan dalam psikologi umum. Untuk memahami psikologi lingkungan secara mendalam, perlu diketahui sejumlah karakteristik utamanya (Patimah, Shinta, & Rizqia, 2024). Terdapat karakteristik psikologi lingkungan antara lain (Iskandar, 2012; Jaenudin & Marliani, 2017; Sarwono, 1995):

1. **Psikologi lingkungan mempelajari hubungan timbal balik antara perilaku manusia dan lingkungan.** Dalam konteks ini, lingkungan memiliki peran yang dapat memengaruhi atau bahkan membatasi perilaku manusia, sementara manusia juga berpotensi mengubah lingkungannya melalui tindakannya. Contohnya, kegiatan masyarakat yang menebang hutan untuk membuka lahan pertanian dapat menimbulkan bencana banjir. Demikian pula, upaya membersihkan hutan dengan cara membakarnya justru dapat menyebabkan kebakaran besar. Contoh-contoh tersebut menunjukkan bahwa interaksi antara manusia dan lingkungan merupakan proses dua arah yang saling memengaruhi secara langsung.

   Psikologi Lingkungan (*Environmental Psychology*) merupakan cabang ilmu yang mempelajari interaksi yang bersifat dinamis dan saling memengaruhi antara manusia dengan lingkungan fisiknya. Bidang ini berupaya memahami sejauh mana kondisi lingkungan dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional, perilaku, serta kesejahteraan individu (Gifford, 2014). Dalam ranah desain interior, pendekatan psikologi lingkungan memiliki peran yang penting, mengingat setiap unsur dalam ruang seperti tata ruang, warna, pencahayaan, material, hingga aroma dapat

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap persepsi serta respons emosional para penggunanya (Zhang, 2016).

Prinsip-prinsip dalam psikologi lingkungan menegaskan bahwa lingkungan binaan, seperti interior lobi, tidak hanya berfungsi sebagai latar pasif, tetapi juga sebagai elemen aktif yang berinteraksi dengan kondisi psikologis manusia. Sebagai contoh, penerapan unsur alami seperti tanaman atau material organik dalam konsep *biophilic design* dapat menumbuhkan rasa tenang sekaligus memperkuat keterhubungan dengan alam (Mohamed Hussein, 2025). Selain itu, pengaturan furnitur dan elemen arsitektural turut memengaruhi pola pergerakan, interaksi antarindividu, serta persepsi terhadap skala dan proporsi ruang. Desain yang mempertimbangkan aspek-aspek tersebut mampu meningkatkan kelancaran alur (*flow*) dan fungsi ruang, sekaligus menciptakan keseimbangan dan harmoni. Lebih jauh lagi, desain interior juga berdampak pada alam bawah sadar, memengaruhi emosi dan persepsi melalui respons otak terhadap geometri ruang (Christele Harrouk, 2020).

2.3.3 Desain Emosional (*Emotional Design*)

Konsep *Emotional Design* yang diperkenalkan oleh Don Norman (2004) menawarkan kerangka untuk memahami bagaimana desain mampu memicu respons emosional pada pengguna. Norman mengelompokkan respons tersebut ke dalam tiga tingkatan yang saling berkaitan.

1. **Visceral**: Tahap ini berkaitan dengan reaksi spontan dan instingtif terhadap aspek estetika atau tampilan desain. Respons ini muncul sebagai kesan awal (*gut feeling*) yang dipengaruhi oleh elemen visual maupun sensorik dasar, seperti warna, bentuk, dan tekstur. Penelitian oleh Spence (2020b) menunjukkan bahwa elemen sensorik, seperti pencahayaan alami dan aroma, dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap suasana hati secara cepat.
2. **Behavioral**: Tahap ini menitikberatkan pada aspek fungsi, kemudahan penggunaan, dan interaksi dalam suatu produk atau ruang. Desain yang baik secara behavioral memungkinkan pengguna mencapai tujuan dengan efisien, sehingga menumbuhkan rasa kendali dan kepuasan (Aftab & Rusli, 2017). Aspek ini juga mencakup ergonomi dan kemudahan navigasi.

3. **Reflective**: Tingkatan ini berkaitan dengan proses pemaknaan dan refleksi pengguna terhadap desain. Pada tahap ini, desain dapat memengaruhi citra diri, status sosial, serta nilai yang diasosiasikan dengan suatu objek atau ruang. Pengalaman reflektif berperan dalam membentuk ingatan jangka panjang dan keterikatan emosional (Chen & Chen, 2020).

2.3.4 Perilaku Manusia Merupakan Fungsi Interaksi antara Individu dengan Lingkungannya

Kurt Lewin (dalam Matulessy, 2003) mengemukakan konsep klasik bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya. Dengan demikian, hubungan antara manusia dan lingkungan bersifat saling memengaruhi dan tidak dapat dipisahkan.

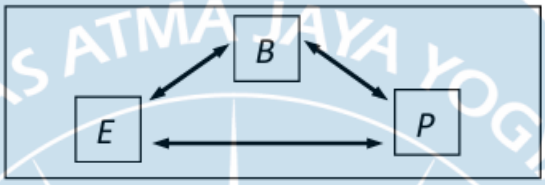
$$B = f(E,O)$$

Keterangan : B = behaviour, f = fungsi, E = environment O = organisme.
Formulasi tersebut menjelaskan perilaku manusia melalui pendekatan konsep "medan" (*field*) atau "ruang kehidupan" (*life space/LS*). Kurt Lewin (dalam Noor, 2017) memandang manusia sebagai individu yang berada dalam lingkungan psikologis tertentu dengan pola relasi dasar yang membentuk ruang hidupnya. Bagi Lewin, ruang hidup merupakan gambaran yang bersifat sementara dan terus berubah, mencakup persepsi individu tentang dirinya dalam konteks fisik dan sosial, serta keinginan, tujuan, ingatan masa lalu, bayangan masa depan, hingga kondisi emosionalnya. Ruang hidup ini terbentuk dari perpaduan antara wilayah pribadi dan lingkungan psikologis yang tersusun secara sistematis. Oleh karena itu, pemahaman terhadap perilaku seseorang harus selalu dikaitkan dengan konteks lingkungan tempat perilaku tersebut muncul. Secara umum, teori medan berupaya menjelaskan bagaimana situasi di sekitar individu memengaruhi perilakunya.

Teori medan (*field theory*) yang dikemukakan oleh Lewin memiliki kemiripan dengan konsep *gestalt* dalam psikologi, yang memandang bahwa setiap bagian atau unsur tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Dalam menganalisis suatu fenomena, konteks lingkungan tempat individu berada tidak dapat diabaikan. Formulasi ini menegaskan bahwa perilaku (*behavior*)

merupakan fungsi yang dipengaruhi oleh lingkungan (*environment*) dan organisme. Dengan kata lain, perilaku ditentukan oleh kepribadian individu yang mencakup norma subjektif serta oleh faktor lingkungan yang bersifat situasional.

Teori perilaku Kurt Lewin tersebut memiliki kesesuaian dengan pendekatan Bandura (dalam Walgito, 2010), yang memformulasikan perilaku melalui keterkaitan antara beberapa elemen utama.



Keterangan: B = *behavior*, E = *environment*, dan P = *person*. Dalam formulasi ini, Bandura menekankan bahwa perilaku, lingkungan, dan individu saling berhubungan secara timbal balik dan saling memengaruhi. Artinya, individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga memiliki kemampuan untuk memengaruhi dirinya sendiri. Hal ini mencerminkan adanya peran kognisi manusia yang memungkinkan individu bertindak tidak hanya sebagai penerima stimulus, tetapi juga sebagai pelaku aktif dalam lingkungannya.

Berdasarkan konsep *reciprocal determinism*, Bandura (dalam Hergenhahn dan Olson, 2010) mengemukakan bahwa perilaku manusia tidak lagi semata-mata dijelaskan melalui pembelajaran sosial, tetapi juga melibatkan proses kognitif. Hal ini disebabkan oleh adanya lingkungan potensial (*potential environment*) yang pada dasarnya sama bagi setiap individu, sementara lingkungan aktual (*actual environment*) terbentuk bergantung pada bagaimana individu tersebut meresponsnya. Oleh karena itu, sebagian individu dapat dipengaruhi oleh lingkungan potensial, sedangkan yang lain tidak, meskipun berada dalam kondisi yang sama.

Perbedaan ini menunjukkan adanya kemampuan individu untuk memengaruhi atau setidaknya tidak terpengaruh oleh lingkungan, yang

mencerminkan peran pembelajaran kognitif yakni kemampuan berpikir untuk menentukan apakah akan mengikuti atau tidak mengikuti pengaruh lingkungan. Dalam proses tersebut, terdapat aspek penting dalam diri individu yang memungkinkannya berperan sebagai aktor dalam lingkungannya serta melakukan perubahan terhadapnya, yang erat kaitannya dengan proses pembelajaran. Aspek yang dimaksud adalah efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu persepsi individu terhadap kemampuannya sendiri, baik dalam hal mampu atau tidak mampu, dapat atau tidak dapat melakukan serta menyelesaikan suatu tugas, hingga mencapai standar yang diharapkan (Alwisol, 2005).

2.3.5 Perilaku Manusia Sebagai Hasil dari Kebutuhan Individu dan Harapannya terhadap Lingkungan

Menurut Murray, perilaku manusia merupakan hasil interaksi antara kebutuhan individu dan harapannya terhadap lingkungan (Matulessy, 2003). Kebutuhan dipahami sebagai suatu konstruk yang menggambarkan kekuatan dalam otak yang mengorganisasi proses seperti persepsi, berpikir, dan tindakan guna mengubah kondisi yang kurang memuaskan. Kebutuhan ini dapat muncul dari proses internal, namun sering kali dipicu oleh rangsangan dari lingkungan. Umumnya, kebutuhan disertai dengan munculnya emosi tertentu serta cara khas dalam mengekspresikannya untuk mencapai pemecahan masalah (Alwisol, 2005). Terkait dengan lingkungan, Bernard (dalam Siahaan, 2004) mengelompokkan lingkungan ke dalam empat kategori utama, yaitu:

1. **Lingkungan fisik (anorganik)**, yakni lingkungan yang terdiri atas unsur-unsur non-hayati seperti gaya kosmik dan kondisi fisiogeografis, termasuk tanah, udara, laut, radiasi, gaya gravitasi, gelombang, dan sejenisnya.
2. **Lingkungan biologis (organik)**, yaitu segala sesuatu yang bersifat biotik, seperti mikroorganisme, parasit, hewan, dan tumbuhan. Termasuk di dalamnya lingkungan prenatal serta proses biologis seperti reproduksi dan pertumbuhan.
3. **Lingkungan sosial**, yang terbagi menjadi:

   a) Lingkungan fisiososial, meliputi kebudayaan material seperti alat, senjata, mesin, bangunan, dan sebagainya.

   b) Lingkungan biososial, mencakup manusia beserta interaksinya dengan

sesama, serta hubungan dengan tumbuhan, hewan domestik, dan bahan-bahan organik yang dimanfaatkan manusia.

c) Lingkungan psikososial, berkaitan dengan aspek batin manusia, seperti sikap, pandangan, keinginan, dan keyakinan, yang tercermin dalam kebiasaan, agama, ideologi, bahasa, dan lain-lain.

4. **Lingkungan komposit**, yaitu lingkungan yang terbentuk melalui pengaturan institusional, seperti berbagai lembaga sosial yang ada di wilayah perkotaan maupun pedesaan.

Bailey (dalam Matulessy, 2003) mengelompokkan komponen lingkungan menjadi dua kategori utama, yaitu:

1. **Komponen fisik**, yang meliputi aspek-aspek seperti kebisingan, pencahayaan, ruang, getaran, aliran udara, polusi udara, radiasi, dan gravitasi.
2. **Komponen sosial**, yang mencakup fenomena seperti *social facilitation*, konformitas, privasi, ruang personal (*personal space*), teritorialitas (*territoriality*), serta kepadatan atau kesumpekan.

Dalam menghadapi beragam bentuk dan komponen lingkungan, manusia melakukan berbagai upaya untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan yang berasal dari sekitarnya. Secara alami, manusia akan memberikan respons otomatis ketika berada dalam kondisi yang dirasa tidak nyaman. Respons tersebut pada dasarnya merupakan reaksi biologis yang muncul akibat terganggunya keseimbangan organik maupun kimiawi dalam tubuh. Keseimbangan ini mencakup berbagai sistem dalam tubuh dan dikenal sebagai *homeostasis*.

Ketika kondisi menjadi tidak *homeostatis*, individu terdorong untuk melakukan adaptasi guna memenuhi kebutuhannya dan mengembalikan keseimbangan tersebut. Dengan demikian, manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri demi mempertahankan kondisi *homeostasis* (Najati, 2003). Dalam merespons kondisi yang tidak *homeostatis* tersebut, manusia dapat melakukan berbagai cara, di antaranya dengan mengubah perilaku agar sesuai dengan lingkungan, atau sebaliknya menyesuaikan lingkungan agar selaras dengan perilakunya (Sarwono, 1995).

2.3.6 Penyesuaian Diri Manusia

Menurut Gerungan (2004), penyesuaian diri dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan dirinya dengan kondisi lingkungan, sekaligus mengubah lingkungan agar selaras dengan kebutuhan atau keinginannya. Namun demikian, dalam praktiknya sering kali terdapat keterbatasan yang menghambat proses penyesuaian diri secara optimal ketika menghadapi situasi lingkungan yang dirasa kurang nyaman. Ketidakmampuan dalam beradaptasi ini dapat memicu terjadinya maladaptasi yang pada akhirnya berkembang menjadi stres dalam kondisi yang seharusnya normal.

Respons individu terhadap stres pun beragam. Hal ini karena stres pada dasarnya merupakan kondisi yang tidak menyenangkan, yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan atau harapan dengan kenyataan yang dihadapi. Selain itu, stres juga dipengaruhi oleh faktor psikologis individu, baik yang berkaitan dengan aspek afektif maupun kognitif, serta dapat berdampak pada perubahan perilaku seseorang.

Dalam kamus psikologi, stres diartikan sebagai kondisi tekanan yang dialami individu, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2005). Sementara itu, Gregson (2007) menjelaskan bahwa secara terminologis, stres muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki individu. Untuk meredakan atau mengurangi tekanan tersebut, individu akan melakukan berbagai bentuk penyesuaian diri yang dikenal sebagai *coping behaviour*. *Coping* merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi kondisi yang dipersepsikan sebagai tantangan, ancaman, kehilangan, atau situasi yang menimbulkan tekanan, serta mencerminkan bagaimana individu merespons stres tersebut (Siswanto, 2007).

Dalam konteks ini, *coping* juga dapat dipahami sebagai proses ketika seseorang menghadapi ketegangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari yang menuntut kemampuan pribadi serta dukungan lingkungan guna menurunkan tingkat stres yang dialami. Dengan demikian, coping merupakan rangkaian proses yang dijalani individu dalam menghadapi dan menyelesaikan situasi yang penuh tekanan. Pada dasarnya, coping adalah respons individu

terhadap kondisi yang dirasakan mengancam, baik secara fisik maupun psikologis (Rasmun, 2004).

2.3.7 Hubungan Lingkungan Hidup dengan Psikologi Lingkungan

Karena kepedulian terhadap lingkungan hidup memiliki kaitan yang erat dengan psikologi lingkungan, maka penting untuk memahami konsep dasar dari bidang tersebut. Psikologi lingkungan sendiri berkembang dari kolaborasi antara para arsitek dan ilmuwan perilaku pada sekitar tahun 1950-an. Kerja sama ini bertujuan untuk merancang bangunan yang tidak hanya kokoh secara struktural dan menarik secara estetika, tetapi juga mampu mengakomodasi kebutuhan psikologis serta perilaku penghuninya (Canter & Craik dalam Fisher, Bell, & Baum, 1984).

Sebagai contoh, apabila penghuni bangunan adalah seorang perancang busana, maka penataan ruang perlu dirancang sedemikian rupa agar dapat mendorong munculnya kreativitas. Proses kreatif umumnya lebih mudah terjadi dalam lingkungan yang nyaman dan minim gangguan kebisingan. Oleh karena itu, elemen ruang seperti dinding dan furnitur dapat dirancang untuk meredam suara, misalnya dengan penggunaan karpet dan bantal dalam jumlah cukup, pelapisan dinding berbahan kayu atau logam dengan material yang lembut dan kedap suara, penggunaan jendela berlapis, serta pintu kayu yang tebal (Diela, 2012). Selain itu, pemilihan warna juga berpengaruh, dinding berwarna oranye, misalnya, dapat merangsang semangat dan kreativitas dalam berkarya (Yuliyanni, 2011).

Pemahaman mengenai pengaruh penataan ruang pada bangunan rumah sakit menunjukkan adanya kaitan dengan proses pemulihan pasien (Proshansky & Altman dalam Fisher et al., 1984). Penggunaan warna-warna yang bersifat lembut dan sejuk, seperti abu-abu muda, diketahui dapat membantu menciptakan suasana yang menenangkan, menjaga kestabilan emosi, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Kondisi tersebut pada akhirnya turut mendukung percepatan proses penyembuhan di lingkungan rumah sakit (Edupaint.com, 2012).

Definisi mengenai psikologi lingkungan sangat beragam sehingga tidak mudah untuk disatukan dalam satu pengertian yang tunggal. Karena kesulitan tersebut, muncul ungkapan yang dianggap mewakili, yaitu *environmental psychology is what environmental psychologists do* (Proshansky, Ittelson, & Rivlin dalam Fisher et al., 1984), yang mengandung arti bahwa psikologi lingkungan mencakup segala aktivitas yang dilakukan oleh para ahli di bidang tersebut. Namun, karena definisi tersebut dinilai kurang memadai, kemudian dirumuskan pengertian lain, yakni *environmental psychology is the study of the interrelationship between behavior and the built and natural environment* (Fisher et al., 1984). Pernyataan ini menjelaskan bahwa psikologi lingkungan merupakan bidang ilmu yang mengkaji hubungan timbal balik antara perilaku manusia dengan lingkungan, baik yang bersifat alami maupun yang dibangun.

2.3.8 Berbagai Seting dan Pengaruhnya terhadap Perilaku

Seting dan perilaku manusia sesungguhnya saling berhubungan dan dapat saling memengaruhi. Namun, dalam pembahasan berikut, perhatian lebih difokuskan pada bagaimana ruang mampu membentuk perilaku seseorang. Walaupun dalam beberapa kasus perilaku manusia dapat mengubah bentuk atau susunan ruang misalnya mengubah tata letak meja kerja agar lebih efisien pembahasan tetap menempatkan ruang sebagai faktor utama yang memberi pengaruh terhadap bagaimana manusia bertindak.

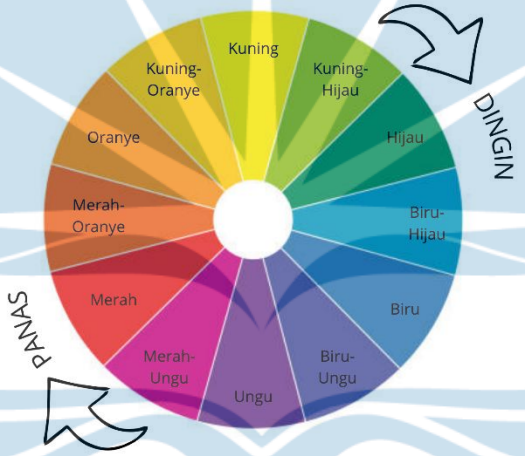
2.3.8.1 Ruang

Ruang adalah elemen terkecil dalam sistem lingkungan binaan, dan menjadi penting karena manusia modern menghabiskan sebagian besar hidupnya di dalam ruang. Ruang diartikan sebagai area yang diberi batas, biasanya oleh dinding dan atap, baik yang bersifat tetap maupun sementara. Faktor utama yang menentukan bagaimana ruang memengaruhi manusia adalah fungsi ruang tersebut. Bila fungsi ruang sudah jelas seperti ruang kelas, laboratorium, atau ruang seminar perilaku manusia di dalamnya pun lebih terarah karena setiap ruang mengatur jenis kegiatan yang terjadi. Ruang tersebut harus memiliki furnitur dan kondisi yang mendukung fungsi tersebut.

Namun, ruang seperti ruang keluarga atau ruang serbaguna memiliki fungsi yang lebih fleksibel, sehingga jenis perilaku yang muncul

juga lebih banyak dan tidak terlalu spesifik dibandingkan dengan ruang yang fungsinya telah ditetapkan secara ketat. Dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ruang memengaruhi cara orang berperilaku, dan hal ini bergantung pada jenis ruangnya. Ada ruang yang dibuat dengan tujuan yang jelas, misalnya ruang kelas atau laboratorium, sehingga kegiatan di dalamnya juga mengikuti fungsi ruang tersebut. Ada pula ruang yang sengaja dirancang lebih fleksibel, seperti ruang keluarga atau ruang serbaguna, yang memungkinkan berbagai macam aktivitas. Setiap ruang memiliki elemen fisik yang memengaruhi cara penggunanya bertindak, seperti ukuran dan bentuk ruangan, jenis dan posisi furnitur, pilihan warna, serta kondisi lingkungan seperti tingkat cahaya, suara, dan suhu.

2.3.8.2 Warna Ruang



Gambar 2.7 Spektrum Warna
Sumber: Google

Dalam desain ruang, warna tidak hanya berfungsi estetis tetapi juga mampu membentuk suasana dan memengaruhi bagaimana orang berperilaku. Namun, tidak semua orang merasakan warna dengan cara yang sama. Faktor seperti usia, jenis kelamin, budaya, dan kondisi emosi berpengaruh pada bagaimana seseorang merespons warna. Warna dari kelompok merah, termasuk kuning dan oranye sering dipersepsikan sebagai warna hangat. Sebaliknya, warna biru atau hijau biasanya dianggap memberikan nuansa lebih sejuk dan menenangkan.

Dalam sebuah ruang, warna bukan hanya soal kesan panas atau dingin. Warna juga dapat mengubah cara kita melihat dan merasakan ruang tersebut. Misalnya, warna tertentu bisa membuat ruangan terasa lebih lega atau malah sempit, tampak lebih rapi atau bahkan kacau, bahkan memberi sinyal mengenai status sosial penggunanya. Biasanya, warna terang mampu memberikan kesan luas, sedangkan warna gelap cenderung memberi kesan sempit. Karena warna sangat memengaruhi cara orang merespons ruang, unsur ini menjadi bagian penting dalam desain interior. Melalui permainan warna, interior dapat dibentuk sesuai suasana yang diinginkan ceria pada area bermain anak, hangat pada restoran, atau profesional pada kantor.

Pengaruh Warna Terhadap Emosi:

- Merah merupakan warna yang melambangkan gairah, energi, serta kegembiraan, namun juga dapat memicu agresi, rasa cemas, dan kewaspadaan karena efeknya yang meningkatkan detak jantung dan tekanan darah.
- Biru, terutama nuansa biru muda dan biru laut, menghadirkan ketenangan dan stabilitas, serta terbukti membantu menurunkan kecemasan.
- Hijau dikenal sebagai simbol harmoni dan keseimbangan. Warna ini menenangkan, dekat dengan alam, dan kerap digunakan dalam terapi untuk mengurangi stress sekaligus mendorong perasaan positif.
- Kuning, dengan karakter cerahnya, sering dikaitkan dengan optimisme, kehangatan, serta kreativitas. Meski begitu, jika digunakan berlebihan, kuning dapat menimbulkan kecemasan atau ketidaknyamanan.
- Hitam mencerminkan kekuatan dan keanggunan, tetapi juga dapat memberi asosiasi dengan kesedihan atau kematian. Dalam desain, hitam digunakan untuk memperkuat kontras.
- Putih menandakan kesucian, kebersihan, dan kesederhanaan. Warna ini memberi kesan luas dan menenangkan, meski terkadang dianggap kosong atau kurang hidup.

2.3.8.3 Ukuran dan Bentuk

Ukuran dan bentuk ruang tidak selalu kaku. Ada ruang yang tidak bisa diubah karena pembatasnya permanen, seperti dinding batu bata. Namun, ada juga ruang yang lebih fleksibel, di mana batas ruangan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Misalnya, ruang yang menggunakan partisi kayu, lemari, atau tirai. Elemen-elemen ini bisa dipindah atau digeser kapan saja, sehingga bentuk ruang dapat berubah mengikuti jenis aktivitas yang ingin dilakukan di dalamnya. Setiap ruang memiliki tujuan, dan karena itu ukuran serta bentuknya harus dirancang mengikuti fungsi yang ingin diwujudkan.

Bila ukuran ruang tidak tepat, perilaku dan kenyamanan penggunanya juga akan terpengaruh. Masjid dengan ruang dalam yang sangat tinggi dan luas, misalnya, dapat menimbulkan kesan bahwa manusia kecil dan tak berdaya di hadapan sesuatu yang lebih besar. Di sisi lain, ruang keluarga yang terlalu kecil sering terasa penuh dan kurang nyaman, sehingga tidak menjadi tempat favorit untuk berkumpul bersama keluarga. Walaupun ukuran dan bentuk ruang tidak dapat diubah secara struktural, desainer interior tetap bisa menghadirkan pengalaman ruang yang berbeda. Mereka menggunakan elemen-elemen seperti warna untuk memengaruhi bagaimana ruang dirasakan oleh pengguna. Ruang yang dicat dengan warna cerah dapat terasa lebih lapang, sementara warna gelap membuat ruangan tampak lebih kecil. Manipulasi visual ini membantu menciptakan kualitas ruang yang sesuai dengan tujuan penggunaan.

2.3.8.4 Perabot dan Penataannya

Meskipun tidak menjadi bagian permanen dari ruang, perabot berperan besar dalam membentuk persepsi seseorang terhadap ukuran suatu ruang. Ruang yang dipenuhi perabot akan memberi kesan sumpek dan lebih kecil, sedangkan ruang yang minim perabot terasa lapang. Perabot tidak hanya dibuat untuk memenuhi kebutuhan fungsional, tetapi juga untuk memengaruhi perilaku pengguna. Sebagai contoh, kursi dapat dirancang dengan kenyamanan terbatas untuk mendorong pengguna tidak duduk terlalu lama hal ini sering ditemui

pada kursi bandara atau restoran yang ingin memastikan pergantian pengunjung lebih cepat.

Perabot tidak hanya berfungsi sebagai perlengkapan ruang, tetapi cara penataannya dapat mengarahkan bagaimana sebuah kegiatan berlangsung dan bagaimana pengguna bersikap. Sebagai contoh, dalam konteks ruang kelas, susunan kursi yang berjajar dari depan ke belakang biasanya menciptakan suasana formal yang berfokus pada satu arah pembelajaran. Namun, apabila kursi ditata membentuk setengah lingkaran, interaksi antar peserta menjadi lebih terbuka dan komunikasi lebih mudah terjadi. Penataan yang simetris cenderung memberikan kesan disiplin, terstruktur, dan resmi, sedangkan penataan asimetris menciptakan suasana yang lebih santai dan dinamis. Dengan demikian, pemilihan konfigurasi perabot harus selaras dengan sifat kegiatan yang ingin diwujudkan.

2.3.8.5 Suara, Temperatur, Pencahayaan

Elemen-elemen lingkungan seperti suara, suhu udara, dan pencahayaan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas ruang sekaligus memengaruhi perilaku orang yang berada di dalamnya. Suara, misalnya, diukur menggunakan satuan desibel. Jika intensitasnya terlalu tinggi atau terlalu bising, suara dapat berdampak negatif pada kenyamanan serta konsentrasi pengguna ruang. Temperatur atau suhu ruang sangat menentukan kenyamanan pengguna. Ketika ruangan terlalu panas akibat minimnya bukaan atau posisi jendela yang langsung menerima paparan sinar matahari, penghuni akan merasa gerah, berkeringat, dan tidak nyaman.

Kondisi tersebut dapat menghambat aktivitas yang seharusnya berlangsung di dalam ruang. Sebaliknya, suhu yang terlalu dingin juga dapat membuat orang sulit berkonsentrasi sehingga kegiatan tidak dapat berjalan secara optimal. Selain itu, pencahayaan turut memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Dalam perancangan, pencahayaan tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan visual, tetapi juga menjadi unsur estetika ruang. Jika pencahayaan tidak sesuai

dengan fungsi ruang, aktivitas di dalamnya pun tidak dapat berlangsung secara efektif.

2.4 Hasil Survey



Gambar 2.8 Fasad Studio Yoga Dua Belas *Space*
Sumber: Google, 2025

Survei studio yoga dilakukan di Duabelas Space yang berlokasi di Jl. Kapten Haryadi Gg. Melati No. 29C, Gondangan, Triharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55514.



Gambar 2.9 Ruang Dalam Studio Yoga Dua Belas *Space*
Sumber: Pribadi, 2025

Studio ini menawarkan delapan jenis kelas yoga, yaitu power flow, functional flow, body sculpt, vinyasa flow, hatha yoga, gentle yoga, creative vinyasa, serta sun salutation. Kelas berlangsung dari Senin hingga Sabtu, dengan variasi jenis kelas setiap harinya. Sesi pertama dimulai pukul 06.00 WIB dan sesi terakhir pada pukul 18.45 WIB.



Gambar 2.10 Ruang Dalam Studio Yoga Dua Belas *Space*
Sumber: Pribadi, 2025

Seluruh kelas menggunakan satu ruang studio yang sama, sehingga setiap jenis kelas dijalankan secara bergantian sesuai pembagian sesi. Keterbatasan ini menyebabkan tidak semua kelas tersedia setiap hari. Fasilitas yang disediakan juga cukup minim. Area tunggu tidak tersedia secara khusus; hanya terdapat dua kursi di taman sebagai tempat menunggu. Toilet pun hanya satu dan berada di dalam ruang studio, sehingga peserta tidak dapat mengaksesnya saat sesi sedang berlangsung.



Gambar 2.11 Taman Samping Studio Yoga Dua Belas *Space*
Sumber: Pribadi, 2025

Suasana studio terasa sejuk dan hijau karena bukaan mengarah langsung ke taman teras dan sisi bangunan. Namun, area taman dipenuhi vegetasi liar tanpa fungsi khusus dan terlihat kurang tertata. Selain itu, tidak tersedia lahan parkir yang memadai, sehingga pengunjung mengalami kesulitan menempatkan kendaraan akibat sirkulasi mobil yang terbatas.

2.5 Studi Preseden

2.5.1 Tru3 Yoga Studio

Arsitek : ITGinteriors

Luas : 257 m²

Tahun : 2019



Gambar 2.12 Tru3 Yoga *Studio Room*
Sumber: Archdaily, 2025

Tru3 Yoga, sebuah studio di kawasan pesisir Kuwait, dirancang dengan mengintegrasikan empat apartemen dalam satu lantai hunian. Desainnya mengadaptasi pendekatan holistik melalui prinsip minimalisme Jepang, yang menekankan kesederhanaan material dan bentuk. Terinspirasi dari filosofi *Ikigai* gaya hidup lambat Jepang yang berarti “alasan untuk hidup” konsep utama proyek ini berfokus pada representasi lekukan tubuh yoga yang menghubungkan pikiran, tubuh, dan jiwa.



Gambar 2.13 Tru3 Yoga *Studio Risipsionist*
Sumber: Archdaily, 2025

Area resepsionis menjadi titik sentral studio, ditandai oleh meja melengkung, elemen kaca perunggu, serta penggunaan vegetasi hijau dan palet warna bumi. Bentuk lengkung menghadirkan kesan fluiditas gerakan yang konsisten pada dinding dan langit-langit. Koridor utama dilapisi vinil Forbo, berfungsi sebagai penghubung antar area studio sekaligus mendukung kesatuan estetika ruang. Sistem pencahayaan dirancang adaptif agar sesuai dengan kebutuhan latihan yoga dan atmosfer studio.



Gambar 2.14 Tru3 Yoga *Studio Tea Room*
Sumber: Archdaily, 2025

Pembagian ruang dilakukan berdasarkan tiga aspek utama: pikiran, tubuh, dan jiwa. Ruang teh, yang merepresentasikan pikiran, terinspirasi dari kedai teh tradisional Jepang dengan meja serta tempat duduk rendah, berfungsi sebagai sarana interaksi komunitas. Ruang berjemur, studio terbesar, menekankan pada

tubuh dengan rancangan langit-langit khusus yang memungkinkan pemasangan dudukan *X* untuk yoga aerial. Adapun ruang bulan, berukuran lebih kecil, berorientasi pada dimensi emosional dan spiritual.



Gambar 2.15 Tru3 Yoga *Studio Lounge*
Sumber: Archdaily, 2025

Cahaya alami, kayu ek, beton ekspos, dan tanaman hijau mendominasi kedua studio, menghasilkan desain yang sederhana namun bernuansa positif. Penggunaan cermin dihindari demi menciptakan ruang latihan yang lebih berfokus pada pencapaian diri. Sebaliknya, blok kaca perunggu diaplikasikan sebagai elemen reflektif ringan yang memperkuat pencahayaan, sekaligus berperan sebagai penyekat visual dan insulator termal-akustik.



Gambar 2.16 Tru3 Yoga *Studio Room* 2
Sumber: Archdaily, 2025

Ruang ganti menegaskan estetika minimalis melalui detail seperti pintu toilet tersembunyi tanpa bingkai, wastafel corian komunal, dinding putih gading bertekstur, dan tirai linen. Kombinasi cermin perunggu dengan elemen tanaman hias memperkuat kesan elegan. Keseluruhan desain menjadikan Tru3 Yoga sebagai ruang perlindungan ideal untuk melepas penat fisik maupun emosional.

2.5.2 *Original Feelings Yoga Studio*

Arsitek : Some Place Studio

Luas : 300 m²

Tahun : 2020



Gambar 2.17 *Original Feelings Yoga Studio Lounge*
Sumber: Archdaily, 2025

Studio yoga butik ini dirancang berdasarkan konsep “flow”, yang dalam yoga menggambarkan harmoni antara gerakan dan meditasi. Konsep tersebut diterapkan melalui perpindahan ruang yang mulus dan penggunaan material fleksibel seperti kain serta hempcrete.



Gambar 2.18 *Original Feelings Yoga Studio* Ruang Dalam
Sumber: Archdaily, 2025

Ruang masuk terbuka menuju resepsionis berukuran luas, menampilkan meja tengah multifungsi yang juga digunakan sebagai bar. Sofa modular mengikuti lengkungan lembut layar besar yang berfungsi sebagai pembatas ruang, menciptakan komposisi yang dinamis. Di satu sisi, air mancur besar berfungsi sebagai pengingat untuk mencuci tangan, sementara sisi lainnya mengarah ke area latihan yoga yang menjadi pusat aktivitas studio.



Gambar 2.19 *Original Feelings Yoga Studio Lounge* dan Ruang Yoga
Sumber: Archdaily, 2025

Palet warna studio didominasi tona lembut yang menonjolkan tekstur dan materialitas, hasil kolaborasi dengan dua seniman muda.

Bersama Yasmin Bawa, meja resepsionis serta air mancur dibuat menggunakan hempcrete berlapis plester kapur berpigmen, menghasilkan tekstur permukaan yang khas.Sementara itu, layar privasi besar yang memisahkan ruang tunggu dan ruang ganti dilukis oleh Denise Rudolf Frank, seniman asal Wina, memberikan elemen seni yang memperkaya suasana interior.



Gambar 2.20 *Original Feelings Yoga Studio* Ruang Yoga dan Loker Room
Sumber: Archdaily, 2025

Studio Yoga *Original Feelings* dirancang dan dibangun pada masa pandemi global, menghadirkan ruang yang lapang, memiliki sistem ventilasi optimal, serta menerapkan protokol keselamatan yang ketat. Dengan memandang keterbatasan sebagai sumber inspirasi desain, tujuan utama proyek ini adalah menghadirkan ruang yang tidak hanya mampu bertahan melewati masa krisis, tetapi juga memberikan kenyamanan bagi para praktisi yoga dan pengunjung agar mereka merasa diterima serta dapat menemukan ritme dan keseimbangan diri.

2.5.3 Flow Yoga and Movement Studio

Arsitek : Nan Arquitectos

Luas : 146 m²

Tahun : 2020



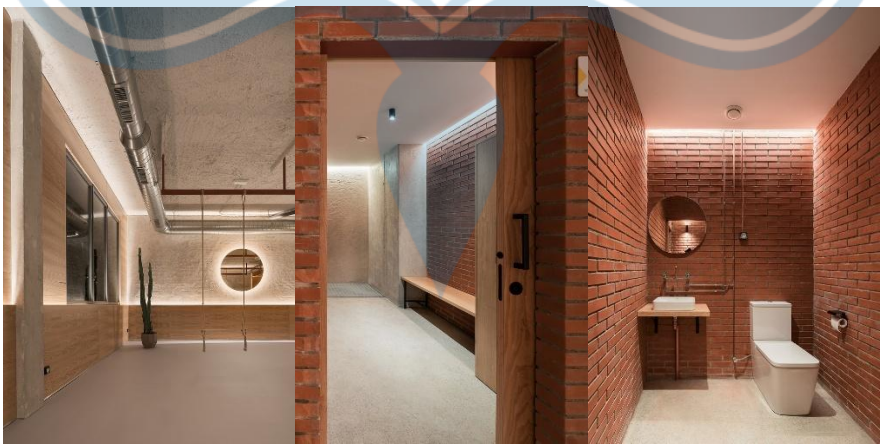
Gambar 2.21 *Flow Yoga and Movement Studio Lounge*
Sumber: Archdaily, 2025

Ruang ini pada awalnya merupakan area kosong berbentuk memanjang dan relatif sempit, yang kemudian dibagi menjadi tiga zona utama sesuai kebutuhan yang telah disepakati. Elemen pengatur utama dalam tata ruangnya adalah modul yang ditempatkan di bagian tengah bangunan, dibentuk oleh partisi bata ekspos yang menciptakan pola jalur terputus di lantai. Struktur ini membantu menghadirkan aliran sirkulasi yang lebih dinamis dan lancar. Di dalam modul tersebut, terintegrasi berbagai fungsi pendukung seperti toilet, ruang ganti, serta area penyimpanan atau gudang.



Gambar 2.22 *Flow Yoga and Movement Studio* Ruang Yoga
Sumber: Pribadi, 2025

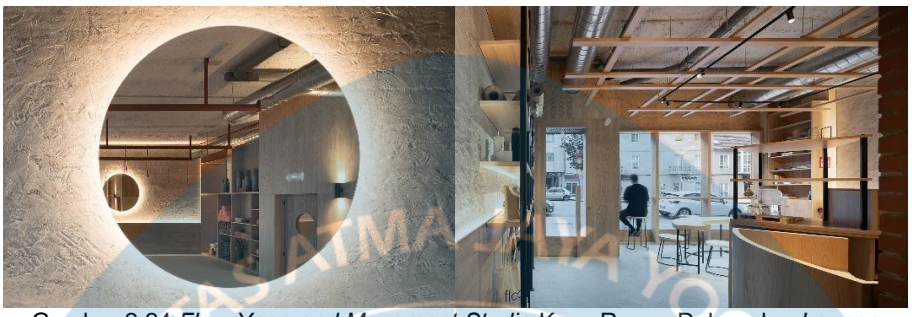
Elemen ini berfungsi sebagai pembatas antara dua ruang utama: bagian depan bangunan yang difungsikan sebagai kedai teh sekaligus area resepsi, serta bagian belakang yang diperuntukkan bagi kegiatan yoga. Melalui pengaturan ini, tercipta kesinambungan ruang yang alami, di mana setiap area saling terhubung dengan lancar satu sama lain, baik dengan area sebelumnya maupun yang berikutnya.



Gambar 2.23 *Flow Yoga and Movement Studio* Ruang Dalam dan Toilet
Sumber: Archdaily, 2025

Untuk menghadirkan suasana yang diharapkan, digunakan berbagai material dan teknik konstruksi yang mampu menonjolkan kesan hangat serta sederhana pada ruang.Karena itu, material dipilih dalam bentuk paling

alaminya: kayu, beton dengan karakter aslinya, serta bata yang berpadu dengan instalasi terbuka dan keran bergaya industrial. Pendekatan ini menegaskan bahwa inti dari ruang ini terletak pada keaslian alam dan ketenangan yang dihadirkannya.



Gambar 2.24 *Flow Yoga and Movement Studio* Kaca Ruang Dalam dan *Lounge*
Sumber: Archdaily, 2025

Melalui pendekatan desain, kami berupaya merefleksikan filosofi dasar yoga, di mana elemen furnitur memegang peranan yang signifikan. Sebagai contoh, bar yang terintegrasi dengan ruang minum teh dirancang untuk menumbuhkan rasa saling percaya di antara pengguna, sementara rak penyimpanan di ruang kelas mendukung terciptanya keteraturan dan kebersihan. Selain itu, relasi dengan matahari, yang menjadi aspek penting dalam praktik yoga, diwujudkan melalui simbolisme bentuk serta pencahayaan cermin yang ditempatkan di area utama bangunan.