

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Relaksasi adalah upaya untuk mengurangi ketegangan pada pikiran dan tubuh. Ini merupakan teknik yang sangat bermanfaat untuk membuat tubuh menjadi lebih rileks dan mengurangi stres. Ketegangan dalam tubuh dan pikiran ini bisa memicu masalah kesehatan lain apabila tidak diatasi, seperti *anxiety* dan depresi. (Good Therapy, 2019). Dari definisi di atas, dapat dilihat bahwa relaksasi memiliki banyak manfaat baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Selain dapat membantu membebaskan pikiran dari distraksi, relaksasi juga bisa menghilangkan ketegangan pada otot tubuh yang biasanya menyebabkan rasa sakit dimana masalah kesehatan itu bisa memburuk karena adanya stres (Tsitsi, 2017).

Kelelahan pada pikiran dan tubuh bukan sekedar hanya berasal dari kegiatan sehari-hari, melainkan dapat melalui beberapa faktor, yaitu fisik, psikis dan juga emosional. Faktor-faktor tersebut bergantung kepada masing-masing pribadi dalam hubungan tubuh dengan pikirannya sendiri dalam menerima pesan dari dunia melalui sistem sensorik tubuh fisik (panca indera penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman, dan sentuhan). Penafsiran persepsi ini melalui otak, dan pikiran sadar hanya salah satu aspek yang difasilitasi oleh fungsi otak yang lebih tinggi. Pikiran bawah sadar ada di fungsi otak bawah, dan diekspresikan dalam mimpi, refleks otomatis, respons terkondisi, ingatan somatik, dan terkadang, dalam gejala dan perilaku fisik (Roberts, 2005).

Kelelahan fisik bisa dipicu dalam melakukan aktivitas fisik secara berlebihan yang mampu membuat kesehatan menjadi tidak stabil, dan juga mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa gejala dari kelelahan fisik yang sering dialami yaitu, tubuh mudah cepat lelah, imunitas menurun, dan biasanya yang dikeluhkan antara sakit kepala, sakit perut, atau nyeri tulang. Gejala kelelahan psikis atau pikiran yang di derita biasa tidak disadari oleh penderitanya, pasalnya gejala kelelahan yang dirasakan rasanya sama seperti dengan kelelahan fisik. Namun jika kita dapat mengenal perbedaannya, kita dapat membedakan mana kelelahan fisik dan mana kelelahan psikis. Hal paling umum dikenali dari kelelahan psikis adalah stres, walaupun tidak semua stres memunculkan gejala kelelahan, dalam kelelahan psikis ini bisa terjadi dan mengaruhi kehidupan sehari-hari, contohnya karena memiliki masalah dengan orang terdekat seperti keluarga, teman atau pasangan. Gejala ini juga dapat mengarah pada stres hingga depresi jika tidak mengatasinya dengan baik atau berada di lingkungan yang tidak mendukung saat sedang berusaha mengatasinya (Mustika, 2021).

Kelelahan emosional adalah suatu respons individual terhadap stres yang dialami diluar kelaziman pada hubungan interpersonal karena dorongan emosional yang kuat, timbulnya perasaan seakan-akan tak ada orang yang membantunya, depresi perasaan terbelenggu dan putus asa (Freudenberger, 2013). Kelelahan emosional dapat diartikan juga yaitu suatu keadaan emosional yang terjadi terus-menerus yang mengakibatkan suatu ketegangan psikis (jiwa) karena adanya tekanan dari pekerjaannya, selain itu kelelahan emosional dapat diartikan sebagai respon terhadap stres yang berlebihan atau akibat ketidakpuasan dalam pekerjaan

(Christianto dan Putra, 2016). Faktor penyebab yang paling umum yaitu beban kerja (*workload*), yaitu tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan, dengan adanya tekanan waktu (*time pressure*) yang timbul dari ketegangan yang dihadapi dalam menyelesaikan pekerjaannya, dimana ketegangan itu dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan, selain itu juga kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang-orang sekitar.

Stres sendiri terdiri dari 2 jenis yakni *eustress* dan *distress*. Ketika fase stres dari stresor yang ada sudah berlalu, dan jika seseorang tidak dapat *releasing tension* maka dapat muncul gejala kelelahan fisik, psikis dan juga emosional. Stres pada umumnya berkaitan erat dengan keseimbangan hormon di dalam tubuh. Akibatnya, tubuh merespon dengan mengeluarkan kadar hormon stres yang tinggi disertai dengan kontraksi otot dan ketegangan saraf, hal ini dapat terjadi akibat tekanan yang diterima oleh otak untuk mengurangi kontraksi otot dan ketegangan saraf, pijat refleksi menjadi salah satu jawaban untuk melepaskan stres dan melemaskan otot, seperti mengurut jari kaki, serta memijat dan mengurut keseluruhan telapak kaki, dan jika dilakukan dengan benar, pijat refleksi tidak akan menyebabkan ketidaknyamanan maupun sakit.

Oleh karena itu setiap orang memiliki cara yang akan dilakukan ketika sedang mengalami stres itu sendiri, contohnya menonton film, mendengarkan lagu, meditasi atau bisa juga dengan refleksi atau spa selama satu jam untuk menenangkan pikiran serta merelaksasikan tubuh dengan cara meminum teh sesuai dengan kesukaan masing-masing pribadi, karena teh yang merupakan minuman

kedua yang paling banyak dikonsumsi di dunia setelah air mineral (Fanaro, 2009), selain itu teh merupakan minuman herbal yang dipercaya memiliki banyak khasiat akibat kandungan senyawa aktifnya yang kaya. Mulai dari antioksidan hingga kafein yang dikatakan bisa memberi efek serupa layaknya konsumsi kopi, dan juga teh memiliki kandungan L-Theanine yang diungkapkan oleh para ahli dapat menurunkan stres, kecemasan, mengurangi risiko lonjakan tekanan darah hingga menimbulkan rasa rileks atau tenang tanpa efek samping seperti pusing. Selain itu, di dalam teh terdapat senyawa asam amino yang mampu mengatasi stres mental dan fisik. Manfaat dari gabungan L-theanine dan asam amino inilah yang kemudian merujuk pada rasa tenang yang dapat timbul setelah mengonsumsi secangkir teh.

Menurut Maryani dan Rejamardika (2013), ditemukan perbedaan yang cukup jauh mengenai gaya hidup minum teh di era 80-an hingga 90-an dengan masa kini, terutama di Jakarta. Minuman teh biasa dinikmati oleh masyarakat Indonesia, dan tanpa disadari, teh telah menjadi salah satu bagian kebiasaan hidup bagi sebagian orang tanpa membedakan kalangan dan gender untuk menggemari minuman teh dengan tujuan konsumsi yang berbeda-beda, antara lain untuk kesehatan dan dipercaya oleh sebagian masyarakat untuk menurunkan berat badan, menambah kesegaran, atau sekedar untuk menghangatkan suasana saat berkumpul bersama keluarga dan teman konsumen teh saat ini justru menginginkan “sesuatu yang lebih dari sekedar dari minum teh”. Oleh sebab itu tradisi minum teh tidak lagi dilakukan hanya di dalam rumah, melainkan di tempat ramai seperti di dalam mall, atau café, atau *tea house*. Masyarakat juga membutuhkan suasana baru yang lebih nyaman dibandingkan di rumah, dengan ditambahkan kegiatan yang tidak

hanya dilakukan bersama keluarga saja, melainkan bersama teman-teman sebaya, atau bersama rekan bisnis. Acara minum teh yang dulunya hanya dilakukan pada pagi atau sore hari, kini dapat dilakukan setiap saat, bahkan dapat dilakukan saat melakukan hubungan bisnis. Selain itu, ada harapan untuk memiliki sensasi yang berbeda atau yang baru saat minum teh, contohnya adalah untuk rasa teh yang belum ada di Indonesia, serta penyajiannya yang lebih bervariasi.

Maka dari itu, pembuatan “Relaxation Tea House” ini menjadi salah satu wadah yang ditawarkan kepada masyarakat Indonesia, terutama yang berdomisili di Jakarta, agar bisa memberi tahu bahwa tea house ini bukan hanya sekedar tempat minum teh, melainkan para konsumen juga akan mendapatkan sesuatu sensasi yang baru saat meminum teh, baik itu sambil melakukan aktifitas atau kegiatan seperti spa, refleksi, yoga, meditasi, olahraga/gym yang ringan, membaca buku, mendengarkan musik relaksasi, membuat teh sendiri melalui alat-alat yang ada, melakukan upacara teh, atau menikmati teh sambil melihat taman dan kolam. Selain itu, perancangan Relaxation Tea House ini juga bisa untuk memperkenalkan jenis-jenis teh yang populer dari beberapa negara di dunia yang dimana teh-teh tersebut memiliki ciri khas dan juga sejarahnya masing-masing.

Berdasarkan dari penjelasan sebelumnya, maka perancangan Relaxation Tea House ini memiliki beberapa masalah, yaitu bagaimana merencanakan sebuah Tea House baru yang ditambah dengan beberapa fasilitas atau kegiatan dengan sensasi yang berbeda. Tea House ini dijadikan sebagai sarana utama dari “relaksasi” sehingga sesuai dengan permasalahan yang ada di Jakarta. Serta bagaimana cara memaksimalkan desain ruangan yang terdiri dari penempatan furniture, pemilihan

dinding dan lantai, desain yang cocok dengan tujuan utama dari Relaxation Tea House yang ada agar para konsumen merasakan nyaman, aman, rileks dan terobati.

Melalui kegiatan yang ada di Relaxation Tea House, walaupun meminum teh tidak memiliki hasil yang instan, tetapi dengan meminum teh bisa membantu untuk meredakan beberapa keluhan yang diderita. Melakukan spa, refleksi atau meditasi (keluhan fisik) sambil meminum teh bisa untuk mengurangi badan yang pegal, dan juga bisa mencegah keluhan fisik lain yang akan diderita, selain itu sambil meminum teh bisa membuat fisik menjadi lebih rileks dengan pemilihan teh yang diinginkan (tidur yang lebih nyenyak, fokus kepada kegiatan, dan lain sebagainya). Kegiatan yoga atau dengan melakukan sedikit olahraga kecil (keluhan psikis) bisa membantu untuk mengurangi beban pikiran yang sedang diderita. Untuk keluhan emosional bisa di redakan melalui beberapa kegiatan seperti membaca buku, mendengarkan musik atau melakukan kegiatan membuat teh sendiri untuk mendistraksi emosi yang dialami.

Oleh karena itu, penulis melakukan perancangan *Relaxation Tea House* ini sebagai proyek Tugas Akhir untuk memberikan sebuah fasilitas, aktifitas dan kualitas yang berbeda dari *Tea House* yang sudah beroperasi pada umumnya, selain itu *Relaxation Tea House* disini menitikberatkan terhadap spa dan *reflexology* yang menjadi salah satu fokus utama disamping *Tea House*. Penulis juga akan menciptakan tempat untuk meminum teh yang dilengkapi dengan adanya makan berat dan makanan pendamping, dan juga ada tempat yang digunakan untuk memberikan *experience* baru disamping meminum teh, yang diharapkan perancangan ini dapat menjadi tempat minum teh yang lengkap dan unik.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada perancangan desain interior ini adalah bagaimana seharusnya desain interior yang baik serta menarik untuk membangun sebuah *Tea House* yang akan memiliki fasilitas restaurant, dan juga tempat relaksasi agar menarik minat dari masyarakat luas untuk datang atau mengunjungi *Tea House* yang telah di desain serta menghubungkan fasilitas yang akan ada di area tersebut?

1.3 Tujuan Perancangan

Berdasarkan pembahasan di atas, perancangan ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Merancang fasilitas interior yang aman, serta memberikan nyaman saat mengunjungi Relaxation Tea House.
2. Konsep yang akan diusung dalam pembuatan desain Relaxation Tea House agar dapat menarik perhatian masyarakat.
3. Menganalisis kebutuhan area, ruang dan fasilitas yang diperlukan di Relaxation Tea House.

1.4 Batasan dan Ruang Lingkup

1.4.1 Batasan

Batasan dari perancangan fasilitas ini mencakup 2 aspek:

1.4.1.1 Aspek Demografis

Usia:

- Primer: 36-45 tahun
- Sekunder: 18-65 tahun

- Kelas Finansial: menengah ke atas
- Domisili: Jabodetabek dan sekitarnya, terutama Pantai Indah Kapuk

1.4.1.2 Aspek Geografis

Perancangan interior fasilitas Relaxation Tea House disediakan untuk masyarakat kota Jakarta, terutama di kawasan Pantai Indah Kapuk.

1.4.1.3 Aspek Psikografis

Fasilitas *relaxation tea house* ini adalah untuk:

1. Ibu rumah tangga / ibu muda yang ingin bersantai / *me time* (meminum teh, makan, nongkrong, atau melakukan relaksasi seperti pijat, spa atau *jacuzzi*) setelah mengantar anaknya ke sekolah, sekaligus untuk melepas penat / stres.
2. Ekspatriat yang melakukan rapat secara privat, kemudian ingin melakukan relaksasi seperti pijat, spa atau *jacuzzi* (yang merupakan bagian dari *service* untuk rapat).
3. Karyawan swasta yang ingin nongkrong atau makan siang di saat jam istirahat kantor.
4. Orang tua / lansia yang ingin menghabiskan waktu dengan relaksasi atau meminum teh, sekaligus untuk menjaga kesehatan tubuh.
5. Orang tua / lansia yang ingin menghabiskan waktu dengan melakukan ritual membuat / meminum teh, atau untuk nongkrong.
6. Mahasiswa / i yang ingin makan di restoran sekaligus nongkrong untuk ngobrol bersama teman, atau melakukan relaksasi seperti pijat atau spa

sehabis pulang dari kampus.

7. Wisatawan mancanegara yang ingin melakukan ritual minum teh tradisional dari Jepang, Tiongkok atau Indonesia / Eropa.
8. Orang-orang dengan agama lain yang ingin melakukan meditasi (yang identik dengan agama Buddha) tanpa adanya unsur agama.
9. Orang dengan kepribadian *introvert* yang ingin melakukan *me time*.

1.4.2 Ruang Lingkup

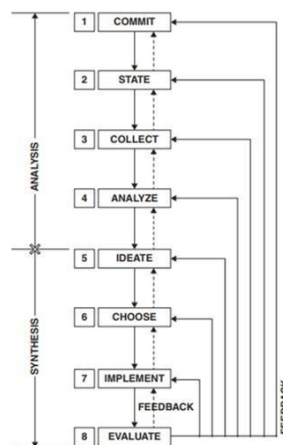
Fokus area dalam perancangan desain interior *Relaxation Tea House* ini dapat dikategorikan dalam beberapa area, yaitu area untuk meditasi, berbelanja serta berbincang. Fokus utama dalam perancangan desain interior *Relaxation Tea House* diantara lainnya yaitu Ruang Minum Teh, *Café*, *Tea Testing Place*, Spa dan *Reflexology*, Taman dan *Store*. Berdasarkan semua aspek fungsi yang dikerjakan secara umum, mengikuti prinsip desain interior maka yang hal yang harus dikerjakan yaitu: (1) Program aktivitas dan fasilitas.; (2) Program besaran ruang.; (3) Studi antropometri.; (4) Analisis *existing*.; (5) Flow (*bubble diagram* dan *matrix*).; (6) Konsep *zoning* dan *blocking*.; (7) Gambar kerja: (7.1) *Site plan*.; (7.2) *Layout furniture*.; (7.3) *Floor plan*.; (7.4) *Ceiling plan*.; (7.5) *ME plan*.; (7.6) *Gambar potongan*.; (7.7) *Gambar furniture*.; (7.8) *Perspektif*.; (7.9) *Konsep Desain*.

Ruangan khusus yang dipilih adalah Ruang Minum Teh, *Café*, *Tea Testing Place* dan Area Spa dan *Reflexology*, maka uraian pekerjaannya sama seperti di atas dan ditambahkan dengan detail furnitur, detail interior, *3D Rendering*, animasi video 3D, skema warna dan material. Batasan untuk ruang utilitas seperti kamar

mandi, ruang staff, area parkir hanya dirancang besaran ruangan saja tanpa detail material, detail furnitur dan lain-lain.

1.5 Sistematika Perancangan

Proses perancangan yang dilakukan mengikuti proses dari Rosemary Kilmer dan Otie Kilmer. Menurut D.K. Ching (2018), tahap perancangan dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap analisis dan sintesis. Pada tahap analisis, desainer akan mengumpulkan data-data yang merupakan sumber masalah suatu rancangan dan membuat proposal ide perancangan untuk memecahkan masalah tersebut. Pada tahap sintesis, desainer akan mengolah data yang sudah diambil dari tahap analisis dan merancang desain yang mengandung solusi dari masalah yang ada.



Gambar 1.1: Metode Desain menurut Rosemary Kilmer
(Sumber: Kilmer, 1992, p.178)

Tahap analisis dan tahap sintesis dapat diuraikan lagi menjadi tahap-tahap yang lebih detail. Tahap analisis terdiri dari *commit*, *state*, *collect*, *analyze*, sedangkan tahap sintesis terdiri dari *ideate*, *choose*, *implement*, *evaluate*. Berikut merupakan penjelasan mengenai tahap-tahap tersebut: (Kilmer, 1992)

1. *Commit*

Tahap seorang desainer menerima proyek dan membuat jadwal

pengerjaannya. Pada tahap ini desainer menjadikan pusat kebudayaan cerita rakyat Indonesia sebagai topik perancangan tugas akhir.

2. *State*

Latar belakang dan masalah dari suatu rancangan akan didefinisikan di tahap ini.

3. *Collect*

Data-data literatur akan dicari oleh desainer pada tahap ini. Desainer mengumpulkan data-data survey yang dilakukan secara *offline* dan *online*.

4. *Analyze*

Desainer menganalisis masalah yang ada dalam suatu perancangan dan membuat peta konsep yang sesuai dengan solusi perancangan.

5. *Ideate*

Pada tahap ini, desainer menyusun konsep dan alternatif desain untuk mendapatkan solusi.

6. *Choose*

Mengambil satu alternatif desain yang dapat menyelesaikan masalah perancangan dengan baik.

7. *Implement*

Membuat bentuk visual (gambar 2D dan 3D) dari alternatif desain yang dipilih.

8. *Evaluate*

Mengevaluasi desain yang telah dibuat. Setelah evaluasi dilakukan, desainer akan melakukan revisi desain agar gambar kerja *final* sudah tidak berubah.