

Hubungan Warna Dengan Tingkat Stres Pengunjung

Healing Resort

Anastasha O. Zein, Tamara, Khaerunnisa

Jurusan Desain Interior Institut Teknologi Nasional Bandung

Email : tamara_tictuch@yahoo.co.id

ABSTRAK

Stres kerap tidak disadari oleh si penderita. Baik stres maupun depresi, terjadi karena masalah-masalah kehidupan yang ditimbulkan oleh pekerjaan, rumah tangga, hubungan sosial, dll. Karena masalah kompleksitas seperti ini diperlukan strategi lain untuk menarik minat penderita stres agar mau berobat di tempat yang membuatnya merasa nyaman dan aman. Salah satunya adalah melalui healing resort khusus yang bertujuan untuk mengobati stres melalui pendekatan holistik. Holistik, atau melihat persoalan dengan satu kesatuan yang utuh (fisik, mental, sosial, dan spiritual) dalam sebuah healing resort adalah terapi yang membantu pengobatan secara alami yang menggabungkan unsur alam dengan berbagai teknik spa sebagai media perawatannya.

Banyak program bagi penderita stres ringan dengan berbagai metoda seperti ini, yaitu penempatan dan penggunaan warna yang tepat bagi ruang terapi dengan atmosfer yang bertujuan untuk meringankan beban mental bagi para tamunya.

Kata kunci: stres, holistik, warna, healing resort

ABSTRACT

Stress is often not recognized by its patient. Both stress and depression, occur because of problems caused by work life, domestic life, social relations, etc. With such complexity, many efforts aimed at relaxation and brings a variety of offers to help cure mild stress. One is through a special healing resort aiming to treat stress through a holistic approach. Holistic, or see the problem with a whole unified (fisik, mental, social, and spiritual) the resort is a healing therapy helping natural healing that combines natural elements with various spa techniques as their treatment.

Many programs for people with mild stress by various methods such as; the placement and use of the right color for a room with a therapeutic atmosphere aiming to ease the mental burden for its guests.

Keywords:*stress, holistic, color, healing resor*

PENDAHULUAN

Warna adalah komponen penting dalam perencanaan sebuah interior healing resort di mana psikologis seseorang di dalam ruangan dapat dikendalikan secara tidak langsung oleh permainan dari warna yang digunakan. Dengan mengaplikasikan warna, maka sebuah ruangan akan tampak indah dan terkesan berbeda. Namun, kehadiran warna-warna tersebut tidak hanya bisa memunculkan nilai estetika tapi juga memiliki fungsi lain. Mengubah Suasana Ruang Warna yang diaplikasikan pada sebuah ruangan mampu memunculkan suasana yang berbeda-beda. Misalnya warna hangat akan memberikan kesan yang membuat perasaan gembira, ceria dan aktif seperti warna oranye, warna kuning, dan warna merah. Sedangkan warna dingin, biasanya identik dengan ketenangan, pasif atau rasa sedih. Contoh warna dingin yaitu warna biru atau warna hijau. Warna juga memiliki beberapa fungsi yaitu dapat Membuat Aksen Ruang (Vocal Point) Warna yang juga bisa fungsikan sebagai aksen atau titik pusat perhatian yang dapat membuat sebuah interior terlihat menarik. Warna juga dapat menjadi media terapi yang baik bagi penderita stres di dalam suatu ruangan baik nantinya warna tersebut hanya di aplikasikan melalui tampilan material yang di gunakan sebagai komponen interior warna akan sangat berpengaruh terhadap sifat ruangnya akan memberikan atmosfir yang berbeda. Penelitian yang di lakukan untuk membandingkan beberapa contoh ruang spa yang terdapat pada healing resort dengan pendekatan warna yang di ambil dari beberapa unsur dapat mempengaruhi para tamu yang datang dengan kebutuhan meringankan beban tingkatan stres mereka dapat berkurang setelah melakukan terapi di ruangan tersebut.

Metode Penelitian

Metode penelitian membandingkan dua ruangan spa treatment dua resort yang berbeda dimana pendekatan warna akan di gunakan sebagai tingkatan kenyamanan seseorang apabila berada di ruangan tersebut. Nantinya hasil dari penelitian di harapkan warna-warna yang sesuai akan dapat di gunakan untuk mengurangi dampak stress setelah melakukan sejumlah spa treatment di ruangan tersebut.

Studi wawancara dilakukan terhadap beberapa tamu spa di mana sejumlah pertanyaan berkisar seputar kenyamanan ruangan-ruang spa

Batasan Masalah

Batasan permasalahan pada ruang perawatan healing resort hanya membatasi pada pendekatan kenyamanan seseorang terhadap pengaplikasian sejumlah warna-warna yang digunakan secara menyeluruh.

Pengaruh Warna Pada Desain Interior *Healing Resort*

Pada dasarnya, *healing resort* dengan konsep '*Pengobatan Bergaya Holistic Sebagai Fasilitas Alternatif*', menurut Dirjen Pariwisata adalah;

Suatu perubahan tempat tinggal untuk sementara bagi seseorang di luar tempat tinggalnya, dengan tujuan antara lain untuk mendapatkan kesegaran jiwa dan raga serta hasrat ingin mengetahui sesuatu. Dapat juga dikaitkan dengan kepentingan yang berhubungan dengan kegiatan olahraga, kesehatan, konvensi, keagamaan, serta keperluan usaha lainnya.

Pendekatan perasaan nyaman seseorang jika berada di dalam ruangan dan lingkungan yang khusus dirancang untuk meringankan beban pikiran dan jiwa adalah dengan menyelaraskan hubungan manusia dengan alam melalui pendekatan interior sebagai konsep penyembuhan. Warna pada interior mempengaruhi proses penyembuhan penderita itu sendiri. Ilmu yang menggunakan warna untuk terapi disebut **colourology** (menggunakan warna untuk menyembuhkan). Metode ini sudah dipraktekkan oleh banyak kebudayaan kuno seperti Mesir dan Cina.

Dalam teori colour harmony, pada manusia, mata bisa menangkap tujuh juta warna yang berbeda. Tetapi ada beberapa warna utama yang memiliki dampak pada kesehatan dan perasaan. Setiap warna memancarkan panjang gelombang energi yang berbeda dan memiliki efek yang berbeda pula, dengan menggunakan berbagai nuansa warna dapat membawa harmoni, stabilitas dan keseimbangan.

Dari warna, suasana ruang dapat tercapai secara maksimal. Warna bias menjadi pencipta mood dan atmosfer. Atau bias jadi pemisah ruang. Warna juga bisa membantu mencapai suasana yang ingin diciptakan.

Dalam dunia seni, warna adalah hal yang penting karena ia bisa menjadi alat untuk berkespresi. Secara psikologis pun warna memiliki pengaruh untuk kesembuhan. Ia berperan penting terhadap proses penyembuhan seseorang di dalam ruangan, ini dibuktikan dari dua ruangan spa di kota bandung tempat kami melakukan pengamatan langsung yaitu:

1. Ruang Spa treatment Jadul *Village* Resort & Spa



Gambar 1. Spa Room Jadul *Village* Resort & Spa
(sumber website: Jadul Village Resort & Spa)

Spa bernuansa resort yang terletak di Lembang ini, menyajikan sebuah interior dengan dominasi warna coklat. Sedangkan putih dan merah sebagai aksen ruang.

Pada dasarnya, pemilihan warna sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang sehingga mempengaruhi keseimbangan tubuh, emosi dan pikirannya. Demikian yang hendak disampaikan interior spa ini, warna dominasi coklat ditampilkan sebagai suara atas kehangatan dan menstimulasi pengguna supaya merasa tenang dan seimbang.

Sedangkan warna merah artinya berani, bersemangat, hangat, agresif, kemakmuran dan menarik perhatian. Oleh sebab itu penggunaan warna merah pada suatu objek seringkali membuat objek tersebut terasa lebih dekat dari jarak sebenarnya. Mata kita cenderung

lebih cepat mengidentifikasi warna merah dalam suatu ruangan. Warna ini dapat mempengaruhi manusia secara fisik seperti meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, dan laju pernapasan, dan karenanya warna merah sering digunakan sebagai terapi pengobatan untuk anemia atau penyakit kulit. Warna merah cenderung lebih berpengaruh pada *mood* pria, karena bisa menciptakan reaksi yang emosional seperti rangsangan dan agresif.

Dalam spa ini, warna merah digunakan sebagai aksen pada area tirai. Tidak terlalu mendominasi. Hal ini disebabkan warna merah yang mendominasi memberi sinyal negatif seperti anarki, marah, perang, dan tekanan. dalam teori psikologis justru keberhasilan desainernya mampu menghasilkan sebuah karya interior yang memberikan semangat baru dan mengembalikan vitalitas.

Perpaduan antara coklat, sedikit ungu, merah dan putih, membuat ruangan ini menyampaikan pesan yang berlabuh pada kehangatan, kenyamanan, kebersihan, kebijaksanaan, elegan. Namun kehati-hatian dalam pemilihan warna yang cenderung coklat, perlu diperhatikan. Sebab, warna coklat yang terlampau eksis, malah membuat kesan kesedihan. Dan, beruntung, interior spa ini, mampu berkilah dari hal tersebut.

2. Ruang spa treatment Dago Highland Resort

Berbeda dengan konsep ruangan spa bernuansa coklat, ruang perawatan spa di daerah Dago ini membawa warna abu-abu tua dan muda yang dominan.



Gambar 2. *Spa Room* Dago Highland Resort
(sumber webside. Dago Highland Resort)

Unsur warna yang di gunakan pada ruang spa *Dago Highland Resort* yaitu warna abu-abu. Abu-abu adalah perpaduan warna hitam dan putih.

Dalam spektrum warna, hitam menyerap semua cahaya. Warna hitam dianggap sebagai simbol jahat, kesedihan, duka tetapi juga dikenal sebagai indikator kekuasaan. Dewasa ini, hitam bisa memberi efek melangsingkan, sedangkan putih diartikan sebagai kesucian, steril, kehampaan dan kelembutan. Sedangkan abu-abu memiliki arti kedewasaan, kokoh, tidak egois, tenang dan seimbang. Penerapan warna abu-abu di ruang spa ini bertujuan untuk memberi efek psikologis tenang, seimbang serta memberi efek melangsingkan karena perpaduan hitam dan putih tadi. Sedikit aksesoris warna hijau pada selimut mempengaruhi efek psikologi yaitu warna hijau bisa memberikan efek perasaan kesehatan dan kesuburan.

3. Analisa Perbandingan

Berdasarkan hasil beberapa wawancara beberapa tamu yang menggunakan jasa perawatan *Jadul Village Resort & Spa* dan *Spa treatment Dago Highland*, terdapat beberapa asumsi yang dapat ditarik benang merahnya. Terlepas dari pertimbangan servis perawatan yang diberikan, keterikatan warna sangat penting peranannya. Sebagian besar *Jadul Village Resort & Spa* merasa setelah perawatan di dalam ruangan, tingkat stres menjadi berkurang akibat kenyamanan yang dihadirkan di tempat tersebut. Sedangkan pada Jurnal rekajiva – 9

wawancara yang dilakukan terhadap tamu Dago Highland Resort spa treatment , mereka tidak terlalu merasakan perubahan yang begitu signifikan setelah melakukan terapi di ruangan tersebut karena pengaruh warna dominan abu-abu yang terlalu mendominasi ruangan tersebut.

Adapun sebaiknya berberapa warna yang baik digunakan pada ruang-ruang perawatan spa adalah warna-warna yang akan memberikan sisi positif terhadap healing seseorang antara lain:

Oranye, adalah warna hangat, bersemangat dan flamboyan. Ini adalah energi yang dikombinasikan dengan menyenangkan, warna bagi si pengambil risiko, yang ekstrovert dan tanpa hambatan. Dalam psikologi, warna oranye berarti petualangan, optimisme, rasa percaya diri dan sosialisasi. Penempatannya sebaiknya ditempatkan pada area restoran, lobi dan ruang-ruang pertemuan di area resort. Warna ini juga merupakan kelompok warna hangat yang memiliki karakter cerah ceria, membangkitkan mood, dan mendorong semangat. Warna yang pas jika diterapkan pada ruangan yang membutuhkan kesan kreatif, salah satunya di dapur. Nuansa oranye tidak terbentuk hanya pada cat tertentu bisa juga pengaplikasiannya terjadi pada jenis material, dan pencahayaan yang memiliki efek serupa.

Biru , Warna ini mampu menggambarkan ketenangan yang sempurna. Mempunyai kesan menenangkan pada tekanan darah, denyut nadi, dan tarikan nafas. Sementara semua menurun, mekanisme pertahanan tubuh membangun organisme. Warna ini bisa di aplikasikan pada area yang membutuhkan tingkat kenyamanan yang tinggi seperti kamar mandi dengan konsep water spa, dimana peranan warna biru dapat menstimulasi energi yang bersifat menenangkan. Warna biru bisa juga didapati dengan elemen air atau langit yang memiliki kesinambungan dengan bagian dalam interior ruang-ruang tertentu sebagai pengganti warna buatan.

Ungu, Warna ini memiliki getaran cahaya tertinggi dan sinarnya sangat merangsang sistem saraf. Ini adalah warna sekunder diciptakan melalui menggabungkan warna primer merah dan biru. Efeknya di ruang memberi keseimbangan antara merah dan biru. Ungu terlalu kuat untuk digunakan sebagai monokrom di sebuah ruangan dan efeknya tergantung pada nilai dan intensitas warna yang digunakan. Dalam psikologi, hal ini terkait dengan royalti dan bangsawan, sementara pada tingkat yang berbeda mengacu pada spiritualitas dan real mental yang lebih tinggi dan baik untuk meditasi

KESIMPULAN

Dalam menjalankan aktifitas sehari-hari manusia rentan terkena stress baik itu karena pekerjaan maupun karena hubungan sosial. Belakangan ini orang mulai peka terhadap masalah kesehatan mental terutama stress karena bisa dideteksi dini dan penangannya pun beragam tergantung dari tingkatan stress itu sendiri. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengusir stress, salah satunya bisa dengan sekedar istirahat atau juga dengan refleksi sesuai dengan keinginan dan kemampuan masing-masing.

Namun jika sudah terjadi stress healing resort bisa menjadi salah satu solusi untuk proses penyembuhan stress itu sendiri, karena resort ini menawarkan konsep holistik dimana tidak hanya masalah fisik namun mental, sosial, dan spiritual mendapatkan perhatian yang seimbang. Kesehatan tidak hanya berpatok pada kesehatan tubuh saja, kesehatan mental penting dijaga begitupun dengan spiritual hubungan manusia dengan penciptanya, kekosongan jiwa bisa menjerat kita ke hal-hal yang berbau negatif. Sedangkan hubungan sosial adalah hubungan yang tidak bisa dihindari dimana manusia saling membutuhkan sama lain.

Setiap ruangan dirancang sedemikian rupa untuk memenuhi kebutuhan yang berdasarkan aktivitas dan tujuannya. Begitupun dengan pengaturan warna yang sesuai. Karena warna bisa mempengaruhi biologis dan psikologi seseorang, efek dari warna dapat bekerja secara baik untuk memperlancar proses terapi, meskipun nantinya warna adalah terapi mata yang hanya akan menimbulkan kesan dan bukan bersifat menyembuhkan. Warna pada ruang spa ini adalah ketenangan, keseimbangan, relaksasi, dan kesegaran sesuai dengan tujuan dari

Healing resort adalah sebuah tempat bagi para penikmat kenyamanan dan fasilitas terapi kesehatan fisik dan psikis, dimana resort menawarkan terapi bagi penderita stres ringan dengan konsep pendekatan holistik dan self healing. Setiap ruangan dirancang sesuai dengan tujuan dan aktivitas yang dilakukan, begitupun dengan pengaturan warna yang sesuai. Karena warna bisa mempengaruhi biologis dan psikologi seseorang, efek dari warna dapat bekerja secara baik untuk memperlancar proses terapi, meskipun nantinya warna adalah terapi mata yang hanya akan menimbulkan kesan dan bukan bersifat menyembuhkan. Warna pada ruang spa ini adalah ketenangan, keseimbangan, relaksasi, dan kesegaran sesuai dengan tujuan spa ini sendiri yaitu sebagai salah-satu media penyembuhan stress di healing resort.

DAFTAR RUJUKAN

Birren, Faber. 2010. Color Psychology and Color Theraphy : A Factual Study of the Influence of Color on Human Life .Whitefish. Kessinger Publishing L.L.C.

Pile, John.1997. Color in Interior Design. McGraw-Hill Profesional.
Gillian Beal, Tropical Style-periplus

Stephen Skinner.2009, Feng Shui Style-periplus Publishing

Stepen bill.COLOR HARMONY.2007 (A Guide to Creative Color Combinations),periplus Publishing

Rohrer, Ken (2011) 'Color Symbolism and Culture', Incredible Art Departmen.

<http://www.princetonol.com/groups/iad/lessons/middle/color2.htm>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<http://blog.chromatic-interior.com>

<http://www.apartmenttherapy.com>

<http://www.edupaint.com>