

TINJAUAN WARNA PADA RUANG SEBAGAI SARANA RELAKSASI PADA FOREST HILLS HOTEL CIWIDEY

Yasmin Nur Rahimah¹

^{1,2}Institut Teknologi Nasional, Bandung, Indonesia

Anastasha Oktavia Sati Zein²

Abstract

Increased work pressures and hectic activities in urban environments often cause stress and reduce people's quality of life. One of the most effective ways to relieve stress is through a staycation, which is a short vacation by staying at a hotel not far from where you live. Deluxe Executive Indoor Balcony rooms are designed with interiors that support tranquility and comfort. This study aims to evaluate the visual elements in interior design that can create an atmosphere of relaxation. The method used is qualitative, with data obtained from literature studies in the form of books, documents, and research reports. The results of the analysis show that visual elements such as color, materials, lighting, and scenery have an important role in shaping a relaxing space. Although there are still things that need to be improved, the design of this room has provided a relaxing stay. The findings can serve as a reference in designing interiors that support mental health.

Keywords: Interior Design, Relaxation, Staycation

Abstrak

Meningkatnya tekanan kerja serta padatnya aktivitas di lingkungan perkotaan kerap menjadi penyebab stres dan menurunkan kualitas hidup masyarakat. Salah satu cara yang dinilai efektif untuk meredakan stres adalah melalui *staycation*, yaitu liburan singkat dengan menginap di hotel yang berada tidak jauh dari tempat tinggal. Kamar tipe *Deluxe Executive Indoor Balcony* dirancang dengan interior yang mendukung ketenangan dan kenyamanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi elemen-elemen visual dalam desain interior yang mampu menciptakan suasana relaksasi. Metode yang digunakan bersifat kualitatif, dengan data yang diperoleh dari studi literatur berupa buku, dokumen, dan laporan penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa unsur visual seperti warna, bahan, pencahayaan, dan pemandangan memiliki peran penting dalam membentuk ruang yang menenangkan. Meski masih ada hal-hal yang perlu diperbaiki, desain kamar ini telah memberikan pengalaman menginap yang menenangkan. Temuan ini dapat menjadi acuan dalam merancang interior yang menunjang kesehatan mental.

Kata Kunci : Desain Interior, Relaksasi, Staycation

Pendahuluan

Stres seringkali dipicu oleh tekanan dalam lingkungan kerja dan padatnya perkotaan, hal ini membuat kualitas kerja manusia menjadi menurun. Dalam kondisi stres, manusia membutuhkan sebuah fasilitas yang dapat merelaksasikan diri untuk mendapat kebutuhan mental yang seimbang. Salah satu cara untuk menghilangkan stres adalah melakukan *staycation*. *Staycation* telah menjadi salah satu upaya untuk mendapatkan sebuah ketenangan dengan cara menginap di tempat yang tidak jauh dari lokasi tempat tinggal. *Staycation* adalah gabungan dari kata “*stay*” yang berarti tinggal dan “*vacation*” yang berarti liburan. *Staycation* dapat diartikan sebagai bentuk istirahat, relaksasi dan melarikan diri dari rutinitas dan suasana sehari-hari. Penginapan yang semula hanya terfokus pada kenyamanan dan kemewahan, sekarang beralih menjadi tempat berlindung dari faktor-faktor pemicu stres. Penerapan konsep kesejahteraan mental pada desain interior sebuah penginapan menjadi tempat yang memberikan pengalaman relaksasi fisik maupun mental.

Forest Hills Hotel Ciwidey merupakan sebuah hotel resort yang berlokasi di Jalan Raya Soreang-Ciwidey KM. 23, Desa Sukajadi, Kecamatan Soreang, Kabupaten Bandung, dapat menjadi pilihan bagi wisatawan yang membutuhkan ketenangan dan tempat istirahat yang baik. Dengan lingkungan sekitar yang hijau dan asri, *Forest Hills Hotel Ciwidey* dapat menciptakan suasana yang tidak hanya nyaman, namun dapat pula menjadi sarana dalam meredakan stres.

Terdapat beragam fasilitas yang disediakan pada *Forest Hills Hotel Ciwidey*, salah satunya adalah fasilitas akomodasi dengan tipe *Executive Balcony Pool View*. *Forest Hills Hotel Ciwidey* dipilih sebagai objek tinjauan karena memiliki keunggulan yang sesuai dengan konsep relaksasi sebagai sarana untuk mengurangi stres. Hotel yang berlokasi di area hijau ini menawarkan suasana damai yang jauh dari hiruk-pikuk perkotaan, sehingga hotel ini cocok untuk wisatawan yang ingin melepaskan stres dan tekanan yang didapatkan dari aktivitas sehari-hari terutama untuk masyarakat sekitar Ciwidey seperti Bandung dan Cimahi.

Kamar Executive Balcony Pool View menjadi fokus pada penelitian ini karena memiliki desain kamar yang memberikan kesan mewah dengan warna yang netral namun tetap memberikan pengalaman relaksasi yang maksimal.

Penelitian ini dibuat untuk meninjau penerapan desain interior kamar hotel dengan tipe *Executive Balcony Pool View* dalam mendukung relaksasi pengunjung. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi elemen-elemen desain interior kamar tersebut dalam membantu meredakan stres dan meningkatkan relaksasi sekaligus memberikan pengalaman staycation yang berkualitas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam menciptakan pengalaman relaksasi khususnya pada hotel.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode ini merupakan pendekatan yang mendeskripsikan fenomena secara mendalam melalui tulisan, berfokus pada pengamatan dan analisis informasi (Nursanjaya, 2021). Penelitian dimulai dengan perumusan masalah dan pertanyaan penelitian yang berfokus pada bagaimana warna pada interior dapat menciptakan suasana yang nyaman di *Forest Hills Hotel* Ciwidey.

Tahap berikutnya adalah pengumpulan data melalui studi literatur. Data diperoleh dari sumber-sumber yang relevan, termasuk buku, artikel ilmiah, laporan penelitian, dan situs web yang membahas pengaruh psikologi warna pada ruang serta teori desain interior yang mendukung relaksasi. Selain itu, kajian literatur juga mencakup analisis terhadap studi kasus serupa yang memberikan gambaran mengenai implementasi warna pada desain interior dalam menciptakan suasana yang menenangkan.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Data dianalisis melalui tiga tahapan utama, yaitu membaca untuk mengidentifikasi informasi penting, menginterpretasi data dengan menghubungkannya pada teori yang relevan, dan menganalisis pengaruh warna pada interior dan kontribusinya dalam menciptakan suasana relaksasi.

Hasil analisis ini kemudian dirangkum menjadi kesimpulan yang menjawab pertanyaan penelitian. Kesimpulan ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang peran desain interior dalam menciptakan pengalaman *staycation* yang mendukung relaksasi dan mengurangi tingkat stres. Alur penelitian ini dirancang untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam dan sistematis mengenai topik yang dibahas.

Hasil dan Pembahasan

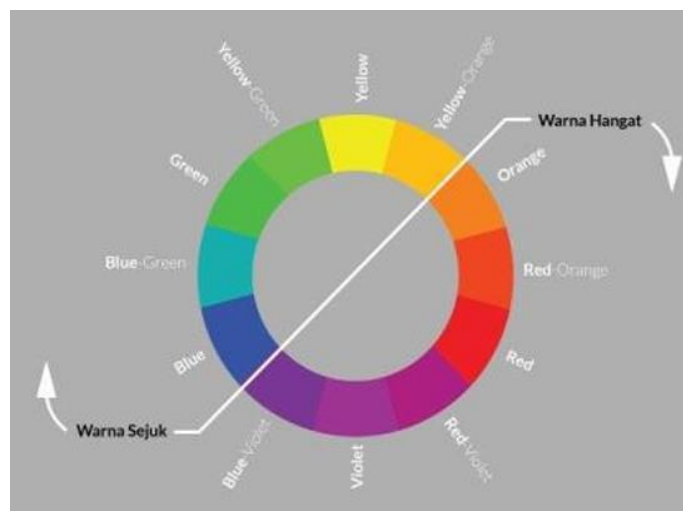
Kamar hotel yang memberikan suasana yang merelaksasi dapat dipertimbangkan melalui aspek aspek interior yang mendukung ketenangan baik secara fisik maupun psikologis. Suasana ruang dapat diciptakan melalui tiga aspek, yaitu lingkungan fisik, psikologis, dan sosial. Aspek lingkungan fisik mencakup suhu udara, atmosfer, pencahayaan, dan tingkat kebisingan. Aspek psikologis merujuk kepada privasi individu seperti ketertutupan ruang, penataan ruang, dan kepadatan pemakaian ruang. Aspek sosial dapat berupa pelayanan, informasi dan hal-hal yang dapat menjadi timbal balik antar individu dalam interaksi sosial. (Hidjaz, T., 2004) Oleh karena itu, desain interior suatu ruang dapat berpengaruh besar pada suasana yang diciptakan.

Terdapat lima panca indera, yaitu penglihatan (*visual*), penciuman (*olfactory*), pendengaran (*auditory*), perasa (*taste*) dan peraba (*haptic/tactile*). (Malnar, J. M., 2004). Dalam konteks desain interior, dari kelima indera tersebut indera perasa tidak memiliki hubungan dengan desain interior. Namun, keempat indera lainnya dapat dihubungkan dengan pengalaman individu terhadap suatu ruang. Desain interior dapat menjadi peran penting dalam menciptakan persepsi individu melalui panca indera. Pada penelitian ini, hanya akan membahas mengenai indera penglihatan (*visual*).

Indera penglihatan memiliki kontribusi yang besar dalam menciptakan suasana interior. Indera penglihatan mampu memberikan tipuan pada logika manusia. Manusia menggunakan indera penglihatan sebagai indera utama. Warna dan pencahayaan merupakan bagian yang dapat

dirasakan oleh penglihatan individu, serta memiliki peran penting dalam membangun persepsi dan emosi terhadap ruang.

Palet warna dalam desain interior memiliki dampak yang secara langsung dapat dirasakan pada suasana hati dan pengalaman terhadap ruang. Kombinasi warna yang harmonis bukan hanya meningkatkan estetika ruang namun juga mempengaruhi suasana hati individu yang berada di dalamnya. Penerapan warna yang baik dan sesuai dapat menciptakan atmosfer yang dapat meningkatkan kenyamanan emosional penghuni ruang.


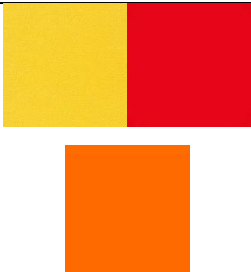
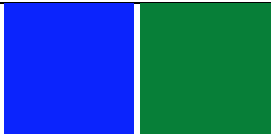


Gambar 1. Lingkaran Warna (Hangat dan Dingin)

Sumber: (Meliana & Damayanti T. E., 2023)

Berdasarkan pada lingkaran warna yang ditunjukkan Gambar 1, terdapat dua kategori warna, diantaranya adalah warna hangat dan dingin. Warna hangat mencakup warna kuning, hingga, merah dan hingga ungu yang memberikan kesan hangat pada ruangan. Sedangkan warna dingin mencakup warna biru, hijau, hingga kuning memberikan kesan dingin pada ruang. Masing-masing warna yang digunakan pada ruang dapat memiliki pengaruh terhadap emosi pengguna ruang tersebut.

Tabel 1. Warna dan Pengaruhnya Terhadap Emosi

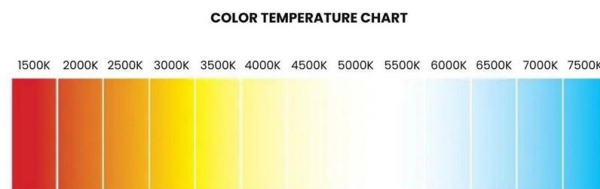
Warna	Gambar	Pengaruh terhadap emosi
Putih		Memberikan kesan luas pada ruang. Menciptakan suasana lembut dan nyaman.
Abu-abu		Memberikan perasaan fokus serta memberikan perasaan tenang pada pengguna ruang.
Kuning, Merah, Jingga (Warna hangat)		Memberikan kesan intim, hangat dan rileks.
Biru, Hijau (Warna dingin)		Memberikan kesan luas, sejuk, dan damai.

Sumber: (Meliana, Damayanti T. E., 2023)

Perlu diingat bahwa penggunaan warna lebih dari satu rentang warna pada ruang kamar tidur sebaiknya dihindari karena dapat berdampak negatif pada visual pengguna ruang (Meliana & Damayanti T. E., 2023). Oleh karena itu sebaiknya warna-warna dapat dikombinasikan dengan warna netral seperti putih atau abu.

Selain warna pada interior, warna pencahayaan pada ruang juga dapat mempengaruhi suasana hati dan persepsi individu terhadap ruang. Sumber pencahayaan pada ruang dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu pencahayaan alami dan pencahayaan buatan. Pencahayaan alami merupakan pencahayaan yang bersumber dari cahaya matahari, pencahayaan alami dapat masuk ke dalam ruang melalui jendela, *skylight*, atau benda transparan yang memungkinkan

cahaya matahari dapat masuk ke dalam ruang. Pencahayaan buatan merupakan pencahayaan yang berasal dari lampu dan berfungsi sebagai sumber cahaya ketika matahari tidak dapat menerangi atau menjangkau suatu ruang.



Gambar 2. Pembagian warna hangat dan dingin pada pencahayaan

Sumber: <https://muliamas.co.id/mengenal-warna-cahaya-pada-lampu/>

Warna pada pencahayaan dapat dibagi menjadi empat jenis, yaitu hangat (*warm*), netral (*neutral*), dingin (*cool*) dan sangat dingin (*cold*). Pada Gambar 2 terdapat warna-warna yang dikelompokkan ke dalam kategori hangat dan dingin. Warna hangat diidentifikasi sebagai warna kekuningan dan warna dingin sebagai warna kebiruan. Istilah itu tercipta karena warna pada cahaya lampu dapat menghasilkan suhu yang berbeda. (Hayatthien, N. S. & Wardhana, S. S. M., 2023)

Kategori warna hangat dan dingin memiliki efek positif jika ditempatkan pada tempat yang semestinya. Warna hangat menghasilkan perasaan hangat yang mirip dengan cahaya matahari, sedangkan warna dingin dapat menciptakan kesan sejuk yang dapat ditemukan pada alam. Penafsiran warna dapat bervariasi pada setiap orang berdasarkan pengalaman masing-masing. (Hayatthien, N. S. & Wardhana, S. M., 2023) Respon manusia terhadap warna bisa berbeda tergantung pada tempat warna tersebut dirasakan.

Sejatinya, kamar tidur digunakan untuk tempat beristirahat. Maka warna dingin/kebiruan kurang cocok digunakan pada kamar tidur. Namun, warna dingin dapat ditempatkan pada meja kerja

untuk menciptakan suasana yang mendukung konsentrasi dan produktivitas saat bekerja. Dengan penempatan yang tepat, perpaduan antara warna dingin dan elemen warna hangat dapat memberikan keseimbangan visual, sehingga kamar tidur tetap terasa nyaman untuk beristirahat namun juga fungsional untuk aktivitas produktif.



Gambar 3. Kamar Executive Balcony Pool View

Sumber: traveloka.com

Pada Gambar 3 terlihat bahwa interior kamar hotel ini menggunakan kombinasi warna putih dan abu-abu pada interiornya. Warna putih pada dinding dan tempat tidur dapat memberikan kesan bersih, luas, serta suasana tenang dan lembut sehingga memberikan efek relaksasi bagi para tamu yang menempati kamar hotel ini. Sedangkan warna abu-abu yang terdapat pada *headrest*, karpet dan kursi dalam kamar hotel ini memberikan harmoni yang elegan dengan kesan stabil serta dapat menyeimbangkan emosi.

Pencahayaan pada kamar dengan tipe *Executive Balcony Pool View* juga berpengaruh pada emosi yang dirasakan tamu hotel yang menginap. Pada Gambar 3 terlihat bahwa cahaya pada kamar ini menggunakan *neutral lighting* pada plafon dengan kisaran 3000 K hingga 3500 K. Hal ini menciptakan suasana ruang yang tenang dan hangat layaknya sinar matahari di siang hari tanpa menyilaukan mata. Pencahayaan seperti ini ideal digunakan pada kamar hotel karena mampu menonjolkan elemen interior tanpa membuat ruangan terlalu terang atau terlalu gelap.

Selain itu, lampu pada plafon sengaja tidak ditempatkan di atas tempat tidur agar memberikan kenyamanan visual bagi tamu saat beristirahat. Cahaya lampu yang berada tepat di atas tempat tidur akan mengganggu kenyamanan tamu karena dapat menyilaukan penglihatan meski dalam keadaan memejamkan mata sekalipun. Oleh karena itu pencahayaan pada plafon dirancang agar dapat memberikan penerangan secara merata ke seluruh penjuru ruangan tanpa mengganggu kenyamanan saat tidur.



Gambar 4. Accent lighting pada meja makan.

Sumber: traveloka.com

Selain pada plafon dapat dilihat pada Gambar 3 serta Gambar 4 bahwa terdapat *accent lighting* pada meja makan dan *bedside table* yang berfungsi untuk lampu tidur/lampu baca sebagai elemen dekoratif pada ruang. Dengan penggunaan cahaya *warm to neutral* dengan kisaran 2700 K hingga 3000 K yang memberikan kesan hangat dan nyaman, serta menambah dimensi pada interior dan menjadikan ruangan terasa lebih hidup.

Simpulan

Desain interior pada kamar hotel di *Forest Hills Hotel* Ciwidey khususnya pada tipe *Executive Balcony Pool View* memberikan pengaruh terhadap suasana ruang yang diciptakan hanya dengan memanfaatkan indera penglihatan, elemen visual seperti warna dan pencahayaan. Kombinasi warna putih dan abu memberikan kesan fokus dan menangkan tanpa memberikan perasaan membosankan.

Pencahayaan yang baik dan tepat pada ruang ini ikut serta dalam menciptakan suasana nyaman dan hangat yang dapat mempengaruhi *mood* tamu yang menginap. Selain itu, *view* pada kamar hotel *Executive Balcony Pool View* disajikan secara maksimal dengan keberadaan balkon yang menghadap kolam renang dan pemandangan alam yang menjadi ciri khas dari hotel ini.

Terdapat saran dan masukan yang dapat disimpulkan pada penelitian ini, diantaranya adalah eksplorasi warna pada kamar tersebut yang dapat lebih diperhatikan karena warna pada kamar hotel ini masih terlihat polos dengan penggunaan dua warna netral sehingga kamar hotel tersebut dirasa masih terkesan polos.

Daftar Pustaka

- Adiati, M.P., Yenti (2024) Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumen dalam Mengambil Keputusan untuk Menginap di Hotel (Studi Kasus: Staycation), halaman 48
- Ahmadina, P., & Wardhana, M. (2025). PENCAHAYAAN DAN WARNA DI KAMAR ASRAMA HAJI: DAMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PENGUNJUNG. *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial dan Bisnis*, 3(2), 323-334.
- Hayatthien, N. S., & Wardhana, S. S. M. (2023). Pengaruh Psikologis Pencahayaan Buatan pada Interior Kamar Tidur Anak. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(3), 1717-1723.
- Herdiansyah, A., Nurdin, A. H., & Atika, M. Y. (2023). PENGARUH PSIKOLOGI RUANG PADA RUANG KELAS STRUKTUR 1 DI UNIVERSITAS LANCANG KUNING TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA. *INSIDE: Jurnal Desain Interior*, 1(1), 36-45.
- Hidjaz, T (2004) Hidjaz, T (2004) TERBENTUKNYA CITRA DALAM KONTEKS SUASANA RUANG,

halaman 59

- Lestari, H. (2024) RSJ Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Website. From <https://rsj.babelprov.go.id/content/psikologi-warna-pengaruh-warna-terhadap-emosi-dan-perilaku>
- Meliana, M., & Darmayanti, T. E. (2023). Pengaruh Warna di Ruang Kamar Tidur Terhadap Produktivitas Selama Pandemi pada Mahasiswa. *Waca Cipta Ruang*, 9(1), 63-68
- Monica, A., Darmayanti, T.E. (2022) Peram Warna Desain Interior Terhadap Perasaan Tenang Pengunjung Spa “Martha Tilaar” Halaman 86.
- Nastiti, R.A., Hasya A.H., Yuanditasari A. (2023) Kehadiran Unsur Alam pada Interior Floating Resort sebagai Interpretasi Konsep Wellbeing Design
- Nursanjaya, (2021) MEMAHAMI PROSEDUR PENELITIAN KUALITATIF: Panduan Praktis untuk Memudahkan Mahasiswa
- Putri, R. R. Q. Y., & Ravelino, P. (2022). KAJIAN PENERANGAN BUATAN PADA RUANGAN KELAS DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS LANCANG KUNING. *Jurnal Teknik Mesin, Elektro dan Ilmu Komputer*, 2(2), 1-7.
- Sari, S.M., Frans, S.M. (2017) Implementasi Pengalaman Panca Indra pada Interopr Restoran Bentoya di Surabaya halaman 82
- Universitas Ciputra (2021) Universitas Ciputra Website. From <https://www.ciputra.ac.id/ars/mendalami-konsep-pencahayaan-ruang-dalam-desain-interior-arsitektur/>
- Wibowo, M.Z. (2024) Rancangan Interior Glamping di Ngargoyoso dengan Pendekatan Relaksasi Indra Manusia, halaman 726