

Analisis Eksistensi Arsitektur Restoratif pada Rumah Retret Girisonta

Analysis of The Existence of Restorative Architecture in Girisonta Retreat House

Violleta Adinda Putri¹, Dyah Titisari Widyastuti²

Fakultas Teknik, Universitas Gadjah Mada

Jl. Grafika No. 2, Yogyakarta 55281

viollettaadindaputri@ugm.ac.id

[Diterima 11/06/2025, Disetujui 14/07/2025, Diterbitkan 18/08/2025]

Abstrak

Lahan hijau di Jawa Tengah mengalami perubahan yang signifikan, yaitu berkurangnya lahan hijau secara bertahap di area perkotaan. Perubahan yang terjadi secara pesat ini berdampak signifikan pada rumah retret yang dulunya terletak jauh dari perkotaan menjadi dekat dengan jalan raya dan permukiman. Penelitian ini mempelajari lebih lanjut tentang eksistensi arsitektur restoratif di Rumah Retret Girisonta, Jawa Tengah. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif. dengan observasi lapangan, dokumentasi, dan menyebar kuesioner pada para peserta retret dengan pertanyaan berdasarkan teori Kaplan tentang lingkungan restoratif. Hasil penelitian ditemukan bahwa Rumah Retret Girisonta masih mampu memberikan efek restoratif meskipun mengalami dampak pada perkembangan perkotaan sehingga membuat rumah retret terletak dekat dengan jalan raya dan permukiman. Penelitian ini berkontribusi pada diskusi tentang ‘restorative architecture’ dan menunjukkan pentingnya sebuah lingkungan dalam mempengaruhi psikolog manusia

Kata kunci: arsitektur restoratif; lingkungan restoratif; pengalaman sensori; rumah retret

Abstract

Green areas in Central Java have experienced significant changes, known as the gradual reduction of green urban areas. The changes that have happened rapidly are impacting retreat houses that were previously located in secluded areas, are now nearing the highway and the residential areas. This research explores further about the existence of restorative architecture in Girisonta Retreat House, Central Java. Using a qualitative-descriptive approach, the research combines field observation, photographic documentation, and questionnaires based on Kaplan's theory about restorative environment to the retreat participants. The findings reveal that Girisonta Retreat House is still able to provide restorative effects despite experiencing the impact of urban development, which resulting the retreat house to be located close to highways and residential areas. This research contributes to the discourse on healing architecture and shows how important of a space or environment in effecting human psychology.

Keywords: restorative architecture; restorative environment; retreat house; sensory experience

©Jurnal Arsir Universitas Muhammadiyah Palembang

p-ISSN 2580-1155

e-ISSN 2614-4034

Pendahuluan

Lahan hijau di Jawa Tengah mengalami perubahan signifikan, yaitu berkurangnya lahan hijau secara bertahap di area perkotaan. Pertumbuhan penduduk yang sangat cepat diperkirakan mencapai 62% pada tahun 2030 dan menyebabkan permasalahan ketersediaan lahan hijau (Sabar & Djimantoro, 2020). Hal ini juga terjadi di ibukota Jawa Tengah, yaitu Semarang. Diketahui bahwa lahan hijau di Kota Semarang sudah berkurang dan menyebabkan resiko pada lingkungan (Nugraha et al., 2023). Selain resiko pada lingkungan, berkurangnya lahan hijau juga berpengaruh pada psikologis manusia. Bekurangnya lahan hijau berhubungan dengan bertambahnya tingkat stress manusia yang tinggal di daerah perkotaan (Hedblom et al., 2019). Manusia yang tinggal di perkotaan membutuhkan tempat di mana mereka bisa beristirahat sejenak dari lingkungan non alam (Mohamad & Hussein, 2020). Dengan berada di lingkungan perkotaan dalam waktu yang lama, manusia terdampak oleh polusi lingkungan dan tekanan dari aktivitasnya sehari-hari sehingga berpengaruh pada kesehatan mental (Zhu et al., 2023). Terjadinya hal ini membuat manusia membutuhkan akses kepada tempat di mana mereka bisa beristirahat dan rileks di tengah kesibukan di perkotaan (Park et al., 2011). Sebuah lingkungan restoratif bisa membantu menyelesaikan permasalahan tersebut dengan menyediakan tempat untuk beristirahat (Jabbar et al., 2021).

Namun, permasalahan berkurangnya lahan hijau juga berdampak pada rumah retret sebagai lingkungan restoratif. Rumah retret yang biasanya terletak di tempat yang jauh dari perkotaan dan suasana tenang kini terletak di tengah permukiman masyarakat (Dover, 2018). Retreat atau retret adalah tempat untuk refleksi dengan tenang untuk pemulihan atau restorasi. Selain itu, retret juga bisa diartikan sebagai waktu untuk memperbarui kerohanian dalam ketenangan (Kelly, 2012) dan sebuah cara untuk memberikan wadah bagi para pengunjung dalam memenuhi kegiatan pemulihan badan dan pikiran (Naidoo et al., 2018). Rumah retret yang dulunya terletak di tempat yang tenang kini menjadi terletak dekat dengan jalan raya dan permukiman sehingga mempengaruhi fungsi restoratif yang dimiliki oleh rumah retret, seperti mengurangi privasi dan ketenangan. Permasalahan ini bertolak belakang dengan karakteristik rumah retret yang harus berada di tempat yang indah, tenang dengan aspek alam, dan mampu membuat para peserta melakukan refleksi diri (Gill et al., 2019).

Terdapat penelitian sebelumnya yang telah membahas tentang arsitektur restoratif pada rumah retret (Gill et al, 2019). Namun penelitian tersebut tidak menggunakan objek spesifik dalam menjelaskan faktor-faktor yang menciptakan ruang retret menjadi lingkungan yang restoratif. Selain itu, penelitian lain tentang rumah retret tidak melihat secara mendalam tentang efek restoratif yang dihasilkannya. Belum banyak penelitian yang secara spesifik menganalisis eksistensi fungsi restoratif pada rumah retret di Indonesia, terutama dalam konteks arsitektur yang sudah berdiri lama seperti Rumah Retret Girisonta. Rumah Retret Girisonta merupakan rumah retret pertama yang didirikan di Jawa Tengah pada tahun 1930 sehingga terdampak oleh perkembangan perkotaan di sekitarnya, seperti letaknya yang dulu berada di tengah lahan hijau, kini terletak dekat dengan jalan raya dan permukiman. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis eksistensi fungsi restoratif berdasarkan pengalaman sensori para peserta retret terhadap elemen-elemen arsitektural yang ada.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis seberapa jauh arsitektur Rumah Retret Girisonta masih mampu memberikan fungsi restoratif bagi penggunanya. Rumah Retret Girisonta yang dulunya terletak dikelilingi oleh perkebunan dan penghijauan kini berubah menjadi jalan raya dan permukiman sehingga perlu diketahui apakah Rumah Retret Girisonta masih mampu memberikan fungsi restoratif setelah terjadinya perubahan tersebut. Dengan mengambil studi kasus pada Rumah Retret Girisonta di Jawa Tengah, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada arsitektur restoratif

mengenai gambaran akan bagaimana rumah retret harus mempertimbangkan beberapa hal dalam menjaga fungsi restoratifnya.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan studi kasus pada Rumah Retret Girisonta di Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Rumah Retret Girisonta dipilih menjadi objek penelitian karena merupakan rumah retret pertama yang didirikan di Jawa Tengah pada penyebarannya di tahun 1930. Penelitian ini diawali dengan tahapan studi literatur seputar lingkungan restoratif, pengalaman sensori, dan rumah retret. Kemudian, pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung pada objek penelitian, dokumentasi visual, dan penyebaran kuesioner. Pemilihan responden dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu kepada tiga puluh satu peserta retret yang pernah menginap atau mengikuti kegiatan di rumah retret tersebut karena responden dianggap mampu memberikan gambaran mengenai fungsi restoratif di Rumah Retret Girisonta. Kegiatan retret merupakan kegiatan yang cukup privat sehingga peneliti tidak bisa mewawancara responden secara langsung dan terbatasnya peserta retret yang mau menjawab pertanyaan kuesioner. Hal ini cukup berpengaruh pada temuan sehingga hasil yang didapat masih secara umum dan kurang mendetail. Kuesioner berjumlah enam belas pertanyaan yang terbagi menjadi empat bagian sesuai dengan teori Kaplan (1989) tentang aspek restoratif, yaitu *being away*, *fascination*, *extent*, dan *compatibility* dengan masing-masing empat pertanyaan. Kemudian, pertanyaan-pertanyaan tersebut dibagi lagi dalam empat sensori manusia pada arsitektur, yaitu visual, suara, bau, dan sentuhan karena fungsi restoratif pada arsitektur berhubungan erat pada sensori manusia. Responden diminta memberikan penilaian menggunakan skala Likert 1 sampai 5, sesuai dengan indikator yang peneliti sudah tentukan per baginya. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi seberapa jauh rumah retret mampu memberikan efek restoratif pada penggunanya.

Pertanyaan kuesioner disesuaikan dengan masing-masing aspek fungsi restoratif teori Kaplan (1989), yaitu *being away*, *fascination*, *extent*, dan *compatibility*. Pertanyaan kuesioner disesuaikan dengan makna per aspek, yaitu *being away* berisi pertanyaan keempat sensori manusia tentang seberapa jauh rumah retret membuat para peserta retret memikirkan hal lain di luar kegiatan sehari-hari, *fascination* berisi pertanyaan keempat sensori manusia tentang seberapa jauh rumah retret bisa membuat para peserta retret berfokus dalam menjalani aktivitas retret, *extent* berisi pertanyaan keempat sensori manusia tentang seberapa leluasa para peserta retret beraktivitas saat berada di area rumah retret, dan *compatibility* berisi pertanyaan keempat sensori manusia tentang seberapa jauh rumah retret mampu memenuhi kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi.

Contoh pertanyaan kuesioner

Pertanyaan tentang sensori visual pada aspek *being away*:

Bagaimana suasana yang didapatkan ketika melihat lokasi rumah retret?

Tabel 1. Contoh Pertanyaan Kuesioner

1	2	3	4	5	Suasana perkotaan	Suasana alam

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Pertanyaan tentang sensori visual pada aspek *fascination*:

Bagaimana bentuk bangunan rumah retret?

Tabel 2. Contoh Pertanyaan Kuesioner

	1	2	3	4	5
Arsitektur mendistraksi (bermacam warna, ornamen, dan bentuk unik)					Arsitektur sederhana (warna monokrom, <i>simple</i> , dan material alam)

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dikumpulkan dengan pengisian kuesioner pada peserta retret seputar lingkungan restoratif pada Rumah Retret Girisonta. Pertanyaan kuesioner dibagi menjadi empat bagian sesuai dengan teori Kaplan (1989) yaitu *being away*, *fascination*, *extent*, dan *compatibility* dengan masing-masing empat pertanyaan dan total enam belas pertanyaan. Terdapat 31 responden dari peserta retret di Rumah Retret Girisonta dengan rentang usia > 20 tahun.

Aspek *being away* pada Rumah Retret Girisonta

Being away menurut Kaplan (1989) adalah ketika sebuah lingkungan memiliki sesuatu yang berbeda dari rutinitas sehari-hari, di mana manusia bisa memikirkan hal lain di luar kesibukan dan pekerjaan sehari-hari. Teori ini lalu disesuaikan pada kebutuhan penelitian sehingga *being away* di sini adalah seberapa jauh rumah retret bisa membuat para peserta retret memikirkan hal lain di luar kegiatan sehari-harinya.

Tabel 3. Tabel Hasil Data Aspek *Being Away*

BA 1	BA 2	BA 3	BA 4	Total BA
5	3	5	5	18
5	4	5	4	18
4	4	4	4	16
4	3	5	4	16
5	4	5	5	19
5	4	5	5	19
5	1	5	5	16
4	4	3	5	16
3	3	4	4	14
4	4	5	4	17
5	4	4	4	17
3	2	5	4	14
4	3	4	5	16
4	3	5	5	17
5	5	5	5	20
5	4	5	5	19
4	3	4	5	16
4	2	4	5	15
4	3	4	4	15
5	3	4	5	17
5	4	4	4	17
5	4	5	5	19
5	3	4	5	17
4	4	5	4	17

BA 1	BA 2	BA 3	BA 4	Total BA
5	3	4	5	17
5	5	5	5	20
2	1	4	5	12
4	3	4	4	15
4	4	5	4	17
5	4	5	5	19
5	5	5	5	20
136	106	140	143	525

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Hasil data untuk keempat pengalaman sensori manusia, yaitu visual (BA 1), suara (BA 2), bau (BA 3), dan sentuhan (BA 4), kemudian dianalisis. Didapatkan skor total sebanyak 136 pada aspek *being away* sensori visual (BA 1) yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,38 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah bagaimana suasana yang didapatkan ketika melihat lokasi rumah retret, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih suasana alam. Suasana alam bisa dengan mudah ditemukan di Rumah Retret Girisonta sehingga mendukung kesan jauh dari rutinitas sehari-hari.

Hasil data untuk aspek *being away* sensori suara (BA 2), didapatkan skor total sebanyak 106 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 3,41 dari skor maksimal 5. Skor tersebut adalah netral. Pertanyaan kuesioner ini adalah seberapa keras suara kendaraan yang dapat terdengar saat berada di dalam area rumah retret, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih netral, yaitu tidak sunyi dan tidak bising. Suara kebisingan di jalan raya atau permukiman di sekitar Rumah Retret Girisonta masih bisa didengar cukup jelas ketika berada di area rumah retret yang berhadapan dengan jalan raya. Hal ini membuat responden teringat bahwa rumah retret terletak dengan jalan raya.

Hasil data untuk aspek *being away* sensori bau (BA 3), didapatkan skor total sebanyak 140 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,51 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah jenis aroma seperti apakah yang tercium di area rumah retret, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih aroma alam seperti bau pepohonan, air, tanah, dan lainnya. Ditemukan bahwa aroma alam mudah dicium di Rumah Retret Girisonta sehingga menciptakan suasana yang jauh dari rutinitas sehari-hari.

Hasil data untuk aspek *being away* sensori sentuhan (BA 4), didapatkan skor total sebanyak 143 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,61 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah apa elemen dominan yang dapat dirasakan ketika berada di rumah retret, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih elemen alam seperti pepohonan, air, tanah, dan lainnya. Elemen alam mudah ditemukan dan diraba di Rumah Retret Girisonta sehingga para responden bisa merasa rileks dan jauh dari perkotaan atau rutinitas sehari-hari.

Tabel 4. Tabel Aspek *Being Away* Semua Sensori

Being Away - Visual	Being Away - Suara	Being Away - Bau	Being Away - Sentuhan
4,38	3,41	4,51	4,61

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Hasil total analisis aspek *being away* didapatkan total skor 525 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 16,94. Untuk mendapatkan angka

yang sesuai, skor dibagi lagi sebanyak 4 sesuai dengan jumlah pertanyaan di aspek *being away* dan mendapat skor 4,23 dari skor maksimal 5. Di sini ditemukan bahwa Rumah Retret Girisonta bisa mencapai aspek *being away* dengan cukup baik. Terdapat tiga faktor yang mendukung aspek tersebut, yaitu suasana alam, aroma alam, dan elemen alam. Namun, letak rumah retret yang dekat dengan jalan raya dan permukiman cukup mempengaruhi aspek *being away* sehingga peserta retret masih mampu mendengar kebisingan pada ruang tertentu di rumah retret. Hal ini mengurangi perasaan jauh dari rutinitas sehari-hari. Meski begitu, ketiga faktor lain masih mampu mendukung aspek *being away* dengan baik.

Aspek fascination pada Rumah Retret Girisonta

Fascination menurut Kaplan (1989) adalah ketika sebuah lingkungan mampu membuat manusia menjadi terfokus pada lingkungannya. Teori ini lalu disesuaikan pada kebutuhan penelitian sehingga *fascination* di sini adalah seberapa jauh rumah retret bisa membuat para peserta retret berfokus dalam menjalani aktivitas retret.

Tabel 5. Tabel Hasil Data Aspek *Fascination*

F 1	F 2	F 3	F 4	Total F
5	2	5	5	17
5	5	5	5	20
4	4	5	5	18
5	5	5	5	20
4	4	5	5	18
5	5	5	5	20
5	3	5	1	14
5	5	5	5	20
5	5	5	5	20
5	5	4	4	18
5	5	5	5	20
5	5	5	5	20
5	4	4	4	17
5	3	5	5	18
4	5	5	5	19
5	5	5	5	20
5	1	5	5	16
5	3	3	3	14
4	4	4	5	17
5	3	5	5	18
5	5	4	5	19
5	5	5	5	20
4	5	4	3	16
5	5	5	5	20
5	5	4	4	18
5	5	5	3	18
5	4	3	5	17
4	4	4	4	16
5	5	5	5	20
5	4	4	4	17
5	5	5	5	20
136	133	143	140	565

Hasil data untuk keempat pengalaman sensori manusia, yaitu visual (F 1), suara (F 2), bau (F 3), dan sentuhan (F 4), kemudian dianalisis. Didapatkan skor total sebanyak 149

pada aspek *fascination* sensori visual (F 1) yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,38 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah bagaimana bentuk bangunan rumah retret, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih arsitektur sederhana seperti warna monokrom, *simple*, dan bermaterial alam. Suasana alam bisa dengan mudah ditemukan di Rumah Retret Girisonta sehingga mendukung kesan jauh dari rutinitas sehari-hari. Bisa dilihat bahwa arsitektur sederhana mendominasi Rumah Retret Girisonta sehingga bisa meningkatkan fokus peserta retret pada kegiatannya dengan arsitektur yang tidak mendistraksi.

Hasil data untuk aspek *fascination* sensori suara (F 2), didapatkan skor total sebanyak 133 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,29 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah bagaimana pengaruh suara di rumah retret saat kegiatan retret berlangsung, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih suara menenangkan seperti suara nyanyian jemaat dan alat musik. Suara-suara yang menenangkan tersebut membantu meningkatkan fokus para peserta retret dalam melakukan kegiatan retret di Rumah Retret Girisonta.

Hasil data untuk aspek *fascination* sensori bau (F 3), didapatkan skor total sebanyak 143 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,61 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah bagaimana pengaruh aroma di rumah retret saat kegiatan berlangsung, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih aroma menenangkan seperti aroma lilin, pepohonan, dan lainnya. Aroma menenangkan mampu menstimulasi sensori bau manusia sehingga membantu meningkatkan fokus peserta retret saat melakukan aktivitas retret.

Hasil data untuk aspek *fascination* sensori sentuhan (F 4), didapatkan skor total sebanyak 140 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,51 dari skor maksimal 5. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah elemen-elemen rumah retret yang dapat Anda sentuh membantu Anda merasa fokus dan benar-benar terlibat dalam kegiatan retret tanpa terganggu, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih bahwa elemen yang bisa disentuh seperti *furniture* atau material sudah sesuai dan tidak mengganggu, seperti lantai yang nyaman saat disentuh, tekstur kayu pada *furniture*, atau material alam pada arsitektur rumah retret. Elemen yang bisa diraba ini berpengaruh pada fokus peserta retret. Material dan *furniture* yang aman dan nyaman tidak mendistraksi peserta retret saat mereka berusaha berfokus dalam melakukan aktivitas retret.

Tabel 6. Tabel Aspek *Fascination* Pada Semua Sensori

<i>Fascination</i> - Visual	<i>Fascination</i> - Suara	<i>Fascination</i> - Bau	<i>Fascination</i> - Sentuhan
4,80	4,29	4,61	4,51

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Hasil total analisis aspek *fascination* didapatkan total skor 565 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 18,23. Untuk mendapatkan angka yang sesuai, skor dibagi lagi sebanyak 4 sesuai dengan jumlah pertanyaan di aspek *fascination* dan mendapat skor 4,55 dari skor maksimal 5. Di sini ditemukan bahwa Rumah Retret Girisonta bisa mencapai aspek *fascination* dengan cukup baik. Terdapat empat faktor yang mendukung aspek tersebut, yaitu arsitektur sederhana, suara menenangkan, aroma menenangkan, dan *furniture* atau material yang nyaman dan nyaman disentuh.

Aspek extent pada Rumah Retret Girisonta

Extent menurut Kaplan (1989) adalah ketika sebuah lingkungan mampu membuat manusia bergerak atau bereksplorasi dengan leluasa tanpa batasan. Teori ini kemudian disesuaikan pada kebutuhan penelitian sehingga *extent* di sini adalah seberapa leluasa para peserta retret beraktivitas saat berada di area rumah retret.

Tabel 7. Tabel Hasil Data Aspek *Extent*

E 1	E 2	E 3	E 4	Total E
1	4	5	5	15
5	4	5	5	19
4	5	5	5	19
5	5	5	5	20
5	4	5	5	19
5	5	5	5	20
5	3	5	3	16
4	4	3	5	16
5	5	5	5	20
5	3	5	5	18
5	4	5	5	19
4	5	5	5	19
5	3	4	4	16
1	2	2	3	8
5	5	5	5	20
5	5	4	4	18
5	4	5	4	18
5	5	4	4	18
5	5	5	5	20
5	3	4	5	17
5	4	4	5	18
4	4	5	4	17
5	4	4	5	18
5	5	5	4	19
4	4	4	4	16
5	2	2	3	12
5	5	5	5	20
4	4	4	5	17
5	5	5	5	20
5	4	4	4	17
4	4	3	4	15
140	128	136	140	544

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Hasil data untuk keempat pengalaman sensori manusia, yaitu visual (E 1), suara (E 2), bau (E 3), dan sentuhan (E 4), kemudian dianalisis. Didapatkan skor total sebanyak 140 pada aspek *extent* sensori visual (E 1) yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,51 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah rasa menenangkan dan rekreasi dapat dirasakan di seluruh bagian rumah retret, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih bahwa rasa menenangkan bisa dirasakan di seluruh area rumah retret.

Rasa menenangkan juga bisa dirasakan di ruang-ruang lain selain ruang ibadah atau kapel, seperti di kamar tidur, taman, dan ruang diskusi.

Hasil data untuk aspek *extent* sensori suara (E 2), didapatkan skor total sebanyak 128 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,12 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah ketenangan di rumah retret dapat dirasakan tidak hanya pada ruang meditasi atau ibadah, melainkan juga ketika di kamar, di taman, dan lainnya, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih bahwa ketenangan bisa dirasakan secara menyeluruh di rumah retret. Hal ini membuat para peserta retret mampu dengan leluasa beraktivitas.

Hasil data untuk aspek *extent* sensori bau (E 3), didapatkan skor total sebanyak 136 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,38 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah aroma menenangkan dapat dirasakan di semua bagian rumah retret, seperti bau pepohonan, lilin, dan lainnya. dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih bahwa aroma menenangkan bisa dirasakan di seluruh area rumah retret. Aroma menenangkan tidak hanya dicium pada ruang ibadah, namun juga di koridor rumah retret, kamar, dan ruang lainnya. Aroma menenangkan ini membuat para peserta retret mampu beraktivitas dengan leluasa di area rumah retret.

Hasil data untuk aspek *extent* sensori sentuhan (E 4), didapatkan skor total sebanyak 140 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,51 dari skor maksimal 5. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah apakah aspek sentuhan yang nyaman dapat dirasakan di semua bagian rumah retret, seperti material bangunan atau *furniture* yang aman, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih bahwa material bangunan atau *furniture* yang aman dan nyaman bisa dirasakan di seluruh area rumah retret. Material bangunan dan *furniture* yang aman dan nyaman berpengaruh dalam meningkatkan keleluasaan eksplorasi bagi para peserta retret.

Tabel 8. Tabel Aspek *Extent* Pada Semua Sensori

<i>Extent - Visual</i>	<i>Extent - Suara</i>	<i>Extent - Bau</i>	<i>Extent - Sentuhan</i>
4,51	4,12	4,38	4,51

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Hasil total analisis aspek *extent* didapatkan total skor 544 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 17,55. Untuk mendapatkan angka yang sesuai, skor dibagi lagi sebanyak 4 sesuai dengan jumlah pertanyaan di aspek *extent* dan mendapat skor 4,38 dari skor maksimal 5. Di sini ditemukan bahwa Rumah Retret Girisonta bisa mencapai aspek *extent* dengan cukup baik. Terdapat empat faktor yang mendukung aspek tersebut, yaitu rasa menenangkan, ketenangan, aroma menenangkan, dan material bangunan atau *furniture* yang aman dan nyaman yang semuanya bisa dirasakan di seluruh area rumah retret.

Aspek compatibility pada Rumah Retret Girisonta

Compatibility menurut Kaplan (1989) adalah ketika sebuah lingkungan mampu mendukung kegiatan atau kebutuhan manusia. Teori ini kemudian disesuaikan pada kebutuhan penelitian sehingga *compatibility* di sini adalah seberapa jauh rumah retret mampu memenuhi kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi.

Tabel 9. Tabel Hasil Data Aspek *Compatibility*

C 1	C 2	C 3	C 4	Total C
5	4	5	5	19
5	4	5	5	19
5	4	4	5	18

C 1	C 2	C 3	C 4	Total C
5	5	4	5	19
5	4	5	4	18
5	5	5	5	20
5	4	5	1	15
5	5	3	5	18
4	5	5	5	19
5	5	5	5	20
5	4	5	5	19
5	1	1	5	12
5	5	5	5	20
5	5	5	5	20
5	5	5	5	20
5	5	5	5	20
4	5	5	5	19
5	4	4	4	17
5	5	5	5	20
5	4	5	5	19
5	5	5	5	20
5	4	5	5	19
4	4	4	4	16
5	1	1	5	12
5	5	4	4	18
5	5	5	3	18
5	2	4	5	16
4	3	1	5	13
5	5	5	5	20
5	4	4	4	17
5	4	4	4	17
151	130	133	143	557

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Hasil data untuk keempat pengalaman sensori manusia, yaitu visual (C 1), suara (C 2), bau (C 3), dan sentuhan (C 4), kemudian dianalisis. Didapatkan skor total sebanyak 151 pada aspek *compatibility* sensori visual (C 1) yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,87 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah rumah retret mampu memenuhi kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih bahwa rumah retret mampu mendukung semua kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi secara visual. Hal ini bisa dilihat dari rsitekturnya yang sederhana, elemen-elemen alam, serta material dan *furniture* yang memberikan harmoni sehingga bisa mewadahi aktivitas yang dilakukan di dalamnya dengan cukup baik.

Hasil data untuk aspek *compatibility* sensori suara (C 2), didapatkan skor total sebanyak 130 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,19 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah suara pada rumah retret berpengaruh dalam memenuhi kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih bahwa kebisingan di lingkungan sekitar rumah retret tidak terlalu mengganggu rumah retret dalam melakukan tujuannya mewadahi aktivitas relaksasi, meditasi, dan rekreasi.

Hasil data untuk aspek *compatibility* sensori bau (C 3), didapatkan skor total sebanyak 133 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,29 dari skor maksimal 5. Skor tersebut di atas angka 3 atau cukup baik. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah aroma pada rumah retret berpengaruh dalam memenuhi kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih bahwa aroma rumah retret mendukung kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi. Aroma yang tidak mendistraksi membantu rumah retret mewujudkan tujuannya dalam mewadahi aktivitas relaksasi, meditasi, dan rekreasi.

Hasil data untuk aspek *compatibility* sensori sentuhan (C 4), didapatkan skor total sebanyak 143 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 4,61 dari skor maksimal 5. Pertanyaan kuesioner ini adalah apakah apakah elemen yang dapat disentuh di rumah retret, seperti material bangunan atau elemen alam seperti pepohonan, air, dan lainnya ini mampu memenuhi kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi, dan hasilnya menunjukkan bahwa elemen yang bisa disentuh di rumah retret, baik material bangunan dan elemen alam, mampu mendukung berlangsungnya kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi. Elemen yang bisa disentuh berpengaruh dalam mewujudkan tujuan rumah retret dalam mewadahi aktivitas relaksasi, meditasi, dan rekreasi supaya semuanya bisa tercapai dengan baik.

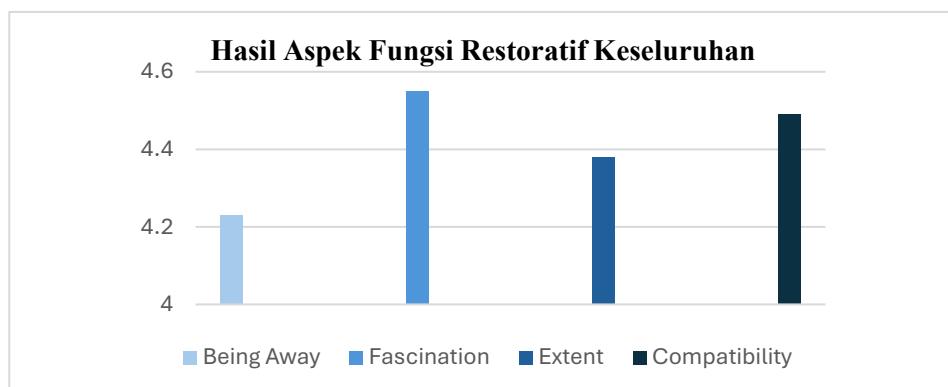
Tabel 10. Tabel Aspek *Compatibility* Pada Semua Sensori

<i>Compatibility</i> - Visual	<i>Compatibility</i> - Suara	<i>Compatibility</i> - Bau	<i>Compatibility</i> - Sentuhan
4,87	4,19	4,29	4,61

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Hasil total analisis aspek *compatibility* didapatkan total skor 557 yang kemudian dibagi 31 sejumlah responden sehingga didapatkan skor 17.97. Untuk mendapatkan angka yang sesuai, skor dibagi lagi sebanyak 4 sesuai dengan jumlah pertanyaan di aspek *compatibility* dan mendapat skor 4,49 dari skor maksimal 5. Di sini ditemukan bahwa Rumah Retret Girisonta bisa mencapai aspek *compatibility* dengan cukup baik. Terdapat empat faktor yang mendukung aspek tersebut, yaitu kemampuan rumah retret menyediakan lingkungan yang mendukung kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi pada keempat sensori manusia, yaitu visual, suara, bau, dan sentuhan.

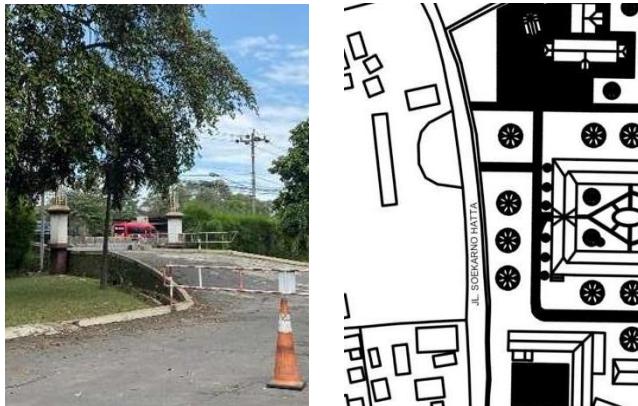
Analisis fungsi restoratif pada Rumah Retret Girisonta



Gambar 1. Hasil Aspek Fungsi Restoratif Keseluruhan (Sumber: Penulis, 2025)

Setelah dilakukan analisis keempat aspek lingkungan restoratif sesuai dengan teori Kaplan (1989) di Rumah Retret Girisonta, ditemukan bahwa aspek tertinggi adalah *fascination* dengan skor 4,55, kemudian aspek *compatibility* dengan urutan kedua dengan

skor 4,49 di urutan ketiga pada aspek *extent* dengan skor 4,38, dan aspek *being away* dengan skor terendah yaitu 4,23. Dari skor ini diketahui bahwa aspek *being away* memiliki skor terendah, hal ini dikarenakan letak rumah retret dekat dengan jalan raya dan mengurangi perasaan jauh dari kegiatan sehari-hari yang seharusnya dimiliki oleh rumah retret. Kebisingan dari jalan raya ini mempengaruhi beberapa ruang yang terletak di bagian depan karena tidak terdapat begitu banyak jarak dari jalan raya dengan ruang di bagian depan rumah retret tersebut sehingga cukup mengganggu berlangsungnya kegiatan retret. Meski begitu, elemen alam terletak mengelilingi rumah retret sehingga masih mendukung aspek *being away*. Hal ini seperti yang dinyatakan Hartig et al. (2014) bahwa lingkungan alam berefek positif dalam mengurangi *stress* manusia dan merestorasi fisik serta psikis.



Gambar 2 & 3. Jarak Antara Rumah Retret dengan Jalan Raya



Gambar 4 & 5. Elemen Hijau di Rumah Retret Girisonta

Aspek *fascination* mendapatkan skor tertinggi di antara keempat aspek lingkungan restoratif. Hal ini dikarenakan rumah retret memiliki arsitektur yang sederhana seperti penggunaan warna monokrom, bentuk *simple*, dan menggunakan material alam. Arsitektur yang tidak mendistraksi mampu membantu para peserta retret berfokus pada kegiatan retret yang sedang dilakukan. Hal ini seperti yang dinyatakan Kaplan (1995) bahwa manusia membutuhkan ruang yang memiliki kesan ‘lembut’ untuk memudahkan berfokus. Selain itu, aroma menenangkan seperti lilin dan pepohonan, *furniture* dan material bangunan yang nyaman disentuh juga membantu meningkatkan fokus peserta retret dalam berkegiatan karena kegiatan-kegiatan yang dilakukan di rumah retret membutuhkan fokus yang tinggi seperti refleksi, meditasi, dan rekreasi.



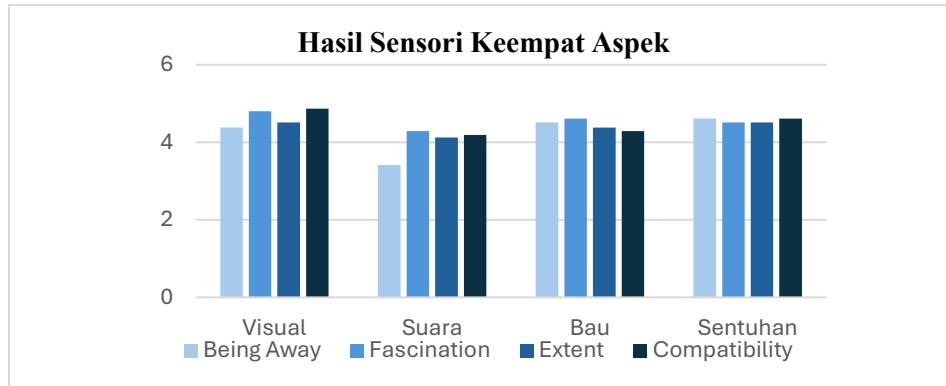
Gambar 6 & 7. Arsitektur Sederhana Rumah Retret Girisonta



Gambar 8 & 9. Furniture dan Lilin di Rumah Retret Girisonta

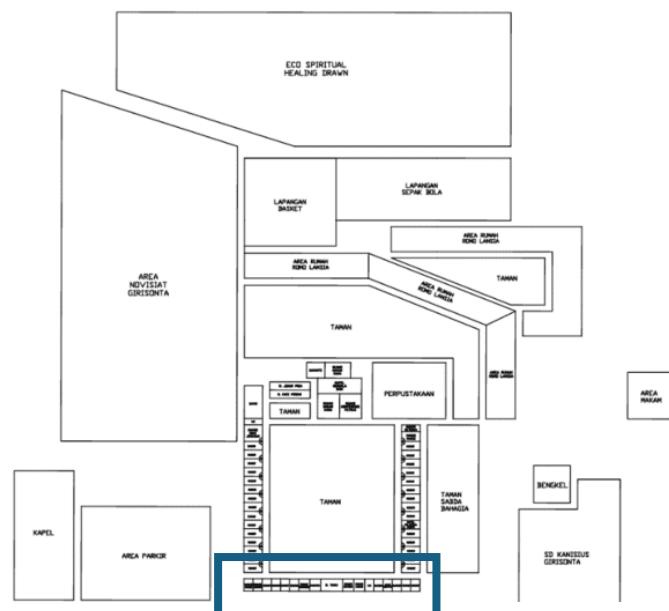
Aspek *extent* di Rumah Retret Girisonta bisa tercapai dengan cukup baik sehingga para peserta retreat dapat beraktivitas dengan leluasa di area rumah retreat. Hal ini karena rumah retreat secara keseluruhan mampu memberikan perasaan menangkan, ketenangan, dan aroma menenangkan hampir di seluruh area rumah retreat, tidak hanya di ruang ibadah, namun juga ketika berada di kamar tidur, ruang makan, dan lainnya. Selain itu, penerapan *furniture* dan material bangunan yang aman dan nyaman di seluruh area rumah retreat mampu membuat para peserta retreat semakin leluasa dalam meakukan aktivitas retreat. Meski begitu, skor aspek *extent* berada di urutan ketiga karena kebisingan pada area tertentu, yaitu pada ruang yang berhadapan langsung dengan jalan raya mempengaruhi ketenangan sehingga berpengaruh juga pada skor keseluruhan aspek *extent*. Hal ini bisa diketahui pada aspek *extent* sensori suara yang mendapatkan skor paling rendah.

Aspek *compatibility* di Rumah Retret Girisonta mendapat skor tertinggi kedua. Di sini diketahui bahwa Rumah Retret Girisonta masih mampu memenuhi kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi dengan cukup baik secara keseluruhan. Dari skor setiap sensori manusia yang didapat, diketahui bahwa keempat sensori, visual, suara, bau, dan sentuhan mampu mendukung kegiatan refleksi, meditasi, dan rekreasi. Meski begitu diketahui bahwa pada aspek *compatibility* sensori suara mendapatkan skor yang paling rendah di antara keempat pengalaman sensori manusia.



Gambar 10. Hasil Sensori Keempat Aspek (Sumber: Penulis, 2025)

Dari analisis yang sudah dilakukan, diketahui bahwa dari keempat aspek lingkungan restoratif menurut teori Kaplan (1989), sensori suara semuanya mendapatkan skor paling rendah sehingga cukup mempengaruhi aspek restoratif *being away* karena dampak perkembangan lingkungan di sekitar rumah retret. Hal ini dikarenakan dipengaruhinya ruang-ruang di bagian depan rumah retret dengan kebisingan dari jalan raya. Ruang-ruang yang dipengaruhi di antaranya adalah ruang tamu, kantor, kamar mandi, dan beberapa kamar. Para peserta retret yang menggunakan kamar-kamar di bagian depan tersebut mampu mendengarkan kebisingan dengan cukup jelas sehingga mempengaruhi aspek *being away* di mana manusia seharusnya bisa merasakan kesan jauh dari kegiatan sehari-hari di rumah retret. Meski begitu, terdapat upaya yang sudah dilakukan pihak rumah retret untuk mengurangi kebisingan, yaitu menanam vegetasi sebagai pembatas antara jalan raya dan rumah retret. Namun, kebisingan masih cukup terdengar di ruang-ruang tersebut.



Gambar 11. Ruang yang Dipengaruhi Kebisingan Jalan Raya



Gambar 12. Ruang yang Dipengaruhi Kebisingan Jalan Raya



Gambar 13. Vegetasi Pembatas Rumah Retret dengan Jalan Raya

Namun, terdapat beberapa faktor lain yang mendukung aspek restoratif di rumah retret, yaitu pada sensori visual, bau, dan sentuhan sehingga Rumah Retret Girisonta masih mampu memberikan fungsi restoratif yang cukup baik pada masa kini. Faktor-faktor tersebut terdiri dari elemen alam, arsitekturnya yang sederhana, bau yang menenangkan, dan *furniture* serta material yang aman dan nyaman disentuh. Hal-hal tersebut meningkatkan fokus para peserta retret dalam beraktivitas secara leluasa di rumah retret.

Simpulan

Dari analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa fungsi restoratif memiliki kaitan dengan fungsi rumah retret dalam menciptakan ruang yang mendukung kegiatan relaksasi, meditasi, dan rekreasi. Fungsi restoratif pada lingkungan rumah retret menstimulasi pengalaman sensori manusia sehingga membantu manusia merasakan efek dari sebuah lingkungan restoratif dengan optimal, yang pada penelitian ini adalah dari rumah retret. Keempat pengalaman sensori ini kemudian diproses oleh otak sehingga para peserta retret merasa pulih secara psikis dan fisiknya. Diketahui bahwa pada Rumah Retret Girisonta, fungsi restoratifnya tidak hanya ditemukan di ruang tertentu saja seperti di ruang ibadah, namun ditemukan pada taman atau area hijau, kamar tidur, ruang diskusi, dan kolam. Selain itu, faktor yang mempengaruhi tercapainya fungsi restoratif pada Rumah Retret Girisonta adalah elemen alam, arsitektur yang sederhana, ketenangan, aroma yang menenangkan, dan furniture atau material yang aman dan nyaman. Faktor-faktor tersebut harus bisa semuanya tercapai dengan baik karena jika terdapat salah satu faktor yang kurang bisa tercapai, maka bisa mempengaruhi fungsi restoratif. Pada kasus Rumah Retret Girisonta, bisa diketahui bahwa aspek being away dan pengalaman sensori suara kurang tercapai dengan baik sehingga mempengaruhi fungsi restoratif pada rumah retret. Dalam memperbaiki hal ini, disarankan dilakukan penataan fungsi ruang, yaitu dengan tidak meletakkan ruang yang membutuhkan ketenangan, seperti kamar tidur dan ruang doa di bagian depan rumah retret yang terletak dekat dengan jalan raya. Hal ini dikarenakan sudah diterapkannya peletakan vegetasi di antara jalan raya dan area rumah retret. Penelitian ini berkontribusi pada bidang arsitektur dan manajemen rumah retret dengan menegaskan pentingnya menerapkan elemen restoratif dalam desain untuk mengoptimalkan fungsi rumah retret sebagai wadah aktivitas restorasi manusia, baik fisik dan psikis.

Daftar Pustaka

Choudhury, A. D. (2016). Sensory experience of architecture: Creating meaningful spaces. *International Journal of Research in Civil Engineering, Architecture & Design*, 4(3), 65-73.

Dover, J. W. (2018). Introduction to urban sustainability issues: Urban ecosystem. In Perez, G. & Perini, K., *Nature based strategies for urban and building sustainability* (pp. 3-15). Elsevier Inc.

Egner, L. E., Sütterlin, S., & Calogiuri, G. (2020). Proposing a framework for the restorative effects of nature through conditioning: Conditioned restoration theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6792.

Gill, A., Weiler, B., & Laing, J. (2019). Spiritual retreats as a restorative destination: Design factors facilitating restorative outcomes. *Annals of Tourism Research*, 79, 1-23.

Guo, W., Wen, H., & Liu, X. (2023). Research on the psychologically restorative effects of campus common spaces from the perspective of health. *Frontiers in Public Health*, 11.

Hartig, T., Mitchell, R., Evans, G. W., Frick, T., & Fuller, R. A. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228.

Hartig, T., Sjöström, M., & Rosvall, M. (2017). The restorative environment: A complementary concept for salutogenesis Studies. In M. B. Mittelmark, S. S. Sagiv, M. Eriksson, B. G. Lindström, & G. F. Bauer (Eds.), *The handbook of salutogenesis*, (pp. 181-195). Springer.

Hedblom, M., Gunnarsson, B., Knez, I., Schaefer, M., Thorsson, P., & Lundstrom, J.N. (2019). Reduction of psychological stress by urban green space in a multisensory virtual experiment. *Scientific Reports*, 9(1).

Jabbar, M., Yusoff, M. M., & Shafie, A. (2021). Assessing the role of urban green spaces for human well-being: A systematic review [Review of assessing the role of urban green spaces for human well-being: A systematic review]. *GeoJournal*, 87(5), 4405. Springer Science + Business Media.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.

Karmanov, D., & Hamel, R. (2009). Assessing the restorative potential of contemporary urban environment: Beyond the nature versus urban dichotomy. *Landscape and Urban Planning*, 86(2), 115-125.

Kelly, C. (2012). Wellness tourism: Retreat visitor motivations and experiences. *Tourism Recreation Research*, 37(3), 205.

Korpela, K., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 6(3), 221-233.

Lu, M., & Fu, J. (2019). Attention restoration space on a university campus: Exploring restorative campus design based on environmental preferences of students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2629.

Mohamad, N. A., & Hussein, H. (2020). Perceived effect of urban park as a restorative environment for well-being in Kuala Lumpur. *International Journal of Built Environment and Sustainability*, 8(1), 69.

Naidoo, D., Schembri, A., & Cohen, M. (2018). The health impact of residential retreats: A systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 18(1), 1-17.

Park, B., Furuya, K., Kasetani, T., Takayama, N., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2011). Relationship between psychological responses and physical environments in forest settings. *Landscape and Urban Planning*, 102(1), 24.

Sabar, D. P., & Djimantoro, M. I. (2020). The application of healing space concept in holistic care facilities: A brief guideline for design. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* 426(1), 012068.

Zhu, G., Yuan, M., Ma, H., Luo, Z., & Shao, S. (2023). Restorative effect of audio and visual elements in urban waterfront spaces. *Frontiers in Psychology*, 14.