

Pendekatan arsitektur wellness pada resort untuk pemulihan burnout di Sayan Bali

Raihan Nashrullah*, Riri Chairiyah

Program Studi Arsitektur, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

*Email: raihannashrullah6@gmail.com

Abstrak

Krisis burnout pada pekerja usia produktif menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental dan penurunan produktivitas, sementara fasilitas kesehatan konvensional masih berfokus pada pendekatan medis formal yang belum mengoptimalkan potensi lingkungan sebagai sarana untuk penyembuhan secara holistik. Kawasan Sayan, Ubud, Bali memiliki lanskap lembah sungai, vegetasi tropis, dan suasana yang tenang yang berpotensi berkembang menjadi tempat destinasi resort wellness, tetapi juga masih banyak resort yang hanya menonjolkan kemewahan material dan visual tanpa mengoptimalkan pengalaman penyembuhan melalui integrasi langsung dengan alam. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan resort wellness dengan pendekatan arsitektur wellness yang mengintegrasikan elemen suara air dan hubungan langsung terhadap alam sebagai strategi pendukung pemulihan burnout.

Pendekatan penelitian yang digunakan bersifat kualitatif dengan kerangka penelitian berbasis desain melalui studi literatur tentang burnout, intervensi berbasis alam, dan lanskap suara alami, serta analisis lapangan di Sayan untuk mengidentifikasi potensi air, vegetasi, dan kondisi kebisingan sebagai dasar perumusan konsep. Hasil penelitian menghasilkan konsep yang menekankan pembentukan massa mengikuti kontur lembah, hierarki ruang dari zona publik ke zona privat, penempatan sumber suara air sebagai lapisan akustik terapeutik. Konsep ini kemudian diterapkan dalam desain rencana lokasi, pengaturan zona, dan organisasi ruang, yang dirancang untuk membimbing perjalanan pengguna dari area kedatangan yang masih terhubung dengan dunia luar menuju zona imersif yang tenang dan intim.

Kata kunci: Arsitektur wellness, resort wellness, pemulihan burnout, integrasi dengan alam

Wellness architecture approach at resorts for burnout recovery in Sayan Bali

Abstract

The burnout crisis in productive age workers has a serious impact on mental health and decreased productivity, while conventional health facilities still focus on formal medical approaches that have not optimized the potential of the environment as a means for holistic healing. The Sayan area, Ubud, Bali has a landscape of river valleys, tropical vegetation, and a serene atmosphere that has the potential to develop into a wellness resort destination, but there are also many resorts that only highlight material and visual luxury without optimizing the healing experience through direct integration with nature. This research aims to formulate a wellness resort with a wellness architecture approach that integrates elements of water sound and a direct relationship with nature as a supporting strategy for burnout recovery. The research approach used was qualitative with a design-based research framework through literature studies on burnout, nature-based interventions, and natural sound landscapes, as well as field analysis in Sayan to identify the potential of water, vegetation, and noise conditions as the basis for concept formulation. The results of the study produced a concept that emphasizes the formation of mass following the contours of the valley, the hierarchy of space from the public zone to the private zone, the placement of water sound sources as a therapeutic acoustic layer. This concept is then applied in the design of location plans, zoning arrangements, and space organization, designed to guide the user's journey from the arrival area that is still connected to the outside world to a quiet and intimate immersive zone

Keywords: *Wellness architecture, wellness resort, burnout recovery, integration with nature*

1. Pendahuluan

Kesejahteraan mental saat ini menjadi isu yang sangat krusial di era kerja modern yang di tandai oleh ritme cepat, target tinggi, dan dominasi kerja digital, sehingga memicu burnout (*kelelahan fisik, emosional, dan mental*) pada kelompok usia produktif. WHO dan ILO menyatakan depresi dan kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan menyebabkan sekitar 12 miliar hari kerja setiap tahun yang

mengakibatkan kerugian produktivitas hampir 1 triliun dolar AS secara global (World Health Organization (WHO) dan (ILO) 2022) . Di kawasan Asia Tenggara, studi terbaru menyatakan lebih dari 4.000 pekerja penuh waktu mengalami gejala burnout sekitar 63% dengan keterkaitan kuat terhadap gejala depresi, kecemasan, dan stres (Abdul Aziz dan Ong 2024)

Hal ini tidak sejalan dengan fasilitas kesehatan saat ini, menurut data yang di temukan oleh (Ngurah 2024), rumah sakit atau klinik konvensional masih terkesan terlalu klinis dan belum bisa memenuhi kebutuhan secara holistik. Padahal, bagi para profesional yang mengalami burnout mendalam, diperlukan pendekatan yang lebih holistik melalui lingkungan yang menenangkan, berbagai studi mengenai intervensi berbasis alam menunjukan bahwa interaksi dengan alam seperti elemen air, vegetasi, dan aktivitas mindfulness (*kesadaran penuh*) terbukti efektif dalam mereduksi tingkat stres (Djernis et al. 2023; Johansson, Engström, dan Juuso 2023; Shanahan et al. 2019).

Kawasan Sayan di Ubud, Bali, memiliki karakteristik alam asri, tenang, dan landscape yang cocok untuk aktivitas wellness (Pariwisata 2024), juga terkenal dengan praktik wellness (*kesehatan*) yang terus berkembang yang di tandai dengan Bali sebagai salah satu destinasi top dunia dengan preferensi 88% di kalangan wisatawan wellness secara global, potensi tersebut mendukung lokasi ini untuk penyembuhan (Arida et al. 2025). Namun saat ini pengembangan wellness tourism di Bali masih hanya berfokus pada SPA, perawatan tubuh, dan fasilitas mewah (Pariwisata 2024), tanpa mengoptimalkan healing lainnya seperti suara air atau sentuhan alam secara langsung sebagai strategi yang dapat mendukung pemulihan stres (Ratcliffe 2021).

Oleh karena itu perancangan resort ini bertujuan untuk merumuskan sebuah konsep desain resort wellness yang mengedepankan pendekatan arsitektur wellness (Saadati, Antaryama, dan Badai 2024). Melalui penggabungan elemen suara air dan integrasi dengan alam, diharapkan dapat tercipta kriteria desain yang mampu mendukung proses pemulihan burnout secara menyeluruh.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kerangka design-based research (*penelitian berbasis desain*), karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep arsitektur wellness dan penerapannya dalam desain resort sebagai respon terhadap isu burnout. Pendekatan ini memungkinkan proses perancangan di pakai sebagai sarana untuk menerjemahkan gagasan bahwa elemen air dan integrasi langsung terhadap alam dapat mendukung pemulihan burnout.

2.1. Tahapan Penelitian

2.1.1. Studi Literatur Tematik

Tahapan ini mengkaji mengenai 3 klaster utama literatur yaitu mengenai burnout dan integrasi dengan alam, Efektivitas Alam Sebagai Tempat Pemulihan, dan Suara Air dan Sounscape (*landscape suara*) Alam. Tiga literatur yang dapat mengurangi gejala burnout.

2.1.2. Analisis Tapak

Analisis tapak dilakukan untuk mengidentifikasi area tapak yang paling potensial untuk memaksimalkan paparan lanskap alami (vegetasi & sungai), menempatkan sumber suara air (sungai & kolam buatan) sehingga tercipta sounscape yang mendukung pemulihan.

2.1.3. Perumusan Konsep Arsitektur Wellness

Tahapan perumusan konsep arsitektur ini berdasarkan studi literatur yang di sesuaikan dengan kondisi tapak sebagai proses untuk menyusun prinsip-prinsip desain wellness.

2.1.4. Perancangan dan Implementasi Desain

Tahapan perancangan dan implementasi desain berfungsi untuk merespon hasil dari analisis tapak, konsep arsitektur wellness ruang kedalam gubahan massa.

3. Hasil dan Pembahasan

Tahapan Penelitian

3.1. Studi Literatur Tematik

3.1.1. Burnout dan Integrasi dengan Alam

Menurut (Campbell, Keeffe, dan Burke 2025) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa paparan alam secara langsung dapat menurunkan stres dan gangguan kecemasan secara efektif dan menjadi alternatif dalam dunia medis untuk mengatasi gangguan psikologi. Temuan ini menjadi landasan bahwa integrasi elemen alam ke dalam desain sebuah resort memiliki dasar empiris sebagai bentuk dukungan pemulihan burnout, melengkapi pendekatan medis formal (Sahlin et al. 2015).

3.1.2. Efektivitas Alam Sebagai Tempat Pemulihan

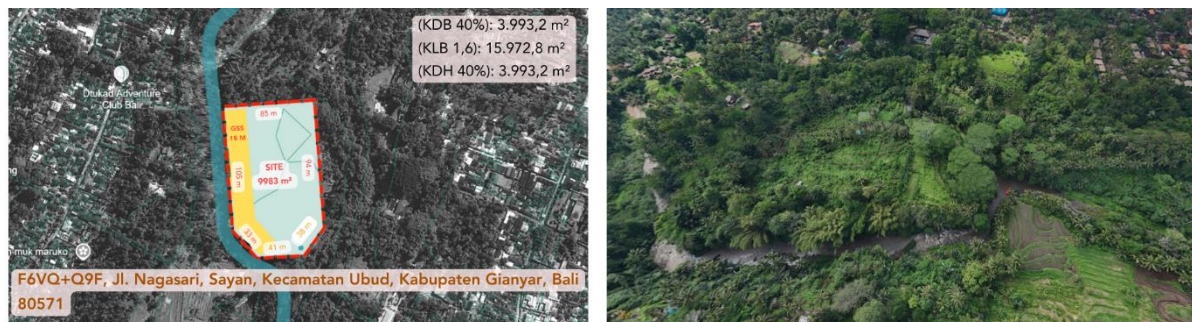
Sebuah penelitian (Choe, Jorgensen, dan Sheffield 2020) yang di dalamnya membandingkan praktik mindfulness yang berbeda latar yaitu di dalam ruangan dan di alam, memperlihatkan bahwa kondisi di lingkungan yang natural atau alami memberikan peningkatan well-being dan penurunan stres yang lebih besar sekitar $g = 0,54$ untuk perbaikan psikologis, fisiologis dan interpersonal, lebih baik dibanding dengan non natural. Pada jurnal (Djernis et al. 2019) juga menerangkan bahwa mindfulness di alam lebih unggul di banding intervensi serupa di tempat non-alami untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi

3.1.3. Suara Air dan Soundscape Alam

Evek suara air terhadap respos stres fisiologis dan psikologis, dimana di jelaskan bahwa paparan suara air mengalir terbukti dapat menurunkan kortisol (*Hormon Stres*), dan meningkatkan gelombang Alfa dimana aktivitas gelombang Alfa ini berfungsi untuk membantu mengurangi stres, kecemasan, serta rasa sakit (Ratcliffe 2021), sehingga sangat cocok untuk sarana terapi burnout. Pada jurnal (Thoma, Mewes, dan Nater 2018) juga menjelaskan bahwa mendengarkan suara air yang mengalir selama 10 menit dapat menurunkan kadar kortisol dengan orang yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

3.2. Analisis Tapak

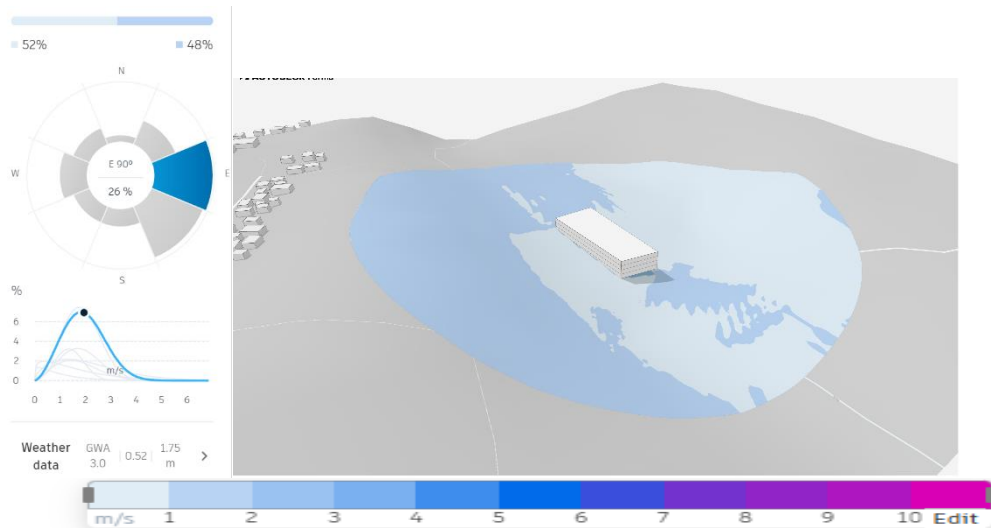
3.2.1. Lokasi Site



Gambar 1. Lokasi Tapak

Lokasi site berada di Jl. Nagasari, Sayan, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali. Dipilih karena site memiliki view lembah yang bagus, memiliki vegetasi yang masih asri dan berada di samping sungai ayung sehingga memiliki keunggulan dalam pasokan air terutama untuk kolam air.

3.2.2. Analisis Angin



Gambar 2. Simulasi Angin Menggunakan Autodesk Forma

Pada Gambar 2 di tunjukan hasil simulasi arah dan distribusi angin pada tapak. Arah utama angin: dari Timur–Tenggara (E–ESE). Pada wind rose di kanan atas, sektor timur diisi paling banyak (sekitar seperempat lingkaran) dengan label E 90° – 26%, artinya sekitar 26% waktu angin datang dari arah timur. Ground 100% biru muda: hampir seluruh area permukaan tanah di tapak masih terkena aliran angin dari arah timur sehingga sirkulasi angin untuk pejalan kaki sangat baik. Kecepatan rata-rata yang ditunjukkan pada grafik kecil sebagian besar berada dalam kisaran rendah–sedang (sekitar 1–3 m/s), merupakan angin yang bagus dan sejuk jadi bukan angin kencang yang menyebabkan kerusakan.

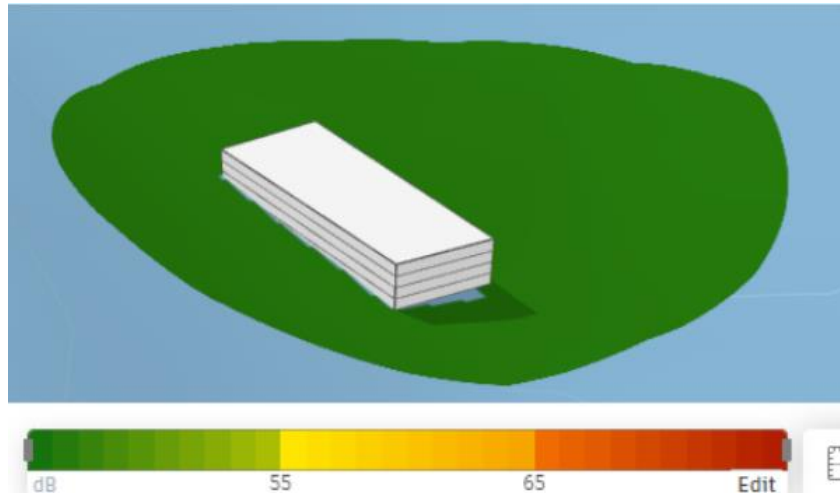
3.2.3. Analisis Matahari



Gambar 3. Simulasi Matahari Menggunakan Autodesk Forma

Fasad setiap bulan rata-rata mendapat paparan optimal (>3 jam) sebesar 86.7%, dan semua atap menerima paparan penuh selama setahun (100%). Distribusi paling dominan adalah fasad yang mendapat 5-6 jam matahari, namun pada bulan-bulan musim kemarau (Juni, September) proporsi yang hanya 4-5 jam meningkat. Area dengan paparan rendah (0-1 jam) cenderung kecil dan konsisten.

3.2.4. Analisis Kebisingan



Gambar 4. Simulasi Kebisingan Menggunakan Autodesk Forma

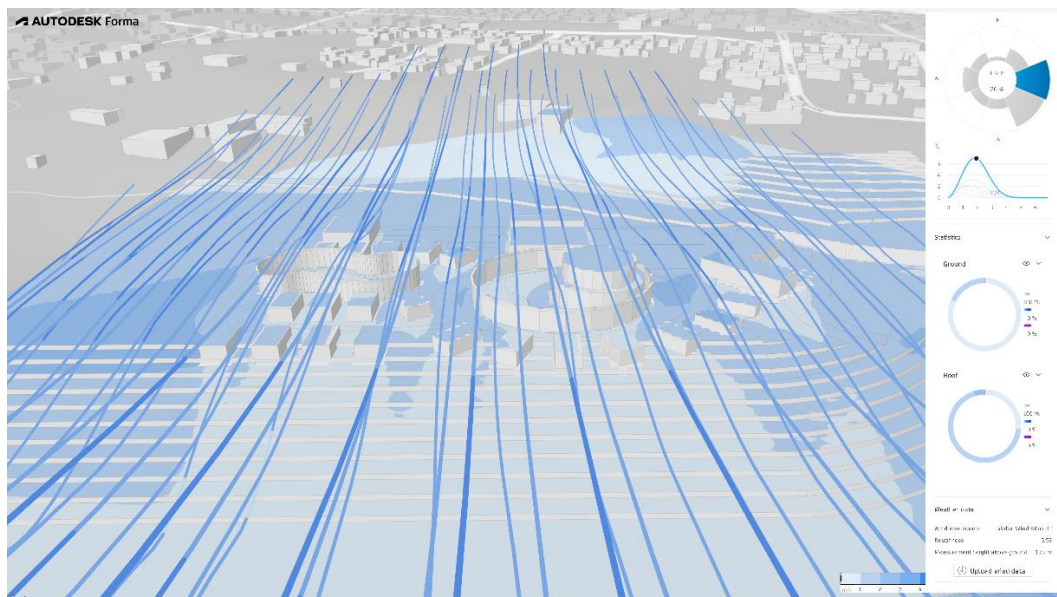
Berdasarkan hasil analisis kebisingan dari Autodesk Forma, seluruh area site terindikasi sangat tenang.

3.3. Perumusan Konsep Arsitektur Wellness

Temuan dari hasil studi literatur tematik dan analisis tapak menjadikan dua konsep yaitu integrasi dengan alam secara langsung, di dukung dengan lokasi site yang masih asri dan *Liquid Silence* (air sebagai sumber keheningan dan ketenangan), dimana di sebelah site terdapat sungai yang mengalir sehingga mendukung penggunaan air dan suara air sebagai sarana pemulihan burnout.

3.4. Perancangan dan Implementasi Desain

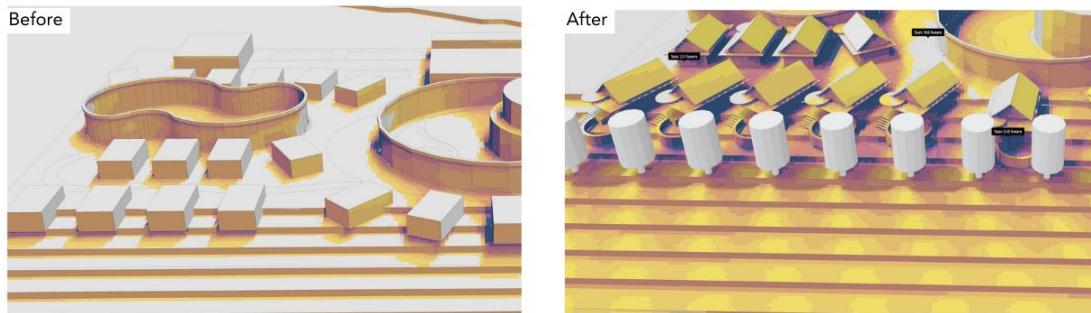
3.4.1. Respon Analisis Angin



Gambar 5. Simulasi Angin Pada Gubahan Menggunakan Autodesk Forma

Pola gubahan dibuat dengan bentuk terpecah pecah agar masa tidak membelokir angin dan menjadikan seluruh gubahan terkena aliran angin, dapat di lihat pada gambar 5 (garis biru memanjang dari sisi depan gambar / arah timur menyapu melewati seluruh tapak bangunan), sehingga suhu termal pada tiap gubahan terjaga dengan baik.

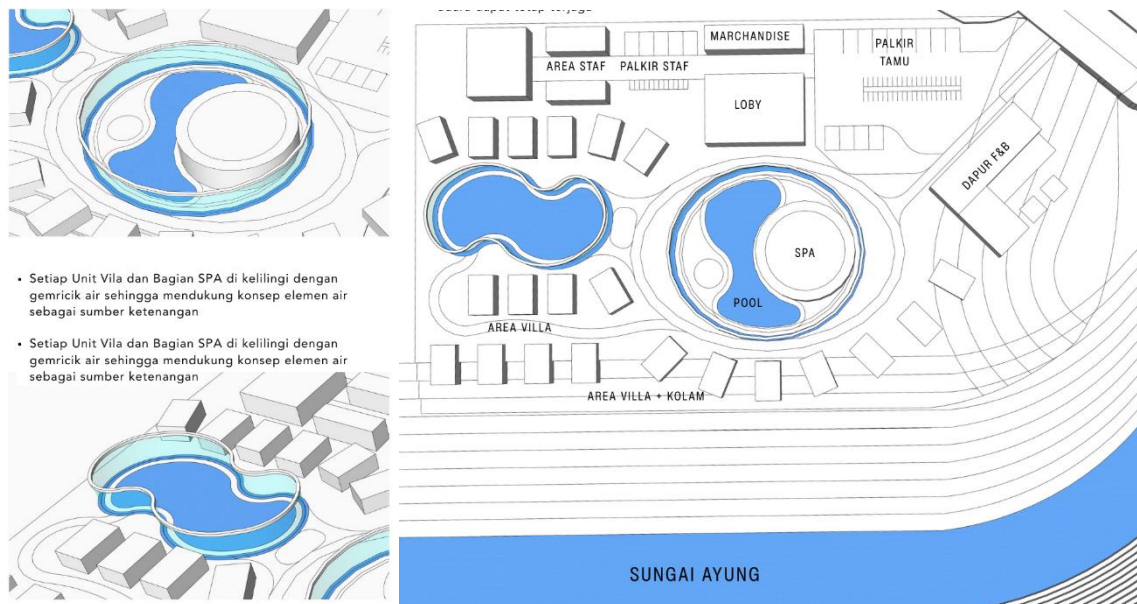
3.4.2. Respon Analisis Matahari



Gambar 6. Simulasi Matahari Pada Gubahan Menggunakan Autodesk Forma

Pada Gambar 6 ditunjukkan perbandingan hasil analisis matahari sebelum dan sesudah, dimana sebelum perubahan massa pada gubahan hanya memiliki sedikit pola bayangan dan hampir seluruhnya kuning yang mengindikasikan bangunan tersebut panas, dengan respon penambahan tritisasi pada gubahan dan memanfaatkan elemen vegetasi yang ada di site dapat menurunkan suhu panas pada gubahan yang di tandai dengan banyaknya bayangan di sekitar area gubahan pada gambar sebelah kanan.

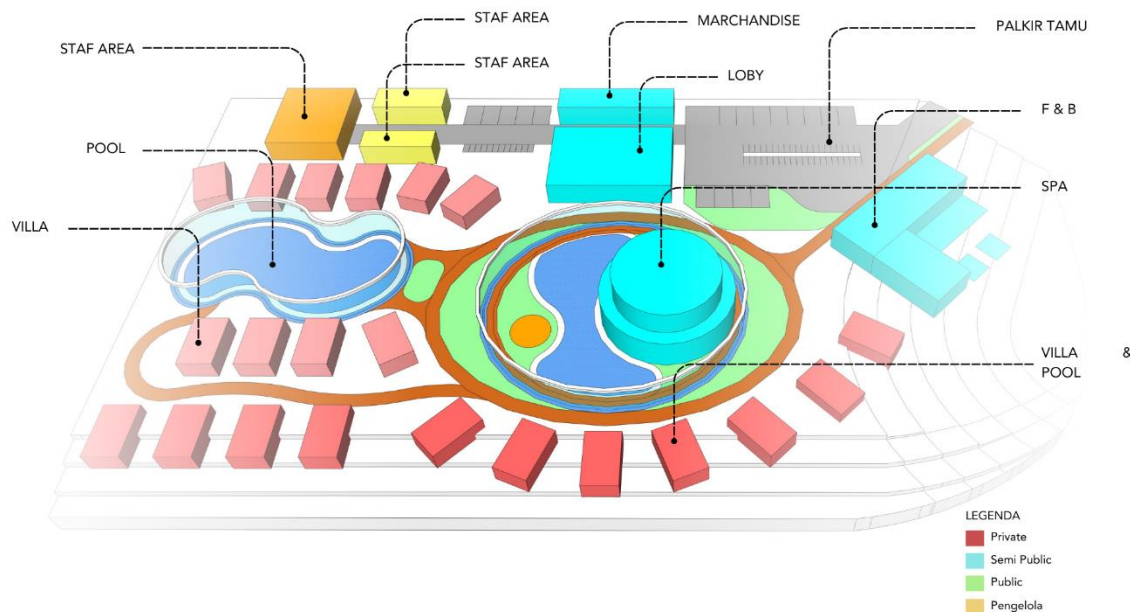
3.4.3. Respon Analisis Kebisingan



Gambar 7. Penempatan Keseluruhan Masa

Pada Gambar 7 di tunjukan penempatan massa bangaunan terhadap Sungai Ayung. Penempatan massa di lakukan untuk merespon kebisingan dimana pada bagian massa villa yang memiliki kolam dan SPA diletakan di dekat sungai ayung sehingga mendapatkan suara air sungai secara alami dan villa yang berada di tengah-tengah di buatkan aliran air buatan sehingga massa villa tersebut tetap merasakan suara gemricik air.

3.4.4. Zoning



Gambar 7. Zoning

Zoning resort di susun mengikuti perjalanan healing yang bertahap/berlapis. Area paling depan di isi dengan zona semi publik: parkir tamu, lobby, dan F&B yang menjadi peralihan dari dunia luar menuju sauna resort. Di belakangnya terdapat massa pengelola dan staff yang di pisahkan sehingga aktifitas servis tidak mengganggu pengalaman tamu. Lalu area SPA berada di tengah menjadi pusat wellness yang di kelilingi dengan lingkaran air buatan sehingga pada area ini terdengar suara gemricik air dan membangun suasana tenang yang semakin kuat menuju area yang lebih privat yaitu villa villa yang berada di samping sungai ayung sehingga mendapatkan view dan suara alam yang asri.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyusun konsep desain resort wellness di Sayan, Ubud, Bali. Yang mengintegrasikan suara gemricik air pada sunagai ayung dan integrasi langsung dengan alam di lembah sayan sebagai salah satu setrategi pendukung pemulihan burnout pada pekerja. Melalui pendekatan kualitatif dengan kerangka penelitian berbasis desain, studi literatur tentang burnout, integrasi dengan alam dan souncape air di padukan dengan analisis tapak (angin, matahari, kebisingan,dan kondisi lembah Sungai Ayung) yang berfungsi untuk merumuskan prinsip desain yang relevan. Prinsip tersebut yang kemudian di implementasikan kedalam tapak dan gubahan massa yang diatur sedemikian rupa agar dapat merespon hasil dari analisis tapak dan dapat mengoptimalkannya, seperti pola massa yang mengikuti kontur sungai, hirarki ruang dari zona publik ke privat, penempatan berlapis elemen air sebagai lapisan elemen trapeutik, pemecahan pola massa untuk sirkulasi udara dan mendorong kontak visual secara langsung terhadap alam, sehingga setiap pola massa dapat di optimalkan selaras dengan kondisi site untuk mendukung proses pemulihan burnout. Secara konseptual, karya tulis ini berkontribusi dengan mengajukan seperangkat kriteria desain arsitektur wellness tropis berbasis integrasi alam dan elemen air yang dapat dijadikan acuan awal dalam pengembangan resort wellness di kawasan berkontur sungai sejenis.

5. Ucapan terimakasih

Terima kasih kepada AR. Riri Chairiyah, S.T., M.Arch., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama proses penyusunan artikel ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Program Studi Arsitektur dan LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas dukungan fasilitas

dan kesempatan untuk mempresentasikan di seminar nasional. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang selalu memberikan dukungan moral, diskusi, dan kritik yang membangun sehingga penulisan ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Abdul Aziz, Amani Fadzlina, dan Tiffanie Ong. 2024. "Prevalence and Associated Factors of Burnout among Working Adults in Southeast Asia: Results from a Public Health Assessment." *Frontiers in public health* 12: 1326227. doi:10.3389/fpubh.2024.1326227.
- Arida, Nyoman Sukma, Saptono Nugroho, Ni Wayan, Purnami Rusadi, dan I Gede Gian Saputra. 2025. "Typology of wellness tourism based on traditional healing in Bali." 8(2): 199–210.
- Campbell, Stephen, Jimmy O Keeffe, dan Jolanta Burke. 2025. "Nature-based interventions : a systematic review of reviews." (August): 1–11. doi:10.3389/fpsyg.2025.1625294.
- Choe, Eun Yeong, Anna Jorgensen, dan David Sheffield. 2020. "Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits." *Landscape and Urban Planning* 202: 103886. doi:https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886.
- Djernis, Dorthe, Inger Lerstrup, Dorthe Poulsen, Ulrika Stigsdotter, Jesper Dahlgaard, dan Mia O'Toole. 2019. "A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting." *International journal of environmental research and public health* 16(17). doi:10.3390/ijerph16173202.
- Djernis, Dorthe, Cecilie M Lundsgaard, Helle Rønn-Smidt, dan Jesper Dahlgaard. 2023. "Nature-Based Mindfulness: A Qualitative Study of the Experience of Support for Self-Regulation." *Healthcare (Basel, Switzerland)* 11(6). doi:10.3390/healthcare11060905.
- Johansson, Gunilla, Åsa Engström, dan Päivi Juuso. 2023. "Experiences of a Nature-Based Intervention Program in a Northern Natural Setting: A Longitudinal Case Study of Two Women with Stress-Related Illness." *International journal of qualitative studies on health and well-being* 18(1): 2146857. doi:10.1080/17482631.2022.2146857.
- Ngurah, I Gusti. 2024. "KRITERIA ARSITEKTUR PEMULIH (HEALING) UNTUK PENYEGARAN MENTAL: KASUS SINDROM BURNOUT." *ARCADE*. <https://e-journal.ukri.ac.id/index.php/arcade/article/view/3829>.
- Pariwisata, Institut. 2024. "WELLNESS TOURISM : PROFIL DAN KARAKTERISTIK SPA DI KAWASAN WISATA UBUD , GIANYAR." 7(2): 47–55.
- Ratcliffe, Eleanor. 2021. "Sound and Soundscape in Restorative Natural Environments: A Narrative Literature Review." *Frontiers in psychology* 12: 570563. doi:10.3389/fpsyg.2021.570563.
- Saadati, Iftitah, I Gusti Ngurah Antaryama, dan Teddy Badai. 2024. "PEMULIH (HEALING) PENYEGARAN MENTAL : KASUS SINDROM BURNOUT." : 71–80.
- Sahlin, Eva, Gunnar Jr Ahlborg, Artur Tenenbaum, dan Patrik Grahn. 2015. "Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness." *International journal of environmental research and public health* 12(2): 1928–51. doi:10.3390/ijerph120201928.
- Shanahan, Danielle F, Thomas Astell-Burt, Elizabeth A Barber, Eric Brymer, Daniel T C Cox, Julie Dean, Michael Depledge, et al. 2019. "Nature-Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes." *Sports (Basel, Switzerland)* 7(6). doi:10.3390/sports7060141.
- Thoma, Myriam Verena, Ricarda Mewes, dan Urs M Nater. 2018. "Preliminary Evidence: The Stress-Reducing Effect of Listening to Water Sounds Depends on Somatic Complaints: A Randomized Trial." *Medicine* 97(8): e9851. doi:10.1097/MD.0000000000009851.
- World Health Organization (WHO), dan International Labour Organization (ILO). 2022. "Time to address mental health issues in the workplace, UN agencies urge." *United Nations*. <https://news.un.org/en/story/2022/09/1128171> (Januari 5, 2026).