

## Pencapaian relaks di Spa dengan kualitas ruang dlam berdasarkan filosofi zen

Veronika Vania, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20285089&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Saat ini masyarakat urban memiliki dinamika dan mobilitas yang sangat tinggi, dengan segala rutinitas yang melelahkan tubuh dan membebani pikiran. Di sela-sela segala kesibukan itu dibutuhkan sarana untuk rekreasi dan menenangkan pikiran. Daily spa merupakan salah satu solusi praktis bagi permasalahan tersebut. Apa yang menyebabkan spa tersebut menjadi pilihan? Tidak lain tidak bukan adalah ruang yang meditatif yang ditawarkan spa tersebut. Jika berbicara tentang meditasi dan relaksasi secara tidak langsung kita akan berbicara tentang filosofi Zen. Zen mengajarkan untuk melihat pada alam, sesuatu yang murni dalam kesederhanaannya. Zen mengajak untuk merasakan ruang apa adanya, membersihkan indera dari pencemaran dengan mengalami dengan seluruh indera.

Dari hasil studi kasus ditemukan suasana ruang yang dibangun berdasarkan filosofi Zen dapat mewujudkan suasana relaks. Menjalani seluruh proses perjalanan ruang yang dihadirkan, dengan cahaya lembut yang remang-remang, wewangian yang lembut, suara-suara alami berupa air mengalir dan musik yang lembut, material alam yang menonjolkan warna-warna yang alami, serta penggunaan dekorasi yang minim, semua rangkaian proses perjalanan membantu memusatkan pikiran untuk mencapai relaks saat melakukan perawatan di spa.

.....Currently the urban peoples are very dynamics and live with high mobility, all that exhausting routine ended with mind and body burden. Among all those activities they need relaxation media that can reenergize theirs mind. And daily spa is one of practical solution for these problems. What causes that spa becoming an option? It is caused by the meditative space that offered by that spa. If you talk about meditation and relaxation, indirectly we will talk about the philosophy of Zen. Zen teaches us to look at nature, a thing that is pure in its simplicity. Zen invited to experience the space as it is, clean up of contamination with sensory experience with all senses.

The results of case studies found that, the atmosphere of the space built based on the philosophy of Zen can create an atmosphere of relaxation. Through the whole process of space travel that were presented, a soft light of a dim, soft fragrance, natural sounds of flowing water and soft music, natural material that accentuates the natural colors, and minimal use of decoration, all those process helps focusing the mind to achieve relaxation while doing treatments at the spa.