

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 3, Nomor 5, June 2025, P. 546-548
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16086486>

Literature Review: Dampak Air Yang Mengalir Dalam Proses Relaksasi

Siti Delvia Nugraha, Sri Hartuti Irawanto Keledar, Icha Marwah Syakinah

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Email: delvianugraha20@gmail.com

Abstrak

Air merupakan elemen yang sangat penting bagi kehidupan. Tanpa air tidak akan ada satu pun makhluk hidup yang bertahan di muka bumi ini. Bahkan 70% bumi ini dipenuhi oleh air. Lalu apa hubungannya antara air dengan proses relaksasi apakah dengan mendengarkan air yang mengalir saja tubuh kita akan relaks? Menurut Charles W Moree elemen air secara visual memiliki karakteristik yang akrab, sederhana, dan memiliki daya tarik tanpa batas. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa 29% orang dewasa di seluruh dunia pernah mengalami tekanan mental umum, termasuk diantaranya adalah depresi. Adanya urbanisasi yang berlangsung dengan cepat, diperkirakan pada tahun 2050, sekitar 68% populasi di dunia akan tinggal di daerah perkotaan, dampaknya adalah meningkatnya orang-orang yang mengalami tekanan mental tersebut. Pemandangan air atau waterscapes dapat menjadi solusi dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Kata Kunci: *Dampak Air, Mengalir, proses Relaksasi*

Abstract

Water is an essential element for life. Without water no living thing would survive on the face of the earth. Even 70% of the earth is filled with water. Then what does water have to do with the relaxation process does just listening to flowing water make our body relax? According to Charles W Moree the element of water visually possesses familiar, simple characteristics, and possesses infinite appeal. The World Health Organization (WHO) states that 29% of adults worldwide have experienced general mental stress, including among them is depression. The presence of rapid urbanization, it is estimated that by 2050, about 68% of the world's population will live in urban areas, the impact of which is an increase in people experiencing mental stress. Water views or waterscapes can be a solution in dealing with the issue.

Keywords: *Water impact, Flowing, Relaxation process*

Article Info

Received date: 25 June 2025

Revised date: 27 June 2025

Accepted date: 13 July 2025

PENDAHULUAN

Air merupakan elemen yang sangat penting bagi kehidupan. Tanpa air tidak akan ada satu pun makhluk hidup yang bertahan di muka bumi ini. Bahkan 70% bumi ini dipenuhi oleh air. Lalu apa hubungannya antara air dengan proses relaksasi apakah dengan mendengarkan air yang mengalir saja tubuh kita akan relaks? Apakah mendengarkan suara gemericik air akan terbentuk emosi positif di dalam tubuh kita?. Sebelum ke pembahasan lebih lanjut mengenai air ini ada sedikit kutipan cerita mengenai peristiwa ini. Di lansir dari laman Youtube: https://youtu.be/4svocdumDm4?si=5FYW4mRUol_alqgw

METODE

Kajian ini merupakan kajian literature review dimana penulis mengumpulkan bahan-bahan tertulis untuk menyusun artikel ini. Sumber data utama dari literature. Kemudian data-data itu di analisisi secara kualitatif dimulai dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Sebagai kajian literature kajian ini hanya merupakan kajian sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dikisahkan ada seorang arsitek yang berasal dari Jerman yang karya-karyanya telah mendunia ini menjadi mualaf karena sering sekali ketika ia menggambar atau mendesain sesuatu ia mengaitkannya

dengan literatur-literatur kuno dan ia menganggap bahwasanya Al-Quran merupakan bagian dari literatur kuno tersebut. Karena ketika dia membaca Al-Quran dia banyak menemukan bahwasanya di dalam Al-Quran banyak ayat yang membahas tentang bangunan-bangunan seperti piramida, kisah kaum Samud dan masih banyak lagi. Suatu hari ketika sang arsitek ini ingin menggambar karya barunya lagi dia terpikirkan akan bangunan masa depan. Apakah di dalam Al-Quran ada yang membahas tentang bangunan masa depan?. Ketika sedang asyik mencari ketemulah ia dengan potongan ayat tentang surga dan setiap ada ayat tentang surga pasti berulang-ulang kalimat

(تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ)

yang memiliki arti mengalir dibawahnya Sungai-sungai. Potongan ayat dapat ditemukan di beberapa surat dalam Al-Quran diantaranya: Al-Baqarah:38, Al-Bayyinah:8, dan di surat At-Taubah:72. Lalu sang arsitek pun bertanya-tanya mengapa ayat ini banyak diulang-ulang di Al-Quran? Maka karena rasa penasarannya ia dibangunlah sebuah rumah diatas lahan yang ia punya persis seperti rumah yang dia tinggali Bersama istrinya sekarang hanya ada sedikit perbedaan yaitu pada lantainya, lantainya diganti dengan kaca yang dibawahnya ada saluran-saluran air sehingga air itu terlihat. Setelah selesai membangun rumah itu pergilah ia berkeliling dunia untuk menawarkan karyanya kepada perusahaan-perusahaan besar di berbagai negara. Setiap kali ia menawarkan karyanya yang ia kombinasikan dengan apa yang ada didalam Al-Quran selalu laku. Setelah beberapa bulan berkelana kembalilah ia ke negaranya Jerman namun, ia langsung mendatangi rumah yang beberapa bulan lalu ia bangun. Ia pulang ke rumah yang bukan ia dan istrinya tempat.

Begitu ia sampai dinyalakanlah semua panel listrik yang ada di rumahnya tak terkecuali panel listrik untuk menjalankan air di bawah lantai rumahnya kemudian, ia duduk di sofa sambil mendengarkan gemercik suara air dalam 5 menit semua penat, stresnya seketika hilang. Biasanya dalam 2 bulan ia berkeliling dunia penatnya akan hilang setelah 2-3 minggu tetapi ini luar biasa hebatnya hanya 5 menit rasa penatnya hilang dengan sekejap. Dia penasaran dengan apa yang terjadi kemudian ia telitilah ia mengeceknya satu per satu dia liat semua struktur, hiasan yang ada di rumah itu persis seperti rumah yang ia dan istrinya tinggali kemudian ia mematikan seluruh panel listrik yang ada di rumah itu, hanya satu panel yang belum ia matikan yaitu panel untuk menyala dan matikan saluran air yang ada di bawah lantai kacanya itu. Dari situlah ia tersadar mengapa di Al-quran pada ayat tentang surga selalu ada kata yang berulang-ulang tersebut karena surga adalah tempat ketenangan dan air dapat menjadikan manusia memiliki rasa tenang, aman, dan damai.

Dari kisah ini dapat diteliti bahwasanya air membawa dampak yang positif bagi manusia yang sedang memiliki gangguan pada psikisnya atau lelah karena pekerjaan. Dalam jurnal soshum insentif dikatakan: elemen air diapresiasi dalam kaitan dengan aktivitas religi, sebagai simbol metafisika, terapi, estetika dan kebutuhan relaksasi. Sebegitu pentingnya peran dan dampak yang dirasakan dalam kehidupan sehingga elemen air kerap dihadirkan melalui manipulasi ke dalam lingkungan binaan untuk dapat dirasakan dampak positifnya setiap saat. Telah banyak sekali penelitian tentang dampak psikologis elemen air diantaranya: suara alam terutama bunyi aliran air terbukti efektif dalam menciptakan mood dan produktivitas kerja (Jonas, 2015). Kehadiran elemen air untuk mengimbangi dan menutup kebisingan lalu lintas perkotaan (Galbrun dan Ali, 2012).

Efek bunyi air di ruang terbuka juga diselidiki melalui pengukuran berbagai fitur air mancur untuk mendapatkan penilaian terhadap kesamaan dan kenyamanan (Lunden dan Nilson, 2012). Berdasarkan data hasil penelitian yang tercantum dalam jurnal ini yang dilakukan melalui eksperimen 6 model fitur air yang mewakili 3 kategori volume tumpahan, yaitu besar, sedang dan kecil dengan setingan ketinggian 50 cm dan 100 cm yang diujikan kepada 30 responden yang berumur 30-45 tahun. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perkondisian bunyi air dengan seting bentuk tumpahan dan ketinggian berpengaruh terhadap emosi yang menunjang relaksasi. Kondisi yang mendapat respons paling positif adalah bentuk tumpahan kecil dengan ketinggian 50 cm, sedangkan kondisi yang direspons negatif adalah bentuk tumpahan besar dengan ketinggian 100 cm. (I.K.Suarna, P.Wardono, G.P.Aditama. (2019). Karakteristik Air Jatuh Dalam Membentuk Emosi Positif Menuju Relaksasi, 2(2))

Dalam jurnal lain dibahas pula kenyamanan audial suatu bangunan merupakan hal penting bagi penghuninya, khususnya pada rumah ibadah, dalam kasus ini adalah masjid. Menurut Charles W More (dalam Krisnanto, 2017) elemen air secara visual memiliki karakteristik yang akrab, sederhana, dan memiliki daya tarik tanpa batas. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa 29% orang dewasa di seluruh dunia pernah mengalami tekanan mental umum, termasuk diantaranya adalah depresi. Adanya urbanisasi yang berlangsung dengan cepat, diperkirakan pada tahun 2050, sekitar 68% populasi

di dunia akan tinggal di daerah perkotaan, dampaknya adalah meningkatnya orang-orang yang mengalami tekanan mental tersebut. Pemandangan air atau waterscapes dapat menjadi solusi dalam menghadapi permasalahan tersebut (Zhang, Zhang,Zhai, Wu, dan Mau, 2021)

(M.Azizah, Inggrid Selsya, Try Ramadhan, Johar Maknun. (2022). Pengaruh Air Pada Bangunan Masjid Terhadap Perasaan Tenang Saat Beribadah, 20(1)). Dari semua pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya karakteristik fisik air adalah berat-ringan, bising-tenang, berisik-hening, tertekan-lega, deras-pelan, lah yang memengaruhi penilaian terhadap emosi berupa perasaan senang, rileks, nyaman, aman, menyegarkan, mengantuk, lega, dan sejuk.

SIMPULAN

Air merupakan elemen yang sangat penting bagi kehidupan. Tanpa air tidak akan ada satu pun makhluk hidup yang bertahan di muka bumi ini. Bahkan 70% bumi ini dipenuhi oleh air. Lalu apa hubungannya antara air dengan proses relaksasi apakah dengan mendengarkan air yang mengalir saja tubuh kita akan relaks? Menurut Charles W Moree elemen air secara visual memiliki karakteristik yang akrab, sederhana, dan memiliki daya tarik tanpa batas. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa 29% orang dewasa di seluruh dunia pernah mengalami tekanan mental umum, termasuk diantaranya adalah depresi. Adanya urbanisasi yang berlangsung dengan cepat, diperkirakan pada tahun 2050, sekitar 68% populasi di dunia akan tinggal di daerah perkotaan, dampaknya adalah meningkatnya orang-orang yang mengalami tekanan mental tersebut. Pemandangan air atau waterscapes dapat menjadi solusi dalam menghadapi permasalahan tersebut.