

Healing Waterscapes In Public Open Spaces For Building Community Positive Psychology

Syaiful Anwar¹, Sima Farihesti², Muhammad Faiz Irfan Aufa³

¹Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45, Menur Pumpungan, Sukolilo District, Surabaya, East Java 60118, Indonesia

²Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta, Jl. R.Mangun Muka Raya No. 11, Rawamangun, Pulo Gadung District, Jakarta Timur, Special Capital Region of Jakarta 13220, Indonesia

³Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Raya Tlogomas No. 246, Jatimulyo, Lowokwaru District, Malang, East Java, 65144, Indonesia

syaifulanwarmdn@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the role of healing waterscapes in public open spaces in fostering positive psychology within the community. A qualitative research method with a phenomenological approach was used. The study involved seven informants who were visiting the Madiun urban forest park. Data collection methods included interviews, observations, and documentation. The results indicate that healing waterscapes in public open spaces contribute to the development of positive psychology within the community. Findings suggest that being around waterscapes helps individuals connect with nature, cultivate gratitude, foster a sense of peace and relaxation, evoke happiness and positive emotions, reduce stress, and strengthen social relationships.

Keywords: Healing Waterscapes, Environmental Psychology, Positive Psychology

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *healing waterscapes* di ruang terbuka publik untuk membangun psikologi positif masyarakat. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan model fenomenologi. Informan berjumlah 7 (tujuh) orang yang sedang berkunjung ke taman hutan kota Madiun. Pengumpulan data yang digunakan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *healing waterscapes* di ruang terbuka publik dapat menumbuhkan psikologi positif masyarakat. Hasil temuan menunjukkan bahwa ketika seseorang berada di sekitar *waterscapes* akan dapat terhubung dengan alam, menumbuhkan rasa syukur, menciptakan perasaan damai dan rileks, memunculkan kebahagiaan dan emosi yang positif, menurunkan stress serta dapat mempererat hubungan yang positif.

Keywords: *Healing Waterscapes, Psikologi Lingkungan, Psikologi Positif.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari manusia sering disibukkan dengan berbagai aktivitas yang membuatnya lelah dan banyak tekanan, sehingga kondisi tersebut dapat mengakibatkan stres. Terlebih jika jadwal aktivitas yang sibuk dan waktu yang padat tidak memungkinkan seseorang untuk mengistirahatkan diri dengan berlibur dan menyegarkan pikiran dari rutinitas sehari-hari. Maka dari itu, salah satu upaya yang perlu dilakukan yaitu dengan membangun psikologi positif dalam diri seseorang, psikologi positif dapat mengurangi atau menurunkan dampak stres dari rutinitas sehari-hari. Sebab psikologi positif berhubungan dengan penggalian emosi positif, seperti: bahagia, kebaikan, humor, cinta, optimis, baik hati, dan meningkatkan kesejahteraan hidup manusia terutama kesejahteraan mental (Sarmadi, 2018).

Emosi positif dan kekuatan karakter dapat dianggap sebagai teknik independent untuk meningkatkan atau memulihkan kesehatan mental dan kesejahteraan (Nugraha, 2022). Fakta menunjukkan bahwa pendekatan kekuatan psikologi positif memberikan peluang

**Syaiful Anwar, Sima Farihesti, Muhammad Faiz Irfan Aufa: HEALING
WATERSCAPES DI RUANG TERBUKA PUBLIK UNTUK MEMBANGUN PSIKOLOGI
POSITIF MASYARAKAT**

baru untuk meningkatkan kesehatan mental dan meningkatkan ketahanan psikologis, aspek penting lainnya dari psikologi positif adalah kita dapat bekerja dengan pikiran kita untuk membuat hidup kita lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan kita.

Dalam penelitian Winastuti & Sunarno (2022) psikologi positif melalui kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn `Atha`illah As-Sakandari dalam penerapan kehidupan sehari-hari, didapatkan hasil bahwa seseorang lebih bisa mengendalikan diri, lebih baik dalam memberikan penilaian kepada orang lain, mendahulukan prioritas dan tidak egois, berbuat baik untuk mendapatkan ridha Allah, lebih percaya diri dalam pengembangan diri, sabar dan semangat mencintai kehidupan, dan lebih bisa mengendalikan diri.

Dengan ini psikologi positif dapat disimpulkan merupakan suatu pendekatan untuk mendorong dan mendukung seseorang untuk berkembang, berkembang dalam ranah pendidikan positif yang dipahami sebagai kombinasi dari "merasa baik dan melakukan yang baik". Psikologi positif berfokus pada keterampilan tertentu yang membantu untuk memperkuat hubungan, membangun emosi positif, meningkatkan ketahanan pribadi, meningkatkan kesadaran dan mendorong gaya hidup sehat secara mental maupun fisik. Menurut Seligman, kebahagiaan adalah pembahasan yang utama, walaupun konsepnya abstrak. Terdapat tiga komponen dalam kebahagiaan yaitu emosi positif, keterlibatan dan makna, yang dapat diukur dengan PERMA yaitu: (P) *positive emotion* atau emosi positif, (E) *engagement* atau keterlibatan, (R) *relationships* atau hubungan, (M) *meaning* atau makna dan tujuan serta (A) *achivements* atau prestasi. Oleh karena itu aspek kebahagiaan dapat diidentifikasi dengan beberapa hal yaitu : (1) terpenuhinya kebutuhan fisiologis, (2) terpenuhinya kebutuhan psikologis, serta (3) terpenuhinya kebutuhan sosial, (4) terpenuhinya kebutuhan spiritual (Simaremare et al., 2023).

Selanjutnya Seligman juga menambahkan dalam buku Sarmadi (2018) bahwa terdapat tiga cara untuk hidup bahagia dan positif. Pertama, *have a pleasant life (life of enjoyment)*, milikilah hidup yang menyenangkan, dapat kenikmatan sebanyak mungkin. Kedua, *have a good life (life of engagement)*, dalam bahasa Aristoteles disebut *eudaimonia*, yakni terlibat dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang membuat kita mengalami "flow". Kita akan merasakan terserap dalam kegiatan itu, seakan-akan waktu berhenti bergerak, kita bahkan tidak merasakan apapun, karena sangat "khusyu". Fenomena ini diteliti secara khusus oleh rekan Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, dan memberikan tujuh ciri-ciri kita dalam kondisi "flow": 1) sepenuhnya terlibat pada apa yang kita lakukan (*focused concentrated*, dan khusyu), 2) merasakan *a sense of ecstasy* (seperti berada di luar realitas sehari-hari), 3) memiliki kejernihan yang luar biasa (benar-benar memahami apa yang harus dikerjakan dan bagaimana mengerjakannya), 4) menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang sedang ia hadapi benar-benar dapat ia atasi (bahwa skill yang kita miliki cukup memadai untuk mengerjakan tugas tersebut), 5) merasakan kedamaian hati (tidak ada kekhawatiran dan merasakan diri kita sedang bertumbuh melampaui ego kita sendiri), 6) terserap oleh waktu (karena "khusyu" mengerjakan dan benar-benar terfokus pada "saat ini dan disini", waktu seakan-akan berlalu tanpa terasa), 7) motivasi intrinsik (dimana merasakan "flow" itu sendiri sudah merupakan hadiah yang cukup berharga untuk melakukan pekerjaan itu. Dan yang ketiga, *have a meaningful life (life of contribution)*. Milikilah semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain.

Melihat pentingnya psikologi positif bagi seseorang dan agar terciptanya emosi positif dan hidup yang bahagia. Maka dari itu, perlunya sebuah cara untuk membangun psikologi positif pada diri seseorang. Salah satu caranya yang dapat dilakukan yaitu dengan melibatkan lingkungan fisik, teori psikologi lingkungan menjelaskan bagaimana lingkungan fisik mempengaruhi perilaku dan emosi manusia. Menurut teori ini, elemen-elemen lingkungan seperti desain lingkungan, suhu, kondisi lingkungan alami dan tempat tinggal dapat mempengaruhi persepsi, emosi dan perilaku seseorang (Sarwono, 2018). Selain itu, menurut Seligman bahwa psikologi positif berupaya mengembangkan, menciptakan, dan

**Syaiful Anwar, Sima Farihesti, Muhammad Faiz Irfan Aufa: HEALING
WATERSCAPES DI RUANG TERBUKA PUBLIK UNTUK MEMBANGUN PSIKOLOGI
POSITIF MASYARAKAT**

menemukan suatu situasi yang positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu itu sendiri (Sarmadi, 2018).

Dalam hal ini, lingkungan fisik yang dimaksud adalah konsep *healing waterscapes*. *Healing waterscapes* atau penyembuhan bentang air adalah konsep yang menggabungkan keindahan alam air dengan prinsip-prinsip psikologi. Menurut Azhari et al., (2022) *waterscapes* adalah konsep yang merujuk pada lanskap yang dominan dengan unsur air. Unsur air memiliki sifat fisik yang unik melalui efek visual, efek sentuhan dan suara yang dapat dirasakan oleh panca indra manusia. Air dapat memberikan manfaat psikologis, interaksi dengan alam air dapat mempengaruhi psikologis seseorang. Penelitian Nurazizah et al., (2022) menunjukkan bahwa air dapat memberikan dampak yang cukup baik untuk meningkatkan kenyamanan, ketenangan dan kekhusyukan dalam beribadah. Elemen air pada lanskap perairan ruang terbuka publik memberikan dampak positif berupa rileks dengan pengaruh dominan pada perasaan senang, tenang dan damai (Deddy et al., 2024).

Waterscapes atau bentang perairan dapat menciptakan sensasi nyaman dan merangsang panca indra seseorang untuk meredakan emosi yang negatif. Pada penelitian Mahmoud et al., (2022) ditemukan bahwa 50% dari individu yang ditanyai merasa tenang dan rileks saat melihat air terjun, 26% merasa senang, 26% merasa optimis dan penuh harapan, dan 20% merasa bersemangat dan antusias, ini berarti bahwa air memiliki berbagai dampak positif pada manusia. Selanjutnya penelitian oleh Zhang et al., (2021) menyimpulkan bahwa lanskap dengan elemen air pada ruang terbuka perkotaan memiliki fungsi teraapeutik dengan efek penyembuhan dan dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan mental masyarakat. Oleh karena itu berdasarkan latar belakang diatas, besar ketertarikan peneliti terkait *healing waterscapes* dalam menumbuhkan psikologi positif masyarakat, sehingga penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran *healing waterscapes* di ruang terbuka publik untuk membangun psikologi positif masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi dalam penelitian kualitatif. Metode ini bertujuan mengungkap, memeriksa, dan memahami fenomena serta pengaturan yang berbeda dan khusus di mana fenomena tersebut dialami oleh orang-orang sampai pada titik di mana keyakinan individu terlibat. Metode untuk mempelajari atau memahami pengalaman eksistensi manusia ini didirikan oleh Martin Heidegger yang bertujuan memahami pengalaman yang disadari dengan mengidentifikasi sifat atau substansi pengalaman (Adlini et al., 2022). Fokus utama studi fenomenologi ini adalah makna berbagi pengalaman, peristiwa, dan status yang dimiliki oleh partisipan. Studi ini juga berupaya untuk mengeksplorasi pengalaman personal dan memfokuskan pada persepsi atau pendapat individu tentang pengalaman pada objek atau peristiwa (Helaluddin, 2018). Teknik pengumpulan data dengan cara: 1) Wawancara, dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber atau informan terkait topik penelitian secara langsung, 2) Observasi, dilakukan pengumpulan data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan, 3) Dokumentasi, dilakukan dengan melihat dan menganalisis dokumen-dokumen tertulis terkait topik penelitian yang berbentuk artikel, buku, surat, foto, jurnal dan lain sebagainya (Roosinda et al., 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di Taman Hutan Kota yang berada di Kota Madiun, alasan peneliti memilih lokasi ini sebab desain taman ada konsep *waterscapes* atau kolam dengan bentang perairan yang luas membelah taman menjadi dua bagian dan ditengahnya terdapat bentang perairan seperti sungai dengan air mancur dan berbagai jenis ikan di dalamnya. Selain itu, lokasinya yang berada di kota menjadi tempat yang strategis berunjungnya masyarakat dengan berbagai latar belakang dan berbagai kesibukan akan rutinitas yang melelahkan. Informan berjumlah 7 (tujuh) orang yang sedang berkunjung di Taman Hutan Kota. Adapun *central phenomenon* yang akan diteliti dalam penelitian ini

**Syaiful Anwar, Sima Farihesti, Muhammad Faiz Irfan Aufa: HEALING
WATERSCAPES DI RUANG TERBUKA PUBLIK UNTUK MEMBANGUN PSIKOLOGI
POSITIF MASYARAKAT**

adalah menggali pengalaman subjektif masyarakat tentang peran *healing waterscapes* di ruang terbuka publik untuk membangun psikologi positif.

HASIL

Dari pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi kepada 7 (tujuh) informan, ditemukan psikologi positif yang dirasakan oleh informan ketika berada di bentang perairan atau *waterscapes*.

Psikologi Positif dalam *Healing Waterscapes* Keterhubungan dengan alam dan rasa syukur

Keterhubungan dengan alam merupakan tingkat dimana seseorang masuk dan merasakan dirinya bagian dari identitas alam. Hal ini mencakup pemahaman tentang alam, mengagumi alam, merawat alam, merasakan energi alam, dan sadar bahwa alam bagian dari kita karena memberikan semuanya untuk manusia, pada akhirnya titik puncaknya adalah rasa syukur kita pada sang kuasa. Bentang perairan memberikan keterhubungan dengan alam dan mengingatkan kita tentang kuasa Tuhan YME untuk selalu bersyukur dan memaksimalkan keadaan alam yang diberikan oleh Tuhan. Informan GL.5 menyatakan bahwa *“Yaa kita lebih memahami alam menyediakan kaya gini itu sesuatu banget, perlu disyukuri. Kita banyak tanaman disini yang kita belum tahu, kita banyak bersyukur disitu”*.

Selain itu menurut TA.1 dengan mengagumi ciptaannya lebih mendekatkan diri pada sang kuasa dan lebih terhubung dengan alam. Informan TA.1 menyatakan bahwa *“Mmmm... kaya gini, ciptaannya Allah kok bagus banget... contohnya kayak pohon ini. gitu... Ohh iya merasa masyaAllah kok apik menn... pohon pohon ini, pohon besar juga ini”*. Informan NR.7 juga mengatakan bahwa keterhubungan dengan alam memberikan rasa syukur. *“Dari suara air, angin sepoi-sepoi kayak gitu kan akhirnya otomatis kayak akhirnya “hidup itu apa sih yang dicari?”*.

Perasaan damai dan rileks

Damai adalah istilah yang menggambarkan perasaan seseorang ketika berada pada kondisi dimana dirinya merasa tenang dan tidak terpengaruh hal-hal yang membuatnya gelisah. Sedangkan rileks merupakan kondisi dimana perasaan santai serta bagaimana cara tubuh melepaskan diri dari ketegangan fisik maupun mental. Perasaan damai dan rileks tercipta karena kondisi lingkungan yang mempengaruhi, salah satunya yaitu bentang perairan. *Waterscapes* dapat menciptakan suasana yang membuat rileks, hal ini dinyatakan oleh informan RK.6 bahwa ketika dalam keadaan yang banyak pikiran berada di lingkungan *waterscapes* membuat rileks. *“Anu... kalau perasaan saya jadi lebih rileks mas, maksudnya kayak mau biasanya itu mungkin penat itu kalau sudah kesini agak lebih rileks lagi”*. Senada dengan RK.6, informan KH.2 juga mengatakan menghabiskan waktu di sekitar *waterscapes* dapat membuat rileks dan membuat damai. *“Sangat rileks, menghabiskan waktu disini apalagi sama anak-anak. Jadi nggak perlu jauh-jauh ke luar kota, cukup disini aja anak-anak sudah seneng. Terus lebih damai disini. Soalnya kan di luar sini kan suasananya sudah perkotaan. Jadi suasananya sangat damai disini”*. Menciptakan kebahagiaan dan emosi yang positif

Perasaan senang dan tenang dan terbebas dari segala sesuatu yang menyusahkan merupakan kondisi dimana seseorang dalam keadaan bahagia. Kebahagiaan muncul dari efek emosi yang positif pada diri seseorang. Bentang perairan atau *waterscapes* dapat menciptakan kebahagiaan, selain itu ketika berada sekitar bentang perairan individu dapat mengeluarkan pikiran-pikiran yang negatif. Hal ini diungkapkan oleh informan NV.4, bahwa ketika berada di sekitar *waterscapes* dan memandang indahnya bentang perairan membuat perasaan menjadi bahagia dan mengeluarkan pikiran-pikiran yang negatif. *“Perasaane nggih, sueneng. Gambarane... piye ya mas mengungkapkane... Sing*

**Syaiful Anwar, Sima Farihesti, Muhammad Faiz Irfan Aufa: HEALING
WATERSCAPES DI RUANG TERBUKA PUBLIK UNTUK MEMBANGUN PSIKOLOGI
POSITIF MASYARAKAT**

dirasakan anu nggih pokokne memandang niki indah terus saget ngetokne sing elek-elek kadang pikirane. Nek ning kene nganu mas... lali utang hehehe. Nyaman soale nggih". Senada dengan NV.4, informan TA.1 juga merasakan kebahagiaan ketika berada di sekitar bentang perairan. TA.1 menyatakan bahwa "Yaaa... piye ya mas lek cerita ki piye yaa... pokoknya seneng lah disini mas, gitu loh".

Waterscapes dapat melegakan pikiran dari rutinitas-rutinitas sehari-hari yang melelahkan. Hal ini diungkapkan oleh informan RF.3, yang menyatakan bahwa ketika berada di bentang perairan dapat melegakan pikiran-pikiran yang membuat lelah. "Sangat melepas banget. positive vibes disini. Terus yang dari awalnya suntuk seperti capek berpikir, apapun di kerjaan dan kuliah disini bisa langsung plong. Juga enak dilihat jadi rileks gitu mas".

Mengurangi stres

Stres adalah gejala psikis dimana seseorang mudah merasa frustrasi dan marah, suasana hati yang berubah-ubah dan merasa bingung. Stress dapat diturunkan dengan aktivitas fisik, aktivitas ini mampu memompa endorphin atau hormon yang memicu perasaan senang. Selain itu, berada di lingkungan yang membuat tenang dan menyenangkan juga dapat menurunkan stress. Lingkungan bentang perairan dapat membuat seseorang menurunkan stress. Informan NR.7 menyatakan bahwa ketika dalam kondisi marah-marah berada di lingkungan bentang perairan dapat mengurangi stres, hal ini dapat terjadi karena elemen air dan ikan-ikan dapat mereduksi emosi. *"Ketenangan batin... mungkin kalau seharian sudah marah-marah ke anak-anak terus melihat ikan-ikan seperti ini kayak merasa bersalah terus akhirnya hehehe... malam sebelum tidur nanti minta maaf seperti itu. Terkadang kan orang tua kalau sudah kesel kerja, terus anaknya kakehan polah itu kan emosi pasti ada ya mas, jadi ya kayak gitu".*

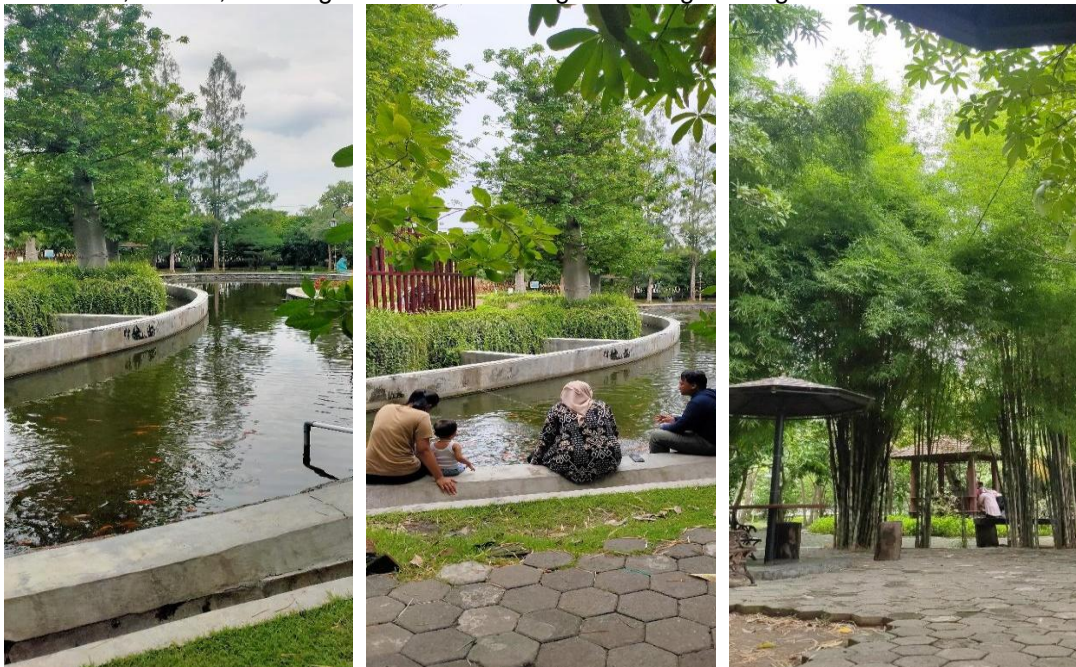
Senada dengan informan NR.7, bentang perairan dapat meredakan stress dan emosi negatif, hal ini diungkapkan oleh informan RF.3 bahwa permasalahan-permasalahan yang membuat stress ketika berada di *waterscapes* dapat membangun energi yang positif. *"Iya... karena kan tempatnya tenang, jadi mungkin semisal kita ada problem dengan seseorang terus dibawa ke tempat seperti ini bisa membawakan energi yang positif terus tempatnya adem, jadi bisa berpikir jernih".* Informan NV.4 juga menyatakan bahwa ketika lagi stress kerja, waktu yang padat dan membuat lelah berada di sekitar bentang perairan membuat lebih tenang. *"Anu... plong mas rasane. Soale kan seminggu nggih kerja seminggu pagi pulang sore jam dua jam tiga pokoke nek ketoke kesel nggih kula jak mriki mawon pun. Lenggah ngeten niki, ningali ngoten pun ayem soale nggih sejuk mboten panas".*

Mempererat hubungan yang positif

Hubungan yang positif adalah hubungan yang dapat memberikan kemanfaatan dan kebaikan pada seseorang yang terjalin dalam hubungan tersebut, hubungan ini mendukung di mana individu merasa nyaman berbicara secara terbuka dan menerima dukungan emosional yang mengarahkan pada suatu hal yang lebih baik. Bentang perairan dapat menciptakan suasana yang kondusif untuk membangun rasa keharmonisan dan mempererat hubungan yang positif. Informan NV.4 menyatakan bahwa ketika berada bentang perairan dirinya merasa lebih dekat dengan suaminya. *"Anu kalau di rumah niku jarang ngobrol ya mas. Nek teng mriki kan lek larene mriko, saget ngobrol kalih Bapake, dadine lebih erat".* Senada dengan NV.4, informan KH.2 mengungkapkan bahwa bentang perairan dapat untuk menghabiskan waktu dengan keluarga dan membuat semakin harmonis. *"Yaa... kita kan ini cari-cari ketenangan disini, jadi sangat membantu untuk menghabiskan penat di rumah gitu. Sama temen, terutama sama keluarga sama anak-anak dan membuat harmonis".*

**Syaiful Anwar, Sima Farihesti, Muhammad Faiz Irfan Aufa: HEALING
WATERSCAPES DI RUANG TERBUKA PUBLIK UNTUK MEMBANGUN PSIKOLOGI
POSITIF MASYARAKAT**

Gambar 1,2 dan 3; Bentang air sisi kanan dan gazebo bagian tengah taman.



Sumber; Dokumentasi penelitian di Taman Hutan Kota Madiun.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, ruang terbuka publik seperti taman berair ini memiliki daya tarik tersendiri yang mengandung nilai estetika dan berbagai fitur alam yang dapat berpengaruh terhadap psikologis. Lanskap air atau *waterscapes* menjadi elemen kunci utama untuk memberikan stimulus pada panca indra, sifat air yang memberikan ketenangan, kedamaian, dan relaksasi pada setiap individu. Berdasarkan hasil observasi, pengunjung yang datang adalah masyarakat dari berbagai latar belakang dan memiliki rutinitas kesibukan yang berbeda yaitu keluarga, komunitas, pelajar atau mahasiswa dan pekerja yang sedang mengistirahatkan diri. Kunjungan paling ramai pada saat siang hari ketika cuaca terik panas, dan sore hari ketika waktu menjelang pulang jam kerja.

Menurut petugas taman pada hari sabtu dan minggu kenaikan pengunjung lebih banyak, yaitu dari anggota keluarga yang sedang meluangkan waktu di taman untuk memasak dan berkumpul bersama keluarga besar. Area parkir yang luas dan tidak dipungut biaya, fasilitas cukup memadai, lanskap air yang luas dengan berbagai jenis ikan, pepohonan

Syaiful Anwar, Sima Farihesti, Muhammad Faiz Irfan Aufa: HEALING WATERSCAPES DI RUANG TERBUKA PUBLIK UNTUK MEMBANGUN PSIKOLOGI POSITIF MASYARAKAT

yang banyak dan rindang, apalagi lokasinya berada di kota yang identik dengan kemacetan dan kebisingan, sehingga dengan berada di sekitar lanskap air memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi masyarakat perkotaan yang sedang berkunjung. Dari pengamatan peneliti pengunjung lebih suka duduk di sekitar bentang perairan atau di pinggir lanskap air dari pada di gazebo atau tempat duduk, pengunjung lebih menikmati interaksi di sekitar bentang perairan karena merasakan sensasi suara gemericik air dan melihat berbagai jenis ikan yang membuat tenang.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat menjalankan hidupnya dengan normal, penuh semangat dan bahagia (Phan et al., 2020). Menurut Ryff terdapat enam aspek dalam menggambarkan kesejahteraan psikologis, salah satunya yaitu penguasaan terhadap lingkungan atau *environmental mastery*. Penguasaan lingkungan adalah sikap seorang terhadap individu yang dapat mengelola lingkungan sekitarnya, baik lingkungan fisik maupun psikis agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya (Harahap et al., 2021).

Lingkungan fisik dapat memberikan energi positif pada individu. Hal ini diungkapkan oleh Walidin et al., (2024) bahwa kondisi lingkungan yang nyaman dan teratur dapat meningkatkan energi positif seseorang. Dengan kondisi lingkungan yang terdapat udara segar, cahaya alami, dan keindahan alam dapat meningkatkan suasana hati dan energi positif. Menurut Seligman psikologi positif berupaya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan suatu situasi yang positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu itu sendiri (Sarmadi, 2018).

Psikologi lingkungan memandang bahwa elemen-elemen lingkungan seperti desain lingkungan, suhu, kondisi lingkungan alami dan tempat tinggal dapat mempengaruhi persepsi, emosi dan perilaku seseorang (Sarwono, 2018). Lingkungan fisik yang dapat memberikan energi positif dan menumbuhkan psikologi positif adalah *waterscapes* atau bentang perairan. Menurut Azhari et al., (2022) *waterscapes* adalah konsep yang merujuk pada lanskap yang dominan dengan unsur air. Unsur air memiliki sifat fisik yang unik melalui efek visual, efek sentuhan dan suara yang dapat dirasakan oleh panca indra manusia.

Lanskap air atau *waterscapes* menjadi elemen kunci utama untuk memberikan stimulus pada panca indra, sifat air yang memberikan ketenangan, kedamaian, dan relaksasi pada setiap individu. Penelitian Nurazizah et al., (2022) menunjukkan bahwa air dapat memberikan dampak yang cukup baik untuk meningkatkan kenyamanan, ketenangan dan kekhayalan dalam beribadah. Hal ini juga menjadi temuan dalam penelitian ini, bahwa dalam keadaan yang banyak pikiran berada di lingkungan *waterscapes* membuat rileks, tenang dan damai. Temuan lainnya juga menunjukkan bahwa ketika berada di sekitar *waterscapes* dan memandang indahnya bentang perairan membuat perasaan menjadi bahagia dan mengeluarkan pikiran-pikiran yang negatif. Selain itu, ketika dalam kondisi marah-marah berada di lingkungan bentang perairan dapat mengurangi stres. Hal serupa juga terjadi pada penelitian Zhang et al., (2021) yang menyimpulkan bahwa lanskap dengan elemen air pada ruang terbuka perkotaan memiliki fungsi terapeutik dengan efek penyembuhan dan dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan mental masyarakat.

Bentang air memiliki elemen yang menarik, menawarkan pemandangan ruang terbuka yang indah, membuat nyaman dan menyenangkan. Sehingga dapat mendorong interaksi sosial dan meningkatkan durasi tinggal. Temuan penelitian ini menunjukkan ketika berada di bentang perairan dapat menghabiskan waktu bersama keluarga dan untuk membangun rasa keharmonisan serta mempererat hubungan yang positif. Walidin et al., (2024) juga

Syaiful Anwar, Sima Farihesti, Muhammad Faiz Irfan Aufa: HEALING WATERSCAPES DI RUANG TERBUKA PUBLIK UNTUK MEMBANGUN PSIKOLOGI POSITIF MASYARAKAT

mengungkapkan faktor yang dapat mempengaruhi energi positif seseorang adalah hubungan interpersonal yang positif dengan teman, kolega, dan keluarga.

Waterscapes juga dapat menjadikan seseorang terhubung dengan alam dan dapat menumbuhkan rasa syukur. Temuan penelitian ini, ketika seseorang berada di sekitar bentang perairan mereka merasakan dirinya bagian dari identitas alam. Hal ini mencakup pemahaman tentang alam, mengagumi alam, merawat alam, merasakan energi alam, dan sadar bahwa alam bagian dari kita karena memberikan semuanya untuk kita, pada akhirnya titik puncaknya adalah rasa syukur kita pada sang kuasa. Pada penelitian Tam (2022) juga ditemukan rasa syukur kepada alam dapat dikonseptualisasikan sebagai bentuk rasa syukur yang dipicu oleh manfaat. Perbedaan antara rasa syukur sifat dan keadaan terhadap alam terbukti valid, dan kedua bentuk rasa syukur tersebut dapat diukur dengan andal. Rasa syukur sifat terhadap alam dikaitkan dengan beberapa konstruksi yang relevan dengan hubungan manusia-alam (misalnya, pengalaman dengan alam, keterhubungan dengan alam, antropomorfisme alam) dan rasa syukur interpersonal. Selain itu, rasa syukur sifat terhadap alam dikaitkan tidak hanya dengan niat untuk melakukan perilaku pro-lingkungan tetapi juga sumbangan aktual untuk tujuan lingkungan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *healing waterscapes* di ruang terbuka publik dapat menumbuhkan psikologi positif masyarakat. Pengaruh lingkungan fisik dari unsur air memiliki sifat fisik yang unik melalui efek visual, efek sentuhan dan suara yang dapat dirasakan oleh panca indra manusia. Lanskap air atau *waterscapes* menjadi elemen kunci utama untuk memberikan stimulus yang positif, sifat air yang memberikan ketenangan, kedamaian, dan relaksasi pada setiap individu. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan ketika seseorang berada di sekitar *waterscapes* dapat terhubung dengan alam dan menumbuhkan rasa syukur, perasaan damai dan rileks, menciptakan kebahagiaan dan emosi yang positif, dapat menurunkan stress, dan mempererat hubungan yang positif.

SARAN

Perlunya penelitian lanjutan dengan jumlah informan yang lebih besar. Selain itu, peneliti melihat alam dapat dijadikan sebagai media untuk meditasi, relaksasi dan terapi, dengan memanfaatkan lingkungan alam, peran ilmu psikologi dapat mengembangkan model intervensi psikologi positif berbasis alam. Selanjutnya perlunya meningkatkan kolaborasi antara psikolog, arsitek, dan pengembangan ruang terbuka publik, agar terciptanya ruang publik yang dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan mental masyarakat.

REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Azhari, A. A. G., Sjamsu, A. S., & Bahri, A. (2022). Penerapan Waterscape pada Perencanaan Pusat Olahraga Air di Kendari. *GARIS-Jurnal Mahasiswa Jurusan Arsitektur*, 7(1).
- Deddy, K., Prasandya, E., Satria, M. W., & Adiartha, M. A. (2024). *The Concept of Healing Waterscapes in Public Open Spaces to Construct the Positive Psychology of Visitors*. 15(02), 72–83.
- Harahap, A. B. S., Lusiana, Y., & Widodo, H. (2021). Kajian Psikologi Positif Konsep Ikigai pada Kaisar Akihito dalam Akihito Tennou Monogatari. *J-Litera: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Dan Budaya Jepang*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.20884/1.jlitera.2021.3.1.4115>
- Helaluddin. (2018). Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif. *UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, March*, 1–15.

**Syaiful Anwar, Sima Farihesti, Muhammad Faiz Irfan Aufa: HEALING
WATERSCAPES DI RUANG TERBUKA PUBLIK UNTUK MEMBANGUN PSIKOLOGI
POSITIF MASYARAKAT**

- Mahmoud, K. F., Al-Bakry, H. M. J., & Al-Tuhafi, A. A.-H. (2022). Water as an Element of Architectural Space Design Study the Psychological Impact of Water on the Occupants of the Space Chapter. *Advances in Science, Technology & Innovation*, 133–140. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-86913-7>
- Nugraha, R. A. (2022). Intervensi Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11 (Special). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60797>
- Nurazizah, N. A., Selsya, I., Ramadhan, T., & Maknun, J. (2022). Pengaruh Suara Air Pada Bangunan Masjid Terhadap Perasaan Tenang Saat Beribadah. *Tesa Arsitektur*, 20(1), 71–79. <https://doi.org/10.24167/tesa.v20i1.4784>
- Phan, H. P., Ngu, B. H., Chen, S. C., Wu, L., Shi, S. Y., Lin, R. Y., Shih, J. H., & Wang, H. W. (2020). Advancing the Study of Positive Psychology: The Use of a Multifaceted Structure of Mindfulness for Development. *Frontiers in Psychology*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01602>
- Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. G. S., Anisah, H. U., Siahaan, A. L. S., Islamiati, S. H. D., Astiti, K. A., Hikmah, N., & Fasa, M. I. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Zahir Publishing.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.
- Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi Lingkungan*. Grasindo.
- Simaremare, C., Maret, U. S., Putri, D. A., & Maret, U. S. (2023). *KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PSIKOLOGI POSITIF The Concept of Happiness according to Positive Psychology*. December.
- Tam, K. P. (2022). Gratitude to nature: Presenting a theory of its conceptualization, measurement, and effects on pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 79(June 2020), 101754. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101754>
- Walidin, W., Mahmud, S., Pendidikan, D., Kabupaten, W., Raya, N., Islam, U., & Banda, N. A. (2024). *Positive and Negative Energy in Humans : A Psychological Implication Study Energi Positif dan Negatif pada Manusia : Suatu Studi Psikological Implicative*. 2, 53–76.
- Winastuti, N. W., & Sunarno. (2022). Psikologi Positif Melalui Kitab Al-Hikam Karya Syaikh Ibn 'Atha'illah As-Sakandari Positive Psychology Themes in Kitab Al-Hikam by Syaikh Ibn 'Atha'illah As-Sakandari. *Jurnal Spirit*, 13(1), 1–14.
- Zhang, X., Zhang, Y., Zhai, J., Wu, Y., & Mao, A. (2021). Waterscapes for promoting mental health in the general population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182211792>