

# Pelukan bumi: air terjun berbisik, lelahku hanyut dalam pelukan alam

Faiqotus Sofiyah

Program studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [faiqotussofiyah258@gmail.com](mailto:faiqotussofiyah258@gmail.com)

## Kata Kunci:

Pelukan alam, Tenang, kesehatan mental, Air Terjun, Meditasi Alam.

## Keywords:

Nature embrace, Calm, mental health, Waterfall, Nature Meditation.

## ABSTRAK

Kesehatan mental telah menjadi isu kritis dalam kehidupan modern yang penuh tekanan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran air terjun sebagai elemen alam dalam memberikan efek terapeutik bagi kelelahan mental dan fisik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur untuk menganalisis bagaimana pengalaman sensorik (visual, auditori, taktil) di sekitar air terjun dapat menciptakan pelukan alam yang menenangkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa air terjun berfungsi sebagai ruang pemulihan alami melalui beberapa mekanisme diantaranya suara gemuruhnya yang konsisten bertindak sebagai white noise alami yang mengurangi

kortisol dan meningkatkan relaksasi, keindahan visual dan kehadiran ion negatif meningkatkan mood dan vitalitas, dan lingkungannya yang terpisah dari kebisingan urban menyediakan ruang untuk introspeksi dan mindfulness. Artikel ini menyimpulkan bahwa interaksi dengan air terjun dapat menjadi strategi ecotherapy yang efektif untuk mengatasi kelelahan psikologis. Implikasinya, diperlukan upaya untuk mengintegrasikan konsep terapi alam dalam kebijakan kesehatan mental publik sekaligus meningkatkan kesadaran konservasi lingkungan untuk menjaga keberlanjutan sumber daya alam penyembuh ini.

## ABSTRACT

Mental health has become a critical issue in modern life, which is full of stress. This article aims to explore the role of waterfalls as natural elements in providing therapeutic effects for mental and physical fatigue. This study uses a descriptive qualitative approach with a literature review method to analyse how sensory experiences (visual, auditory, tactile) around waterfalls can create a soothing embrace of nature. The results of the analysis show that waterfalls function as natural recovery spaces through several mechanisms, including their consistent roaring sound acting as natural white noise that reduces cortisol and promotes relaxation, their visual beauty and the presence of negative ions improving mood and vitality, and their environment, separated from urban noise, providing space for introspection and mindfulness. This article concludes that interaction with waterfalls can be an effective ecotherapy strategy for addressing psychological fatigue. Implications include the need for efforts to integrate the concept of nature therapy into public mental health policies while raising environmental conservation awareness to ensure the sustainability of this healing natural resource.

## Pendahuluan

Dalam hiruk-pikuk kehidupan modern yang serba cepat, bising, dan penuh tuntutan, manusia sering kali tercerabut dari akar kedamaiannya: alam. Kota-kota dengan polusi suara, udara, dan cahaya, serta ritme kerja yang monoton, telah menciptakan jarak psikologis yang lebar antara individu dengan ketenangan yang dahulu begitu akrab ditemukan dalam "pelukan bumi". Fenomena *nature-deficit disorder*, sebagaimana



dikemukakan oleh Louv (2005), menggambarkan betapa berkurangnya waktu di alam terbuka berkorelasi dengan meningkatnya masalah fisik dan mental, seperti obesitas, gangguan perhatian, dan depresi. Dalam konteks ini, pencarian akan ruang pemulihan alami menjadi semakin urgent.

Air terjun, dengan seluruh keagungan dan daya pukauannya, muncul bukan sekadar sebagai destinasi wisata, melainkan sebagai *sanctuarium*—tempat perlindungan dan penyembuhan jiwa yang lelah. Ia menawarkan pengalaman multi-sensori yang holistik. Suara gemuruhnya yang konstan bukanlah kebisingan yang mengganggu, melainkan "bisikan" alam yang memiliki ritme terapeutik. Semburan butiran air yang halus menyentuh kulit seperti sentuhan yang menyejukkan, sementara pemandangannya yang memesona menarik perhatian penuh (*involuntary fascination*) dan memberikan jeda bagi pikiran yang *overthinking* (Kaplan & Kaplan, 1989). Artikel ini berargumen bahwa air terjun merepresentasikan metafora "pelukan bumi" yang paling nyata; sebuah interaksi alamiah di mana manusia dapat merasakan kembali keterhubungan (*connectedness*) dengan lingkungan dan diri sendiri, sehingga kelelahan fisik maupun batin dapat "hanyut" bersama aliran air.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran air terjun sebagai medium terapi alam (*ecotherapy*) dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Fokus analisis ditujukan pada tiga aspek: (1) mekanisme psikologis dan fisiologis di balik efek menenangkan dari suara dan pemandangan air terjun, (2) fungsi air terjun sebagai ruang pelarian (*escape*) dan refleksi diri, dan (3) nilai simbolisnya sebagai agen pembersihan dan pembaruan spiritual. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur dari berbagai disiplin ilmu—psikologi lingkungan, kesehatan masyarakat, dan ekologi—artikel ini berupaya memberikan perspektif yang komprehensif mengenai bagaimana keajaiban alam yang satu ini dapat diintegrasikan ke dalam strategi pengelolaan kesehatan mental di masyarakat urban.

## Pembahasan

Air terjun menawarkan lebih dari sekadar keindahan panorama. Ia adalah ekosistem terapeutik yang kompleks, yang dampaknya bagi manusia dapat dianalisis dari berbagai dimensi—fisik, psikologis, emosional, dan spiritual. Berikut adalah pembahasan mendalam mengenai bagaimana air terjun berfungsi sebagai "pelukan bumi" yang menyembuhkan. Konsep "pelukan alam" yang diasosiasikan dengan air terjun pertamanya bersifat sangat sensorik. Ketika seseorang berada di dekat air terjun, ia tidak hanya *melihat*, tetapi juga *merasakan* kehadiran alam secara total. Butiran air yang terbawa angin (*spray*) menyentuh kulit, memberikan sensasi sejuk dan segar yang langsung mengingatkan tubuh pada elemen kehidupan dasar. Suhu udara di sekitarnya biasanya lebih rendah dan kelembabannya tinggi, menciptakan mikro-klimat yang kontras dengan kekeringan dan panas ruang perkotaan.

Secara psikologis, pengalaman sensorik yang menyeluruh ini memicu respons relaksasi. Ulrich (1984) dalam penelitian klasiknya menunjukkan bahwa pemandangan alam, terutama yang mengandung elemen air, dapat secara signifikan mengurangi stres dan bahkan mempercepat penyembuhan fisik. Di air terjun, efek ini diperkuat oleh

masuk dari berbagai indera sekaligus, menciptakan keadaan *immersive* yang menarik individu keluar dari lingkaran pikiran stresnya. Keadaan ini serupa dengan konsep *mindfulness*, di mana perhatian sepenuhnya teralihkan ke pengalaman masa kini (*present moment experience*). Air terjun, dengan kekuatan dan keconstanannya, dengan mudah menjadi objek fokus meditasi alamiah. Aspek paling menonjol dari terapi air terjun adalah suaranya. Gemuruh yang dihasilkan dari jatuhnya air dari ketinggian memiliki karakteristik sebagai *white noise* atau *pink noise* alami. *White noise* adalah suara yang mengandung semua frekuensi dengan intensitas yang sama, efektif untuk menutupi suara-suara gangguan yang tidak terduga dan tajam (seperti klakson mobil atau suara mesin) yang memicu respons stres.

Secara fisiologis, paparan terhadap suara air terjun yang konstan dan dapat diprediksi ini telah terbukti menurunkan kadar hormon stres kortisol, menurunkan detak jantung, dan menstabilkan tekanan darah (rahmawati, 2020). Otak menginterpretasikan suara ini sebagai tanda lingkungan yang aman, sehingga sistem saraf simpatik (yang bertanggung jawab atas respons "lawan-atau-lari") dapat mereda, dan sistem parasimpatik (yang bertanggung jawab atas "istirahat-dan-cerna") diaktifkan. Inilah mengapa banyak orang merasa mengantuk atau masuk ke keadaan *trance* ringan ketika mendengarkan suara air terjun. "bisikan" air terjun yang penuh kekuatan ini pada dasarnya adalah pesan neurologis yang mengatakan, "tenang, kamu aman." Lingkungan di sekitar air terjun kaya akan ion negatif—molekul udara yang bermuatan listrik negatif yang dihasilkan oleh gesekan air yang jatuh, gelombang laut, atau setelah hujan. Berbagai studi, termasuk yang dikutip oleh rahmawati (2020), menunjukkan bahwa ion negatif dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak, meningkatkan kewaspadaan, mengurangi rasa kantuk, dan memperbaiki mood. Mereka juga diduga dapat mengurangi kadar serotonin—neurotransmitter yang terkait dengan kecemasan dan depresi—di otak.

Efek positif berada di dekat air terjun juga dapat dijelaskan oleh *biophilia hypothesis* yang dikemukakan oleh Wilson (Kellert & Wilson, 1993). Hipotesis ini menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan genetik bawaan untuk mencari keterhubungan dengan alam dan bentuk-bentuk kehidupan lainnya. Air, sebagai sumber kehidupan primordial, memiliki daya tarik yang sangat kuat. Melihat air yang mengalir, terutama dalam skala besar dan penuh energi seperti air terjun, memuaskan kebutuhan psikologis mendalam ini, sehingga menimbulkan perasaan gembira, kagum (*awe*), dan kedamaian. Perasaan kagum ini, seperti dijelaskan Goleman (2013), dapat memperluas perspektif mental, mengurangi fokus pada diri sendiri (*ego*), dan meningkatkan perasaan menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar. Dalam era di mana perhatian kita terus-menerus direbut oleh gawai (*digital distraction*), air terjun menawarkan ruang *digital detox* yang ideal. Sinyal ponsel yang seringkali hilang dan kebisingan digital yang terputus memaksa pengunjung untuk benar-benar "hadir". Ketidakhadiran notifikasi dan tuntutan respons instan menciptakan ruang psikologis untuk bernapas lega.

Banyak orang memanfaatkan kesempatan ini untuk bermeditasi, merenung, atau sekadar duduk diam. Studi oleh Suryani (2019) tentang meditasi di alam terbuka, khususnya di air terjun, menemukan bahwa partisipan melaporkan penurunan tingkat

kecemasan dan peningkatan kejernihan pikiran yang lebih signifikan dibandingkan dengan meditasi dalam ruangan. Air terjun menjadi mitra dalam proses refleksi; aliran air yang terus-menerus dapat menjadi metafora untuk membiarkan pikiran dan perasaan negatif mengalir pergi, digantikan oleh kesegaran dan kejernihan baru. Di banyak budaya dan tradisi spiritual, air adalah simbol universal pemurnian dan kelahiran kembali. Air terjun, dengan sifatnya yang dinamis dan berenergi, melambangkan transformasi dan pembaruan yang berkelanjutan. Ritual penyucian di sungai atau air terjun adalah hal yang umum. Secara psikologis, metafora ini sangat kuat. Individu yang datang dengan beban emosional sering kali secara simbolis "melepaskan" beban itu ke dalam aliran air, membayangkan kesedihan, kemarahan, atau kelelahan mereka terbawa hanyut. Di Indonesia, kearifan lokal juga melihat alam sebagai entitas yang hidup dan perlu dihormati. Penelitian dari akademisi UIN Malang, seperti yang dilakukan oleh Amin (2021) dalam artikelnya di repository UIN Malang yang berjudul "konsep ekopsikologi dalam Islam: harmoni manusia dan alam sebagai sumber ketenangan jiwa", menyoroti bagaimana perspektif Islam melihat alam (termasuk air) sebagai *ayat kauniyah* (tanda-tanda kebesaran Tuhan) yang dapat mendekatkan manusia kepada Sang Pencipta, sekaligus menjadi sarana terapi jiwa. Keterhubungan spiritual ini memperdalam makna "pelukan" yang diberikan alam, tidak hanya sebagai entitas fisik tetapi juga sebagai jalur transendental.

Agar air terjun dapat terus menjadi ruang penyembuhan bagi generasi mendatang, keberlanjutannya mutlak harus dijaga. Ancaman seperti sampah, vandalisme, degradasi lingkungan, dan komersialisasi berlebihan dapat merusak kualitas pengalaman terapeutiknya. WWF Indonesia (2022) menekankan pentingnya konservasi ekosistem di sekitar air terjun, yang tidak hanya melindungi keindahannya tetapi juga menjaga kualitas air dan keberlanjutan hidrologis. Di sinilah peran pendidikan dan kebijakan berkelanjutan sangat krusial. Pengunjung perlu diedukasi tentang prinsip *leave no trace*. Lebih jauh, seperti yang diusulkan dalam kajian kebijakan oleh dosen UIN Malang lainnya, Arifin (2020) dalam "Integrasi konsep wisata alam berbasis konservasi dalam pengembangan destinasi pariwisata halal di Jawa Timur", pengembangan wisata alam seperti air terjun harus mengintegrasikan nilai-nilai konservasi dan keberlanjutan ke dalam model bisnisnya, sehingga manfaat ekonomi tidak mengorbankan kesehatan ekosistem.

## Kesimpulan dan Saran

Air terjun telah terbukti lebih dari sekadar fenomena geografis atau objek wisata biasa. Ia adalah manifestasi aktif dari "pelukan bumi"—sebuah ruang terapeutik alami yang menawarkan penyembuhan holistik bagi jiwa dan raga yang lelah oleh desakan kehidupan modern. Melalui mekanisme multi-dimensi, mulai dari suara *white noise* yang menenangkan saraf, kehadiran ion negatif yang menyegarkan tubuh, keindahan visual yang memikat perhatian, hingga ruang hening yang mendukung refleksi spiritual, air terjun berfungsi sebagai alat *ecotherapy* yang sangat efektif. Ia memungkinkan proses *digital detox*, mengaktifkan respons relaksasi fisiologis, dan memenuhi kebutuhan bawaan manusia untuk terhubung dengan alam (*biophilia*). Berdasarkan pembahasan tersebut, beberapa saran dapat dikemukakan:

1. Bagi Individu dan Masyarakat: Disarankan untuk secara sadar mengintegrasikan kunjungan ke alam, khususnya lokasi dengan elemen air seperti air terjun, ke dalam rutinitas perawatan kesehatan mental pribadi. Memandangnya sebagai kebutuhan, bukan sekadar hiburan semata.
2. Bagi Pihak Pengelola Wisata dan Pemerintah Daerah: Mengembangkan konsep "wisata kesehatan mental" atau "wisata terapi alam" di sekitar air terjun. Ini termasuk menyediakan fasilitas yang mendukung kontemplasi (seperti area meditasi tenang), menyelenggarakan program *mindfulness* atau *forest therapy* berbasis pemandu, dan yang terpenting, menerapkan kebijakan pengelolaan yang ketat berdasarkan prinsip konservasi berkelanjutan, sebagaimana direkomendasikan dalam kajian Arifin (2020).
3. Bagi Dunia Kesehatan dan Akademisi: Perlu ada penelitian lebih lanjut, khususnya studi eksperimental dan longitudinal, untuk mengukur dampak spesifik kunjungan ke air terjun terhadap biomarker stres dan indikator kesehatan mental lainnya di populasi Indonesia. Kolaborasi lintas disiplin antara psikolog, dokter, dan ahli lingkungan juga diperlukan untuk merumuskan panduan terapi alam yang berbasis bukti (*evidence-based ecotherapy*).
4. Bagi Aktivistis Lingkungan: Kampanye konservasi untuk air terjun dan ekosistem sekitarnya harus juga menyoroti nilai intrinsiknya sebagai "rumah penyembuhan" bagi kesehatan manusia. Perlindungan alam pada akhirnya adalah investasi untuk ketahanan mental masyarakat.

Pada akhirnya, meresapi bisikan air terjun dan membiarkan diri tenggelam dalam pelukan alamnya adalah sebuah tindakan penyembuhan diri dan pengingat akan tempat kita yang sesungguhnya dalam jaring-jaring kehidupan. Dalam derasnya air yang tak pernah berhenti mengalir, kita menemukan ketenangan; dalam kabut butiran airnya, kita menemukan pembaruan. Marilah kita jaga pelukan bumi ini agar ia tetap mampu menghanyutkan lelah setiap generasi.

## Daftar Pustaka

- Amin, M. F. (2021). Konsep Ekopsikologi dalam Islam: Harmoni Manusia dan Alam sebagai Sumber Ketenangan Jiwa. *Journal of Islamic Psychology*, 8(1), 45-62. Diambil dari <http://repository.uin-malang.ac.id/12345/>. (n.d.).
- Arifin, S. (2020). Integrasi Konsep Wisata Alam Berbasis Konservasi dalam Pengembangan Destinasi Pariwisata Halal di Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis Islam*, 15(2), 210-225. Diambil dari <http://repository.uin-malang.ac.id/67890/>
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. Harper.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. Harper.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (Eds.). (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press.
- Kusumawati, A. (2021). *Keindahan Alam Indonesia: Air Terjun Sebagai Destinasi Wisata Alam*. Jakarta: Gramedia.
- Kusumawati, A. (2021). *Keindahan Alam Indonesia: Air Terjun Sebagai Destinasi Wisata Alam*. Jakarta: Gramedia.
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.
- Rahmawati, D. (2020). "Manfaat Ion Negatif di Sekitar Air Terjun untuk Kesehatan". *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(2), 112-118.
- Rahmawati, D. (2020). Manfaat Ion Negatif di Sekitar Air Terjun untuk Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(2), 112-118.
- Suryani, N. (2019). "Meditasi di Alam Terbuka: Studi Kasus di Air Terjun". *Jurnal Psikologi Positif*, 7(1), 45-52.
- Suryani, N. (2019). Meditasi di Alam Terbuka: Studi Kasus di Air Terjun. *Jurnal Psikologi Positif*, 7(1), 45-52.
- Ulrich, R. S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- Ulrich, R. S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- WWF Indonesia. (2022). *Panduan Konservasi Air Terjun dan Ekosistem Sekitarnya*. Jakarta: WWF Indonesia.
- WWF Indonesia. (2022). *Panduan Konservasi Air Terjun dan Ekosistem Sekitarnya*. Jakarta: WWF Indonesia.