

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres tidak menutup kemungkinan untuk dialami oleh lansia yang disebabkan oleh pemikiran negatif mengenai penurunan yang terjadi terhadap dirinya sendiri seperti penurunan sosial, kognitif, psikologis, dan fisik (Harvard Health, 2016). Menurut Dr. Jennifer Weinberg, MD, MPH, MBE (2019), stres yang dihadapi oleh manusia mengakibatkan tubuh melepaskan hormon adrenalin dan kortisol, sehingga dapat memengaruhi fungsi organ manusia. Stres yang berkepanjangan ini dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan yang serius, oleh karena itu diperlukan koneksi antara pikiran, tubuh, dan lingkungan untuk membantu mengatasi stres pada manusia (Lakshmi Menezes, 2020).

Koneksi antara pikiran, tubuh, dan lingkungan dikenal dengan istilah *Mind-Body-Environment Connection*. *Mind-Body-Environment Connection* merupakan istilah koneksi pikiran, perasaan, keyakinan manusia yang dapat mempengaruhi fungsi biologis dan didukung oleh keadaan lingkungan (Dr. Jennifer Weinberg, MD, MPH, MBE., 2019). *Mind-Body-Environment Connection* merupakan teknik *healing* yang mempromosikan relaksasi dan mendorong *mindfulness* seseorang yang terdiri atas beberapa jenis aktivitas (Lakshmi Menezes, 2020). Jenis aktivitas *Mind-Body-Environment Connection* yang cocok pada lansia adalah Qigong. Qigong merupakan aktivitas seni penyembuhan Tiongkok yang bertujuan untuk menghilangkan stres dan merangsang jalur energi melalui pengendalian pikiran, pernapasan dan pergerakan yang secara medis dijelaskan bahwa adanya pelepasan endorfin dan meningkatkan aliran darah ke otak untuk mengelola stres pada manusia (Prof. Peter Hall, 2015). Qigong memiliki komponen dasar konsentrasi, relaksasi, meditasi, regulasi pernapasan, postur tubuh, dan pergerakan. Qigong memiliki filosofi untuk melepaskan stres dari tubuh dengan melibatkan elemen Qi, yaitu energi yang ditemukan di alam semesta yang mengalir pada manusia melalui pergerakan dan pernapasan (Nick Loffree, 2020). Pemilihan aktivitas Qigong

didasari dari pertimbangan aktivitas yang bersifat ramah terhadap keterbatasan fisik lansia serta gerakan Qigong yang cenderung lebih lambat dan halus mengikuti arus (flow), selain itu gerakan Qigong yang cenderung tenang sehingga membiarkan energi yang menggerakkan manusia (R. Roswiyani, 2019). Agar lebih mudah terhubung dengan energi di dalam diri, maka diperlukan lingkungan yang tepat untuk mendukung aktivitas Qigong ini (Holden Qigong, 2022).

Lingkungan alam merupakan komponen besar dari Qigong, oleh karena itu diperlukan untuk melakukan Qigong di luar ruangan (*outdoor*), seperti di taman atau lokasi alami yang indah, oleh karena itu terdapat peranan besar alam terhadap aktivitas Qigong (Keenan Eriksson, 2020). Lingkungan yang mengutamakan peranan alam di dalamnya untuk mengurangi stres pada seseorang memiliki kaitannya terhadap *Healing Architecture*. *Healing Architecture* merupakan penciptaan lingkungan yang sehat untuk memwadhahi beberapa aktivitas dengan suasana tertentu yang dinilai dapat membantu penyembuhan dari sisi psikologis melalui peranan alam di dalamnya (Solvar Wago, 2019). Selain peranan alam, arsitektur turut berperan dalam proses pemulihan melalui stimuli yang memicu pelepasan hormon dari otak manusia, hal ini berkaitan erat antara psikologis manusia dengan ruang (Esther Stenberg, 2014). Oleh karena itu, dalam mempermudah pembentukan lingkungan dengan menggunakan pendekatan *Healing Architecture* dapat direalisasikan melalui bantuan teknologi Virtual Reality.

Virtual Reality merupakan pengalaman simulasi berbasis teknologi yang membuat pengguna dapat berinteraksi dengan lingkungan yang ada di dalamnya serta mampu memberikan ketiga sensasi bagi manusia seperti membuat pengguna merasa berada di dalam lingkungan nyata, membuat pengguna merasakan suasana lingkungan yang diciptakan oleh Virtual Reality, dan memberi sensasi larut dalam emosi yang dihasilkan oleh lingkungan Virtual Reality (Martijn J. Schuemie, 2001). Melalui teknologi Virtual Reality, sangat memungkinkan bagi pembentukan lingkungan virtual yang diinginkan terutama dalam kemampuannya untuk mengontrol

lingkungan dan menciptakan *multi-environment* di dalamnya untuk memberikan pengalaman tertentu terhadap pengguna. Selain kemampuannya dalam menciptakan *multi-environment*, *Virtual Reality* mampu menambah pengalaman *multi-sensory* pada lansia berupa penglihatan dan pendengaran, dengan begitu pengguna dapat melakukan aktivitas seperti di dunia nyata namun dengan tampilan imersif, hal inilah yang membuat pengalaman *Virtual Reality* berbeda dengan dunia nyata (Tomasz Mazuryk, 2018).

Melalui kemampuan *Virtual Reality* dalam bentuk *multi-sensory* dan *multi-environment* memberikan pengalaman pengguna untuk dapat melakukan aktivitas Qigong dengan cara yang sama seperti di dunia nyata serta menjalankan avatar mereka dalam adegan *virtual* dengan efektif tanpa dibatasi oleh faktor-faktor seperti situs, waktu, dan batasan interaksi dengan alam (Juan Liu, 2020). Melalui kemampuan yang dimiliki *Virtual Reality* ini maka solusi *Virtual Reality* mampu menunjukkan hasil yang mengesankan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik (Rebecca Gill, 2022). Menurut Rebecca Gill yang merupakan *founder* dari *well-being Virtual Reality United Kingdom* (2022) mengatakan bahwa *Virtual Reality* dengan program aktivitas kesejahteraan mental mampu memberikan manfaat baik bagi kelompok lansia melalui aktivitas fisik yang mendorong kesejahteraan dan tampilan natural imersif *Virtual Reality* tanpa dibatasi oleh faktor-faktor situs, waktu, dan batasan interaksi dengan alam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diperoleh beberapa rumusan masalah antara lain:

1. Bagaimana pengaplikasian pendekatan *Healing Architecture* terhadap ruang virtual untuk mencapai *Mind-Body-Environment Connection* pada lansia?
2. Bagaimana teknis dalam *Virtual Reality* dapat meningkatkan pengalaman lansia untuk mengalami *Mind-Body-Environment Connection*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui aspek-aspek yang diperlukan ruang virtual *Healing Architecture* untuk mencapai *Mind-Body-Environment Connection*.
2. Untuk menghasilkan ruang virtual *Healing Architecture* yang mampu mewadahi aktivitas *Mind-Body-Environment Connection*.

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun manfaat praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan jenis aktivitas *Mind-Body-Environment Connection* pada lansia yang memanfaatkan teknologi *Virtual Reality*.
- b. Sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan ruang virtual yang dapat mendorong aktivitas *Mind-Body-Environment Connection*.

2. Manfaat praktis

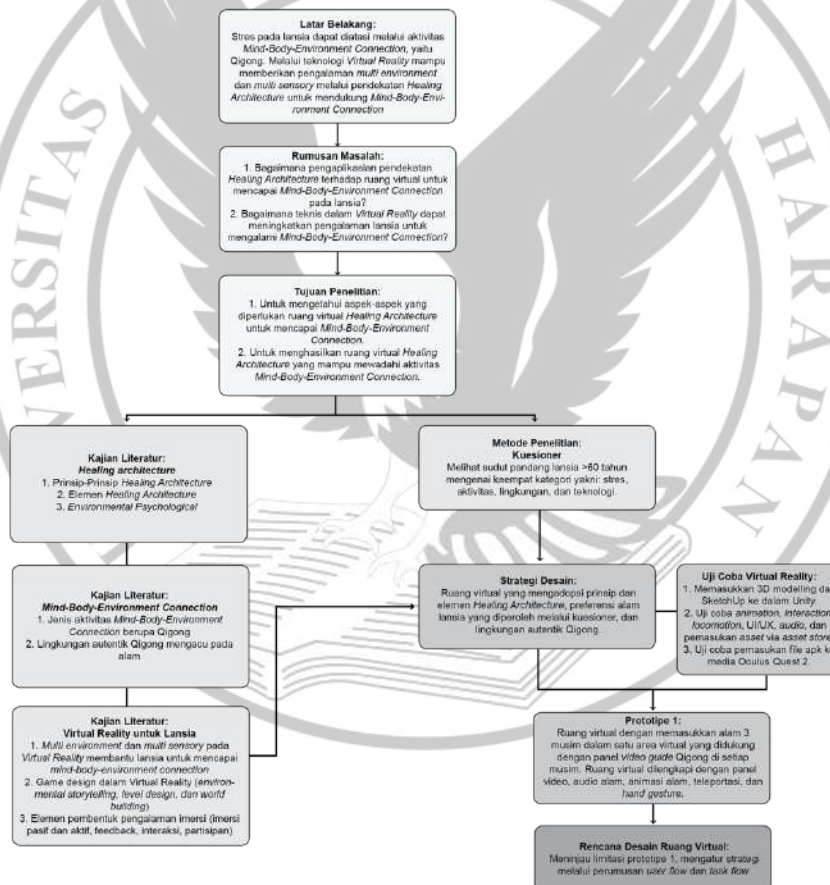
Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

- a. Bagi penulis
Dapat menambah wawasan mengenai aktivitas *Mind-Body-Environment Connection* pada lansia melalui ruang virtual.
- b. Bagi sektor kesehatan
Sebagai bahan pertimbangan akan penggunaan jenis aktivitas yang menggunakan ruang virtual untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.
- c. Bagi lansia

Lansia sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai penerapan aktivitas Mind-Body-Environment Connection melalui Virtual Reality. Lansia dapat tertarik terhadap jenis aktivitas yang menggunakan teknologi sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.5 Sistematika Penulisan

Adapun kerangka berpikir yang bertujuan untuk menggambarkan pola pikir peneliti sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka berpikir

Sumber: Penulis