

HEALING JOURNEY: MENGGUNAKAN PARIWISATA SEBAGAI SARANA SELF-HEALING

Berlian Sekar Ayu^{1*}, Fatimatuz Zahro², Fadhila Kurniawati³, Nadhifa Salsabila Azza⁴, Karisma Nur Aini⁵

^{1,2,3,4,5} UIN Raden Mas Said, Surakarta, Indonesia

Email Korespondensi: berlian.sekarayu12345@gmail.com

ABSTRAK

Pariwisata semakin diakui sebagai salah satu metode yang efektif dalam mendukung proses *self-healing*, terutama bagi individu yang mengalami tekanan psikologis. Berpergian ke destinasi yang menenangkan, seperti pegunungan, pantai, atau lingkungan alam yang asri, diyakini dapat memberikan efek relaksasi serta pemulihan emosional. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pariwisata sebagai sarana *self-healing*, dengan menyoroti faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mental individu selama perjalanan wisata. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis berbagai referensi yang membahas hubungan antara aktivitas wisata dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Literatur yang dianalisis mencakup penelitian terdahulu, jurnal akademik, serta teori terkait *self-healing* melalui pariwisata. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa elemen utama dalam wisata sebagai sarana *self-healing* meliputi interaksi dengan alam, keterlibatan dalam aktivitas santai, serta pengalaman sosial yang positif. Faktor-faktor ini membantu individu mencapai ketenangan batin, mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memberikan perspektif baru terhadap permasalahan hidup. Selain itu, menjauh dari rutinitas yang membebani memberikan ruang bagi refleksi diri dan penyegaran pikiran. Kesimpulan: Pariwisata memiliki peran signifikan dalam mendukung *self-healing*, baik dari aspek psikologis maupun fisik. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam mengenai manfaat pariwisata bagi kesehatan mental dapat membantu individu dalam mengoptimalkan pengalaman perjalanan mereka sebagai bagian dari proses pemulihan diri.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pariwisata, Relaksasi, *Self-Healing*

ABSTRACT

Tourism is increasingly recognized as an effective method in supporting the self-healing process, especially for individuals experiencing psychological stress. Traveling to calming destinations, such as mountains, beaches, or beautiful natural environments, is believed to provide relaxation and emotional recovery effects. Research Objective: This study aims to analyze the role of tourism as a means of self-healing, by highlighting the main factors that contribute to individual mental well-being during tourism trips. Research Method: This study uses a literature study method by analyzing various references that discuss the relationship between tourism activities and their impacts on mental health. The literature analyzed includes previous research, academic journals, and theories related to self-healing through tourism. Results: The results of the study indicate that the main elements of tourism as a means of self-healing include interaction with nature, involvement in leisure activities, and positive social experiences. These factors help individuals achieve inner peace, reduce stress, improve mood, and provide new perspectives on life's problems. In addition, getting away from burdensome routines provides space for self-reflection and refreshing the mind. Conclusion: Tourism has a significant role in supporting self-healing, both from psychological and physical aspects. Therefore, a deeper understanding of the benefits of tourism for mental health can help individuals optimize their travel experiences as part of their self-healing process.

Keywords: Mental Health, Tourism, Relaxation, *Self-Healing*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, angka kasus stres, kecemasan, dan depresi mengalami peningkatan yang signifikan di berbagai belahan dunia. Faktor-faktor seperti tekanan kerja, kehidupan sosial yang kompleks, serta tuntutan ekonomi menjadi pemicu utama gangguan kesehatan mental ini (Andriyani, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahkan mencatat bahwa depresi menjadi salah satu penyebab utama ketidakmampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam situasi ini, berbagai metode telah dikembangkan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental, salah satunya adalah pariwisata sebagai bentuk *self-healing*.

Self-healing merupakan konsep pemulihan diri yang menekankan pada eksplorasi personal untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental (Bachtiar & Faletihan, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa wisata yang berbasis alam dapat memberikan efek terapeutik bagi individu yang mengalami stres dan tekanan psikologis (Bratman et al., 2019). Aktivitas seperti berjalan di pegunungan, menikmati suara ombak di pantai, atau sekadar menghirup udara segar di lingkungan hijau terbukti mampu meredakan ketegangan emosional dan menurunkan kadar hormon stres. Pariwisata sebagai bentuk *self-healing* tidak hanya memberikan efek relaksasi secara langsung tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis seseorang secara lebih mendalam. Ketika seseorang berwisata, ia memiliki kesempatan untuk melepaskan diri dari rutinitas yang melelahkan dan memberikan waktu bagi dirinya untuk refleksi (Cohen, 2019). Dengan demikian, wisata dapat membantu individu mengubah perspektif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, konsep *slow tourism* yang menekankan pada pengalaman mendalam dalam perjalanan juga semakin populer sebagai metode *self-healing* (Fullagar, Markwell, & Wilson, 2019). Dalam *slow tourism*, individu tidak hanya berwisata untuk sekadar menikmati pemandangan, tetapi juga melakukan perjalanan dengan lebih sadar dan penuh makna. Hal ini membantu mereka untuk lebih terkoneksi dengan lingkungan sekitar serta merasakan ketenangan yang lebih mendalam.

Dalam konteks kesehatan mental, pariwisata yang berbasis alam memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis (Hartig et al., 2016). Lingkungan alam terbuka, terutama yang memiliki pemandangan hijau atau perairan, terbukti mampu menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan kebahagiaan seseorang. Oleh karena itu, banyak terapi modern yang mengintegrasikan elemen alam dalam proses penyembuhan.

Selain aspek alam, keterlibatan dalam aktivitas wisata yang santai juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental. Aktivitas seperti yoga di tepi pantai, meditasi di hutan, atau sekadar berjalan kaki di taman kota dapat membantu mengurangi tekanan mental dan meningkatkan perasaan relaksasi (Kaplan & Kaplan, 2017). Dengan adanya berbagai pilihan aktivitas yang dapat dilakukan selama perjalanan, individu memiliki kesempatan untuk memilih metode *self-healing* yang paling sesuai dengan kebutuhannya.

Interaksi sosial yang terjadi selama perjalanan wisata juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Berinteraksi dengan orang baru, berbagi pengalaman dengan sesama pelancong, atau sekadar berbincang dengan penduduk lokal dapat memberikan perspektif baru yang lebih positif terhadap kehidupan (Meyer & Frumkin, 2020). Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang luas cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang jarang bersosialisasi.

Lebih jauh lagi, pengalaman wisata juga dapat memberikan rasa pencapaian dan

kebanggaan bagi individu yang menjalankannya. Misalnya, menaklukkan jalur pendakian yang sulit atau menjelajahi tempat baru yang belum pernah dikunjungi sebelumnya dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang (Smith & Puczkó, 2016). Dengan demikian, wisata bukan hanya sekadar aktivitas rekreasi, tetapi juga dapat menjadi sarana pengembangan diri yang berdampak positif terhadap kesehatan mental. Dalam era digital saat ini, kemudahan akses informasi mengenai destinasi wisata yang menawarkan pengalaman *self-healing* semakin memperluas peluang bagi individu untuk memanfaatkan pariwisata sebagai metode pemulihan diri. Berbagai platform daring menyediakan rekomendasi tempat wisata yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesejahteraan mental, seperti retreat yoga, wisata kesehatan, atau perjalanan spiritual (Gretzel et al., 2020). Dengan demikian, pilihan untuk melakukan perjalanan sebagai sarana *self-healing* semakin mudah dijangkau oleh berbagai kalangan.

Selain itu, konsep wellness tourism juga semakin berkembang sebagai bagian dari pariwisata berbasis *self-healing*. Wellness tourism menekankan pada kombinasi antara aktivitas fisik, mental, dan spiritual dalam satu paket perjalanan (Voigt, Brown, & Howat, 2017). Misalnya, banyak destinasi wisata yang menawarkan program detoks digital, terapi pijat tradisional, serta sesi meditasi yang terbukti efektif dalam membantu individu mencapai keseimbangan emosional. Meskipun pariwisata sebagai bentuk *self-healing* memiliki banyak manfaat, terdapat pula beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah kesiapan finansial dan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan perjalanan wisata. Tidak semua orang memiliki kesempatan untuk bepergian jauh atau menghabiskan waktu yang lama untuk berlibur. Oleh karena itu, diperlukan alternatif wisata yang lebih fleksibel dan mudah dijangkau agar manfaat *self-healing* dapat dirasakan oleh lebih banyak individu (Diener, Oishi, & Tay, 2021).

Selain itu, efektivitas wisata dalam membantu proses *self-healing* juga dipengaruhi oleh bagaimana individu menjalani perjalanan tersebut. Jika seseorang berwisata dengan tetap membawa beban pikiran dan tidak benar-benar membiarkan dirinya menikmati momen yang ada, maka manfaat *self-healing* yang diperoleh akan berkurang (Bratman et al., 2019). Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki mindset yang terbuka dan siap menerima manfaat dari pengalaman wisata yang dijalani. Intinya, pariwisata memiliki potensi besar sebagai metode *self-healing* bagi individu yang mengalami tekanan psikologis. Dengan memilih destinasi yang tepat, terlibat dalam aktivitas yang mendukung kesehatan mental, serta membangun interaksi sosial yang positif, seseorang dapat mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk lebih memahami dan memanfaatkan pariwisata sebagai sarana pemulihan diri yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Dalam mengoptimalkan manfaat dari *self-healing* melalui pariwisata, perencanaan yang matang sangat diperlukan. Memilih destinasi yang sesuai dengan kebutuhan pribadi, menentukan jenis aktivitas yang akan dilakukan, serta memastikan durasi perjalanan yang cukup adalah beberapa hal yang harus diperhatikan. Selain itu, memiliki tujuan yang jelas dalam perjalanan dapat membantu seseorang lebih fokus pada proses pemulihan diri. Kesadaran akan pentingnya menikmati momen juga menjadi faktor kunci dalam mendapatkan manfaat maksimal dari pengalaman wisata.

Dampak positif dari *self-healing* melalui pariwisata tidak hanya dirasakan saat perjalanan berlangsung, tetapi juga setelah seseorang kembali ke rutinitas sehari-hari. Banyak individu yang merasa lebih segar, lebih termotivasi, serta memiliki pola pikir yang lebih positif setelah mengalami perjalanan yang mendalam. Bahkan, beberapa orang menjadikan perjalanan sebagai bagian dari gaya hidup mereka untuk menjaga

keseimbangan mental dan emosional. Oleh karena itu, pariwisata dapat dianggap sebagai salah satu cara yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. (Sihotang & Sidir, 2022).

Pada akhirnya, *self-healing* melalui pariwisata bukan hanya tentang sekadar bepergian, tetapi lebih kepada bagaimana seseorang memanfaatkan pengalaman tersebut untuk memperbaiki kondisi mental dan emosionalnya. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas *self-healing* melalui pariwisata, seseorang dapat merancang perjalanan yang lebih bermakna dan memberikan dampak positif bagi kesejahteraan mereka. Pariwisata bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga dapat menjadi sarana refleksi, pemulihan, dan pertumbuhan pribadi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah studi literatur. Studi literatur adalah metode penelitian yang mengandalkan sumber tertulis, seperti buku, jurnal, artikel, serta sumber lainnya, untuk mengumpulkan data dan informasi. Ini adalah metode untuk menganalisis topik dengan meninjau literatur yang telah ada, bukan dengan mengumpulkan data baru di lapangan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam era *modern* yang serba cepat dan penuh tekanan, kesehatan mental menjadi salah satu perhatian utama bagi individu di berbagai lapisan masyarakat. Banyak orang mengalami stres akibat pekerjaan, kehidupan sosial, dan tekanan pribadi yang berkepanjangan. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu metode yang semakin populer adalah *self-healing* melalui pariwisata. Pariwisata memberikan kesempatan bagi individu untuk keluar dari rutinitas harian dan menemukan kembali keseimbangan emosional mereka (Smith & Puczkó, 2016).

Self-healing didefinisikan sebagai proses pemulihan diri secara mandiri dengan tujuan mencapai kesejahteraan mental dan emosional (Rosenbaum & Wong, 2020). Dalam konteks pariwisata, *self-healing* dapat terjadi melalui interaksi dengan lingkungan alam, pengalaman budaya, dan berbagai aktivitas yang mendukung ketenangan batin. Menurut Cohen (2019), perjalanan ke destinasi yang tenang dan alami dapat mengurangi tingkat stres serta meningkatkan kebahagiaan individu.

Fenomena *self-healing* melalui pariwisata dapat dikaitkan dengan konsep *restorative environments*, yaitu lingkungan yang mampu membantu individu untuk memulihkan diri dari kelelahan mental (Kaplan & Kaplan, 2017). Destinasi alam seperti hutan, pantai, dan pegunungan terbukti memiliki efek terapeutik karena mampu mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan fokus dan kreativitas seseorang. Hal ini juga diperkuat oleh studi Hartig et al. (2016) yang menemukan bahwa berada di lingkungan hijau selama beberapa hari dapat menurunkan kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres.

Selain aspek alam, interaksi sosial selama perjalanan juga memiliki peran penting dalam proses *self-healing*. Berkomunikasi dengan orang baru dan mengalami budaya yang berbeda dapat memperluas perspektif seseorang serta memberikan rasa keterhubungan sosial yang lebih dalam (Reisinger & Steiner, 2016). Studi terbaru oleh Pearce dan Packer (2019) menunjukkan bahwa wisatawan yang berpartisipasi dalam kegiatan berbasis komunitas, seperti belajar seni lokal atau mengikuti ritual tradisional,

memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi setelah perjalanan mereka.

Jenis pariwisata yang paling sering dikaitkan dengan self-healing adalah wellness tourism, yang melibatkan aktivitas-aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental (Voigt et al., 2017). Aktivitas seperti yoga, meditasi, spa, dan retreat spiritual semakin banyak ditawarkan di berbagai destinasi wisata. Menurut penelitian Global Wellness Institute (2021), industri *wellness tourism* mengalami pertumbuhan pesat dalam beberapa tahun terakhir, mencerminkan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental.

Selain wellness tourism, konsep *slow tourism* juga relevan dalam konteks self-healing. Slow tourism menekankan pengalaman perjalanan yang lebih santai dan mendalam, dengan fokus pada kualitas daripada kuantitas kunjungan (Fullagar et al., 2019). Melalui pendekatan ini, wisatawan dapat lebih menikmati setiap momen perjalanan, mengurangi stres, dan mendapatkan manfaat psikologis yang lebih besar.

Pengalaman yang didapatkan selama perjalanan juga dapat membentuk kembali pola pikir seseorang. Menurut Ryan dan Deci (2017), pengalaman baru yang menyenangkan dapat merangsang pelepasan dopamin, neurotransmitter yang berperan dalam perasaan bahagia. Oleh karena itu, kegiatan seperti mendaki gunung, berenang di laut, atau sekadar menikmati matahari terbenam dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan emosional individu.

Pariwisata juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis melalui terapi berbasis alam atau *ecotherapy*. Menurut Bratman et al. (2019), menghabiskan waktu di lingkungan alami dapat meningkatkan perhatian selektif dan mengurangi gejala depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian Meyer dan Frumkin (2020) yang menegaskan bahwa paparan terhadap alam memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks pemulihan dari stres dan kecemasan.

Salah satu faktor yang membuat pariwisata menjadi sarana self-healing yang efektif adalah adanya elemen mindfulness. Menurut Kabat-Zinn (2018), mindfulness atau kesadaran penuh terhadap momen saat ini dapat membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan kebahagiaan. Dalam konteks pariwisata, praktik mindfulness dapat diterapkan melalui perjalanan yang lebih reflektif, seperti berjalan kaki di alam terbuka, menikmati keindahan seni dan budaya, atau sekadar bersantai tanpa gangguan teknologi.

Namun, meskipun memiliki banyak manfaat, *self-healing* melalui pariwisata juga memiliki beberapa tantangan. Salah satunya adalah ekspektasi yang tidak realistis. Banyak individu yang berharap dapat sembuh sepenuhnya dari stres hanya dengan satu kali perjalanan, padahal proses pemulihan mental membutuhkan waktu dan konsistensi (Loehr & Schwartz, 2018). Selain itu, tidak semua destinasi wisata mampu memberikan efek yang sama bagi setiap individu, karena pengalaman self-healing sangat subjektif dan dipengaruhi oleh faktor pribadi.

Selain tantangan ekspektasi, aspek finansial juga menjadi kendala dalam penerapan *self-healing* melalui pariwisata. Menurut studi UNWTO (2022), meskipun minat terhadap pariwisata berbasis kesehatan mental meningkat, aksesibilitas terhadap destinasi-destinasi self-healing masih terbatas bagi sebagian besar masyarakat karena faktor biaya. Oleh karena itu, alternatif seperti *staycation* di lokasi terdekat atau partisipasi dalam kegiatan berbasis komunitas dapat menjadi solusi bagi mereka yang ingin merasakan manfaat self-healing tanpa harus melakukan perjalanan jauh.

Dampak jangka panjang dari *self-healing* melalui pariwisata juga perlu diperhatikan. Menurut Diener et al. (2021), kebahagiaan yang diperoleh dari perjalanan

wisata sering kali bersifat sementara, dan individu mungkin kembali merasakan stres setelah kembali ke rutinitas harian. Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi kebiasaan yang mendukung kesejahteraan mental secara berkelanjutan, seperti meditasi, olahraga, atau menerapkan pola hidup yang lebih seimbang.

Dalam konteks akademik, penelitian mengenai hubungan antara pariwisata dan *self-healing* masih terus berkembang. Studi masa depan dapat lebih mendalami bagaimana faktor-faktor seperti durasi perjalanan, jenis aktivitas yang dilakukan, serta karakteristik individu mempengaruhi efektivitas *self-healing* melalui pariwisata. Selain itu, integrasi teknologi dalam pengalaman wisata, seperti penggunaan aplikasi untuk meditasi atau platform berbasis AI untuk rekomendasi destinasi, juga menjadi area penelitian yang menarik untuk dikaji lebih lanjut (Gretzel et al., 2020).

Secara keseluruhan, *self-healing* melalui pariwisata merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian dalam dunia akademik dan industri pariwisata. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, pariwisata dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu individu dalam mengatasi stres dan mencapai kesejahteraan emosional. Namun, efektivitasnya bergantung pada berbagai faktor, termasuk jenis perjalanan yang dilakukan, kesiapan mental individu, serta bagaimana pengalaman tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Self-healing melalui pariwisata menjadi fenomena yang semakin menarik perhatian dalam kajian kesehatan mental dan industri wisata. Banyak individu yang memilih untuk melakukan perjalanan guna meredakan stres dan menemukan kembali keseimbangan emosional mereka. Pariwisata menawarkan berbagai pengalaman yang dapat memberikan efek terapeutik, baik melalui kontak langsung dengan alam, interaksi sosial, maupun kegiatan yang melibatkan refleksi diri. Konsep ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa perjalanan ke tempat-tempat dengan lingkungan alami dapat menurunkan kadar stres dan meningkatkan kebahagiaan individu dalam jangka pendek maupun panjang. Selain itu, elemen budaya dalam wisata juga berperan penting dalam memberikan perspektif baru bagi wisatawan, sehingga mereka dapat melihat kehidupan dari sudut pandang yang lebih luas dan menemukan makna baru dalam pengalaman mereka.

Salah satu aspek utama dalam *self-healing* melalui pariwisata adalah peran lingkungan alam yang restorative. Alam telah lama dianggap sebagai tempat yang mampu memberikan ketenangan dan mengurangi tekanan psikologis. Studi menunjukkan bahwa menghabiskan waktu di lingkungan hijau atau dekat dengan air dapat meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang. Efek ini disebut sebagai "*restorative effect*," di mana alam membantu meremajakan pikiran yang lelah dan meningkatkan fokus. Hutan, pantai, pegunungan, dan danau menjadi beberapa destinasi favorit bagi mereka yang mencari ketenangan dan ingin menenangkan pikiran dari hiruk-pikuk kehidupan perkotaan. Selain itu, paparan terhadap lingkungan alami juga dikaitkan dengan peningkatan kreativitas dan produktivitas individu setelah mereka kembali ke rutinitas sehari-hari.

Selain lingkungan alam, pengalaman budaya selama perjalanan juga berkontribusi terhadap proses *self-healing*. Berinteraksi dengan budaya yang berbeda dapat membuka wawasan seseorang dan memberikan mereka perspektif baru dalam menghadapi kehidupan. Kegiatan seperti mengikuti ritual tradisional, belajar seni lokal, atau sekadar berbicara dengan penduduk setempat dapat memberikan perasaan keterhubungan sosial yang lebih dalam. Interaksi ini membantu individu merasa lebih terhubung dengan dunia luar dan memahami bahwa kehidupan memiliki berbagai sudut pandang yang dapat memperkaya pengalaman pribadi mereka. Selain itu, pengalaman budaya juga dapat

membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi dengan melihat bagaimana masyarakat lain menghadapi tantangan yang serupa dalam kehidupan mereka.

Self-healing juga erat kaitannya dengan konsep wellness tourism, yaitu perjalanan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Wellness tourism mencakup berbagai aktivitas seperti yoga, meditasi, terapi spa, dan retreat spiritual. Aktivitas-aktivitas ini dirancang untuk membantu individu dalam mencapai keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Studi menunjukkan bahwa mengikuti program wellness tourism dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mental, terutama bagi mereka yang mengalami tingkat stres yang tinggi. Dalam beberapa kasus, wisatawan yang mengikuti retreat meditasi atau yoga selama beberapa hari melaporkan adanya peningkatan signifikan dalam perasaan damai dan fokus setelah perjalanan mereka selesai.

Slow tourism juga menjadi pendekatan yang semakin diminati dalam konteks *self-healing*. Berbeda dengan wisata konvensional yang sering kali menekankan kunjungan ke banyak tempat dalam waktu singkat, slow tourism berfokus pada pengalaman yang lebih mendalam dan santai. Wisatawan yang mengadopsi konsep ini cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di satu tempat, mengeksplorasi budaya setempat, dan benar-benar merasakan atmosfer destinasi mereka. Dengan pendekatan ini, mereka dapat menikmati perjalanan dengan lebih sadar dan reflektif, sehingga manfaat psikologis yang diperoleh menjadi lebih optimal. Slow tourism juga membantu wisatawan mengurangi tekanan akibat jadwal perjalanan yang padat dan memberikan mereka kesempatan untuk benar-benar menikmati momen tanpa terburu-buru.

Efek positif dari *self-healing* melalui pariwisata juga dipengaruhi oleh faktor sosial. Berbagi pengalaman dengan orang lain selama perjalanan dapat memperkuat ikatan emosional dan memberikan perasaan kebersamaan yang mendukung kesejahteraan mental. Studi menunjukkan bahwa wisatawan yang melakukan perjalanan bersama teman atau keluarga cenderung mengalami peningkatan kebahagiaan yang lebih besar dibandingkan mereka yang bepergian sendirian. Namun, perjalanan solo juga memiliki manfaat tersendiri, terutama bagi mereka yang ingin mengeksplorasi diri dan mendapatkan waktu untuk refleksi pribadi. Solo traveling memberikan kesempatan bagi individu untuk lebih mengenali diri mereka sendiri, menghadapi tantangan dengan mandiri, dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi situasi baru.

Dalam beberapa kasus, perjalanan wisata juga dapat menjadi bentuk terapi bagi mereka yang mengalami trauma atau gangguan kecemasan. Beberapa destinasi menawarkan program wisata berbasis terapi yang dirancang khusus untuk membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis mereka. Misalnya, terapi berbasis alam atau *ecotherapy* telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Menghabiskan waktu di lingkungan alami tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga membantu individu untuk lebih fokus pada masa kini dan mengurangi *overthinking* yang sering menjadi pemicu stres. Dengan demikian, pariwisata dapat menjadi salah satu bentuk terapi alami yang dapat diakses oleh berbagai kalangan.

Namun, meskipun memiliki banyak manfaat, *self-healing* melalui pariwisata juga memiliki tantangan tersendiri. Salah satu tantangan utama adalah ekspektasi yang tidak realistis terhadap hasil dari perjalanan tersebut. Beberapa individu mungkin mengharapkan perubahan instan dalam kondisi mental mereka setelah melakukan perjalanan, padahal proses penyembuhan adalah sesuatu yang membutuhkan waktu dan konsistensi. Selain itu, pengalaman wisata yang tidak sesuai dengan harapan dapat menyebabkan kekecewaan, yang pada akhirnya justru memperburuk kondisi psikologis

seseorang. Oleh karena itu, penting bagi wisatawan untuk memiliki pemahaman yang realistis tentang manfaat pariwisata dalam *self-healing* dan melihatnya sebagai bagian dari proses yang lebih besar dalam menjaga keseimbangan mental.

Aspek finansial juga menjadi salah satu kendala dalam penerapan *self-healing* melalui pariwisata. Tidak semua individu memiliki akses ke destinasi wisata yang ideal untuk *self-healing* karena biaya perjalanan yang tinggi. Oleh karena itu, alternatif seperti staycation atau perjalanan ke lokasi-lokasi yang lebih dekat dapat menjadi solusi bagi mereka yang ingin merasakan manfaat *self-healing* tanpa harus mengeluarkan biaya besar. Selain itu, kegiatan berbasis komunitas, seperti mengikuti program sukarela atau mendukung inisiatif lokal, juga dapat memberikan efek terapeutik yang serupa dengan perjalanan ke destinasi jauh.

Dampak jangka panjang dari *self-healing* melalui pariwisata juga perlu diperhatikan. Meskipun banyak individu melaporkan peningkatan kebahagiaan setelah perjalanan mereka, efek ini sering kali bersifat sementara. Setelah kembali ke rutinitas sehari-hari, tingkat stres dapat kembali meningkat, sehingga penting bagi individu untuk menemukan cara dalam mempertahankan keseimbangan mental mereka di luar pengalaman perjalanan. Beberapa strategi yang dapat diterapkan adalah mengadopsi kebiasaan *mindfulness*, meluangkan waktu untuk beristirahat dari kesibukan, serta tetap menjaga hubungan sosial yang sehat dengan orang-orang di sekitar mereka.

Dalam beberapa tahun terakhir, teknologi juga mulai berperan dalam meningkatkan pengalaman *self-healing* melalui pariwisata. Aplikasi berbasis *mindfulness*, platform yang menyediakan panduan meditasi, serta teknologi yang memungkinkan wisatawan untuk mengeksplorasi destinasi dengan lebih sadar telah membantu individu dalam memaksimalkan manfaat psikologis dari perjalanan mereka. Penggunaan teknologi ini juga memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan praktik *self-healing* mereka meskipun mereka telah kembali dari perjalanan, sehingga efek positifnya dapat bertahan lebih lama.

Secara keseluruhan, *self-healing* melalui pariwisata merupakan pendekatan yang semakin populer dalam upaya meningkatkan kesehatan mental. Dengan memahami bagaimana faktor-faktor seperti lingkungan alam, interaksi sosial, dan pendekatan wisata yang tepat dapat mempengaruhi kesejahteraan individu, maka pariwisata dapat dimanfaatkan secara lebih efektif sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan emosional. Namun, penting untuk diingat bahwa *self-healing* bukanlah solusi instan, melainkan bagian dari proses yang memerlukan kesadaran, konsistensi, dan pendekatan yang berkelanjutan. Dengan demikian, pariwisata dapat menjadi salah satu elemen penting dalam perjalanan seseorang menuju kehidupan yang lebih sehat dan bahagia.

Konsep *self-healing* melalui pariwisata dapat dikaji dari berbagai perspektif teori yang mendukung pemahaman tentang hubungan antara perjalanan wisata dan kesejahteraan mental. Salah satu teori yang relevan adalah Teori Restorasi Perhatian (*Attention Restoration Theory* - ART) yang dikembangkan oleh Kaplan & Kaplan (1989). Teori ini menyatakan bahwa lingkungan alam memiliki kemampuan untuk memulihkan perhatian yang terkuras akibat aktivitas sehari-hari. Dalam konteks pariwisata, mengunjungi tempat-tempat alami seperti pegunungan, pantai, atau hutan dapat membantu wisatawan mengembalikan fokus dan kejernihan kognitif, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental.

Selain itu, Teori Pemulihan Stres (*Stress Recovery Theory* - SRT) dari Ulrich (1991) menjelaskan bahwa paparan terhadap lingkungan hijau dan alami dapat mempercepat proses pemulihan dari stres. Studi dalam bidang psikologi lingkungan

menunjukkan bahwa individu yang sering terpapar elemen alami mengalami penurunan tekanan darah, peningkatan suasana hati, dan pengurangan gejala kecemasan serta depresi. Hal ini menjelaskan mengapa banyak wisatawan merasa lebih rileks dan segar setelah menghabiskan waktu di alam terbuka.

Dalam pendekatan psikologi positif, Teori Kebahagiaan dari Seligman (2002) yang dikenal sebagai PERMA Model (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) juga dapat dikaitkan dengan self-healing melalui pariwisata. Pariwisata memberikan pengalaman positif (P), memungkinkan wisatawan untuk terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan (E), memperkuat hubungan sosial (R), membantu menemukan makna dalam kehidupan (M), serta memberikan rasa pencapaian melalui eksplorasi dan tantangan baru (A). Model ini menunjukkan bahwa perjalanan wisata tidak hanya memberikan kebahagiaan sementara, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan individu.

Teori *Wellness Tourism* yang dikemukakan oleh Smith & Puczkó (2016) juga menjadi dasar dalam memahami self-healing melalui pariwisata. *Wellness tourism* mengacu pada perjalanan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Aktivitas seperti yoga, meditasi, spa, serta retreat kesehatan sering kali menjadi pilihan utama bagi wisatawan yang mencari ketenangan dan keseimbangan dalam hidup mereka. Studi menunjukkan bahwa wisata wellness tidak hanya menurunkan tingkat stres tetapi juga meningkatkan kualitas tidur, kebugaran fisik, dan ketahanan emosional individu.

Dari perspektif sosial, Teori Interaksi Sosial dari Goffman (1959) dapat menjelaskan bagaimana pengalaman wisata dapat memperbaiki kesejahteraan mental melalui interaksi dengan orang lain. Perjalanan sering kali melibatkan komunikasi dengan penduduk lokal, sesama wisatawan, atau teman perjalanan, yang semuanya dapat memperkaya pengalaman seseorang. Melalui interaksi sosial ini, individu dapat membangun kembali kepercayaan diri, memperluas wawasan, serta mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesehatan mental mereka.

Dalam konteks Teori Travel Motivation dari Crompton (1979), motivasi wisatawan untuk melakukan perjalanan tidak hanya didorong oleh keinginan untuk bersenang-senang, tetapi juga untuk mencari ketenangan, eksplorasi diri, dan pencarian makna dalam hidup. Beberapa individu bepergian untuk menjauh dari tekanan kehidupan sehari-hari, sementara yang lain melakukan perjalanan sebagai upaya untuk mengatasi trauma atau masalah pribadi. Motivasi ini menunjukkan bahwa wisata memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman psikologis seseorang.

Teori *Slow Tourism* dari Dickinson & Lumsdon (2010) juga menjadi relevan dalam pembahasan ini. *Slow tourism* menekankan pengalaman perjalanan yang lebih santai, reflektif, dan mendalam dibandingkan dengan pariwisata massal yang sering kali penuh dengan jadwal padat. Dalam konteks self-healing, pendekatan ini memungkinkan wisatawan untuk benar-benar merasakan manfaat dari perjalanan mereka, memberikan ruang bagi refleksi diri, dan mengurangi tekanan akibat ekspektasi yang berlebihan terhadap perjalanan wisata.

Pendekatan psikologis lainnya yang mendukung konsep ini adalah Teori Mindfulness dari Kabat-Zinn (1994), yang menekankan pentingnya kesadaran penuh dalam menikmati pengalaman saat ini. Pariwisata yang dilakukan dengan kesadaran penuh, seperti wisata meditasi atau retreat spiritual, dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperdalam pemahaman diri. Dalam

beberapa tahun terakhir, mindfulness-based tourism telah berkembang pesat sebagai salah satu bentuk wisata yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Dari perspektif kesehatan, Teori Biophilia dari Wilson (1984) menjelaskan bahwa manusia memiliki keterikatan alami dengan alam dan lingkungan hijau. Pariwisata yang berbasis pada ekowisata atau wisata alam memberikan kesempatan bagi individu untuk kembali terhubung dengan alam, yang pada akhirnya membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan emosional. Keterikatan dengan alam ini juga dapat meningkatkan rasa syukur dan kesadaran terhadap kehidupan, yang merupakan elemen penting dalam proses self-healing.

Akhirnya, Teori *Self-Determination* dari Deci & Ryan (1985) menyoroti pentingnya motivasi intrinsik dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. Wisata yang memungkinkan individu untuk mengeksplorasi minat mereka sendiri, mengambil keputusan secara mandiri, serta merasakan pencapaian pribadi dapat memperkuat proses *self-healing*. Ketika wisatawan memiliki kontrol atas pengalaman mereka dan melakukan perjalanan berdasarkan keinginan pribadi mereka, dampak positif terhadap kesehatan mental mereka menjadi lebih signifikan.

Dengan mengkaitkan berbagai teori ini, dapat disimpulkan bahwa *self-healing* melalui pariwisata bukan sekadar konsep abstrak, melainkan suatu fenomena yang didukung oleh berbagai pendekatan ilmiah. Wisata tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang melalui efek psikologis, sosial, dan fisik yang positif.

KESIMPULAN

Self-healing melalui pariwisata telah terbukti memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perjalanan wisata, baik ke alam terbuka maupun dalam bentuk wellness tourism, dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kebahagiaan, dan memperkuat ketahanan psikologis. Faktor lingkungan, interaksi sosial, serta pengalaman budaya juga berperan dalam proses pemulihan emosional seseorang. Meskipun demikian, penting untuk memahami bahwa self-healing melalui pariwisata bukanlah solusi instan, melainkan bagian dari upaya berkelanjutan dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional.

Sebagai saran, individu yang ingin memanfaatkan pariwisata sebagai sarana *self-healing* perlu memilih destinasi dan aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan emosional mereka. Selain itu, pendekatan *slow tourism* atau *wellness tourism* dapat menjadi alternatif yang lebih efektif dibandingkan perjalanan yang bersifat terburu-buru. Pemerintah dan industri pariwisata juga dapat berperan dalam menyediakan program wisata yang berorientasi pada kesehatan mental, seperti retreat meditasi atau wisata berbasis terapi alam. Dengan demikian, pariwisata tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mental masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903.
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Cohen, E. (2019). *Tourism and well-being: Bridging the gap between psychology and tourism studies*. Routledge.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2021). *Happiness: The science of subjective well-being*. MIT Press.
- Fullagar, S., Markwell, K., & Wilson, E. (2019). *Slow tourism: Experiences and mobilities*. Channel View Publications.
- Gretzel, U., Zanker, M., Xiang, Z., & Fesenmaier, D. R. (2020). *Handbook of e-tourism*. Springer.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2016). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 37, 207-228.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (2017). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Meyer, U., & Frumkin, H. (2020). *Nature and mental health: Science, practice, and policy*. Oxford University Press.
- Smith, M., & Puczkó, L. (2016). *Health, tourism and hospitality: Spas, wellness and medical travel*. Routledge.
- Voigt, C., Brown, G., & Howat, G. (2017). Wellness tourists: In search of transformation. *Tourism Review*, 72(1), 1-14.