

FENOMENA SELF HEALING UNTUK PENGHILANG STRES SEBAGAI PROMOSI  
PARIWISATA MELALUI DESTINASI HIDDEN GEM JUNGGLA MILK LEMBANG

Oleh

Superwiratni<sup>1</sup>, Yayan Sugiarto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Perhotelan/Room Division, Akademi Pariwisata NHI Bandung

e-mail: [1superwiratni@akparnhi.ac.id](mailto:superwiratni@akparnhi.ac.id), [2yayan@akparnhi.ac.id](mailto:yayan@akparnhi.ac.id)

**Abstract**

*Self Healing itself is currently used by young people to get out of the fatigue of the mind, daily problems from the pile of tasks and work problems to go on a trip abroad, to the shopping center, to the streets, to the beach, to the mountains or just to eat at a restaurant with a soothing view or to go to places called hidden gems to find calm. In this study, there is more focus on, first, "Self healing" is included in the type of emotion-focused strategy that is conscious adjustment. Second, "Self healing" activities are carried out in the form of fun activities and bring tranquility such as nature tourism, culinary tourism, cultural tourism and special interest tourism and are uploded to social media so that it becomes one of the promotion strategies of a destination. The data analysis technique used is qualitative analysis. The achievement target in this study is published in the national accreditation journal Sinta 3. The TKT that will be produced is at level 2 because this research can answer the research hypothesis, the research instrument, and the research design have been explored*

**Keywords** *Self Healing, Hidden Gem, Tourist Destinations*

**PENDAHULUAN**

Stres beban kerja merupakan fenomena umum di lingkungan kerja dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Jika seseorang memiliki terlalu banyak tugas atau tanggung jawab untuk diselesaikan dalam waktu terbatas, hal ini dapat mengakibatkan beban kerja yang berlebihan. Merasa tertekan untuk menyelesaikan seluruh pekerjaan dalam waktu tertentu dapat menimbulkan stres. Kesulitan mengatur waktu dengan baik untuk menyelesaikan pekerjaan dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi. Terlalu banyak pekerjaan dalam waktu singkat dapat menimbulkan stres. Perubahan yang sering terjadi di lingkungan kerja, seperti restrukturisasi, PHK, atau perubahan politik, dapat menimbulkan ketidakpastian dan kekhawatiran, yang dapat berujung pada stres. Selain itu, masyarakat modern menghadapi kondisi jalan yang padat. Kondisi jalan yang padat seringkali dapat menimbulkan stres pada masyarakat, terutama mereka yang harus

menghadapinya secara rutin, baik dalam perjalanan ke kantor, sekolah, atau aktivitas lainnya.

Jalan yang padat sering kali meningkatkan waktu perjalanan secara signifikan. Seringkali masyarakat merasa frustrasi dengan waktu yang terbuang di tengah kemacetan, apalagi jika harus tiba tepat waktu. Kemacetan lalu lintas dapat menyebabkan tertundanya banyak bidang kehidupan, seperti terlambat berangkat kerja, sekolah, atau janji lainnya. Hal ini dapat meningkatkan stres karena orang tersebut tidak memiliki kendali atas situasi. Kondisi jalan yang padat dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan mental. Seseorang mungkin merasa tidak nyaman dan tertutup di dalam mobil. Selain itu, peningkatan polusi udara dari mobil dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan. Hal ini dapat meningkatkan risiko depresi dan depresi, dan beberapa orang mungkin mengalami gangguan tidur akibat stres dan kecemasan. Diperlukan waktu untuk pulih dari gangguan tidur ini, dan

kesulitan keuangan yang dialami sebagian besar orang selama pandemi mungkin akan terus berlanjut setelah pandemi ini. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental karena kekhawatiran terhadap pekerjaan, keuangan pribadi, dan lain-lain, serta beban kerja, kemacetan lalu lintas, tuntutan hidup, dan lain-lain, membuat seseorang merasa bosan dan berujung pada stres, depresi, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan APA (American Psychological Association) pada Agustus 2022, rata-rata tingkat stres dalam sebulan terakhir adalah 5,0 (skala 1-10) dan 22% responden mengalami tingkat stres. . dari 8-10. (tinggi). Antara 11 dan 73% petugas layanan kesehatan melaporkan gejala stres pascatrauma selama epidemi atau wabah pandemi, dan 10-40% bertahan 1-3 tahun kemudian (Preti dkk.;, 2020). Hasil survei kesehatan primer yang dilakukan Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan hampir 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan emosional dan lebih dari 12 juta mengalami depresi (Rokom, 2021). Kesehatan mental sangat penting karena mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, baik fisik, emosional, sosial, dan perilaku.

Berdasarkan penelitian Rahmadin terlihat bahwa 53,1% responden mengalami stres mental yang tinggi, sedangkan 42,9% lainnya mengalami stres kerja yang tinggi. Kesehatan mental yang baik adalah kunci kesejahteraan manusia, ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik maka ia akan merasa bahagia, tenang dan produktif. Di sisi lain, masalah kesehatan mental dapat mengganggu kebahagiaan dan produktivitas, itulah sebabnya setiap tanggal 10 Oktober diperingati di seluruh dunia sebagai Hari Kesehatan Mental Sedunia. Pada tahun 2023, tema kampanye Yayasan Kesehatan Mental Dunia adalah Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang universal. "Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang universal" berarti hak atas kesehatan mental yang baik adalah hak mendasar dan universal yang dimiliki setiap

manusia, tanpa memandang ras, keyakinan, jenis kelamin, atau latar belakang sosial ekonomi. Hal ini menekankan pentingnya mengakui dan melindungi hak setiap orang atas kesejahteraan mental, kesejahteraan emosional dan kesehatan mental yang diperlukan.

Kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan kognitif, perilaku, dan emosional. Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan karena dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, hubungan, dan kesehatan fisik. Ini lebih dari sekedar tidak adanya gangguan mental atau kecacatan. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menjadi produktif dan mengatasi tekanan normal dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat berkontribusi pada komunitasnya.

Menurut Aliansi Nasional Penyakit Mental, sekitar satu dari lima orang dewasa mengalami masalah kesehatan mental setiap tahunnya. Setiap orang berisiko mengalami masalah kesehatan mental, apapun status demografinya. Namun, beberapa faktor risiko umum termasuk tekanan sosial dan ekonomi (kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, pendidikan, dll.) dan faktor biologis seperti riwayat masalah kesehatan mental dalam keluarga, itulah sebabnya kesehatan mental menjadi topik yang sangat hangat di kalangan anak muda.

Untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental para generasi milenial menciptakan trend *healing* pasca pandemic covid 19 dimana akar permasalahannya adalah rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan mental. Kesejahteraan mental, dan pengalaman "*healing*" sebagai respons terhadap stres yang diakibatkan oleh aktivitas sehari-hari salah satu penghilang gangguan jiwa dengan cara Retret dan Liburan *Healing*.

Konsep pariwisata mengalami perubahan dan telah berkembang lebih dari sekedar aktivitas perjalanan dan rekreasi tradisional. Saat ini, tren yang sedang berkembang dalam

industri perjalanan adalah wisata kesehatan, yang telah menjadi populer di kalangan wisatawan yang tidak hanya mencari liburan tetapi juga pengalaman yang mengubah kesehatan. Wisata ini berfokus pada pengembangan kesehatan fisik, mental, dan spiritual, menjadikannya pendekatan perjalanan yang unik dan holistik.

Fenomena untuk menghilangkan stress yang sedang trend saat ini dikalangan anak muda adalah trend *healing*, dimana banyak anak muda kerap melakukan kegiatan yang sedang dialami sebagai *healing time*. Aktifitas sederhana dilakukan untuk mengurangi kelelahan, kejenuhan dan memberi jeda atau ruang untuk diri sendiri dari segala aktifitas sehari-hari.

Wisata *healing* terus berkembang sebagai respons terhadap kebutuhan masyarakat akan perawatan diri dan kesejahteraan, banyak orang mencari cara untuk meremajakan tubuh dan pikiran mereka, dan wisata *healing* menjadi salah satu pilihan yang menarik bagi banyak pelancong. Menurut Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Menparekraf) Sandiaga Uno memprediksi wisata healing, sebagai bagian dari *wellness tourism* (wisata kebugaran), akan kian diminati sepanjang tahun 2023, Healing itu untuk benerin *feeling* (perasaan) sambil *refreshing* (menyegarkan diri) yang tidak bikin kantong kering," kata Sandiaga dalam sesi webinar bertajuk "*New Paradigm of Indonesia Tourism Industry Trend 2023*"[1].

Sesuai dengan tujuan daripada Wisata healing seringkali terkait dengan destinasi yang menyediakan pengalaman tenang, relaksasi, dan penyembuhan, dan dalam banyak kasus, destinasi hidden gem dapat menjadi pilihan yang ideal. Destinasi hidden gem seringkali memiliki atmosfer yang jauh dari keramaian, hiruk-pikuk kota, dan pusat wisata utama. Ini menciptakan lingkungan yang tenang dan damai yang cocok untuk praktik meditasi, yoga, atau refleksi. Banyak destinasi hidden gem menawarkan akses yang lebih mudah ke alam yang indah dan belum

terjamah. Ini memberikan kesempatan untuk berhubungan dengan alam, merasakan ketenangan dan koneksi yang mendalam dengan alam.

## LANDASAN TEORI

### Tinjauan tentang *Self Healing*

Istilah "*healing*" telah menjadi sebuah trend dalam beberapa konteks, terutama dalam industri kesehatan dan media sosial. Trend ini mencerminkan pergeseran yang signifikan dalam kesadaran masyarakat terhadap perawatan diri, kesehatan mental, dan kesejahteraan holistik. Istilah "*healing*" itu berasal dari kata dasar "*heal*" yang berarti menyembuhkan, membuat sembuh, dan menjadi waras. Maka dari itu, "*healing*" dalam pembahasan ini berarti suatu proses yang berupaya untuk meringankan dan memulihkan beban mental dari seorang individu.

Menurut Tchiki Davis[2], *healing* merupakan proses penyembuhan dari memburuknya kondisi kesehatan emosi, psikis, atau fisik yang bisa terjadi dalam waktu yang berbeda maupun secara simultan. Menurut Mulyasih dan Diniarizki (2019)[3] *healing* bukan hanya tentang mencari kesenangan bagi diri sendiri, melainkan sebagai upaya penyembuhan diri baik dari masalah yang sedang dihadapi maupun pencarian solusi akan masalah tersebut.

Menurut Redho Dkk (2019)[4] *Self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari.

Dari hasil penelitian menyatakan generasi milenial yang berusia 24-35 tahun, lebih banyak melakukan travelling dan menjadikan kegiatan tersebut sebagai prioritas dari pada kegiatan lain seperti pengeluaran lain. Dengan

*refreshing* dapat menenangkan pikiran, memberikan wawasan baru, menyegarkan pikiran, melupakan masalah untuk sejenak dan menghilangkan stress yang ada[5]. Perkembangan konsep "healing" atau penyembuhan telah menjadi lebih luas dan beragam dari waktu ke waktu. Bagi beberapa orang, terapi atau praktik meditasi bisa menjadi cara untuk penyembuhan diri, sementara bagi yang lain, aktivitas sosial, liburan, atau kegiatan santai di tempat-tempat umum seperti cafe, mall, atau perpustakaan menjadi cara untuk menyembuhkan diri. Relaksasi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merilekskan semua anggota tubuh.

Banyak kegiatan dalam melakukan upaya *self healing* salah satunya dengan berlibur. Kegiatan berlibur bisa sangat bervariasi tergantung pada preferensi individu dan tujuan liburan, liburan sering kali adalah momen untuk bersantai, menjelajahi, dan mengisi ulang energi sebelum kembali ke rutinitas sehari-hari, salah satu kegiatan berlibur dengan cara mengunjungi tempat-tempat wisata, monumen bersejarah, museum, pantai, gunung, atau kota-kota baru untuk mengeksplorasi budaya, sejarah, dan keindahan alam, selain menikmati tempat wisata berlibur juga bisa dalam bentuk menikmati kuliner dan wisata makanan, mencicipi makanan lokal dan eksplorasi kuliner adalah bagian penting dari liburan bagi banyak orang, mencoba makanan khas daerah atau mencicipi masakan lokal yang autentik.

#### **Tinjauan tentang Destinasi Hiden Gem**

Kata destinasi identik hubungannya dengan pariwisata, penggunaan kata destinasi ini biasanya digunakan untuk menyebut lokasi atau tempat wisata. Destinasi merujuk kepada tempat yang menjadi tujuan atau lokasi yang dikunjungi oleh individu atau kelompok dalam rangka berlibur, perjalanan bisnis, atau tujuan lainnya. Menurut Daryanto[6] "Destinasi adalah tempat tujuan atau daerah tujuan wisata" sedangkan pengertian Destinasi wisata menurut

Hardionto[7] adalah "suatu kawasan spesifik yang dipilih oleh seseorang pengunjung yang mana ia dapat tinggal dalam waktu tertentu".

Sedangkan menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 10 tahun 2009 pasal 1 ayat 6 adalah "Destinasi Pariwisata adalah kawasan geografis yang berada dalam satu atau lebih wilayah administratif yang di dalamnya terdapat daya tarik wisata, fasilitas umum, fasilitas pariwisata, aksesibilitas, serta masyarakat yang saling terkait dan melengkapi terwujudnya kepariwisataan[8]. Sektor Pariwisata mempunyai kontribusi besar dalam pendapatan negara, Pemerintah telah menetapkan target capaian di sektor pariwisata dan ekonomi kreatif di tahun 2023. Yakni nilai devisa yang diproyeksi dapat mencapai 2,07 miliar - 5,95 miliar dolar AS, kontribusi PDB pariwisata sebesar 4,10 persen, nilai ekspor produk ekraf sebesar 26,46 miliar dolar AS, dan target nilai tambah ekraf diproyeksikan sebesar Rp1.279 triliun[10]. "Hidden gem" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang berharga, indah, atau istimewa, tetapi sering kali kurang dikenal atau tersembunyi dari sorotan publik[11]. Istilah ini sering digunakan dalam konteks destinasi wisata atau objek wisata yang belum banyak diketahui oleh wisatawan atau belum menjadi populer secara luas. Hidden gem pada Destinasi Wisata adalah Tempat-tempat alami atau budaya yang indah dan menarik, tetapi belum banyak dikunjungi oleh wisatawan. *Hidden gem* dalam hal ini adalah tempat yang belum terlalu komersial atau terkenal.

#### **Strategi Promosi Destinasi Hidden Gem**

Dalam proses promosi sangat ditentukan oleh media yang digunakan. Proses promosi dilakukan agar masyarakat tahu akan sebuah produk atau jasa yang ditawarkan, dalam Komunikasi Pemasaran hal ini disebut sebagai salah satu usaha untuk menyampaikan pesan kepada khalayak umum atau konsumen.

Periklanan melalui media bukanlah hal baru, ikaln berkembang seiring dengan perkembangan media itu sendiri. Hadirnya

media sosial menjadi pilihan tersendiri bagi para pengiklan disamping media konvensional, salah satu kelebihan dari penggunaan media sosial adalah iklan yang diproduksi tidak hanya dalam bentuk teks saja namun sampai audio-visual (Nasrullah, 2017).

## METODE PENELITIAN

### Metode Pengumpulan Data

Dalam penyusunan penelitian ini, teknik pengumpulan data yang penulis gunakan yaitu :

1. Penelitian Lapangan
  - a. Observasi yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan dengan mengadakan pengamatan langsung pada objek wisata *hidden gem* Jungle Milk ketika proses kegiatan pengumpulan data dan media social instagram, tiktok dan facebook milik Jungle Milk Lembang.
  - b. Interview pada penelitian ini dilakukan dengan mengadakan tanya jawab secara langsung kepada pihak manajemen yang berkaitan dengan penelitian ini.
2. Kepustakaan, mengadakan penelitian kepustakaan untuk mempelajari literatur-literatur atau bahan bacaan kepustakaan yang berhubungan dengan pembahasan di dalam penulisan.

### Pengumpulan data dengan teknik wawancara

Dalam teknik pengumpulan menggunakan wawancara 245altern sama dengan kuesioner. Wawancara itu sendiri dibagi menjadi 3 kelompok yaitu wawancara terstruktur, wawancara semi ter-struktur, dan wawancara mendalam (*in depth interview*). Namun disini penulis memilih melakukan wawancara mendalam, ini bertujuan tuk mengumpulkan informasi yang kompleks, yang sebagian besar berisi pendapat, sikap, dan pengalman pribadi, Sulisty-Basuki (2006:173).

### Pengumpulan data dengan teknik Observasi

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengetahui lebih dalam tentang Fenomena *Self healing* untuk penghilang stress

sebagai strategi promosi pariwisata melalui destinasi *hidden gem* Jungle milk Lembang. Observasi ini dilakukan selama 3 bulan untuk penulis mengamati dan meneliti.

### Pengumpulan data dengan teknik Dokumentasi

Dokumentasi merupakan data oleh penulis dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen dari sumber yang mengetahui tentang sumber informasi terpercaya yang mengetahui tentang sumber informasi yang dibutuhkan seperti, General Manager, Marketing dan lain-lain. Dalam hal ini, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa kunjungan wisatawan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Fenomena *Self Healing* penghilang stress sebagai strategi promosi destinasi pariwisata

Mereduksi stress minor dapat dilakukan dengan kegiatan penyesuaian seperti: kontak fisik, makan dan minum, melakukan kegiatan yang mengurangi ketegangan dan tertawa/menangis (Dewi, 2012). Tidak hanya itu, cara mengurasi stress terbagi menjadi dua yaitu: pertama, upaya yang bersifat tidak disadari dengan cara melakukan mekanisme pertahanan ego. Kedua, upaya yang bersifat disadari, yaitu individu melakukan kegiatan yang bersifat disadari seperti berbicara dengan orang lain, melakukan kegiatan baru dengan tujuan mengurangi stress, menghibur diri dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan dan meredakan ketegangan.

Hasil observasi di Jungle Milk Lembang, terdapat beragam faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan *healing*. Selain itu di era modern ini, media sosial dapat mempengaruhi kehidupan individu. Tren konten-konten yang ada di media sosial dapat mempengaruhi keputusan individu jika individu tersebut menghabiskan sebagian besar waktunya berselancar di dunia maya. Haus akan eksistensi sosial melau dunia

maya dapat menjadi indikasi individu melakukan tindakan sosial. Banyak fitur-fitur yang ada di media sosial seperti reels di Instagram, postingan video di Tiktok yang dengan mudah menyebarkan informasi destinasi wisata (Jungle Milk Lembang) bagi para pengguna media sosial tersebut. Dengan kata lain, berwisata merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dan erat kaitannya dengan kesejahteraan. Kesejahteraan psikologis yang didapatkan melalui pariwisata akan tumbuh ketika kebutuhan dasar manusia telah terpenuhi.

**Table 1. Refleksi Kesejahteraan Psikologis melalui Pariwisata**

No	Aspek	Kondisi Psikologis
1	Emosi positif	Perubahan suasana hati wisatawan yang didapatkan melalui pengalaman yang menyenangkan akan sangat mempengaruhi efek dan dampak dari pariwisata; pengalaman emosional merupakan pengalaman penting bagi wisatawan
2	Kepribadian Positif	Emosi positif akan meningkatkan well-being dan ini lebih signifikan daripada demografi murni
3	Sistem organisasi positif	Sistem layanan yang diberikan oleh petugas pariwisata dapat membangun hubungan yang baik antara petugas dan wisatawan, seperti menggunakan bahasa lucu agar lebih akrab, emosi positif yang ditampilkan oleh pemandu dan interaksi hubungan yang baik dapat meningkatkan hubungan antar individu wisatawan, dan membentuk sinyal pengalaman positif pada setiap pengunjung

4 Intervensi Aktif  
Wisata alam menjadi rekreasi individu adalah intervensi psikologis yang sangat efektif; Rekreasi seperti itu dapat membawa ketenangan mental bagi para pelaku pariwisata sekaligus juga membawa manfaat positif yang menyeluruh bagi perkembangan berbagai aspek sosial. Dalam prosesnya, membuat orang menjadi lebih sehat, usia psikologis menurun, dengan kepuasan batin dan rasa puas, dan meningkatkan komunikasi. Kondisi ini dapat meningkatkan rasa pencapaian masing-masing.

Sumber : Chao Dan, 2016

Pada saat melakukan wisata, individu akan merasakan perasaan yang menyenangkan, yang timbul karena rasa nyaman, rasa ingin tahu dan keterhubungan dengan kegiatan yang dilakukan di lokasi wisata. Wisata yang memberikan pengalaman positif kepada pengunjung akan meningkatkan kenangan indah, perasaan positif dan peningkatan kualitas *well-being*. Aspek perasaan senang (*happiness*) yang dirasakan mencakup emosi positif, kepribadian positif, system manajemen pengelolaan wisata, dan intervensi yang diberikan (Cao, 2016).

Suasana alam, pemandangan indah dan udara yang segar menjadi terapi yang dapat diterapkan untuk mengatasi stress. Melalui meditasi alam, ketegangan dapat dikendalikan, kondisi saraf menjadi lebih tenang dan suasana hati menjadi lebih stabil. Kepuasan yang didapatkan melalui pariwisata tidak menuntut kemewahan, melainkan pemilihan jenis wisata yang sesuai dan pengalaman yang didapatkan melalui wisata yang dipilih, baik wisata alam, wisata kuliner, wisata budaya maupun wisata minat khusus lainnya. Suasana hati lebih tenang, dan emosi

yang lebih stabil yang diperoleh melalui *healing time*. Ketika emosi lebih stabil, kemampuan mengelola stress juga akan mudah ditangani dan diselesaikan. *Healing* termasuk ke dalam penyesuaian dengan cara disadari, seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengurangi simtom stress seperti (bercerita kepada teman dan tertawa). Mengendalikan stress, diperlukan keseimbangan antara kesehatan fisik dan psikis.

Mengurangi stress minor, individu dapat merespon dengan upaya yang disadari. Strategi meredakan ketegangan dan mengendalikan reaksi emosional yang dirasakan merupakan bagian dari *emotion focused coping (EFC)*. Untuk beberapa masalah psikologis, strategi *EFC* efektif diterapkan untuk mengendalikan emosi dan reaksi psikologis. Tetapi untuk Sebagian yang lain, strategi ini memang tidak dapat menghilangkan sumber penyebab stress, namun menjadi langkah awal untuk mengendalikan reaksi emosional yang dialami. Ketika individu merasakan ketenangan dan reaksi emosi yang stabil, kemudian dilanjutkan dengan upaya menemukan solusi untuk menghilangkan penyebab stress yang juga disebut dengan *problem focused coping (PFC)*. Dalam konteks penyesuaian, *EFC* merupakan strategi mengurangi simtom stress, sedangkan *PFC* merupakan upaya mengatasi sumber penyebab stress. (Dewi, 2012).

#### **Pariwisata *Hidden Gem Jungle Milk***

Pada media social seringkali *hidden gem* menjadi caption ataupun sebagai lokasi tag yang disematkan oleh pengguna sebagai penemuan atau rekomendasi terkait sesuatu yang dianggap memiliki nilai keunikan tersendiri dimana hal tersebut menjadi salah satu strategi promosi sebuah destinasi *hidden gem*. Salah satunya destinasi wisata Jungle Milk Lembang dimana tempat tersebut tidak berada di jalan utama Jayagiri Lembang.

Untuk mencapai Jungel Milk dari jalan raya Tangkuban Perahu masuk ke area wisata sekitar 10 menit sehingga wisatawan sudah

disuguhi dengan suasana sejuk dan pepohonan pinus yang rindang. Jungel Milk Lembang memiliki konsep *camping private*, dimana wisatawan yang berkunjung di batasi dan melakukan reservasi terlebih dahulu serta memilih paket wisata yang terdiri dari camping mandiri, camping manja dan *camper van*, selain paket wisata tersebut di Jungel Milk wisatawan dapat melakukan aktifitas *traking* ke Tebing lumut yang merupakan Benteng yang dibangun pada zaman Belanda, Bermain ATV, Berkuda, bermain bersama sapi dan kelinci serta fasilitas berendam air panas dikamar rendam, yang tak kalah menariknya untuk bersantai sambil leye-leyeh tersedia juga area *hammock*. Umumnya para pengunjung datang untuk memanfaatkan waktu liburnya mencari suasana baru dan melepas penat serta stres.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Stres adalah merupakan bagian dari proses hidup yang akan selalu ada dikarenakan beban kerja, beban belajar dan beban kehidupan, tapi stress bisa dikontrol dengan cara mengendalikan dan mengurangi berbagai hal yang menimbulkan stres. Mengontrol stress dapat dilakukan dengan cara menciptakan kebiasaan baru, mengelola emosi, mengelola waktu, memodifikasi lingkungan, dan mengurangi beban psikologis.

Upaya yang melekat dimasyarakat saat ini adalah *healing* melalui *self healing* keberbagai tempat baru untuk menciptakan suasana baru. *Healing* melalui pariwisata termasuk dalam strategi penghilang stres yang berorientasi pada kegiatan defensif melalui pengontrolan emosi. Kegiatan yang dilakukan dengan mencari dan menciptakan ketenangan serta rileksasi melalui pariwisata menjadi salah satu indikator dari kualitas pengontrolan emosi dan kualitas/kepuasan hidup. Ketenangan yang didapatkan akan meningkatkan kualitas psikologis yang baik

dari waktu ke waktu. Lebih tepatnya, *healing* dapat dilakukan melalui wisata alam, wisata budaya dan wisata minat khusus seperti: kuliner, wisata edukasi, wisata halal dan *eco tourism*. Dalam kehidupan masalah yang timbul tergantung pada tinggi rendahnya sikap kedewasaan pribadi masing-masing orang serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam mensikapi dan memecahkan masalah yang ada karena ketenangan hidup diperoleh bukan tergantung pada faktor luar saja melainkan dengan sikap tiap orang dalam menghadapi stres.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] <https://travel.kompas.com/read/2022/12/13/220700327/menparekraf-prediksi-wisata-healing-akan-makin-diminati-pada-2023><https://travel.kompas.com/read/2022/12/13/220700327/menparekraf-prediksi-wisata-healing-akan-makin-diminati-pada-2023>.
- [2] <https://www.gramedia.com/literasi/healing-adalah/>
- [3] Davis, T. (n.d). Self-healing: definition & tips for healing yourself. <https://www.berkeleywellbeing.com/self-healing.html>
- [4] Mulyasih, R & Diniarizki, L. (2019). Trauma Healing dengan Menggunakan Metode Play therapy pada Anak-anak terkena Dampak Tsunami di Kecamatan Sumur Propinsi Banten. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1 (1): 32-39.
- [5] Redho dkk. (2019). Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. Universitas Muhammadiyah Jakarta. Vol.1 No.1.
- [6] Travelling sebagai coping stress bagi generasi milenial <file:///D:/0%20SPMI/DATABASE%20MAHASISWA/PIN/9338-18834-1-PB.pdf>
- [7] Daryanto S.S. 1997. Kamus Bahasa Indonesia Lengkap. Surabaya: Apollo.
- [8] Hadinoto, Kusudianto. 1996. Perencanaan Pengembangan Destinasi Pariwisata. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- [9] <https://jdih.kemenkeu.go.id/fullText/2009/10TAHUN2009UU.HTM>
- [10] <https://kemenparekraf.go.id/berita/siaran-pers-wamenparekraf-paparkan-arah-pengembangan-parekraf-tahun-2023-kepada-dpr-ri>
- [11] <https://www.ef.co.id/englishfirst/kids/blog/makna-hidden-gem-dalam-bahasa-inggris-dan-rekomendasi-yang-memukau/>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN