

“Healing”: Pemahaman dan Praktiknya dalam Pariwisata Berdasarkan Konten Media Sosial TikTok

Indah Wulandini

Have Halal, Will Travel Singapore
workwithindah.id@gmail.com

Abstract

This study examines the understanding and practice of healing in tourism activities in Yogyakarta, which is influenced by the social media platform TikTok. The phrase "healing" has gained popularity, frequently serving as a synonym for leisure and tourism, especially in the aftermath of COVID-19, as people pursue physical, mental, and emotional restoration. Interviews were conducted with 10 TikTok users aged 18-24 to examine their perceptions of healing and their practices in tourism using a qualitative descriptive approach. The data indicate that the notion of healing is comprehended in three primary dimensions: mental health recovery, tourism, and rejuvenation. The study emphasizes that social media, particularly TikTok, has transformed the concept of healing into a fusion of emotional recovery and tourism, rendering it a crucial element in travel decisions. Yogyakarta has been a preferred locale for rejuvenation owing to its natural and cultural allure. This research enhances the existing literature on healing tourism by demonstrating the impact of digital trends on travel behavior and offering insights into the future of healing as a wellness practice and marketing instrument within the tourism sector.

Keywords: Tourism Activities; Healing; Understanding and Practices; TikTok

Pendahuluan

Pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) yang dimulai awal 2020 berdampak besar pada sektor pariwisata dengan penurunan kunjungan wisatawan global sebesar 58-78 persen, atau sekitar 847-1139 juta kunjungan (<https://www.kemendparekraf.go.id/>, 2021). Pembatasan perjalanan juga mempengaruhi kondisi psikologis, di mana data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa (PDSKJI) menunjukkan 75 persen responden mengalami masalah psikologis selama dua tahun pandemi dengan 75,8 persen di antaranya wanita dan 24,2 persen pria (pdskji.org).

Coping adalah upaya mengatasi stres dilakukan oleh seorang individu menghadapi stresor dan permasalahan yang dialami dengan cara tindakan positif maupun negatif. Satu dari bentuk *coping* positif adalah melalui perjalanan (Gusti et al., 2021). Pengalaman berwisata di era pandemi Covid-

2019 mengalami perubahan menjadi keinginan untuk sembuh (*heal*) dari stres fisik, mental, dan spiritual. *Healing* dimaknai sebagai upaya menjadikan seseorang menjadi sehat dari masalah emosional (<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>). Sutarya (2016) menjelaskan bahwa *healing* merupakan salah satu aspek dari pariwisata *wellness* yang melibatkan perjalanan sementara (lebih dari 24 jam) oleh individu atau kelompok dari satu lokasi ke lokasi lain. Perjalanan ini memanfaatkan fasilitas pariwisata dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik, mental, spiritual, serta mencapai kepuasan diri yang berujung pada kebahagiaan yang menyeluruh. Firth et al., (2015) menyampaikan bahwa *healing* meliputi aspek multidimensi, yaitu fisik, mental, emosional, spiritual, keluarga, sosial, komunal, dan lingkungan yang dimulai dari level mikro hingga level makro. Makhluk hidup diibaratkan sebagai sebuah sistem kompleks yang saling berpengaruh, misalnya cedera fisik bisa berdampak pada gangguan mental berupa perubahan suasana hati yang cepat, susah berkonsentrasi, dan cemas.

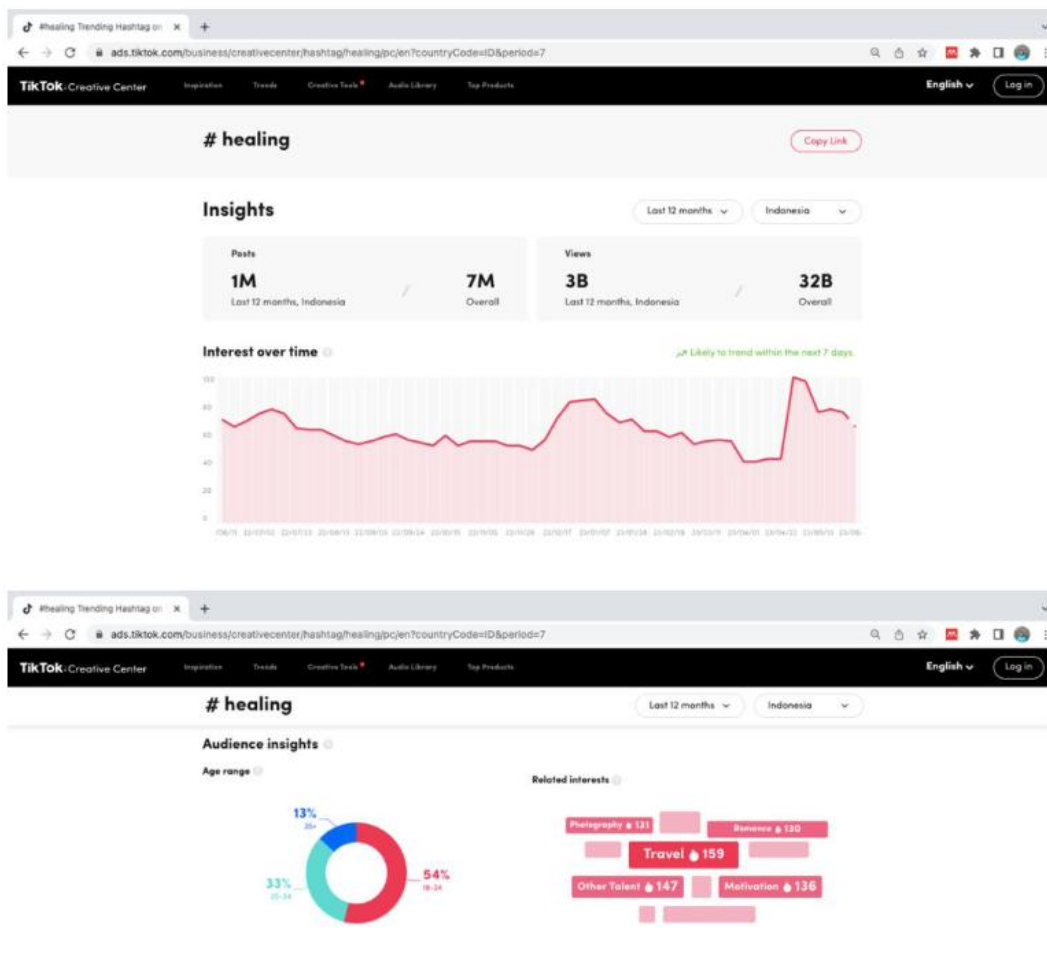
Praktik *healing* melalui aktivitas wisata sebenarnya bukanlah fenomena baru yang terjadi sejak pandemi Covid-19. Naraindas & Bastos (2011) melakukan riset terkait liburan dapat menyembuhkan (*holidays can be a healing*) dan proses penyembuhan dapat menjadi liburan (*healing can be a holiday*). *Healing holiday* menunjukkan terjadinya sebuah perubahan dimana 'pasien' sebagai 'konsumen' dan 'penyembuhan' merupakan sebuah 'komoditas'. Terlebih, dampak dari adanya modernisasi berpengaruh besar ada perubahan pola gaya hidup seseorang. Shiaty et al., (2016) mengemukakan bahwa dampak modernisasi seperti stres, depresi, dan permasalahan mental lainnya dianggap sebagai "penyakit kemakmuran". Salah satu upaya mengurangi penyakit tersebut adalah melalui pariwisata khususnya ketika menggabungkan antara alam dan penyembuhan melalui perjalanan untuk perawatan, penyembuhan, dan relaksasi. Kegiatan tersebut juga diyakini mampu mengatasi masalah-masalah penyakit kronis yang serius dan menyebabkan kematian sebagai dampak dari adanya modernisasi.

Kehidupan modern dan era digital semakin masif ketika terjadi pandemi Covid-19. Kegiatan *forest bathing* merupakan salah satu alternatif yang dilakukan untuk mengatasi dampak dari kehidupan digital. Farkic et al., (2021) menyatakan bahwa *forest bathing* merupakan praktik pariwisata yang penuh perhatian karena kegiatan ini merupakan perjalanan restorasi ke lingkungan alam dengan tujuan mendapatkan kebugaran dan diyakini berhasil membantu mengurangi efek kehidupan digital. Hutan dan ekosistemnya menjadi penyembuhan melalui terapi non farmasi yang membantu tubuh meningkatkan sistem imun, perbaikan dan peningkatan fungsi vital, serta meningkatkan kesehatan individu secara fisik maupun mental.

Ruang lingkup pariwisata, khususnya pariwisata kreatif dan budaya, mulai mengarah ke bidang *wellness* dengan fokus pada kondisi emosi individu melalui aktivitas positif yang berdampak pada kesehatan seseorang. Jelinčić & Matečić (2021) menarik kesimpulan bahwa hasil yang didapatkan oleh wisatawan melalui perjalanan berupa kepuasan, kegembiraan, kebahagiaan, dan peningkatan kualitas hidup individu tersebut sehingga mendapatkan kesejahteraan objektif (*objective wellbeing*). Konsep *healing* di dalam pariwisata dipaparkan oleh Jelinčić & Matečić

(2021) dijadikan sebagai dasar terminologi dalam melihat fenomena tren *healing* dalam aktivitas wisata sejak masa pandemi Covid-19.

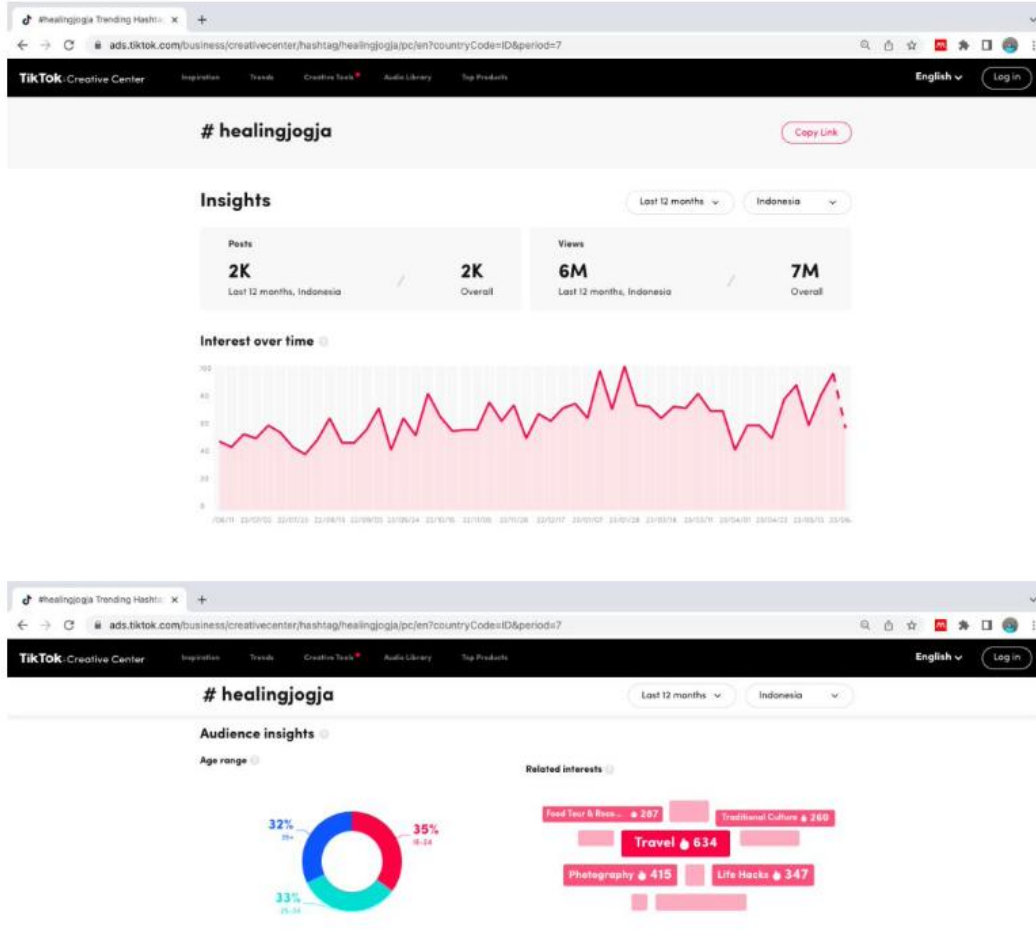
Banyak orang beralih ke kegiatan wisata sebagai bentuk penyembuhan (*healing*). *Healing* dalam konteks pariwisata diyakini membantu mengurangi stres mental, fisik, dan spiritual. Tren *healing* semakin populer, sering diartikan sebagai liburan untuk meredakan luka batin. Namun, fenomena ini seringkali disalahartikan sebagai kegiatan rekreasi biasa. *Healing* dikenal sebagai kata ganti *traveling* yang sering digunakan oleh masyarakat (Fundrika dan Ramadhan, 2022). *Healing* dimaknai sebagai bentuk jalan-jalan atau liburan (Wahida, 2021). Kegiatan wisata yang dilakukan oleh seorang individu untuk sembuh dari luka batin yang dialami sering diwujudkan dalam bentuk berkunjung ke pantai, gunung, perjalanan ke luar kota atau luar negeri, dan beberapa di antaranya memilih *healing* di mal (Ramadhani, 2022).



Gambar 1. Tren TikTok Berdasarkan Tagar #healing

(Sumber: <https://ads.tiktok.com/business/creativecenter/hashtag/healing?period=365&countryCode=US&> diakses pada 6 Juni 2023 pukul 01.00 WIB)

Perubahan arti *healing* sebagai kata ganti liburan memunculkan pertanyaan sejauh mana konsep pemahaman makna kata tersebut dan praktiknya dalam ranah pariwisata. Terlebih, perubahan makna kata *healing* ini sudah menjadi tren di media sosial TikTok (Gambar 2).



Gambar 2. Tren TikTok Berdasarkan Tagar #healingjogja

(Sumber:

<https://ads.tiktok.com/business/creativecenter/hashtag/healingjogja?period=365&countryCode=ID&>
diakses pada 6 Juni 2023 pukul 01.15 WIB.)

Penelitian dilakukan untuk mengeksplorasi pemahaman dan praktik *healing* oleh pengguna media sosial TikTok dalam aktivitas wisata, khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebagai destinasi favorit bagi wisatawan yang mencari kesembuhan (Ananda, 2022). Fenomena *healing* telah menjadi tren yang semakin populer, terutama di media sosial seperti TikTok. Namun, pemahaman tentang makna harfiah *healing* serta prakteknya dalam konteks wisata masih minim dalam kajian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep *healing* dari perspektif linguistik dan praktik wisata, serta mengidentifikasi kebiasaan atau aktivitas yang dilakukan wisatawan dalam upaya mencapai *healing*. Dengan terbatasnya literatur yang mengkaji

keterkaitan antara *healing*, aktivitas wisata, dan tren media sosial, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai referensi ilmiah dalam memahami fenomena tersebut.

Metode

Metode penelitian deskriptif kualitatif dipilih dengan tujuan untuk mencari tahu dan menggambarkan kondisi secara empiris dari fenomena yang terjadi di lapangan (Veal, 2006). Pemilihan metode ini didasari pada: (1) fokus penelitian terletak pada makna; (2) pembangunan teori eksplorasi daripada pengujian teori; (3) peneliti menerima konsep, istilah, dan masalah harus didefinisikan oleh subjek bukan oleh peneliti sebelumnya (Veal, 2006). Sifat dari penelitian ini adalah induktif eksploratif yang tidak menjadikan landasan teori sebagai kerangka teori berpikir awal proses penelitian tetapi dijadikan sebagai panduan ketika melakukan eksplorasi fakta di lapangan.

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui metode wawancara semi terstruktur orang dengan sebaran gender, yaitu lima informan perempuan dan lima informan laki-laki. Pemilihan jumlah gender yang sama ditujukan agar hasil penelitian tidak mengarah ke salah satu sudut pandang gender, tetapi berimbang. Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder berupa studi pustaka menggunakan literatur-literatur yang sejalan dengan topik penelitian. Data yang digunakan berupa buku, dokumen, dan informasi audio visual yang memiliki keterkaitan dengan *healing* sebagai fokus utama bahasan dalam penelitian ini.

Penelitian dilakukan untuk menjawab masalah penelitian berupa: (1) apa pemahaman kata *healing* alam aktivitas wisata oleh wisatawan yang mengunggah konten terkait *healing* di Provinsi DIY dan (2) Bagaimana praktik *healing* dalam aktivitas wisata oleh wisatawan yang mengunggah konten terkait *healing* di Provinsi DIY. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur dengan pengguna TikTok berusia 18-24 tahun yang aktif dalam mengunggah konten terkait *healing* di Provinsi DIY. Subjek penelitian diperoleh melalui pencarian dengan tagar *#healing* dan *#healingjogja*. Wawancara dilakukan pada sepuluh informan yang terdiri dari lima laki-laki dan lima perempuan untuk menggali pemahaman mereka mengenai konsep *healing* serta praktik *healing* dalam aktivitas wisata. Pengumpulan data dilakukan dari Februari hingga Mei 2023, sementara analisis data mengikuti langkah-langkah dari Creswell & David Creswell (2018) yang meliputi persiapan, pengelompokan, deskripsi, dan interpretasi data.

Tabel 1. Daftar Pertanyaan Wawancara

Variabel	Indikator	Pertanyaan
Pemahaman <i>Healing</i>	Informasi <i>Healing</i>	Apa yang terbayang ketika mendengar istilah <i>healing</i> ?
		Anda mengetahui istilah <i>healing</i> dari mana?
		Sejak kapan tahu istilah <i>healing</i> ?
		Bentuk informasi terkait <i>healing</i> biasanya melalui konten seperti apa?
		Apakah sebelum ada istilah <i>healing</i> sudah melakukan kegiatan serupa?

	Definisi <i>Healing</i>	<p>Apa definisi <i>healing</i> di media sosial?</p> <p>Apa definisi <i>healing</i> menurut Anda?</p>
	<i>Healing</i> dan Aktivitas Wisata	<p>Apakah <i>healing</i> dan aktivitas wisata memiliki kesamaan makna?</p> <p>Apa kesamaan <i>healing</i> dan aktivitas wisata?</p> <p>Apa perbedaan <i>healing</i> dan aktivitas wisata?</p>
	Penggunaan <i>Healing</i> sebagai Kata Ganti Aktivitas Wisata	<p>Apakah anda setuju penggunaan kata <i>healing</i> sebagai kata ganti aktivitas wisata?</p> <p>Apakah <i>healing</i> selalu dalam bentuk aktivitas wisata?</p> <p>Apakah ketika melakukan aktivitas wisata selalu merasa <i>healing</i>?</p>
Praktik <i>Healing</i>	Pelaksanaan Aktivitas <i>Healing</i>	<p>Mengapa anda melakukan aktivitas <i>healing</i>?</p> <p>Apa yang perlu anda sembuhkan melalui upaya <i>healing</i> dengan aktivitas wisata?</p> <p>Apakah anda pernah melaksanakan <i>healing</i> dengan kunjungan ke profesional seperti psikolog dan psikiater?</p> <p>Apa perbedaan antara <i>healing</i> melalui aktivitas wisata dan <i>healing</i> melalui kunjungan ke profesional?</p> <p>Apakah anda merasa sudah cukup dengan <i>healing</i> melalui aktivitas wisata?</p> <p>Kapan anda merasa harus <i>healing</i> ke profesional?</p> <p>Kegiatan apa saja yang anda lakukan ketika <i>healing</i>?</p> <p>Nilai apa yang anda dapatkan melalui aktivitas <i>healing</i> secara fisik?</p> <p>Nilai apa yang anda dapatkan melalui aktivitas <i>healing</i> secara mental?</p> <p>Bagaimana <i>healing</i> melalui aktivitas memengaruhi kesehatan, kesembuhan, dan kebugaran anda?</p> <p>Dari mana anda mengetahui kegiatan-kegiatan yang dilakukan ketika <i>healing</i>?</p> <p>Apakah anda pernah mencoba kegiatan <i>healing</i> selain melalui aktivitas wisata?</p>
	Waktu Pelaksanaan Aktivitas <i>Healing</i>	<p>Pada momen apa biasanya anda butuh dan akan melaksanakan kegiatan <i>healing</i>?</p> <p>Berapa intensitas pelaksanaan aktivitas <i>healing</i> dalam rentang waktu satu bulan?</p> <p>Berapa lama waktu yang anda butuhkan saat melaksanakan aktivitas <i>healing</i>?</p>
	Lokasi Pelaksanaan Aktivitas <i>Healing</i>	<p>Dimana anda biasanya melakukan kegiatan <i>healing</i>?</p> <p>Adakah kriteria khusus dalam pemilihan lokasi <i>healing</i>?</p> <p>Dimana lokasi <i>healing</i> favorit anda yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta?</p> <p>Apakah Daerah Istimewa Yogyakarta cocok dijadikan sebagai destinasi wisata <i>healing</i>?</p>

(Sumber: Kompilasi Penulis, 2023 (disusun berdasarkan definisi *healing* oleh Firth et al., (2015) dan *healing* dalam ranah pariwisata oleh Jelinčić & Matečić (2021))

Hasil dan Pembahasan

Pemahaman *Healing* sebagai Upaya Penyembuhan Mental melalui Aktivitas Wisata

Penelitian ini melibatkan sepuluh orang informan yang terdiri dari lima informan laki-laki dan lima informan perempuan yang semuanya merupakan pengguna aktif media sosial TikTok dan tiga di antaranya adalah pembuat konten berpengaruh (*content creator influencer*) di TikTok.

Tabel 2. Profil Informan Penelitian

Informan	Profil
Alvi	21 tahun; perempuan; mahasiswa; warga DIY: Kabupaten Bantul; atraksi wisata alam
Rico	22 tahun; laki-laki; mahasiswa dan pekerja lepas; perantau: DKI Jakarta; atraksi wisata alam dan toko buku
Lila	24 tahun; perempuan; mahasiswa; perantau: Jawa Tengah; atraksi wisata alam
Ara	23 tahun; perempuan; pembuat konten; perantau: Jawa Tengah; restoran dan hotel
Ifa	21 tahun; perempuan; mahasiswa; perantau: Jawa Tengah; restoran dan pameran seni
Dian	22 tahun; perempuan; mahasiswa; perantau: Jawa Tengah; alam dan pameran seni
Alfaren	23 tahun; laki-laki; mahasiswa dan pekerja lepas; perantau: Jawa Tengah; atraksi wisata alam
Alvaro	21 tahun; laki-laki; pembuat konten <i>healing</i> di media sosial TikTok dengan jumlah suka lebih dari 151 ribu; perantau: Sumatra Barat; atraksi wisata alam
Imam	24 tahun; laki-laki; pembuat konten <i>healing</i> di media sosial TikTok dengan lebih dari 55 ribu pengikut dan jumlah suka lebih dari 2,2 juta suka; perantau: Lampung; atraksi wisata alam
Fikri	22 tahun; laki-laki; pembuat konten <i>healing</i> di media sosial TikTok dengan jumlah suka lebih dari 101.200 suka; warga DIY: Kabupaten Sleman; atraksi wisata alam dan restoran

(Sumber: Kompilasi Penulis)

Latar belakang karir informan penelitian didominasi oleh mahasiswa, pembuat konten, dan pekerja lepas. Ada pun rentang usia para informan penelitian adalah 21 hingga 24 tahun. Seluruh informan penelitian berdomisili di Provinsi DIY dengan latar belakang asal dari Provinsi DIY dan luar Provinsi DIY seperti Jawa Tengah, DKI Jakarta, Lampung, dan Sumatra Barat. Adapun domisili para informan tersebar ke dalam tiga daerah administrasi di Provinsi DIY, yaitu: Kabupaten Sleman, Kabupaten Bantul, dan Kota Yogyakarta.

Kata *healing* pada awalnya diartikan sebagai proses penyembuhan dari masalah kesehatan mental dan emosional. Menariknya, penelitian ini menemukan fakta bahwa pemahaman tentang *healing* oleh para informan penelitian sangat dipengaruhi oleh paparan konten di media sosial, terutama TikTok. Berdasarkan pada wawancara semi-terstruktur mendalam dengan informan, terdapat tiga kategori pemahaman makna *healing*: (1) upaya memperbaiki kesehatan mental, (2) aktivitas wisata, dan (3) *refreshing*.

Sebanyak lima informan penelitian menyatakan bahwa *healing* adalah upaya penyembuhan masalah mental, seperti stres dan kelelahan. Sedangkan empat informan mengartikan *healing* sebagai aktivitas wisata yang dilakukan untuk menghilangkan penat. Satu informan mendefinisikan *healing* sebagai kegiatan penyegaran diri (*refreshing*).

Imam mengatakan,

“*Healing* yang terlintas dalam otakku adalah berusaha untuk sembuh dari sakit, *entah* itu sakitnya dalam arti stres atau dia penat dengan kerjaan segala macam, dia *healing* untuk jalan-jalan atau ke mana pun yang bisa menenangkan pikiran dia.” (Wawancara langsung pada 25 Maret 2023)

Ara mengatakan,

“*Healing* dari kata yang artinya sembuh gitu tapi sekarang kayaknya *healing tuh slang* di Bahasa Indonesia zaman gaul ya artinya kaya kamu *refreshing* gitu.” (Wawancara langsung pada 4 Maret 2023)

Alvaro mengatakan,

“Kalau aku mendengar kata *healing* tuh seperti kita bermain, berpariwisata, pokoknya kita pergi melepaskan stres, mencoba sesuatu yang baru, melihat hal-hal baru.” (Wawancara langsung pada 21 Maret 2023)

Healing dimaknai sebagai bentuk upaya penyembuhan kesehatan mental karena para informan menyebutkan bahwa mereka melaksanakan *healing* ketika kondisi kesehatan mental sedang terganggu dan segera membutuhkan penyembuhan. Selanjutnya, *healing* dimaknai sebagai aktivitas wisata karena bentuk tindakan *healing* yang dilakukan oleh para informan penelitian didominasi melalui kegiatan wisata. Terakhir, *healing* yang dimaknai dengan *refreshing* atau berarti penyegaran karena para informan penelitian memiliki tujuan yang sama ketika melaksanakan *healing*, yaitu untuk mencapai kesegaran dan kebugaran baik secara fisik maupun mental.

Healing dan aktivitas wisata seringkali disangkut pautkan satu sama lain dalam konteks penyembuhan mental dan emosional. Aktivitas wisata menjadi salah satu media yang digunakan untuk mencapai tahap kesembuhan dengan fokus pada pengalaman yang membawa ketenangan, keindahan alam, dan relaksasi. Sebagian besar informan menyebutkan bahwa *healing* dianggap sebagai aktivitas wisata karena aktivitas ini menciptakan pengalaman baru dan berhasil membantu merilis stres. Penggunaan kata *healing* berkembang menjadi tren yang identik dengan perjalanan wisata. Wisatawan berusaha memanfaatkan wisata alam dan atraksi wisata lainnya sebagai media penyembuhan. Hal ini sejalan dengan konsep *forest bathing* oleh (Farkic et al., 2021) di mana keduanya adalah bentuk praktik pariwisata yang penuh perhatian. *Forest Bathing* difokuskan secara spesifik pada ekosistem hutan. Sedangkan *healing* merupakan kegiatan yang dilakukan di luar ruangan melalui perjalanan. Adapun kesamaan dari keduanya terletak pada motif dan tujuan yang ingin dicapai. Keduanya bertujuan untuk mengurangi efek dari kehidupan digital melalui perjalanan restorasi ke lingkungan alam untuk mendapatkan kebugaran.

Tabel 3. Perbedaan dan Kesamaan Konsep *Forest Bathing* dan Definisi *Healing* oleh Informan Penelitian

Forest Bathing	Healing
Kegiatan yang bertujuan untuk keluar dari lingkungan urban dan merasakan kesegaran alam	Kegiatan dengan tujuan untuk mengurangi rasa jenuh, penat, dan mendapatkan kesegaran
Praktik wisata di ekosistem hutan berpengaruh pada kesejahteraan wisatawan secara emosional dan fisik	Praktik <i>healing</i> melalui aktivitas wisata dapat meringankan beban kesehatan mental dan fisik
Praktiknya dilakukan spesifik di ekosistem hutan	Praktik dilakukan di luar ruangan melalui perjalanan

(Sumber: Kompilasi penulis, 2023 (disusun berdasarkan konsep *forest bathing* oleh Farkic et al., (2021) dan definisi *healing* oleh para informan penelitian))

Seiring dengan berkembangnya tren ini, perubahan makna kata *healing* dari penyembuhan menjadi kegiatan wisata didorong oleh tren di media sosial yang mempopulerkan *healing* sebagai bagian dari perjalanan wisata. Media sosial yang paling berpengaruh pada tren ini adalah TikTok. Media sosial tersebut menyebarkan konten-konten terkait *healing* secara masif dengan tagar *#healing* untuk mengidentifikasi berbagai aktivitas wisata, seperti kunjungan ke tempat-tempat alam atau atraksi wisata tertentu. Oleh karena itu, pengguna media sosial TikTok memahami bahwa *healing* tidak lagi terbatas pada makna kesehatan mental, tetapi juga mencakup kegiatan wisata atau liburan. Hal ini menunjukkan bagaimana tren digital mengubah persepsi masyarakat yang semula memahami *healing* sebagai kegiatan penyembuhan kini *healing* dimaknai tumpang tindih sebagai interpretasi kata ganti aktivitas wisata atau liburan.

Tabel 4. Perbedaan Antara *Healing* dan Aktivitas Wisata Berdasarkan Sudut Pandang Pengguna Media Sosial TikTok

Healing	Aktivitas Wisata
Upaya penyembuhan	Media <i>healing</i> (penyembuhan)
Memenuhi kebutuhan diri sendiri	Memenuhi kebutuhan sosial
Melepas beban stres, penat, dan sebagainya	Mencari kesenangan
Kegiatannya beragam: aktivitas wisata, makanan, gim, buku, musik, dan sebagainya	Perpindahan manusia dari satu tempat ke tempat lain melalui perjalanan
Destinasi sesuai preferensi suasana hati	Destinasi wisata berdasarkan pada rekomendasi dari media sosial

(Sumber: Kompilasi Penulis, 2023)

Para informan penelitian menyebutkan bahwa *healing* dan aktivitas wisata memiliki kesamaan, yaitu perjalanan yang menyebabkan berpindahnya manusia (wisatawan) dari suatu titik ke titik yang lainnya untuk melakukan aktivitas wisata.

Fikri mengatakan:

“*Healing* dan jalan-jalan, kalo sekarang jadi sama ya, sama-sama jalan-jalan. *Healing* tuh garis besarnya, kamu mau apa dulu nih, kamu pengen disembuhkan dengan cara makan enak atau ke tempat sesuatu yang *bener-bener* kamu baru pertama kali kunjungi di situ, sebenarnya gitu sih untuk kesamaannya *tuh* ya memang satu turunan, *healing* ini sebenarnya tujuan, caranya bisa makan bisa jalan-jalan, bisa wisata, kadang kan *healing* cuman jadi alasan *doang*.” (Wawancara langsung pada 28 Maret 2023)

Dian mengatakan:

“Sebenarnya kalau untuk kegiatan-kegiatannya itu sama tapi motivasinya yang beda. Jadi ketika *healing* seseorang kayak ‘aku motivasinya pengen ke sini biar aku gak stres, biar aku gak jenuh’ tapi ada beberapa yang kayak ‘oh aku ingin pergi ke destinasi ini emang nurni untuk jalan-jalan gak untuk proses itu dan saya pengen ke situ cuma mencari kesenangan’.” (Wawancara langsung pada 5 Maret 2023)

Persepsi para pengguna media sosial TikTok terhadap penggunaan kata *healing* yang dimaknai sebagai aktivitas wisata atau liburan merupakan sebuah fenomena yang menarik. Penyajian konten *healing* dalam bentuk konten aktivitas wisata semakin menegaskan pada pemahaman para pengguna menggunakan kata *healing* sebagai alternatif kata ganti aktivitas wisata karena mereka setiap hari mengonsumsi konten *healing* berupa konten berwisata di media sosial TikTok.

Tabel 5. Kata Kunci yang Ditemukan terkait *Healing*

	Kata kunci yang ditemukan
<i>Healing</i>	Liburan, aktivitas wisata, penyembuhan, kesehatan mental, strategi pemasaran konten, <i>refreshing</i> , jalan-jalan, berwisata, dokumentasi.

(Sumber: Kompilasi Penulis, 2023)

Sebanyak lima dari sepuluh informan penelitian menyatakan setuju bahwa kata *healing* dapat digunakan sebagai kata ganti aktivitas wisata karena keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu mencapai ketenangan dan kebugaran. Tidak hanya itu, temuan menarik lainnya yang didapatkan dari penelitian ini adalah penggunaan kata *healing* sebagai bagian dari strategi pemasaran konten wisata di media sosial di mana kata *healing* seringkali digunakan untuk meningkatkan daya tarik dan viralitas konten wisata. Alih-alih menggunakan kata seperti liburan, berwisata, melancong, atau kalimat serupa yang memiliki kesamaan makna, para pembuat konten berpengaruh (*content creator influencers*) di media sosial TikTok memilih menggunakan kata *healing* sebagai strategi pemasaran. Penggunaan kata *healing* sebagai media promosi juga ditargetkan untuk mencapai titik viral. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan kata *healing* tidak hanya memiliki motivasi untuk sembuh dan bugar tetapi juga memiliki motivasi untuk viral dari sudut pandang pembuat konten.

Praktik *Healing* dalam Konteks Aktivitas

Praktik *healing* dalam aktivitas wisata di Provinsi DIY ditujukan untuk menyembuhkan kondisi mental yang tidak stabil. Berdasarkan pada hasil wawancara, para informan menyebutkan bahwa

mereka melakukan *healing* untuk meredakan stres, suasana hati yang tidak stabil, serta penat dari rutinitas. Kondisi ini sejalan dengan konsep *healing* oleh Firth et al., (2015), *healing* merupakan bentuk multidimensi yang mencakup dimensi mental. Ketidakstabilan kondisi mental dari rutinitas yang stagnan dan membosankan berdampak pada keinginan untuk menemukan suasana baru dan bervariasi melalui aktivitas *healing*.

Alfaren mengatakan,

“Pertama lagi capek, terus ada *overload* pekerjaan, dan juga di titik kayak *self appreciation* jadi kayak kadang merasa ‘oh udah kerja terlalu lama, udah banyak-banyak ini, kayak *gak* ada salahnya nih aku pergi sebentar, aku liburan bentar, aku *healing* bentar’ gitu.” (Wawancara langsung pada 15 Maret 2023)

Aktivitas *healing* yang dilakukan sangat bervariasi, mulai dari aktivitas petualangan seperti mendaki gunung hingga kegiatan yang lebih santai seperti mengunjungi atraksi wisata alam. Aktivitas fisik ketika melakukan *healing* tidak hanya memberikan manfaat langsung terhadap fisik, tetapi juga menawarkan pemandangan yang menyenangkan dan udara segar yang dianggap penting untuk penyegaran mental. Misalnya, informan yang melakukan perjalanan ke Gunung Merapi merasakan adanya ketenangan dan kepuasan ketika berada di alam terbuka. Aktivitas ini memungkinkan mereka untuk mengalihkan perhatian dari rutinitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas kesehatan mereka ke arah yang lebih baik.

Aktivitas *healing* melalui kegiatan wisata yang dilakukan oleh para informan mampu membantu mereka dalam mengatasi masalah mental tanpa harus berkunjung ke profesional seperti psikolog atau psikiater. *Healing* melalui upaya berkunjung ke tenaga ahli profesional dilakukan oleh para informan penelitian ketika upaya-upaya yang dilakukan secara mandiri dinilai belum berhasil memperbaiki kesehatan mental yang signifikan. Ketika para informan merasa bahwa jika upaya *healing* secara mandiri melalui aktivitas wisata telah berhasil membuat mereka merasa lebih baik maka mereka tidak berkunjung ke profesional.

Fikri mengatakan,

“Karena saya belum pernah ke psikolog ya, asumsi saya ya kalau misalkan ke psikolog itu yang memang masalahnya udah *gak* bisa tertangani sendiri gitu ya. Mungkin dia ada apapun itulah ya, apa yang benar-bener dia udah mengganggu di kehidupannya, atau misalkan dia udah jalan-jalan pun udah *gak* bisa, yang kayak makan enak pun juga udah *gak* tertahan, ‘udah mending ke psikolog’.” (Wawancara langsung pada 28 Maret 2023)

Lila mengatakan,

“Pengaruh *healing* yang paling saya rasakan belakangan ini lebih ke badan terasa lebih segar, terus tidurnya lebih nyenyak karena biasanya kalau lagi stres itu saya susah tidur kayak kebangun jam 02.00 jam 03.00 tapi kalau misalnya abis balik *healing* itu dari malam sampai pagi saya *gak* bangun.” (Wawancara langsung pada 4 Maret 2023)

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Shiaty et al., (2016) bahwa pariwisata dapat menurunkan tingkat stres seseorang ketika menggabungkan antara alam dan penyembuhan. Hal

ini semakin diperkuat dengan pernyataan yang dipaparkan oleh Ma et al., (2021) di mana pariwisata memiliki hubungan sangat erat dengan kesehatan mental dan fisik.

Setelah melakukan upaya *healing* secara mandiri tanpa bantuan tenaga profesional, para informan penelitian menyebutkan bahwa perbedaan antara *healing* dengan cara berkunjung ke tenaga profesional dan *healing* melalui aktivitas wisata adalah pada peran hadirnya intervensi orang lain dalam proses penyembuhan.

Ara mengatakan,

“Perbedaannya jauh sih ya. Kalau kita pergi ke suatu tempat wisata gitu kan misalnya kita *healing* pergi ke suatu tempat ya, *nggak* perlu tempat wisata gitu apa pun itu, kita bisa ngomong sama diri sendiri kita bisa apa ya berfilsafat terhadap diri kita sendiri kita bisa menyelesaikan masalah dan mencari solusinya sendiri tapi kalau sama psikolog tuh kayak didikte sih, aku lebih gak suka. Menurut aku psikolog tuh, *sorry* banget ya, secara pribadi itu orang-orang yang profesional gitu malah kayak menyarankan menurut aku aku bisa menyelesaikan itu ketika aku berpikir dalam masalahku waktu aku ke psikolog *tuh* sebenarnya aku cuma *pengen* minta obat ya. Jadi, aku pikir langsung minta obat soalnya waktu itu lagi *gak* bisa tidur. Jadi *gak tau* kenapa tiba-tiba aku selalu *insom* aku cuma butuh obat tidur tapi psikolog kayak nyaranin yang kamu harus gini gini gini. Aku *gak* bisa, aku butuh cepet nih, aku butuh tidur.” (Wawancara langsung pada 4 Maret 2023)

Adapun tujuan *healing*, baik secara mandiri ataupun melalui bantuan tenaga profesional, tetaplah sama, yaitu upaya sembuh dari masalah kesehatan mental. Para informan menyimpulkan bahwa *healing* yang dilakukan secara mandiri dinilai lebih efisien dan mudah untuk dilakukan dibandingkan harus membuat jadwal konsultasi dengan tenaga profesional seperti psikiater ataupun psikolog. Namun, hal ini tidak berarti para informan mengabaikan peran profesional karena para informan akan memilih untuk melakukan *healing* ke profesional ketika tidak mampu lagi mengatasi permasalahan kondisi mental dengan gejala-gejala spesifik seperti gangguan tidur secara terus menerus.

Beberapa informan penelitian juga menyebutkan pentingnya aktivitas yang bersifat sosial dalam praktik *healing* mereka. Kegiatan seperti berkumpul dengan teman atau keluarga di atraksi wisata, seperti kafe atau lokasi piknik, menjadi cara untuk mempererat hubungan interpersonal sambil menikmati keindahan alam. Dengan demikian, *healing* juga dipandang sebagai kesempatan untuk membangun koneksi yang lebih dalam dengan orang-orang terdekat yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional.

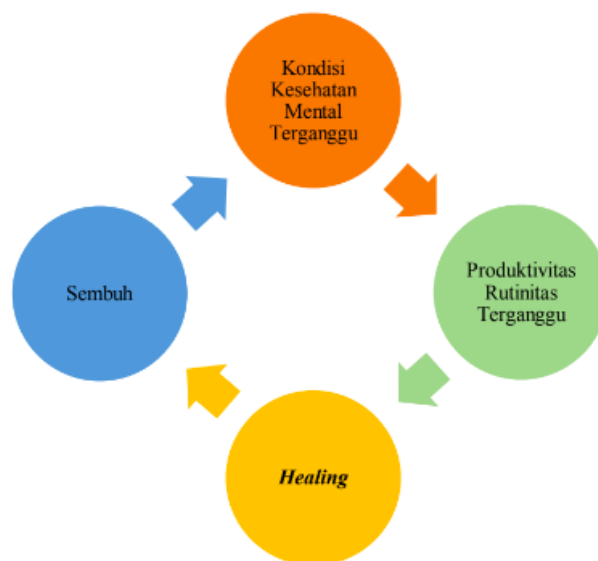
Praktik *healing* semakin diperkuat dengan hadirnya media sosial di mana banyak pengguna TikTok yang mengunggah pengalaman mereka ketika melakukan aktivitas *healing*. Konten-konten yang tersedia di TikTok tidak hanya menjadi sumber inspirasi bagi orang lain, tetapi juga menciptakan komunitas yang saling mendukung dalam berbagai pengalaman dan tips tentang *healing* melalui aktivitas wisata. Peneliti menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara berbagai pengalaman di media sosial dan motivasi individu untuk terlibat dalam aktivitas *healing*.

Tabel 6. Kegiatan Pengguna Media Sosial TikTok Saat Melakukan *Healing* melalui Aktivitas Wisata

Jenis Kegiatan	Jumlah Informan
Menikmati suasana dan pemandangan alam	6
Berkendara malam	1
Membuat konten	3
Melakukan aktivitas seni	1
Berbicara dengan diri sendiri	1
Menikmati kuliner	3
Menikmati fasilitas hotel	1
Olahraga	1

(Sumber: Hasil Analisis Data oleh Penulis, 2023)

Faktor waktu juga menjadi salah satu elemen penting dalam praktik *healing* dalam aktivitas wisata. Waktu pelaksanaan *healing* sangat bergantung pada kondisi mental dan kebutuhan individu. Mayoritas informan penelitian melaksanakan kegiatan *healing* sebanyak dua hingga lima kali dalam satu bulan dengan durasi yang bervariasi antara satu hingga dua hari. Aktivitas *healing* sering kali dilakukan pada akhir pekan atau pada saat ada kesempatan libur sehingga mereka memiliki lebih banyak waktu untuk menikmati perjalanan tanpa tekanan pekerjaan. Beberapa informan yang terlibat dalam pembuatan konten di media sosial melaksanakan *healing* dengan frekuensi yang lebih tinggi, sekitar tiga kali seminggu. Mereka memilih waktu tertentu untuk melakukan perjalanan singkat seperti pada sore hari setelah bekerja sehingga mereka dapat kembali sebelum malam tiba. Hal ini menunjukkan bahwa waktu dan kesempatan untuk *healing* dapat bervariasi, tergantung pada komitmen individu di luar aktivitas wisata.



Gambar 3. Siklus Kegiatan Healing

(Sumber: Hasil temuan penulis, 2023)

Munculnya siklus *healing* dapat diartikan sebagai adanya sebuah intensitas yang berulang. Sebanyak enam dari sepuluh informan penelitian melaksanakan *healing* sebanyak dua hingga lima kali *healing* dalam satu bulan. Bahkan, kelompok informan berikutnya menyebutkan bahwa upaya *healing* dilaksanakan dengan intensitas lebih dari lima kali dalam kurun satu bulan karena informan tersebut merupakan pembuat konten berpengaruh terkait *healing* di media sosial TikTok. Intensitas tersebut berdasarkan pada kebutuhan produksi konten *healing* sekaligus kebutuhan *healing* untuk dirinya sendiri. Salah satu informan yang merupakan pembuat konten berpengaruh menyebutkan bahwa pada hari kerja ia akan melakukan kegiatan *healing* untuk kebutuhan produksi konten dan pada akhir pekan ia akan melakukan kegiatan *healing* untuk memenuhi kebutuhan dirinya tanpa membawa peralatan konten karena berfokus pada memenuhi kebutuhan dirinya sendiri. Sisanya, terdapat kelompok informan penelitian yang melakukan *healing* sebanyak kurang dari atau sama dengan satu kali selama satu bulan karena *healing* dapat dilakukan selain melalui aktivitas wisata. Selain itu, aktivitas wisata dinilai membutuhkan waktu dan biaya yang lebih sehingga harus dilakukan perencanaan yang matang sebelum melaksanakan kegiatan *healing* melalui aktivitas wisata.

Durasi pelaksanaan *healing* yang dilakukan oleh para informan penelitian terbagi ke dalam tiga kelompok. Pertama, kelompok *healing* dengan durasi singkat berkisar kurang dari atau sama dengan dua jam berupa aktivitas yang dilakukan di atraksi wisata yang lokasinya masih di sekitar tempat tinggal informan sehingga tidak membutuhkan perjalanan yang lama. Kedua, kelompok *healing* dengan durasi medium menghabiskan waktu rata-rata dua hingga lima jam. Bentuk kegiatannya masih tergolong ringan seperti menikmati suasana pemandangan alam, membuat konten, dan bercengkrama dengan teman. Terakhir, kelompok *healing* dengan durasi lama yaitu lebih dari satu hari. Bentuk kegiatannya lebih kompleks dan sebagian membutuhkan menginap, seperti *staycation* (menginap di hotel) ataupun berkemah di alam.

Elemen waktu, baik durasi atau intensitas, pada pelaksanaan *healing* menjadi faktor penting karena mencerminkan berapa lama proses *healing* yang dibutuhkan masing-masing individu untuk mencapai tujuan sembuh. Para informan penelitian menyebutkan bahwa elemen waktu yang dihabiskan selama menjalani aktivitas *healing* sangat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu jarak tempuh dari lokasi tempat tinggal menuju lokasi *healing* dan jenis aktivitas yang dilakukan ketika *healing*. Hal ini berkaitan dengan pernyataan Sutarya (2016) bahwa *healing* dalam pariwisata berdampak pada bertambahnya lama tinggal wisatawan (*length of stay*).

Praktik *healing* sangat ideal untuk dilaksanakan di Provinsi DIY karena provinsi ini dikenal dengan keindahan alam dan budayanya. Dari hasil wawancara, informan menyebutkan berbagai lokasi yang menjadi spot favorit mereka untuk *healing* seperti pegunungan, pantai, taman, dan kawasan budaya. Pegunungan seperti Gunung Merapi dianggap sebagai tempat terbaik untuk *healing* dari hiruk-pikuk kehidupan sehari-hari. Wisatawan merasakan ketenangan saat melihat pemandangan alam yang memukau. Di sisi lain, pantai seperti Pantai Parangtritis, juga menjadi pilihan atraksi

wisata populer untuk *healing* mencari relaksasi di tepi laut untuk menikmati angin laut dan deburan ombak.

Tabel 7. Daftar Pertanyaan Wawancara

Jenis Lokasi <i>Healing</i>	Jumlah Informan
Atraksi wisata alam	8
Tempat kuliner (restoran)	3
Pameran seni	2
Toko buku bekas	1
Hotel	1

(sumber: Hasil Analisis Data oleh Penulis, 2023)

Tabel 8. Jenis Atraksi Wisata Healing berdasarkan Lokasi *Healing* Favorit Informan Penelitian di Provinsi DIY

Alam	Petualang	Seni	Kuliner
Kawasan Wisata Kaliurang			
Bunker Kaliadem			Warung Kopi Klotok
Pantai Cemara Sewu			
Bukit Paralayang	Wisata Kano Baros	Jogja	
Air Terjun Kembang Soka		National Museum	Imba Coffee
Bukit Pengilon			
Pantai Midodaren			
Pantai Wedi Ombo			Tumpeng Menoreh
Pantai Kesirat			

(Sumber: Hasil Analisis Data oleh Penulis, 2023)

Praktik *healing* tidak hanya sesempit di lingkup atraksi wisata alam saja, tetapi juga tempat-tempat budaya menjadi lokasi yang banyak dipilih. Beberapa informan lebih tertarik berkunjung ke tempat-tempat yang menyuguhkan seni dan budaya seperti misalnya pameran. Keindahan estetika yang dihadirkan oleh para kurator seni berhasil memberikan unsur ketenangan dalam menghabiskan waktu dengan keluarga atau teman. Pameran seni merupakan bagian dari industri pariwisata yang tergolong ke dalam kategori *Meeting, Incentive, Convention, and Exhibition* (MICE) karena dalam pelaksanaannya melibatkan infrastruktur pariwisata seperti transportasi, akomodasi, dan destinasi wisata (Ariani, n.d.).

Tabel 9. Kriteria Khusus dalam Pemilihan Lokasi *Healing*

Suasana	Sarana	Prasarana
Sepi	Restoran	Akses terjangkau
Dingin	Tempat Ibadah	
Pemandangan alam	Hotel di atas bintang 3	
Belum diketahui banyak orang	Interior minimalis dan estetik	

(Sumber: Hasil Analisis Data oleh Penulis, 2023)

Tabel 10. Lokasi Atraksi Wisata Healing Favorit di Provinsi DIY

Kota Yogyakarta	Kabupaten Sleman	Kabupaten Bantul	Kabupaten Kulon Progo	Kabupaten Gunungkidul
Jogja National Museum	Warung Kopi Klotok	Pantai Cemara Sewu	Air Terjun Kembang Soka	Bukit Pengilon
	Imba Coffee	Bukit Paralayang		Pantai Midodaren
	Kawasan Wisata Kaliurang	Wisata Kano Baros	Tumpeng Menoreh	Pantai Wedi Ombo
	Bunker Kaliadem			Pantai Kesirat

(Sumber: Hasil Analisis Data oleh Penulis, 2023)

Tabel 11. Atraksi Wisata *Healing* berdasarkan Lokasi *Healing* Favorit Informan penelitian di Provinsi DIY

Alam	Petualang	Seni	Kuliner
Kawasan Wisata Kaliurang			
Bunker Kaliadem			Warung Kopi Klotok
Pantai Cemara Sewu			
Bukit Paralayang			
Air Terjun Kembang Soka	Wisata Kano Baros	Jogja National Museum	Imba Coffee
Bukit Pengilon			
Pantai Midodaren			
Pantai Wedi Ombo			Tumpeng Menoreh
Pantai Kesirat			

(Sumber: Hasil Analisis Data oleh Penulis, 2023)

Lokasi *healing* favorit para informan penelitian di Provinsi DIY secara geografis didominasi di Kabupaten Sleman dan Kabupaten Gunungkidul, diikuti oleh Kabupaten Bantul dan Kota Yogyakarta. Secara keseluruhan, praktik *healing* dalam aktivitas wisata di Provinsi DIY menggabungkan elemen fisik, emosional, dan sosial. Wisatawan dapat merasakan manfaat holistik dari kegiatan yang mereka lakukan. Pemilihan lokasi, waktu, dan jenis aktivitas menunjukkan bahwa *healing* bukan hanya sekadar kegiatan individu, tetapi juga mencerminkan interaksi sosial dan keterhubungan dengan lingkungan sekitar.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa kata *healing* dipahami sebagai aktivitas wisata yang bertujuan untuk penyembuhan permasalahan mental dan fisik. *Healing* semakin marak diperbincangkan sejak era pandemi Covid-19 akibat dari adanya dampak digitalisasi dan menjadi tren yang masif karena hampir seluruh kehidupan manusia berfokus pada kegiatan daring sehingga tren yang sedang viral di media sosial sangat berpengaruh pada kehidupan manusia, salah satunya adalah tren *healing*. Tren ini, yang populer di media sosial TikTok, telah mempengaruhi cara orang dalam memandang dan memaknai *healing* yang awalnya terkait dengan kesehatan mental kini telah meluas menjadi kata ganti liburan atau aktivitas wisata. Pengguna media sosial TikTok melihat *healing* sebagai cara untuk mengatasi stres dan kelelahan melalui aktivitas di luar ruangan, khususnya aktivitas wisata alam.

Aktivitas wisata dinilai berhasil dalam menghilangkan penat dan penyembuhan masalah kesehatan mental. Pasca melakukan *healing* melalui aktivitas wisata, para informan penelitian merasakan adanya sensasi kesegaran dan kebugaran. Penelitian ini berhasil menunjukkan temuan gagasan menarik karena pariwisata memiliki peran aktif dalam membuat seseorang yang semula sakit menjadi sembuh. *Healing* adalah tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan media untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan melalui aktivitas wisata. Proses *healing* ini melibatkan adanya perjalanan, menggunakan atraksi wisata sebagai lokasi tujuan penyembuhan, dan memanfaatkan infrastruktur pariwisata selama prosesnya sehingga *healing* dan aktivitas wisata terbukti memiliki hubungan yang erat dan tidak terpisahkan.

Tren *healing* tidak hanya dimaknai sebagai upaya penyembuhan kesehatan mental, tetapi juga berkembang sebagai strategi pemasaran konten aktivitas wisata. Situasi tren yang sedang hangat dimanfaatkan oleh para pembuat konten berpengaruh di media sosial TikTok untuk menggunakan kata ganti aktivitas wisata dengan kata *healing* dan menjadikannya sebagai strategi pemasaran konten. Fenomena ini terbukti berhasil menarik perhatian warganet untuk terpikat dengan pemilihan penggunaan kata *healing* sebagai strategi pemasaran konten alih-alih menggunakan kata lain seperti liburan, berlibur, atau melancong sehingga *healing* menjadi sangat populer dimaknai sebagai aktivitas wisata dibandingkan dimaknai sebagai penyembuhan.

Praktik *healing* melalui aktivitas wisata di Provinsi DIY terbagi menjadi dua kategori, yaitu wisatawan yang memiliki tujuan *healing* secara utuh dan wisatawan dengan tujuan lain. Wisatawan dengan tujuan *healing* secara utuh memiliki latar belakang permasalahan non fisik berupa tidak stabilnya kondisi emosi dan mental seperti stres, suasana hati yang gundah, jenuh, penar, dan bosan sehingga membutuhkan penyembuhan. Wisatawan jenis ini bahkan lebih memilih untuk memperbaiki kondisinya melalui aktivitas wisata dibandingkan *healing* atau upaya penyembuhan melalui tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater. *Healing* melalui aktivitas wisata yang dipraktikkan sejalan dengan konsep *leisure* dalam pariwisata.

Praktik *healing* dalam aktivitas wisata di Provinsi DIY melibatkan berbagai lokasi favorit yang menawarkan pengalaman alam yang menenangkan seperti pegunungan, pantai, dan tempat-tempat rekreasi lainnya. Provinsi DIY cocok untuk dinobatkan sebagai destinasi *healing* karena kelengkapannya dalam menawarkan atraksi wisata untuk *healing*. Wisatawan melakukan perjalanan untuk melepaskan penat, meraih kesegaran, dan mendapatkan kembali semangat hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa konsep *healing* telah menjadi bagian dari strategi pemasaran dalam sektor pariwisata sekaligus memenuhi kebutuhan psikologis para wisatawan. Tren digital telah mengubahnya menjadi bentuk baru dari wisata yang mengutamakan kesejahteraan mental dan fisik, serta memberikan dampak positif dalam memperkaya pengalaman wisatawan dan meningkatkan daya tarik atraksi wisata di Provinsi DIY.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, baik dalam dukungan akademik, teknis, maupun moral. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Karlina Maizida, S.Psi., M.A. yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta kepada para informan penelitian.

Pernyataan Bebas Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam proses penulisan, review, dan editorial dalam artikel yang berjudul **“Healing”: Pemahaman dan Praktiknya dalam Pariwisata Berdasarkan Konten Media Sosial TikTok**. Penulis menyatakan bahwa naskah ini bebas dari segala bentuk konflik kepentingan dan diproses sesuai ketentuan dan kebijakan jurnal yang berlaku untuk menghindari penyimpangan etika publikasi dalam berbagai bentuknya.

Daftar Pustaka

- Ariani N. A. (n.d.). Pengertian MICE (Meeting Incentive Conference Exhibition).
- Creswell, J. W., & David Creswell, J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Farkic, J., Isailovic, G., & Taylor, S. (2021). Forest bathing as a mindful tourism practice. *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 2(2). <https://doi.org/10.1016/J.ANNALE.2021.100028>
- Firth, K., Smith, K., Sakallaris, B. R., Bellanti, D. M., Crawford, C., & Avant, K. C. (2015). Healing, a concept analysis. *Global Advances in Health and Medicine*, 4(6), 44–50. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2015.056>
- Gusti, I., Widya, N., Saputra, H., Ayu, I., & Pidada, I. (2021). Travelling sebagai coping stress bagi generasi milenial Traveling as coping stress for millennials. *Kinerja*, 18(2), 2021–2260. <http://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/KINERJA>
- Jelinčić, D. A., & Matečić, I. (2021). Broken but well: Healing dimensions of cultural tourism experiences. *Sustainability (Switzerland)*, 13(2), 1–19. <https://doi.org/10.3390/su13020966>
- Ma, S., Zhao, X., Gong, Y., & Wengel, Y. (2021). Proposing “healing tourism” as a post-COVID-19 tourism product. *Anatolia*, 32(1), 136–139. <https://doi.org/10.1080/13032917.2020.1808490>
- Naraindas, H., & Bastos, C. (2011). Healing holidays? Itinerant patients, therapeutic locales and the quest for health. *Anthropology & Medicine*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/13648470.2010.525871>
- Shiaty, R. El, Taalab, M., & Osama, I. (2016). Evaluating the Performance of the Outdoor Spaces in Healing Eco-Tourism. *Procedia Environmental Sciences*, 34, 461–473. <https://doi.org/10.1016/J.PROENV.2016.04.041>
- Sutarya, I. G. (2016). *Spiritual Healing dalam Pariwisata Bali: Pengembangan, dan Kontribusi*. Disertasi. Denpasar: Universitas Udayana. https://www.academia.edu/download/55755670/bukuringkasan_gab.pdf
- Veal, A. J. (2006). *Research Methods for Leisure and Tourism* (3rd ed.). Pearson Education Limited.

Daftar Laman

- Ananda, Syva Tri. 2022. popmama.com. "10 Rekomendasi Tempat wisata di Jogja yang Cocok Buat *Self Healing*" dalam <https://www.popmama.com/life/health/syva-tri-ananda/rekomendasi-tempat-wisata-di-jogja-yang-cocok-buat-self-healing/1>. Diakses pada tanggal 12 Juni 2022 pukul 12.55 WIB.
- Anonim. 2021. kemenparekraf.go.id. "Tren Pariwisata 2021" dalam <https://www.kemenparekraf.go.id/pustaka/Buku-Tren-Pariwisata-202>. Diakses pada tanggal 21 April 2023 pukul 23.00 WIB.
- Anonim. t.t. "Healing" dalam <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/healing?q=healing>. Diakses pada tanggal 9 Mei 2023 pukul 08.28 WIB.
- Anonim. t.t. pdsjki.org. "Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia" dalam <https://www.pdsjki.org/home>. Diakses pada tanggal 7 Oktober 2024 pukul 13.42 WIB.
- Fundrika, Bimo Aria., & Ramadhan, Fajar. 2022. suara.com. "Riset Google: Masyarakat Lebih Sering Pakai 'Healing' untuk Jalan-Jalan Dibanding 'Traveling'" dalam <https://www.suara.com/lifestyle/2022/09/27/083000/riset-google-masyarakat-lebih-sering-pakai-healing-untuk-jalan-jalan-dibanding-traveling>. Diakses pada 21 April 2023 pukul 12.00 WIB.
- Ramadhani, Wina. 2022. kumparan.com. "Tren Istilah Healing: Ini Cara Melakukannya Tanpa Harus Boros" dalam <https://kumparan.com/millennial/tren-istilah-healing-ini-cara-melakukannya-tanpa-harus-boros-1xmFUFICDLI/full>. Diakses pada 9 Mei 2023 pukul 11.25 WIB.
- Wahida, Nurul. 2021. plus.kapanlagi.com. "Arti Healing dalam Bahasa Populer yang Trend di Sosial Media, Ketahui Makna dan Cara Menerapkannya" dalam <https://plus.kapanlagi.com/arti-healing-dalam-bahasa-populer-yang-trend-di-sosial-media-ketahui-makna-dan-cara-menerapkannya-afab70.html>. Diakses pada tanggal 9 Mei 2023 pukul 11.00 WIB.