

EFFECTIVE EDUCATION ABOUT HEALING TO MANAGE STRESS

PENDIDIKAN KEFEKTIFAN TENTANG HEALING UNTUK MENANGANI STRES

Nur Amsyiah R. Djunaidi, Frezy Paputungan

nuramsyiahdjunaidi@gmail.com, frezy@ubmg.ac.id

Universitas Bina Mandiri Gorontalo

ABSTRACT

The emergence of this self-healing phenomenon attracted a lot of attention from generation Z during the pandemic, starting in 2021 until now. According to (Madura, 2021) self-healing means self-healing, in other words healing means "a process of cure" a process of treatment or healing. Crane (in Aisa et al., 2021) explains that self-healing is a process of treatment or healing carried out by oneself through the beliefs one has and is supported by the environment and external supporting factors. Meanwhile, in practice, self-healing has a term that uses the process principle that the human body is actually something that can scientifically repair and heal itself in certain ways (Bahrien & Ardianty, 2017). The successful implementation of self-healing depends on self-confidence and internal communication, which means there is a need for the desire and ability to carry out internal dialogue. Self-healing is useful for recognizing and understanding emotions (Mutoharoh, 2022). Self-control also helps identify problems that individuals are experiencing, thought patterns, and other psychological aspects that influence current conditions. Sari & Aryanto (2022) say that Self-Healing is a method of healing disease not with the help of drugs, but by eliminating feelings of anxiety and emotional outbursts that are hidden in the body. Self-healing is usually done because students are experiencing academic stress. The consequences of academic stress occur in the school environment or educational environment.

According to Desmita (in Barseli & Nikmarijal, 2017) academic stressors are defined as stress experienced by students due to learning or problems related to learning activities; such as pressure to improve grades, long periods of studying, cheating, lots of assignments, exam results, making important decisions, exam difficulties, and stress management. Rahmawati (in Barseli et al., 2017) states that there are several factors that cause stress in students; including excessive academic demands, poor exam results, mounting homework, and the social environment. Academic stress occurs when expectations of academic achievement from parents, teachers, and peers increase. These expectations often do not match students' abilities, causing psychological pressure that affects learning at school (Barseli & Nikmarijal, 2017).

Keywords: Education, Healing, Stress

ABSTRAK

Datangnya fenomena self healing ini banyak diminati generasi Z saat pandemi berlangsung, tepatnya dimulai pada tahun 2021 hingga saat ini. Menurut (Madura, 2021) self-healing mempunyai arti sebagai penyembuhan diri, dengan kata lain healing memberikan makna sebagai "a process of cure" suatu proses pengobatan atau penyembuhan. Crane (dalam Aisa et al., 2021) menjelaskan bahwa self-healing yaitu sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri melalui kepercayaan yang dimiliki serta didukung oleh lingkungan dan faktor pendukung eksternal. Sedangkan dalam praktiknya self healing memiliki istilah yang menggunakan prinsip proses bahwa tubuh manusia sebenarnya adalah sesuatu yang secara ilmiah dapat memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara tertentu (Bahrien & Ardianty, 2017). Keberhasilan

penerapan self-healing tergantung pada kepercayaan diri dan komunikasi internal, yang berarti diperlukan adanya keinginan dan kemampuan untuk melakukan dialog internal. Self-healing berguna untuk mengenali dan memahami emosi (Mutohharoh, 2022). Self- juga membantu mengidentifikasi masalah yang sedang dialami individu, pola pikir, dan aspek psikologis lainnya yang berpengaruh pada kondisi saat ini. Sari & Aryanto (2022) mengatakan bahwa Self-Healing adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan bantuan obat-obatan, tetapi dengan menghilangkan perasaan cemas dan ledakan emosi yang tersembunyi di dalam tubuh. Self healing biasanya dilakukan karena mahasiswa yang mengalami stress akademik.

Akibat dari stres akademik terjadi pada lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan. Menurut Desmita (dalam Barseli & Nikmarijal, 2017) stressor akademik didefinisikan sebagai stres yang dialami siswa akibat belajar atau masalah yang berkaitan dengan kegiatan belajar; seperti tekanan untuk meningkatkan nilai, lama belajar, menyontek, tugas yang banyak, hasil ujian, membuat keputusan penting, kesulitan ujian, dan management stress. Rahmawati (dalam Barseli et al., 2017) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan stres pada siswa; antara lain tuntutan akademik yang berlebihan, hasil ujian yang buruk, pekerjaan rumah yang menumpuk, dan lingkungan sosial. Stres akademik terjadi ketika harapan meraih prestasi akademik dari orang tua, guru, dan teman sebaya meningkat. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pembelajaran di sekolah (Barseli & Nikmarijal, 2017).

Kata kunci: Pendidikan, Healing, Stress

A. Pembahasan

Menurut (Wistarini & Maherni) dukungan sosial adalah peran penting dalam menurunkan stress akademik. Penelitian ini dapat memberikan masukan mahasiswa baru dapat meningkatkan peran keluarga dan efikasi diri agar mahasiswa dapat menanggulangi, mengurangi, mencegah stres akademik yang dirasakan. Meningkatkan peran keluarga dapat dilakukan dengan cara mahasiswa membuka diri, menjaga komunikasi yang baik, saling terbuka, tidak malu untuk bertanya dan mendiskusikan masalah dengan keluarga. meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan cara lebih tekun, gigih, rajin dalam mencapai tujuan; berani mencoba tantangan baru, belajar dari pengalaman.

faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik. Penelusuran studi menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal berupa self-efficacy, determinasi, motivasi, dan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. Peneliti tidak menemukan penelitian tentang intervensi yang dapat mengurangi stress akademik pada setting individu, kelompok atau komunitas, dan masih belum banyak menemukan faktor-faktor stress akademik lainnya.

Menurut Lubis et al., (2021) penelitian ini menggambarkan tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring, sehingga peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif. Keadaan dimana penyebaran Covid19 saat ini terus menyebar sehingga menambah tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa. Ketika mahasiswa terus menerus dibawah tekanan akan mempengaruhi kinerja akademik mereka. Hasil dari penelitian ini tingkat stress yang paling banyak dialami mahasiswa pada kategori stress sedang. Kondisi ini membuktikan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik selama melaksanakan kuliah daring di masa pandemik COVID 19. Mahasiswa berusia 20 ditemukan paling banyak mengalami stress akademik.

Studi yang menekankan pada data pre-test dan post-test dalam praktek self- healing. Self healing memiliki dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Selain indikator pada ledakan emosi dan kesulitan dalam pengambilan keputusan yang masih dialami peserta setelah post-test, mayoritas siswa menunjukkan indikasi perubahan positif karena bisa

menghilangkan indikator-indikator emosi negatif lain seperti merasa jengkel, merasa gelisah, merasa frustrasi karena harus menunggu sesuatu, selalu berpikir negatif, merasa sulit berkonsentrasi, merasa marah, dan merasa kehilangan rasa humor. (Bachtiar & Faletihan 2021)

Self healing yaitu otak yang mengasosiasikan kata healing dengan kerja keras dan cara berpikir menjadi acuan atau motivasi untuk melakukan pekerjaan lain dengan semangat. Namun permasalahannya ialah bagaimana otak telah menyesuaikan atau mengasosiasikan kata healing dengan sesuatu hal yang tidak baik seperti pemborosan. Pemborosan dalam berbelanja dilakukan semata-mata dengan tujuan kesenangan atau kepuasan yang maksimal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap keputusan masyarakat dalam penggunaan aplikasi online shop ialah faktor attitude (perilaku). Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor attitude yang paling berpengaruh terhadap keputusan dalam menggunakan aplikasi belanja online. (Rahmi, 2021)

Selain itu stres adalah perasaan yang dialami seseorang ketika mengalami tekanan, baik yang muncul dalam diri maupun dari faktor luar. Sebagai upaya preventif, pencegahan simtom stress dapat dilakukan dengan secara mandiri melalui kegiatan yang bersifat disadari seperti: mulai menceritakan kepada orang lain, tertawa, bersantai, melakukan hal-hal baru dan melakukan kegiatan yang disukai. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi stress adalah melalui coping. Coping stress merupakan upaya yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan yang mengganggu atau membebani hidup. Strategi coping yang dilakukan dapat mempengaruhi keberdayaan individu dalam mengatasi stress yang dihadapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa strategi coping memberikan dampak positif, diantaranya adalah penelitian dari (Prayascitta, 2010) menunjukkan coping stress dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 32,7% terhadap motivasi belajar pada remaja yang orangtuanya bercerai. Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa harapan dan coping stress memberikan kontribusi sebesar 31,5% terhadap resiliensi caregiver kanker (Wardani, 2014). Penelitian lainnya, sebanyak 53,89% remaja SMU kelas X menyelesaikan masalah dengan menggunakan emotion focused coping dan sebanyak 46,10% remaja menyelesaikan masalah dengan menggunakan problem focused coping. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam menyelesaikan masalahnya remaja lebih banyak menggunakan emotional focused coping dibandingkan menggunakan problem focused coping (Sari, 2010)

Dan salah satu strategi menghilangkan stress yaitu dengan populer di kalangan anak muda sepanjang tahun 2022 adalah trend “healing”. Individu kerap mempostingkan hal/kegiatan yang dialami sebagai bagian dari “healing time”. Trend ini semakin meningkat setelah PPKM dicabut dan perkembangan ekonomi masyarakat sudah mulai stabil. Aktivitas “healing” sederhana dilakukan untuk mengurangi kelelahan, kejenuhan dan sekedar memberi jeda dan ruang untuk diri sendiri. Hasil penelitian (Saputra and Pidada 2021) menyatakan generasi milenial, yang berusia usia 24-35 tahun, lebih banyak melakukan travelling dan menjadikan kegiatan tersebut sebagai prioritas dibandingkan dengan untuk urusan lainnya seperti berkeluarga atau pengeluaran lainnya. Selanjutnya, kegiatan travelling memiliki peran penting dalam pemenuhan kepuasan hidup seseorang. Kegiatan ini menjadi salah satu strategi coping stress yang dapat ditempuh bagi pekerja. Hasil riset lainnya tentang wisata alam menunjukkan bahwa meditasi menggunakan musik suara alam dapat menurunkan stres dan dapat menjadi terapi komplementer alternatif yang dapat dilakukan perawat (Ayunia, Ni Luh Komang Sri, 2019). Kondisi alam yang tenang dan segar dapat memicu munculnya dopamine. Hasil penelitian (Khatimah & Budiyo, 2019) membuat gravity dan mural dapat menimbulkan rasa senang dan kepuasan diri saat mengekspresikan emosi dalam dirinya ke dalam sebuah karya. Pengalaman yang dilakukan menimbulkan rasa senang dan menurunkan tekanan secara emosional. Lebih lanjut lagi, menurut conservation of resource theory dikatakan bahwa ketika seseorang diberikan kebebasan dan mampu mengontrol dirinya untuk melakukan apa yang mereka inginkan serta mendapat pengalaman baru dari hal tersebut, mereka akan memperoleh kepuasan internal. Pengalaman salah satunya dapat ditemukan melalui perjalanan dan melakukan hal-hal baru. Salah satunya melalui pariwisata yang

dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan dan dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan. Kondisi emosi yang stabil dapat memperkuat cara berpikir positif dan motivasi dalam mengatasi masalah yang sedang dialami. Dengan demikian, kestabilan emosi dan ketenangan yang didapatkan melalui “healing” menjadi langkah awal yang dapat ditempuh dalam mereduksi stress.

1. Healing

Sebelumnya “healing” tengah menjadi pembicaraan di media sosial. Beberapa konten dalam media sosial menyebutkan “healing” sebagai sebuah solusi alternatif untuk mengatasi kepenatan di tengah aktifitas yang membosankan, kesibukan kerja, hingga depresi pasca-pandemi yang membuat manusia harus berdiam di rumah. Tidak hanya dalam video-video komedi yang viral, bahkan istilah “healing” menjadi tema utama dalam lagu-lagu yang saat ini sedang menduduki puncak tangga lagu populer. Asal istilah healing berasal dari ilmu psikologi yang berarti penyembuh atau menyembuhkan, karena sering disejajarkan dengan kata al-Syifa’ yang bermakna pengobatan (Abraham et al., 2013). Healing sering dikaitkan dengan kondisi buruk dan traumatis seperti bencana, termasuk bencana kesehatan seperti pandemi. Ketahanan fungsi mental yang lemah, menimbulkan gangguan psikologi pada individu. Kondisi ini membutuhkan pemulihan dalam bentuk trauma healing (Mendato dalam Soebahar & Ghoni, 2019).

2. Stress

Stres merupakan kondisi gangguan yang disebabkan oleh tekanan yang direpson secara fisik atau emosional yang memunculkan reaksi kecemasan. Menurut American Psychological Association (APA) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres dapat memunculkan keadaan emosi berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, kemudian perasaan panik, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, serta bingung (Putri & Azalia, 2022).

stress adalah upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketenangan dan kedamaian dalam diri. Menurut Lazarus, coping stress dapat dilakukan dalam 2 cara, yaitu: emotion focus coping dan problem focused coping. Emotion focused coping (strategi berorientasi pada emosi) merupakan penanganan stres secara internal dengan memberikan respon emosional terhadap kondisi dan situasi yang sedang dialami, khususnya dengan pertahanan psikologis dari ketidakberdayaan. Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi coping berbasis emosi antara lain: dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas. Problem focused coping (strategi berorientasi pada masalah) merupakan penanganan stres dengan cara mencari sumber masalah, menghadapi masalah dan menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam strategi problem-focused coping antara lain: keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, kontrol diri, dan dukungan sosial (Andriyani, 2019).

Maka dari itu, emotion focused coping (EFC) adalah upaya individu untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan. Di antaranya melalui a. Represi, upaya individu untuk menyingkirkan frustrasi, konflik bathin, mimpi buruk dan sejenisnya yang dapat menimbulkan kecemasan. b. Proyeksi, individu menggunakan teknik proyeksi ini, biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi lain yang tidak disukai dan apa yang dapat diperhatikan cenderung disebar-sebarkan. Identifikasi, yaitu usaha individu mempersamakan diri sendiri dengan seseorang yang dianggap sukses dalam hidupnya. Merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadikan sumber stres secara langsung, (Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, 1986). EFC menjadi upaya yang dapat dilakukan untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, mempertahankan keseimbangan perasaannya, walaupun situasinya sendiri tidak dapat diubah. Fokusnya adalah kemampuan mengelola tindakan terhadap lingkungan melalui pengelolaan emosi

dan reaksi psikis yang berlangsung terus menerus. Beberapa referensi telah menunjukkan bahwa strategi koping berorientasi emosi mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas kesehatan fisik yang lebih positif. Strategi ini mampu memberikan ruang untuk mengidentifikasi emosi yang ia rasakan setiap kali menghadapi kondisi-kondisi yang menekan, serta dapat memproses dan mengekspresikan emosi secara adaptif dan tepat.

Seperti yang dikatakan oleh bell ada dua metode coping yang digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu metode jangka panjang dan metode jangka pendek. Pemulihan stress jangka Panjang ini bisa berupa kegiatan seperti berbicara atau curhat dengan orang lain, mencoba mencari informasi yang lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi, menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu. Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani problema psikologis untuk kurun waktu yang lama. Metode coping jangka pendek digunakan untuk mengurangi stres/ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara. Kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan menggunakan alkohol atau obat-obatan, melamun dan fantasi, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, menangis atau beralih pada aktivitas lain agar dapat melupakan masalah (Andriyani, 2019).

Oleh karena itu kedua metode ini memberi pilihan bagi individu untuk mengatasi ketegangan dan menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan yang menimbulkan masalah baik yang berasal dari lingkungan maupun dari internal diri sendiri. Setiap orang mempunyai kemampuan yang digunakan untuk menjaga integritas baik fisik maupun psikologis.

3. Pariwisata

Negara Indonesia terkenal dengan potensi sumber daya alam yang kaya, indah dan menarik. Selain potensi alam yang berlimpah, Indonesia juga kaya dengan potensi peninggalan sejarah, budaya, kesenian dan kuliner yang sangat potensial untuk dikembangkan dan dijadikan sebagai objek pariwisata. Tingginya pengaruh pariwisata terhadap berbagai aspek dalam perekonomian Indonesia membuat pemerintah beberapa kali mencanangkan program kunjungan ke Indonesia baik untuk wisatawan mancanegara maupun domestik. Pemerintah menggunakan slogan “Pesona Indonesia” serta mengadakan berbagai kegiatan dengan harapan masyarakat Indonesia menjadi semakin tertarik untuk berwisata di negaranya sendiri (Akhrani et al., 2020). Beragam jenis wisata yang ditawarkan yaitu wisata alam, wisata sejarah, wisata edukasi, dan wisata budaya. Wisata alam menjadi destinasi yang paling diminati karena sumber dayanya yang melimpah. Selain itu, meningkatkan pariwisata Indonesia juga ditandai dengan munculnya pariwisata minat khusus (special interest tourism) yakni wisata kuliner, wisata halal, wisata bisnis, wisata edukasi, wisata religi, wisata lokasi film, ghetto tourism (wisata lokasi kumuh) dan masih banyak lagi (Narendra et al., 2019). Salah satu penelitian menunjukkan bahwa 85% masyarakat berhasil meningkatkan perekonomian dari wisata budaya (ziarah) yang dikelola (Fathoni et al., 2022).

Pariwisata itu sendiri adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan wisata atau, termasuk perusahaan objek dan daya tarik wisata serta usaha-usaha yang berhubungan dengan penyelenggaraan pariwisata seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 10 tahun 2009. Pariwisata bisa juga disebut kegiatan atau perjalanan seseorang ke daerah lain untuk melihat situasi berbeda dengan daerahnya, dengan maksud untuk refreking, menghilangkan rasa kejenuhan yang dirasakan. Alasan seseorang melakukan perjalanan wisata bisa berbentuk kepentingan pribadi, ekonomi, sosial, budaya agama, politik, dan kesehatan. Bahkan ada juga kepentingan yang hanya sekedar ingin tahu dan menambah pengetahuan dan pengalaman. Pariwisata dapat menumbuhkan

hubungan timbal balik antara pengunjung dan wisata yang dilakukan (Heru Ribawanto, Muhammad Makmur, 2015).

4. Healing Sebagai Bagian dari Emotion Focused Coping

(Itsnaini & Prasetya, 2021) mengatakan pada November 2021, tingkat permintaan perjalanan domestik tumbuh 30%, kondisi ini sama seperti level yang dicapai sebelum masa pandemic. Artinya, pariwisata Indonesia mulai bangkit kembali seperti sebelum pandemic. Terlebih, munculnya istilah “healing” yang ramai di media sosial. “Healing” menjadi solusi alternatif untuk mengatasi kepenatan di tengah aktifitas yang membosankan, kesibukan kerja, hingga depresi pasca-pandemi yang membuat manusia harus berdiam diri di rumah. Healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan. Dalam penelitian Bachtiar dan Faletahan dengan judul “Self-healing sebagai Metode Pengendalian Emosi” menyatakan bahwa self-healing adalah salah satu metode yang dianggap dapat membantu individu dalam mengendalikan emosi. Mayoritas siswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan perubahan positif karena dapat menghilangkan indikator emosinegatif lainnya seperti mudah tersinggung, cemas, dan frustrasi menunggu sesuatu (Bachtiar & Faletahan, 2021). Penelitian Ishaq dalam ((Bahrien & Ardianty, 2017) menunjukkan 67% pasien yang mengalami kecemasan berhasil mereduksi tingkat kecemasan dengan menggunakan self healing. Penelitian kuasai eksperimen tentang pengaruh self healing terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi menunjukkan self healing dengan energi reiki cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ringan hingga sedang yang dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok (Bahrien & Ardianty, 2017). Dari penelitian tersebut, dapat diartikan bahwa self healing menjadi salah satu cara yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membantu individu mengendalikan emosinya. Kondisi ini membantu individu dalam menata aspek-aspek negative yang menyebabkan stress dan gangguan psikologis yang dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok.

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. Dalam konteks 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 stressor 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)

Suci mengatakan bahwa self-healing dapat dicapai melalui mekanisme psikologis melalui berbagai mekanisme termasuk relaksasi, latihan pernapasan, pelatihan kebugaran, citra dan meditasi. Istirahat/refreshing dapat menenangkan pikiran, memberikan wawasan baru (new insights) untuk menyegarkan ingatan pikiran, melupakan masalah dan menghilangkan stress yang ada. Dengan kata lain, berwisata merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dan erat kaitannya dengan kesejahteraan (well-being). Kesejahteraan psikologis yang didapatkan melalui pariwisata akan tumbuh ketika kebutuhan dasar manusia telah terpenuhi. Kegiatan wisata yang

dilakukan akan berdampak positif pada kepribadian, keluarga, pekerjaan, kehidupan sosial, dan rohani (Garces et al., 2018).

Ada beberapa fakta beberapa tahun terakhir, waktu luang banyak dimanfaatkan individu untuk melakukan perjalanan wisata atau disebut juga dengan travelling. Wisata perjalanan tersebut, setidaknya memiliki kriteria: perjalanan dilakukan di luar tempat tinggal dan dari satu tempat ke tempat yang berbeda, perjalanan dilakukan dengan tujuan untuk mencari ketenangan dan bersenang-senang. Individu melakukan perjalanan dengan harapan merasakan kenyamanan maupun melepas rasa penat dari aktivitas sehari-hari. Melalui perjalanan, individu juga banyak mempelajari hal baru, memahami keberagaman karakter (individual differences) dan mencapai kepuasan dan kesejahteraan psikologis (well-being). Well-being secara konseptual mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis secara optimal. Kepuasan ini mencakup aspek rasa senang, bahagia, emosi positif, dan kebermaknaan hidup (Akhrani et al., 2020).

Pada 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.

Dimana kedudukan healing dalam konteks coping stress, termasuk ke dalam bagian emotion-focused coping (coping terpusat emosi), di mana individu lebih menekankan pada usaha yang disadari bertujuan menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan. Emosi memiliki fungsi masalah sosial dan penyesuaian emosi, sehingga kestabilan emosi diperlukan. Selain itu, 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. Dalam penerapan coping stress, tidak ada satu upaya khusus dan tunggal, melainkan penggunaan berbagai strategi yang dapat diupayakan sesuai dengan kondisi dan kemampuan individu dalam mengatasi problematika psikologis.

5. Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata

(Narendra et al., 2019) mengatakan industri pariwisata Indonesia telah mengalami perubahan yang cukup besar dan signifikan serta berperan aktif dalam perubahan kualitas ekonomi dan budaya masyarakat. Salah satunya adalah munculnya bentuk-bentuk wisata minat khusus, seperti: wisata halal, wisata kuliner, wisata bisnis, wisata pendidikan, wisata religi, kunjungan lokasi film dan wisata ghetto. Semua jenis wisata minat khusus yang ada di Indonesia tentu saja berasal dari sumber daya alam Indonesia dan tentunya kreasi Indonesia terkait jenis wisata tersebut dari kebutuhan masyarakat Indonesia.

Salah satu perjalanan yang paling menarik adalah ekowisata. Konsep ekowisata dipahami sebagai bentuk pariwisata yang berkelanjutan secara ekologis, di mana alam, flora dan fauna, sosial budaya etnis lokal dan wisatawan yang terlibat dalam mempromosikan perlindungan lingkungan dilihat, diamati, dipelajari dan dikagumi. Ekowisata merupakan konsep pariwisata yang melestarikan lingkungan alam dengan melibatkan penduduk setempat (Sihotang & Hidir, 2022). Pada dasarnya, kondisi lingkungan memiliki pengaruh yang kuat pada sifat manusia. Ketika lingkungan memberi rasa nyaman, seseorang merasa tenang, dan pemulihan lebih cepat. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian (Aspirani et al., 2020) lingkungan di ruang rawat inap sangat berpengaruh terhadap kesembuhan ibu hamil, jika lingkungan memberikan lingkungan yang nyaman dan kebutuhannya terpenuhi maka waktu perawatan pasien terasa tenang dan pemulihan prosesnya bisa lebih cepat.

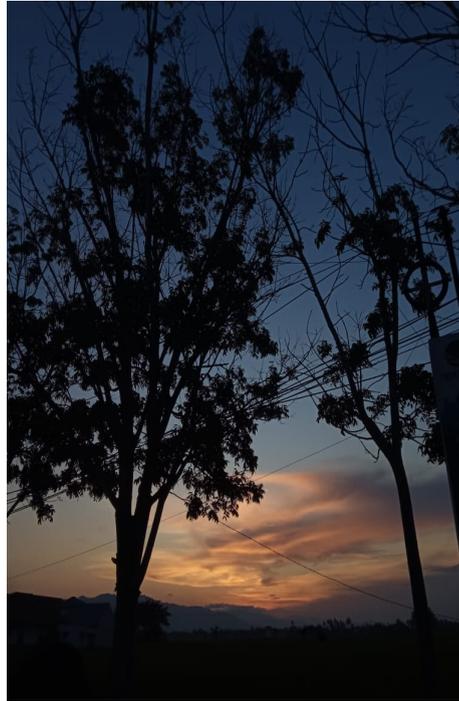
Menurut hasil penelitian sebelumnya dengan perawat korea, meditasi efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Musik suara alam tercipta dari fenomena alam seperti suara angin, air dan api, termasuk suara binatang seperti kicau burung dan sebagainya (Ayunia, Ni Luh Komang Sri, 2019).

Perkembangan tren pariwisata yang digemari adalah wisata kuliner. Wisata kuliner hadir dengan mengedepankan potensi makanan dari berbagai daerah, baik makanan tradisional maupun makanan yang telah dimodifikasi. WOFF menjelaskan bahwa *culinary tourism is not pretentious for exclusive. It's includes any unique and memorable gastronomic experience, not just restaurant rate four star or better and include both food and all type of beverages*. Dalam pernyataan ini dapat tergambarkan bahwa wisata kuliner tidak menuntut sebuah kemewahan tetapi lebih kepada seni kuliner dengan pengalaman yang menjadi daya tariknya. Manfaat yang ditimbulkan oleh adanya rekreasi dan relaksasi adalah munculnya perasaan Bahagia, tubuh yang segar dan gairah rasa tenang bagi individu (khususnya para pekerja) yang tiap harinya melakukan rutinitas dan beban kerja yang tidak sedikit.

Selain itu individu dapat meningkatkan kualitas hidup yang ditunjukkan oleh *life satisfaction* dengan melakukan kegiatan *leisure* dan *relaxation* yang memenuhi kebutuhan psikologis mereka. Ketenangan yang dirasakan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu. Dari Hasil pengujian *statistic* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Detachment from work* terhadap *life satisfaction*. Pada penelitian sebelumnya dinyatakan bahwa Tingkat *Detachment* yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kelelahan emosional yang lebih rendah dan tingkat *life satisfaction* yang lebih tinggi. Ketika seseorang melakukan *detachment from work*, ia kemudian merasakan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada mereka yang tetap terikat secara mental pada pekerjaan mereka. dan tujuan utama mereka adalah untuk menyampaikan energi positif sosial yang positif, dan pada saat yang sama meningkatkan nilai individu, mempromosikan perkembangan masyarakat yang harmonis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Cao, 2016).

Maka dari itu pariwisata hadir memberikan pilihan kepada individu untuk mendapatkan pengalaman baru, *insight* baru dan kekuatan baru untuk menjalani kehidupan. Mencari suasana baru yang berbeda dengan suasana rutinitasnya sehari hari atau *refresing* bertujuan untuk menghilangkan rasa lelah, jenuh, stres/beban pikiran yang dirasakan. Kortisol adalah hormon yang menyebabkan stress, wisata alam membawa ketenangan dan kesegaran yang dapat meningkatkan *dopamine* dan *endorphin* yang mendorong timbulnya perasaan bahagia. Kesejahteraan psikologis yang terbangun lewat pariwisata melahirkan kepuasan bagi pelaku wisata dan wisatawannya. Kepuasan ini mencakup aspek rasa senang, bahagia, emosi positif, dan kebermaknaan hidup.

Berikut adalah salah satu cara kita menghilangkan stress yaitu dengan cara melihat sunset, contohnya seperti gambar di bawah ini.



B. PENUTUP

1. Kesimpulan

Self healing merupan proses penyembuhan atau pemulihan yang dialami seseorang karena gangguan psikologis, traumas. Sedangkan stress akademik merupakan suatu kondisi ketegangan yang terjadi banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Dan kondisi cemas dan stress merupakan bagian dari proses hidup yang tidak dapat dihilangkan, namun bisa dikontrol melalui berbagai macam cara dengan mengendalikan dan mengurangi berbagai simtom yang muncul. Simtom tersebut, diantaranya dengan cara membangun kebiasaan baru, mengelola emosi, mengelola waktu, memodifikasi lingkungan, dan mengurangi respon fisiologis terhadap stress. Salah satu upaya yang lekat dan dekat dengan masyarakat saat ini adalah healing.

2. Saran

Penulis menyadari bahwasanya masih terdapat keterbatasan maupun kekeliruan dalam penulisan tersebut. Akan tetapi penulis ini berharap dapat memberikan solusi yang bermanfaat bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhayani, Anis, et al. "Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik." *Parade Riset Mahasiswa* 1.1 (2023): 135-146.
- Hikmah, Nurul, et al. "Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata." *Indonesian Journal of Tourism and Leisure* 3.2 (2022): 113-124.
- Setiadi, Patricia, and Martin Halim. "Pusat Penyembuhan Orang Stres di Cikini." *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 1.2 (2019): 1257-1272.