

## ADAPTASI WELLNESS RETREAT PADA SUSTAINABLE TOURISM PASCA COVID - 19

Christina Rosalia Sulestiyorini<sup>1</sup>, Yeyen Komalasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Magister Manajemen, Fakultas Bisnis, Pariwisata, Pendidikan dan Humaniora,  
Universitas Dhyana Pura, Jl. Raya Padang Luwih Tegaljaya Dalung Kuta Utara, Bali,  
Indonesia  
Email: 23311601009@undhirabali.ac.id; yeyenkomalasari@undhirabali.ac.id

### ABSTRAK

Pandemic Covid - 19 telah banyak mempengaruhi kondisi psikologis masyarakat yang perlu diatasi dengan *coping stress*. Begitu pula industri pariwisata yang menurun selama pandemi sehingga dibutuhkan fasilitas berkonsep wellness yang dapat menjadi solusi untuk meningkatkan industri wisata yang berubah pasca pandemi COVID-19. Pendekatan Wellness Retreat dipilih karena mampu menawarkan peluang pemulihan kesehatan holistik melalui aktivitas yang membangun kesehatan tidak hanya *mind, body* namun juga *soul* atau spiritual bagi masyarakat sebagai bagian dari adaptasi terhadap dinamika pariwisata di era new normal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara. Teori yang digunakan adalah teori adaptasi, teori partisipasi dan teori pariwisata berbasis masyarakat. Studi ini menemukan bahwa adaptasi wellness retreat pada tourism di masyarakat pasca covid 19 efektif dalam mendukung pariwisata berkelanjutan yang lebih mengutamakan holistik wellness.

**Kata Kunci:** Adaptasi, Wellness retreat, Sustainable tourism.

### 1. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 berdampak besar bagi seluruh masyarakat terutama pada sektor pariwisata dan telah banyak mempengaruhi kondisi psikologis masyarakat yang perlu diatasi dengan coping stress. Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap isu wellness, nature, dan lingkungan tak hanya di Indonesia, melainkan menjadi tren global di berbagai aspek. "Perilaku konsumen berubah, salah satunya karena isu lingkungan". Isu terkait dengan wellness, nature, dan aktivitas di luar ruang bakal menjadi primadona. Adanya tantangan tersebut Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Indonesia (Kemenkraf) bertahap mulai membuka destinasi wisata di beberapa wilayah dengan mengedepankan kebiasaan baru pasca Covid-19.

Untuk menangkap peluang ini, pelaku usaha pariwisata harus beradaptasi dan berinovasi (Prasetyo, 2021). Pentingnya keberlangsungan industri pariwisata mendorong Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Kemenparekraf) berusaha untuk menciptakan industri pariwisata yang tak hanya semakin digemari namun sejalan dengan Tujuan Pembangunan berkelanjutan/ *Sustainable Development Goals* (SDGs) (APRIL, 2021). Merujuk pada konsep pembangunan berkelanjutan, maka konsep pariwisata berkelanjutan yang digagas *United Nation World Tourism Organization* (UNWTO) mempertimbangkan pemenuhan kebutuhan wisatawan saat ini dan masa yang akan datang. Pembangunan pariwisata berkelanjutan, seperti disebutkan dalam *Piagam Pariwisata Berkelanjutan* (1995) adalah pembangunan

yang dapat didukung secara ekologis sekaligus layak secara ekonomi, juga adil secara etika dan sosial (termasuk budaya) terhadap masyarakat (Rahmat, 2021).

Pasca pandemi, masyarakat mulai mengeksplorasi solusi kesehatan badan, mental dan sepiritual dengan cara berbeda diluar kebiasaan sehari – hari, atau biasa disebut retreat. Meningkatnya permintaan akan sistem kekebalan tubuh yang kuat dan kesehatan holistik telah membuat orang menyadari perlunya kesehatan dan kesejahteraan. Wisata kesehatan telah menjadi tren yang muncul terutama setelah Covid - 19, karena orang mulai lebih memilih untuk mencapai kesehatan yang lebih baik, kebugaran dan untuk mendapatkan kedamaian mental. Istilah *wellness* dan *wellbeing* digunakan untuk mengukur status kesehatan dan mental. Pilihan destinasi dan paket wisata telah mengalami perubahan paradigma setelah pandemi Covid-19 (Anoop Gurunathan A, 2023). Untuk menanggapi hal tersebut konsep *wellness tourism* menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk mengadopsi perilaku sehat ke dalam kegiatan yang berfokus pada kesehatan fisik, emosional, mental dan spiritual yang biasa disebut *wellness retreat* yang dapat memainkan peran penting dalam pemulihan kesehatan secara holistik.

Untuk mendukung pariwisata berkelanjutan (*Sustainable Tourism*), pengadaptasian *wellness retreat* akan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan pariwisata yang berbasis *wellness tourism*. *Wellness tourism* merupakan wisata alternatif, merupakan pengembangan dari wisata kesehatan (kebugaran) atau *health tourism* yang mengintegrasikan rekreasi dan *leisure*, bertujuan agar wisatawan mencapai keseimbangan tubuh (*body*), pikiran (*mind*) dan jiwa (*spirit/soul*) dan berkontribusi meningkatkan serta mempertahankan kesehatan wisatawan (Susanti, 2022). Tujuan-tujuan dari pariwisata itu beraneka ragam, seperti pariwisata alam, budaya, dan spiritual. Pariwisata alam memiliki bagian-bagian tertentu, demikian juga pariwisata spiritual. Bagian dari pariwisata spiritual, salah satunya adalah wisata retreat, tetapi wisata retreat ini berkaitan dengan juga dengan budaya dan alam (SUTARYA, 2020).

Dalam KBBI, *retret/rètrèt* berarti khalwat dengan memisahkan diri dari dunia ramai untuk mencari ketenangan batin. Di Indonesia, *retret* dapat diartikan sebagai kegiatan untuk menjauhkan diri sendiri dari lingkungan sekitarnya untuk sementara waktu dengan melakukan kebutuhan spiritual, menghindari stress, menjaga kesehatan, mengubah pola hidup sehat.

Undang-Undang Nomer 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata pasal 11 belum menyebutkan wisata retreat sebagai bagian dari usaha pariwisata. Peraturan Daerah Provinsi Bali Nomer 2 Tahun 2012 pasal 8 telah menyebutkan tentang usaha wisata spiritual tetapi belum menyebutkan bagian-bagian dari wisata spiritual. Karena itu, peraturan perundangan di Indonesia belum mengenal secara lebih dekat dengan usaha wisata retreat ini. Wisata retreat ini merupakan kreativitas pelaku wisata yang menggabungkan potensi fasilitas pariwisata, budaya, lingkungan, dan spiritual untuk menarik wisatawan. Karena itu, paket wisata retreat berisi bagian-bagian yang sudah termasuk di dalamnya, yaitu kamar, restaurant, lingkungan hotel, dan latihan spiritual (SUTARYA, 2020). Menurut Darwin di *Origin of Species*, bukan spesies yang paling intelektual yang bertahan hidup; bukan yang terkuat yang bertahan hidup; tetapi spesies yang bertahan hidup adalah spesies yang paling mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berubah (Megginson, 1963).

Dengan potensi tersebut pengadaptasian wellness retreat sebagai pendukung kebijakan pariwisata keberlanjutan pasca Covid -19 menarik untuk dikaji lebih lanjut. Maka pada penelitian kali ini penulis berusaha mengungkap bahwa adaptasi wellness retreat dalam pariwisata berkelanjutan pasca Covid-19 dapat dijalankan dan memberikan dampak positif sesuai tujuan dari pariwisata berkelanjutan (Sustainable Tourism) itu sendiri.

## 2. Metode

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah (Fadli, 2021). Pada penelitian kualitatif ini menggunakan metode naratif sebagai pendekatannya. Pendekatan naratif merupakan istilah umum yang menangkap informasi dari dimensi pribadi, dan pengalaman manusia dari waktu ke waktu, dan memperhitungkan hubungan antara pengalaman individu dan konteks budaya (Hasibuan & Putri, 2018). Untuk mendukung pendekatan naratif, peneliti menggunakan teknik wawancara untuk pengumpulan data.

## 3. Hasil dan Pembahasan

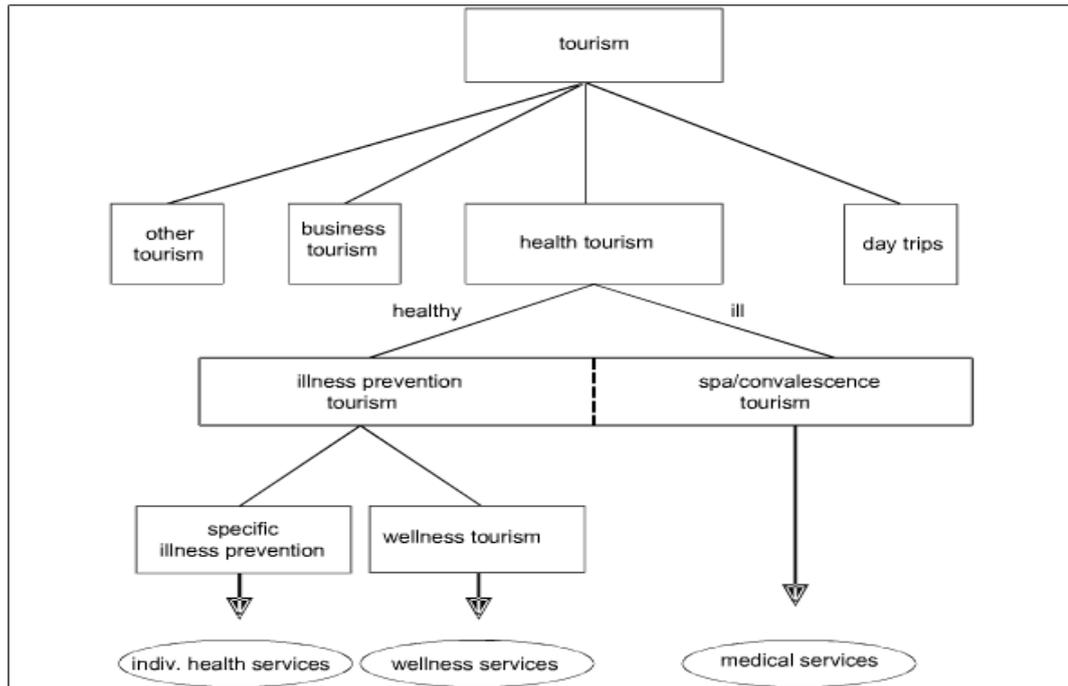
### Identifikasi Wellness Retreat terhadap pariwisata berkelanjutan ( Sustainable tourism)

#### a. Kepada Stakeholder (*pemilik usaha pariwisata*)

Pembatasan kunjungan wisatawan pada masa Pandemi Covid-19 harus disikapi dengan mengembangkan *quality tourism*, berfokus pada pengembangan pariwisata alternatif khususnya wellness tourism sebagai bentuk pengembangan pariwisata yang berkelanjutan dan memprioritaskan kesehatan secara *holistic*. *Quantity tourism* sudah tidak sesuai dengan kondisi saat ini dimana tujuan utamanya hanya pada pemenuhan target kunjungan yang sudah tidak mungkin dapat penuhi pada kondisi Pandemi Covid-19. Pemangku kebijakan harus mulai berbenah dengan memberikan solusi pengembangan pariwisata yang berfokus pada *quality tourism*, salah satunya mengambil peluang dalam pengembangan wellness tourism (Susanti, 2022).

Dari pernyataan sebelumnya, dapat dijelaskan bahwa pariwisata kesehatan dan kebugaran (wellness tourism) dapat menjadi kekuatan komparatif dan kompetitif, dan peluang untuk berinovasi dalam pengembangan produk pariwisata yang disesuaikan dengan potensi alam yang ada, dimana wellness retreat dapat digunakan dalam perencanaan strategi dan program promosi agar dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

Wellness tourism pada konsep bisnis pariwisata adalah sub bagian dari health tourism sederajat dengan bisnis pariwisata lainnya. *Health tourism* dikategorikan menjadi *illness prevention tourism* dan *spa/convalescence tourism*. *Health and wellness tourism* termasuk pada *illness prevention tourism* yang didalamnya dikategorikan menjadi jasa kesehatan dan jasa kebugaran, lebih jelasnya dapat dilihat pada figure dibawah ini,



Sumber : (Rai Utama, 2021)

Konsep di atas akan menjadi sangat penting jika *wellness tourism* dipahami sebagai sebuah konsep ilmiah yang akan digali untuk dipelajari dan dikembangkan menjadi konsep baru yang lebih relevan dari sisi permintaan maupun penawaran. Jika dilihat dari sisi penawaran, *wellness tourism* adalah sebuah produk berupa jasa pariwisata yang dapat dikembangkan atau dikreasikan ragamnya sesuai dengan kondisi sebuah destinasi baik dari sisi sosial maupun lingkungan. Dari sisi permintaan, *health and wellness tourism* saat ini telah menjadi trend masyarakat dunia untuk mewujudkan kebugaran dan kesehatan “*health prevention*” dan mendapatkan kepuasan diri dan selanjutnya konsumen *health and wellness tourism* tidak terbatas pada wisatawan asing saja tetapi telah menjadi “*lifestyle*” khususnya masyarakat “konsumen” perkotaan dalam negeri (Rai Utama, 2021).

*Stakeholders* disini dapat mengambil konsep tersebut sebagai acuan untuk pengembangan *wellness services* dimana yang menjadi daya tarik wisatawan. Wisata kebugaran bisa dipahami sebagai konsep usaha pariwisata yang merupakan bagian yang berasal dari *health tourism* serta sederajat menggunakan usaha pariwisata lainnya. Beberapa kegiatan wisata kebugaran yaitu:

1. **Spa**, merupakan salah satu segmen paling beragam dalam *wellness tourism industry*. Pada *spa*, pelayanan profesional dapat berpengaruh positif terhadap fisik, mental, dan jiwa.
2. **Retreats**, sebagai media spiritual baik secara sendiri dengan keadaan sepi, maupun secara komunitas. Seiring dengan perkembangannya *retreats* berhubungan dengan yoga dengan makna dan konotasi yang sama sekaligus memperdalam aspek spiritual.
3. **Gaya Hidup Sehat**. Adalah aspek yang utama dalam *wellness tourism*. Kegiatan maupun aktivitas dalam *wellness tourism* berdampak kepada kesehatan fisik, mental, dan jiwa (Lesmana et al., 2022).

Konsep retreat dapat dikolaborasikan dengan kegiatan wisata, agar stakeholders mengimplikasikan pengembangan pariwisata yang berkelanjutan.

**b. Kepada Wisatawan**

Dari wawancara terhadap wisatawan atau turis yang sedang melakukan kegiatan wellness retreat, mengungkapkan bahwa tujuan dari kegiatannya adalah *healing* atau penyembuhan pasca Covid-19. Hal ini dukung oleh bagan *International Analysis of Health and Wellness Assets*, sebagai berikut;

	Existing assets for health and wellness tourism					Use of existing assets					
	Natural healing assets	Indigenous healing traditions	Medical services	Nature	Spiritual traditions	Leisure and recreation spas	Medical (therapeutic) hotel, Spa or Clinic	Medical (surgical) Clinics or Hospitals	Medical wellness centres or spas	Holistic retreats	Hotel and resort spa
<b>Europe</b>											
Northern	(+ <sup>1</sup> )				+	+					+
Western	+			+			+	+		+	+
Central and Eastern	+					+	+		+		+
Southern	+			+		+	+			+	+
<b>America</b>											
North		+	+	+		+				+	+
Central	(+ <sup>2</sup> )	+	+	+			+	(+ <sup>3</sup> )			+
South	+	+	+	+		+					+
<b>Africa</b>											
	+	+	+	+			+	(+ <sup>4</sup> )			+
<b>Asia</b>											
Middle-East			+	(+ <sup>5</sup> )				+	+		+
South-East		+	+		+		+	+	+	+	+
Far East	(+ <sup>6</sup> )	+	+		+		+	+	+	+	+
<b>Australia, New Zealand, and South Pacific</b>											
	+	+		+		+	+			+	+

<sup>1</sup> Iceland only  
<sup>2</sup> Caribbean  
<sup>3</sup> Cuba  
<sup>4</sup> South Africa, Kenya  
<sup>5</sup> Jordan, Israel  
<sup>6</sup> Japan

Sumber : (Rai Utama, 2021)

Nampak pada bagan di atas, kebutuhan atau permintaan akan destinasi yang alami dan mampu menjadi tempat untuk melakukan “*healing*” atau penyembuhan justru menjadi trend yang merata hampir di semua kawasan dunia.

Konsep dari bagan tersebut dapat jelaskan sebagai berikut, health and wellness tourism dikembangkan berdasarkan bahan-bahan atau asset yang telah tersedia pada suatu destinasi (*Existing assets for health and wellness tourism*) dan atau diadakan berdasarkan kebutuhan atau permintaan (*Use of existing assets*).

Yang termasuk dalam *Existing assets for health and wellness tourism* adalah (1) *Natural healing assets*, (2) *Indigenous healing traditions*, (3) *medical service*, (4) *nature*, dan (5) *spiritual traditions*.

Sedangkan yang termasuk pada *use existing assets* adalah (1) *leisure and recreation spas*, (2) *medical/ therapeutic hotel/clinic spas*, (3) *medical/surgical clinic or hospital*, (4) *medical wellness center or spas*, (5) *holistic retreats*, dan (6) *Hotel and resort spa*.

1. **Natural healing asset** tersebar hampir merata di beberaa kawasan seperti Eropa Utara, Barat dan tengah, Eropa Selatan. Sementara pada kawasan Amerika tersebar di dua kawasan yakni Amerika Tengah dan selatan. Begitu juga dengan kawasan Afrika dan kawasan pasifik juga kaya dengan *natural healing assets*, sementara di kawasan Timur tengah dan asia tenggara tidak termasuk dalam kawasan yang kaya dengan natural healing asset kecuali asia timur jauh, hal ini dimungkinkan karena pada saat penelitian ini dilakukan, ke dua kawasan tersebut belum mengeksplorasi hal tersebut sebagai asset yang bisa dijadikan natural healing asset.
2. **Indegenous Healing tradition** menyebar merata di kawasan Amerika, Afrika, Asia Tenggara dan timur jauh, dan kawasan fasifik. Kawasan Eropa justru dianggap tidak memiliki indigenou healing tradition yang berarti hal ini mungkin saja terjadi karena sebageian besar kawasan ini telah tersentuh modernisasi yang hampir tidak meninggalkan lagi unsure-unsur ketradisonalannya, sangat berbeda dengan kawasan asia, fasifik, dan amerika yang masih sangat mudah ditemukan budaya indigenou healing tradiosional seperti misalnya di India, China, pengobatan alternative di Indonesia, dan sejenisnya.
3. **Medical services** menyebar hampir di semua kawasan kecuali di kawasan fasifik, hal ini dimungkinkan karena kawasan fasifik terletak cukup jauh dari kawasan-kawasan yang lainnya sehingga secara internasional kawasan fasifik tidak sepopuler kawasan lainnya seperti eropa, amerika, dan asia.
4. **Nature** menyebar merata di seluruh kawasan kecuali di kawasan asia tenggara dan eropa bagian tengah dan timur. khusus untuk kawasan asia tenggara belum dianggap kawasan yang populer dengan sumber nature untuk asset health and wellness tourism dimungkinkan belum dilakukan eksplorasi atau pengembangan sumber nature untuk peruntukan bisnis health and wellness tourism.
5. **Spiritual Tradition** hanya ditemukan pada kawasan asia tenggara dan asia timur jauh hal ini dimungkinkan karena kawasan ini paling eksis dalam memelihara budaya spiritual yang masih original atau lebih dikenal dengan spiritual tradition seperti contohnya; penyembuhan dengan senam yoga, senam yang berbasis aliran Yin dan Yang di China, dan sebagainya (Rai Utama, 2021).

Untuk memenuhi semua kebutuhan atau permintaan yang tinggi tersebut maka *use existing assets adalah cara yang mampu memberikan tujuan, tempat atau destinasi untuk memenuhi kebutuhan tersebut, (1) leisure and recreation spas, (2) medical/ therapeutic hotel/clinic spas, (3) medical/surgical clinic or hospital, (4) medical wellness center or spas, (5) holistic retreats, dan (6) Hotel and resort spa.*

### **Pengaplikasian Wellness Retreat terhadap pariwisata berkelanjutan (Sustainable tourism)**

Bagi masyarakat modern, semua itu menjadi hal yang dihadapi setiap harinya. Pada saat-saat demikian terapi kesehatan dan juga sarana untuk memanjakan

diri menjadi suatu kebutuhan bahkan telah menjadi trend saat ini, termasuk juga langganan datang ke Spa untuk memulihkan tubuh dari rasa lelah dan lambatlaun telah menjadi gaya hidup masyarakat dunia.

Senada dengan hal di atas, adanya tuntutan kesehatan dan kebugaran telah berubah menjadi aktualiasi diri seiring dengan peningkatan kesejahteraan hidup manusia juga mendorong terciptanya gaya hidup modern. Keinginan tampil beda dengan tubuh yang senantiasa segar dan sehat, dan *health and wellness tourism* berkembang seiring dengan adanya permintaan dan terciptanya beragam jenis produk health and wellness mengiringi pesatnya tingkat persaingan antara supplier atau penyedia jasa(Rai Utama, 2021).

#### 4. Simpulan

Dari hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, disimpulkan bahwa *wellness tourism* yang dapat dikembangkan karena memiliki sumber daya alam dan sumber daya manusia yang beragam. Keterlibatan stakeholders dapat berkontribusi dalam *wellness tourism*, dalam artian pengusaha terlibat dalam penyediaan sarana dan prasarana pariwisata yang berkelanjutan secara adaptatif dan kompetitif, yang berpedoman pada regulasi pemerintah, dengan menerapkan prinsip – prinsip pariwisata yang bertanggung jawab (*responsible tourism*) untuk tercapainya produk pariwisata yang berkelanjutan. Oleh karena itu, fungsi pengelolaan pariwisata dapat dievaluasi kembali khususnya bagaimana strategi *wellness retreat* diharapkan dapat menawarkan jenis dan ragam produk pelayanan yang dapat ditawarkan untuk pasar target, dengan potensial strategi yang tepat sasaran.

#### 5. Daftar Rujukan

- Anoop Gurunathan A, K. S. L. (2023). Wellness Tourism in Post Covid-19 Scenario – Challenges and Opportunities (Vol. 12, Issue 7).
- APRIL. (2021, March). Pariwisata Setelah Pandemi : Wisata yang Berkelanjutan. [Www.Aprilasia.Com](https://www.aprilasia.com), 1. <https://www.aprilasia.com/id/our-media/artikel/pariwisata-setelah-pandemi-wisata-yang-berkelanjutan>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Hasibuan, W. F., & Putri, V. R. (2018). Studi Naratif Pola Asuh Orang Tua Pelaku Biseksual. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(2), 64–73. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i2.1439>
- Lesmana, F., Malilah, E., & Andari, R. (2022). Wellness tourism: social-based tourism strategy in the covid-19 era in Bandung good guide. *Jurnal Pariwisata Pesona*, 7(2). <https://doi.org/10.26905/jpp.v7i2.7268>
- Prasetyo, W. B. (2021). Adaptasi dan Digitalisasi Akan Pacu Pemulihan Pariwisata. [Www.Beritasatu.Com](https://www.beritasatu.com), 1. <https://www.beritasatu.com/news/845873/adaptasi-dan-digitalisasi-akan-pacu-pemulihan-pariwisata>
- Rahmat, K. D. (2021). Pelestarian Cagar Budaya Melalui Pemanfaatan Pariwisata Berkelanjutan. *Jurnal Pariwisata Terapan*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.22146/jpt.58505>
- Rai Utama, I. G. B. (2021). Health and Wellness Tourism: Jenis dan Potensi Pengembangannya di Bali. *Post Graduate Program*, 2(March 2015), 1–16. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4130.0649>
- Susanti, H. (2022). Wellness tourism sebagai Bentuk Adaptasi terhadap Dinamika Pariwisata Bali di Era New Normal. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.24815/jsu.v16i1.24744>
- SUTARYA, D. I. G. (2020). Penelitian Fundamental Mencari Kesunyian Dalam

Kemewahan : Studi Terhadap Wisata Retreat di Bali.  
Megginson, 'Lessons from Europe for American Business', *Southwestern Social Science Quarterly* (1963) 44(1): 3-13, at p. 4.