

Psikolog UGM Bicara Soal Tren Healing dengan Staycation

Wednesday, 13 April 2022 WIB, Oleh: Ika



Healing dengan berlibur atau staycation kini tengah menjadi tren yang cukup populer di kalangan milenial. Benarkah berlibur ke destinasi wisata saat ini atau menginap di hotel mewah dianggap sebagai cara healing?

Psikolog UGM, Galang Lufityanto, S.Psi., M.Psi., Ph.D., menyebutkan ada salah kaprah tentang konsep healing yang berkembang di masyarakat. Konsep penyembuhan saat ini dimaknai dengan liburan atau staycation. Padahal penyembuhan adalah proses penyembuhan diri secara psikologis.

"Menyembuhkan itu proses membuat psikologis kita jadi sehat lagi atau proses menyembuhkan, mengobati diri secara psikologis," terangnya, Rabu (12/4).

Galang menjelaskan liburan bisa menjadi pilihan penyembuhan apabila masalah yang dihadapi terkait dengan padatnya pekerjaan sehingga tidak punya waktu untuk beristirahat. Healing dengan liburan atau staycation menjadi cara yang pas untuk mengatasi kelelahan kerja atau burn out.

Kegiatan menyegarkan dikatakan Galang bukan berarti identik dengan kata liburan. Namun bisa dilakukan dengan membuat proyek-proyek kecil di rumah. Ia harus mengerjakan seperti mendesain, memasak, menjahit, dan lainnya. Dengan melakukan aktivitas ringan yang bisa menghasilkan sesuatu dengan cepat bisa membuat kita merasa lebih bahagia karena mampu mencapai tujuan.

Penyembuhan dikatakan Galang harus disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi. Sebelum melakukan penyembuhan sebaiknya mencari akar masalah yang dihadapi dan menyelesaikannya. Setelahnya bisa melakukan penyembuhan sesuai dengan masalah yang dihadapi.

"Cari dulu problemnya apa baru healing. Misal karena ada masalah dengan rekan kerja atau atasan maka penyembuhan dengan liburan atau staycation jadi tidak cocok seperti halnya dengan diri sendiri," ucapnya.

Ada berbagai cara untuk penyembuhan. Tidak harus selalu berlibur atau staycation di hotel mahal. Ada sejumlah cara sederhana yang bisa dilakukan tanpa harus pergi jauh dan mengeluarkan banyak biaya.

Salah satunya adalah dengan perhatian. Teknik ini melatih fokus untuk memahami diri sendiri dengan apa yang dirasakan dan dialami.

"Mindfulness ini adalah salah satu teknik penyembuhan yang cukup efektif. Contohnya dengan relaksasi seperti mengatur cara mengatur pernafasan," jelasnya Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Psikologi UGM ini.

Cara lain yang bisa dilakukan untuk healing adalah dengan journaling. Penjurnalan bermanfaat dalam mengungkapkan atau mengembangkan tentang apa yang dirasa penting. Teknik ini bisa dilakukan dengan cara konvensional seperti menulis jurnal harian. Bisa juga dilakukan dengan journal estetik seperti mencoret-coret, melukis, dan mengungkapkan.

"Dengan journaling jadi bisa melihat lagi masalah yang dialami. Kadang-kadang kita terbebani semua yang diperkirakan tidak pernah dicerna, masalahnya dimana, karena tidak pernah ada dalam bentuk apapun sehingga tidak tersedia dengan baik," urainya.

Galang menambahkan penyembuhan ini perlu direncanakan dan jangan bersifat implusif. Selain itu, penyembuhan sebaiknya dilakukan dengan sumber daya yang kita punya.

"Pilih penyembuhan yang tidak memberatkan baik dari sisi keuangan maupun waktu," pungkasnya.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [RSA UGM Kembangkan Layanan Medical Tourism](#)
- [Wamenkumham Dorong Keterlibatan Psikolog di Lapas](#)
- [CPMH UGM Siap Kirim Psikolog ke Lapas Cebongan](#)
- [Forest Healing di Hutan Wanagama](#)
- [Pandemi Berkepanjangan, UGM Siapkan Tim Psikolog](#)