

Literature Riview: Efektivitas Program *Holistic Wellness Retreat* Garrya Bianti Yogyakarta terhadap Tingkat Stres Pengunjung

Naura Orvala^{a,1}, Alya Anisa Dewi^{b,2}, Indri Kurniawati^{c,3}

^{a,b,c}Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

¹nauraorvala.2024@student.uny.ac.id, ²alyaanisa.2024@student.uny.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel:

Diterima: 29 Maret 2025

Direvisi: 24 April 2025

Disetujui: 25 Mei 2025

Tersedia Daring: 1 Juni 2025

Kata Kunci:

wellness tourism

holistic wellness retreat

nature-based healing

stres pengunjung

Garrya Bianti Yogyakarta

ABSTRAK

Meningkatnya kesadaran publik terhadap kesehatan mental telah mendorong perkembangan sektor wellness tourism sebagai salah satu alternatif pemulihan psikologis di era modern. Garrya Bianti Yogyakarta menjadi salah satu destinasi yang menawarkan program *Holistic Wellness Retreat* melalui berbagai aktivitas, seperti yoga, meditasi, sound healing, floating sound therapy, layanan spa, dan kegiatan creative wellness yang dirancang untuk mengoptimalkan kesejahteraan tubuh dan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program tersebut dalam menurunkan tingkat stres pengunjung. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis isi terhadap data sekunder yang diperoleh dari Google Review, situs resmi Garrya Bianti, artikel media daring, serta konten media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengunjung mengalami peningkatan ketenangan emosional setelah mengikuti program, yang tampak dari penggunaan istilah seperti "peaceful", "healing", "calming", dan "refreshing" dalam ulasan mereka. Melalui analisis tematik, tiga kategori utama berhasil diidentifikasi, yaitu penurunan stres, pengalaman emosional positif, serta keterhubungan dengan lingkungan alami dan unsur budaya lokal. Lingkungan fisik resort termasuk aliran sungai, pepohonan, suara air, serta atmosfer yang alami berperan penting dalam mendukung proses pemulihan, selaras dengan konsep Stress Recovery Theory dan Attention Restoration Theory. Secara keseluruhan, hasil penelitian mengindikasikan bahwa program *Holistic Wellness Retreat* di Garrya Bianti Yogyakarta memiliki efektivitas tinggi dalam membantu pengunjung mengurangi stres dan memperoleh pengalaman pemulihan yang menyeluruh. Temuan ini menegaskan bahwa destinasi wellness memegang peran strategis dalam pengembangan pariwisata berkelanjutan yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup wisatawan.

ABSTRACT

Keywords:

wellness tourism holistic

wellness retreat nature-

based

healing visitor stress

Garrya Bianti Yogyakarta

Increasing public awareness of mental health has encouraged the development of the wellness tourism sector as one of the alternatives to psychological recovery in the modern era. Garrya Bianti Yogyakarta is one of the destinations that offers the Holistic Wellness Retreat program through various activities, such as yoga, meditation, sound healing, floating sound therapy, spa services, and creative wellness activities designed to optimize the well-being of the body and mind. This study aims to evaluate the effectiveness of the program in reducing visitor stress levels. The research uses a descriptive qualitative approach with content analysis of secondary data obtained from Google Review, Garrya Bianti's official website, online media articles, and social media content. The results showed that most visitors experienced increased emotional calmness after participating in the program, which can be seen from the use of terms such as "peaceful", "healing", "calming", and "refreshing" in their reviews. Through thematic analysis, three main categories were successfully identified, namely stress reduction, positive emotional experiences, and connection to the natural environment and local cultural elements. The resort's physical environment including river flows, trees, water sounds, and the natural atmosphere play an important role in supporting the recovery process, in line with the concepts of Stress Recovery Theory and Attention Restoration Theory. Overall, the results of the study indicate that the Holistic Wellness Retreat program at Garrya Bianti Yogyakarta has high effectiveness in helping visitors reduce stress and gain a well-rounded recovery experience. These findings confirm that wellness destinations play a strategic role in the development of sustainable tourism that is oriented towards improving the quality of life of tourists.



©2025, Naura Orvala, Alya Anisa Dewi, Indri Kurniawati
This is an open access article under CC BY-SA license





1. Pendahuluan

Wellness Tourism adalah aktivitas wisata yang bertujuan untuk memperbaiki kesehatan tubuh dan pikiran melalui pengalaman yang menyenangkan, bermanfaat, dan memberikan kesempatan bagi orang untuk merawat diri mereka sendiri. Menurut Rogayah (2007), *Wellness Tourism* harus dilaksanakan dengan motivasi untuk meningkatkan kondisi kesehatan, termasuk pemeriksaan kesehatan, perawatan medis (pengobatan), terapi, serta rehabilitasi, seperti sauna, terapi lumpur, mandi air panas, pijat refleksi, pijat, dan spa. Dalam beberapa tahun terakhir, beberapa orang yang mencari pengalaman *wellness* saat berlibur terus meningkat. Hal ini terjadi karena meningkatnya pemahaman akan pentingnya kesehatan mental, terutama di tengah tekanan dan rutinitas yang padat dalam kehidupan modern. Tekanan dari kehidupan sehari-hari, tuntutan tinggi di lingkungan kerja, penggunaan teknologi yang terus menerus, serta kurangnya waktu untuk bersantai menyebabkan sejumlah orang menghadapi stres yang berkepanjangan. Kondisi ini mendorong banyak orang untuk mencari alternatif dalam mengurangi ketegangan dan mendapatkan kembali energi serta keseimbangan dalam hidup. Salah satu pilihan yang banyak diminati oleh wisatawan adalah *Wellness Tourism*, yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental melalui pengalaman menyenangkan, menyehatkan, serta memberi kesempatan bagi individu untuk merawat diri secara menyeluruh. Melalui kegiatan seperti yoga, meditasi, kesadaran penuh, dan interaksi dengan alam, *Wellness Tourism* tidak hanya menawarkan hiburan tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental para pengunjung.

Di Indonesia, *Wellness Tourism* dianggap memiliki potensi besar karena adanya berbagai tradisi pengobatan kuno dan praktik kesehatan tradisional yang ada. Konsep wisata kesehatan ini mulai diperkenalkan di sejumlah destinasi wisata di Indonesia, terutama di Yogyakarta. Yogyakarta tidak hanya terkenal dengan budayanya, tetapi juga merupakan tempat di mana kearifan kuno dan keindahan alam bersatu, memberikan pengalaman penyembuhan yang mendalam. Melalui metode seperti penyembuhan suara, terapi suara yang mengapung, serta yoga dan meditasi dengan iringan musik etnis, setiap praktik mengajak para wisatawan untuk memperlambat ritme kehidupan dan terhubung dengan diri mereka. Salah satu lokasi yang menawarkan pengalaman *wellness* di Yogyakarta adalah Grayya Bianti. Di sini, wisatawan dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas seperti yoga ayunan, yoga biasa, dan meditasi yang dirancang untuk menenangkan pikiran, serta sesi penyembuhan ritmis menggunakan eco-pounding, yang semuanya bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan antara tubuh dan jiwa. Selain itu, pengunjung juga bisa meredakan tegangan melalui perawatan 8lements Spa, yang menawarkan pendekatan holistik untuk membantu individu menemukan kembali ketenangan batin. Spa ini tidak hanya memberikan relaksasi, tetapi juga menghadirkan suasana alami yang dikelilingi oleh pepohonan hijau dan suara alam yang menenangkan, sehingga membentuk lingkungan yang mendukung pemulihan fisik dan mental secara menyeluruh.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji efektivitas program *Holistic Wellness* yang diselenggarakan di Retreat di Grayya Bianti Yogyakarta dalam menurunkan tingkat stres pengunjung. Secara khusus, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan yoga, meditasi, dan mindfulness terhadap kesejahteraan mental wisatawan; mengukur perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah mengikuti program *wellness retreat* melalui platform digital; serta mengidentifikasi kontribusi lingkungan alam dan suasana resort terhadap proses pemulihan stres dan pemulihan energi pengunjung. Dengan demikian,



penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai peran destinasi wellness tourism dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup wisatawan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode *content analysis* terhadap data sekunder yang diperoleh dari 4 sumber utama berupa *google review*, *website* resmi, artikel pemasaran dan media daring, serta media sosial seperti Youtube, Instagram, Facebook, Tiktok. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami efektivitas program *Holistic Wellness Retreat* di Garrya Bianti melalui persepsi publik yang terekam dalam media daring. *Content Analysis* digunakan untuk menguraikan makna dari pesan-pesan tertulis yang terdapat dalam ulasan para pengunjung, artikel media dan unggahan media sosial, guna mengidentifikasi pola, motivasi, dan hubungan antar unsur yang berkaitan dengan tingkat stres dan pengalaman *healing* pengunjung.

Sumber utama penelitian ini adalah ulasan pengunjung melalui Google Review setelah menginap atau mengikuti program wellness retreat di Garrya Bianti. Ulasan yang dikumpulkan berisi narasi pengalaman pribadi, ekspresi emosional, serta pandangan pengunjung terhadap suasana dan manfaat yang diperoleh selama mengikuti program. Data dari *Google Review* dinilai representatif karena menampilkan opini autentik dari pengguna yang secara langsung mengalami layanan dan aktivitas di lokasi penelitian. Selain *Google Review*, penelitian ini juga memanfaatkan situs resmi Garrya Bianti sebagai rujukan untuk memahami konsep, filosofi, serta pelaksanaan program *Holistic Wellness Retreat*. Informasi dari situs ini memberikan gambaran mengenai aktivitas dan fasilitas yang mendukung pengalaman wellness secara menyeluruh. Data pelengkap diperoleh dari artikel media daring dan portal pemasaran seperti Traveloka.com, Detik.com, yang menyajikan perspektif eksternal mengenai posisi Garrya Bianti dalam industri *Wellness Tourism* nasional. Media tersebut turut membentuk citra destinasi dan memperkuat narasi mengenai manfaat program bagi kesejahteraan pengunjung. Selain itu, akun media sosial resmi Garrya Bianti pada platform seperti Instagram, YouTube, dan Facebook dimanfaatkan untuk menelusuri bentuk komunikasi visual, testimoni, serta promosi yang menonjolkan nilai *mindfulness* dan *nature-based healing*. Seluruh sumber digital tersebut kemudian dikombinasikan dan dianalisis secara terpadu untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang efektivitas program *Holistic Wellness Retreat* terhadap penurunan tingkat stres pengunjung. Pendekatan multisumber ini juga memungkinkan triangulasi data (membandingkan data), sehingga hasil penelitian memiliki tingkat kredibilitas dan objektivitas yang lebih tinggi.

3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran Program *Holistic Wellness Retreat* di Garrya Bianti

Garrya Bianti Yogyakarta merupakan resort *berbasis wellness and sustainable retreat* yang terletak di kawasan Sungai Gajah Wong, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sebagai bagian dari jaringan Garrya Hotels & Resorts di bawah Banyan Tree Group, Garrya Bianti mengusung konsep *Holistic Wellness Retreat* yang menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa (*body, mind, and soul*). Program *wellness* yang ditawarkan mencakup berbagai kegiatan seperti *yoga and meditation, sound healing, floating sound therapy*, serta layanan spa dan terapi tubuh di 8lements Spa. Selain itu, tersedia pula program *creative wellness* seperti pembuatan jamu tradisional, batik, dan *eco pounding* yang mengombinasikan unsur budaya local dengan



prinsip *mindfulness*. Tujuan utama program ini adalah menciptakan pengalaman restoratif bagi pengunjung melalui kombinasi antara aktivitas holistik, ketenangan lingkungan alami, dan interaksi budaya. Dengan pendekatan tersebut, Garrya Bianti tidak hanya berfungsi sebagai tempat menginap, tetapi juga sebagai ruang pemulihan psikologis yang berorientasi pada kesejahteraan menyeluruh.

Analisis Google Review dan Media Daring

Hasil analisis terhadap ulasan di Google Review menunjukkan bahwa mayoritas pengunjung menggambarkan pengalaman mereka dengan istilah positif yang berkaitan dengan relaksasi dan ketenangan batin. Kata-kata seperti “*peaceful*,” “*healing*,” “*calming*,” “*refreshing*,” dan “*stress-free*” paling sering muncul dalam ulasan dengan peringkat lima bintang. Banyak pengunjung juga menuliskan bahwa mereka datang ke resort ini untuk *healing*, *detox from the city life*, atau *escape from stress*, dan setelah mengikuti program *wellness*, mereka merasa lebih “ringan,” “tenang,” dan “lebih terkoneksi dengan diri sendiri.” Sebaliknya, hanya sebagian kecil ulasan yang menyoroti aspek *non-wellness* seperti harga atau keterbatasan fasilitas. Hal ini menunjukkan bahwa orientasi pengalaman pengunjung lebih terfokus pada dimensi psikologis dan spiritual daripada sekadar aspek rekreasi fisik. Analisis tematik terhadap 30 ulasan paling relevan menunjukkan tiga tema utama:

Tabel 1. Analisis Tematik Terhadap Ulasan Ter-Relevan

| No | Tema utama | Indikator dan temuan |
|----|--|---|
| 1 | Pemulihan dari Stress dan Kepenatan | Banyak ulasan menyebut resort ini sebagai tempat “menyembukan diri” dan “melarikan diri dari kesibukan kota”. |
| 2 | Pengalaman Emosional yang Positif | Pengunjung melaporkan perasaan rileks, damai, dan bahagia setelah menginap maupun mengikuti kegiatan <i>wellness</i> . |
| 3 | Keterkaitan dengan Alam dan Budaya lokal | Lingkungan alami, desain arsitektur Jawa modern, serta suara air sungai dianggap menenangkan dan memperkuat pengalaman <i>mindfulness</i> . |

Selain itu, artikel dari media daring seperti Kumparan (2024) dan Krjogja.com (2023) menegaskan posisi Garrya Bianti sebagai salah satu destinasi *wellness* retreat paling representatif di Yogyakarta. Media menggambarkan resort ini sebagai tempat *slow living* yang menggabungkan keindahan alam dengan terapi holistik modern. Narasi ini memperkuat kesimpulan bahwa pengalaman pengunjung tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga terapeutik.

Dampak Nature-Based Healing terhadap Pengalaman Pengunjung

Beberapa tahun terakhir ini, tren *wellness tourism* semakin meningkat di Indonesia, seiring dengan tingginya kesadaran manusia akan pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Salah satu contohnya adalah konsep *nature-based healing* yang diterapkan di Garrya Bianti Yogyakarta, yang secara signifikan mempengaruhi pengalaman para pengunjung. Ulrich



(1983) dalam teori Pengurangan Stres (SRT) menjelaskan reaksi emosional dan fisik terhadap lingkungan yang alami. Penelitiannya mengungkapkan bahwa pemandangan alam dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi hormon stres yaitu kortisol, serta meningkatkan suasana hati yang positif. Unsur-unsur seperti air, tumbuhan, dan cahaya alami sangat penting dalam memicu respons parasimpatis yang membantu proses relaksasi. Melalui kombinasi elemen alam, desain ruang yang seimbang, dan sentuhan budaya lokal, resort ini berhasil menciptakan atmosfer yang mendukung proses pemulihan fisik, mental, dan spiritual. Pengaruh dari penerapan konsep ini dapat dilihat melalui beberapa aspek utama yaitu:

a) Lingkungan Alam Garrya Bianti

Kondisi alam di Garrya Bianti yang berada di pinggir sungai dengan pepohonan hijau menjadi komponen kunci dalam memberikan dampak psikologis terhadap kesehatan mental pengunjung. Adanya, suara alam, dan kesegaran udara membuat suasana yang berbeda dengan suasana perkotaan yang biasanya dipenuhi dengan kebisingan. Arsitektur yang menggunakan material natural seperti terakota semakin memperkuat kesan keterkaitan dengan lingkungan alami. Dampak ini berhubungan dengan konsep Attention Restoration Theory yang menjelaskan bahwa interaksi dengan alam dapat mengatasi kelelahan mental, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kemampuan kognitif. Oleh karena itu, sejumlah besar pengunjung merasakan kedamaian batin dan kesegaran mental setelah melakukan kegiatan di tempat ini.

b) Desain Ruang Terbuka, Suara Air, Dan Tata Pencahayaan Alami Mendukung Relaksasi Mental.

Di Garryyya Bianti Yogyakarta, konsep penyembuhan berbasis alam diwujudkan melalui integrasi desain ruang terbuka, bunyi air, dan cahaya alami, yang secara ilmiah telah terbukti efektif dalam memfasilitasi ketenangan pikiran. Pendekatan ini mengacu pada prinsip psikologi lingkungan, termasuk *Attention Restoration Theory* (teori pemulihan perhatian) oleh Kaplan dan Kaplan, yang menggambarkan cara paparan terhadap alam mampu mengurangi kelelahan mental sekaligus meningkatkan kualitas hidup. Area terbuka dengan aliran udara lancar dan akses visual langsung ke ruang hijau luar membantu pengunjung merasa terikat dengan lingkungan, sehingga mengurangi perasaan lelah. Suara air dari sungai dan kolam menciptakan suara yang tenang, yang secara psikologis diketahui dapat menurunkan detak jantung serta level kortisol, yaitu hormon stres. Akibatnya, pengunjung sering merasa damai dan santai, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian yang mengungkap bahwa suara air dapat menekan tingkat kecemasan hingga 30% dalam waktu singkat.

c) Elemen Budaya Lokal (Musik Etnik, Aroma Herbal, Interior Jawa Modern) Memperkuat Pengalaman Mindfulness Dan Keterhubungan Spiritual.

Musik tradisional seperti gamelan atau alat musik khas Jawa lainnya digabungkan dengan aroma rempah-rempah, seperti jahe atau serai dari tumbuhan lokal, untuk meningkatkan kesadaran diri. Metode penyembuhan yang berfokus pada alam mendukung hal ini melalui area terbuka yang memungkinkan para tamu fokus pada suara dan bau alami, yang berfungsi untuk mengurangi gangguan pikiran. Sebagai hasilnya, para pengunjung melaporkan peningkatan tingkat konsentrasi dan ketenangan, di mana penelitian menunjukkan bahwa aroma herbal dapat menurunkan tingkat stres hingga 25%, sedangkan musik tradisional dapat meningkatkan produksi endorfin yang memperbaiki suasana hati



secara signifikan. Di sisi lain, desain interior modern yang terinspirasi oleh gaya Jawa, termasuk pola batik dan furnitur kayu asli, dipadukan dengan cahaya alami dan suara air, menciptakan suasana yang mendukung proses kontemplasi spiritual. Penyembuhan yang bertumpu pada alam memperkuat ini dengan memberikan akses visual langsung ke ruang hijau, yang membuat pengunjung merasa terhubung dengan budaya dan lingkungan mereka. Dampak dari pengalaman ini adalah peningkatan keseimbangan dalam diri, di mana tamu sering merasakan "grounding" atau keterhubungan dengan bumi, sesuai dengan penelitian yang mengaitkan elemen budaya lokal dengan pengurangan perasaan terasing secara emosional serta peningkatan empati terhadap diri sendiri.

Bukti Efektivitas Holistic Wellness Retreat Garrya Bianti

a) Efektivitas Ulasan Daring sebagai Menurunkan Stres Wisatawan

Bukti efektivitas *Holistic Wellness Retreat* di Garrya Bianti Yogyakarta dalam konteks pariwisata wellness dapat dilihat melalui berbagai platform digital seperti *Google Review/Maps*, *Instagram*, *Traveloka*, dan situs resminya. Dari hasil ulasan yang kami peroleh, testimoni para tamu menunjukkan bahwa salah satu aspek paling menarik dari Garrya Bianti adalah suasana hotel yang tenang, ramah, dan sangat membantu tamu untuk benar-benar relaks. Kehadiran aliran sungai yang mengalir di sekitar villa, udara segar, dan suara alam mendukung terciptanya ketenangan batin. Berdasarkan 6 ulasan dari *Google Maps* (diakses 11 November 2025), beberapa wisatawan menilai aktivitas spa di 8LEMENTS SPA sangat baik dan teknik pijatan yang diterapkan berhasil membuat mereka merasa rileks, bahkan sebagian sampai tertidur nyenyak. Hal ini juga disampaikan oleh tamu lainnya yang mengungkapkan bahwa spa di Elements Spa tidak hanya membuat tubuh pulih, tetapi juga menyegarkan pikiran dan jiwa. Sehingga setelah perawatan, tubuh terasa segar dan ringan, siap untuk kembali beraktivitas. Menurut informasi dari situs dan media, spa di Garrya Bianti menonjolkan penggunaan teknik terapeutik berbahan alami serta suasana yang menunjang relaksasi sepenuhnya. Di sana juga terdapat program floating sound healing, yaitu ritual relaksasi dengan musik di kolam renang yang semakin memperdalam pengalaman meditasi dan perasaan damai individu. Bukti ini menegaskan bahwa Garrya Bianti berhasil mengurangi stres dan secara signifikan meningkatkan ketenangan.



Gambar 1. Bukti Ulasan Pengunjung
(Sumber: Google Review, diakses November 2025)



b) Efektivitas Wellness yang dipengaruhi oleh Kualitas Pengalaman Ruang Alamiah.

Efektivitas pengalaman *wellness* di Garrya Bianti, Yogyakarta, terwujud dari kerjasama antara berbagai aktivitas *wellness*, kualitas fasilitas hotel, serta lingkungan alami yang mendukung pemulihan mental secara keseluruhan. Selain mengedepankan aktivitas seperti yoga, meditasi, spa, dan mindfulness, Garrya Bianti juga memberikan perhatian khusus pada desain ruang yang menciptakan kenyamanan bagi para tamu. Kesatuan desain ini menghadirkan suasana alami, menyejukkan, dan harmonis dengan sekitarnya, sehingga memperkaya pengalaman *wellness* secara menyeluruh dan terhubung dengan alam. Pengalaman *wellness tourism* semakin optimal karena fokus pada hubungan dengan alam, seperti yoga yang dilakukan di Riverside Deck, bersepeda ke desa terdekat, eco pounding, serta menikmati sore dengan teh sambil melihat panorama matahari terbenam. Para pengunjung bisa merasakan langsung hubungan dengan sungai, pohon-pohon hijau, dan udara yang segar. Lanskap alami ini terbukti dapat memperkuat efek restoratif, menenangkan pikiran, serta memberikan kedamaian batin yang mendalam. Tidak hanya itu, Garrya Bianti juga menyediakan perpaduan antara aktivitas budaya dan mindfulness seperti membuat jamu, meditasi, dan membatik, yang menambah nilai pada pengalaman *wellness*. Kegiatan tersebut melibatkan indera, kreativitas, dan perhatian pengunjung, sehingga efek relaksasi dan pengurangan stres menjadi lebih terasa dan maksimal. Aktivitas ini sejalan dengan teori lingkungan restoratif dan pemulihan stres, yang menunjukkan bahwa interaksi antara individu dengan unsur alam dan budaya mampu memulihkan energi mental, mengurangi tekanan psikologis, serta mengembalikan konsentrasi dan emosi positif. Berdasarkan ulasan dan pengalaman para pengunjung, kombinasi fasilitas *wellness*, aktivitas, dan lingkungan alami di Garrya Bianti menjadi faktor kunci dalam menciptakan pengalaman *wellness* yang efektif, mengurangi persepsi stres, meningkatkan ketenangan, dan mendorong kesehatan mental secara menyeluruh. Penggabungan antara ruang, aktivitas, dan alam terbukti menjadi pendorong utama loyalitas pengunjung dan kualitas liburan yang berarti di tujuan ini.

c) Paparan Alam, Menurut Teori Restorative Environment, Efektif Menurunkan Tekanan Psikologis dan Memperbaiki Mood.

Attention Restoration Theory (ART) meneliti pengaruh lingkungan alam terhadap pemulihan kapasitas seseorang untuk mengarahkan perhatian (Staats, Van Gemerden, dan Hartig, 2010). ART berargumen bahwa kelelahan perhatian dapat berkurang dan fokus bisa kembali pulih melalui cara-cara seperti menjauh dari aktivitas sehari-hari, terpapar rangsangan alami yang memiliki “daya tarik lembut”, mendapatkan “jangkauan” yang luas dengan ruang serta konteks yang besar, dan terlibat dalam alam. Pengalaman *wellness* yang ditawarkan Garrya Bianti Yogyakarta sangat konsisten dengan teori lingkungan *restorative* yang menjadi dasar pengembangan destinasi pariwisata *wellness*. Paparan terhadap alam seperti aliran sungai, pepohonan, udara yang segar, dan pemandangan hijau secara ilmiah terbukti efektif dalam mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan suasana hati individu. Penelitian global menunjukkan bahwa lingkungan restoratif memiliki peran signifikan dalam meningkatkan perasaan positif, kepuasan hidup, serta menumbuhkan loyalitas dan keinginan wisatawan untuk kembali ke tempat yang memberikan pengalaman pemulihan mental dan fisik. Teori ini menekankan pentingnya interaksi antara manusia dan elemen- elemen alam, baik melalui penglihatan, suara, maupun aktivitas fisik di area alami



yang mampu mengembalikan energi mental yang hilang akibat rutinitas dan stres sehari-hari. Unsur-unsur alam, seperti pepohonan, air, dan pemandangan matahari terbenam, secara tidak sadar menarik perhatian dan membantu pikiran untuk beristirahat, sehingga memberi kesempatan untuk pemulihan konsentrasi dan peningkatan emosi positif. Oleh karena itu, pengalaman *wellness* di Garrya Bianti Yogyakarta yang menggabungkan aktivitas fisik dan kehadiran alam secara nyata menjadi contoh yang jelas mengenai bagaimana lingkungan restoratif dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati individu, sesuai dengan teori dan bukti empiris yang telah terbukti secara internasional.

4. Kesimpulan

Program Holistic Wellness Retreat di Garrya Bianti Yogyakarta memiliki efektivitas yang tinggi dalam menurunkan tingkat stres pengunjung. Hal ini dapat diketahui melalui analisis berbagai sumber data dari platform digital, terutama ulasan pada Google Review, yang menggambarkan pengalaman langsung para tamu setelah mengikuti rangkaian kegiatan *wellness* di resort tersebut. Aktivitas tersebut mencakup yoga, meditasi, *sound healing*, *eco pounding*, layanan spa, serta beragam kegiatan *wellness* kreatif, berhasil memberikan pengalaman pemulihan yang menyeluruh. Aktivitas ini tidak hanya berkontribusi pada relaksasi fisik, tetapi juga membantu dalam mencapai keseimbangan emosional, peningkatan kesadaran diri, dan pemulihan mental secara menyeluruh. Selanjutnya, pada analisis konten menunjukkan bahwa sebagian besar pengunjung mencatat adanya penurunan tingkat stres, yang tercermin dari penggunaan kata-kata seperti damai, penyembuhan, menenangkan, dan menyegarkan. Cerita dari pengunjung yang menggambarkan Garrya Bianti sebagai tempat untuk menghilangkan kebosanan dan tekanan psikologis menegaskan bahwa program *wellness* memberikan efek pemulihan yang signifikan. Dalam hal ini, lingkungan alami di resort juga menjadi faktor terpenting untuk membantu proses pemulihan pengunjung. Adanya sungai, tanaman hijau, suara air, kualitas udara, dan desain arsitektur yang menggunakan bahan alami menciptakan suasana tenang dan mendukung pengalaman penyembuhan berbasis alam. Temuan ini sejalan dengan Teori Pemulihan Stres (Ulrich, 1991) dan *Attention Restoration Theory* (Kaplan dan Kaplan, 1989), yang menjelaskan bahwa berinteraksi dengan lingkungan alami dapat mengurangi tekanan psikologis dan memulihkan kemampuan kognitif. Secara menyeluruh, perpaduan antara kegiatan kesehatan holistik, standar fasilitas resor, penggabungan budaya setempat, dan dukungan dari lingkungan alami menjadikan Garrya Bianti Yogyakarta sebagai tempat yang mampu menawarkan pengalaman pemulihan fisik dan mental secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini menyatakan bahwa program Holistic Wellness Retreat di Garrya Bianti efektif dalam mengurangi stres para pengunjung dan berpotensi menjadi contoh pengembangan pariwisata kesehatan yang berkelanjutan di Indonesia.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengungkapkan terima kasih kepada pihak manajemen Garrya Bianti Yogyakarta yang telah menyajikan informasi resmi melalui situs web, publikasi online, dan saluran media sosial, sehingga mendukung keutuhan data dalam penelitian ini. Penulis juga menghargai para pengguna yang memberikan komentar di platform Google Review. Masukan yang berupa pengalaman dan sudut pandang nyata tersebut menjadi sumber data yang signifikan dalam proses analisis dan perumusan hasil penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada



Ibu Indri Kurniawati, M.Sc., selaku dosen pengampu mata kuliah Wisata Kebugaran, atas arahan dan bimbingan yang diberikan selama penyusunan penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- Fathurrahman, F., Nur Widiyanto, & Andhika Djalu Sembada. (2024). Pengembangan Wellness Tourism pada Pemandian Air Panas Lintang Tempuran Kabupaten Magelang Melalui Digital Marketing. *PANUNTUN (Jurnal Budaya, Pariwisata, dan Ekonomi Kreatif)*, 1(1), 38-51.
- Kumparan. (10 Oktober 2023). *Garrya Bianti Yogyakarta, Resor Perpaduan Jawa Kuno yang Tawarkan Ketenangan*. KumparanTravel. Diakses dari <https://kumparan.com/kumparantravel/garrya-bianti-yogyakarta-resor-perpaduan-jawa-kuno-yang-tawarkan-ketenangan-21LXGkMR1VP>
- Krjogja.com. (24 Oktober 2023). *Dibuka 24 Oktober, Garrya Bianti Tawarkan Beragam Pengalaman Otentik*. KRJogja. Diakses dari <https://www.krjogja.com/sleman/1243052796/dibuka-24-oktober-garrya-bianti-tawarkan-beragam-pengalaman-otentik>
- Krjogja.com. (24 Oktober 2023). *Ekspansi di Indonesia, Banyan Tree Group Bangun Garrya Bianti Yogyakarta*. KRJogja. Diakses dari <https://www.krjogja.com/sleman/1243056676/ekspansi-di-indonesia-banyan-tree-group-bangun-garrya-bianti-yogyakarta>
- Qiu, M., Zhang, J., & Yang, J. (2021). Sensescapes and attention restoration in nature-based settings: Evidence from two destinations. *Journal of Destination Marketing & Management*, 21, Article 100685 <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2021.100685>
- TrendNine. (02 Maret 2025). *Jumlah Wisatawan Meningkat, Saatnya Kenalkan Tren Wisata Wellness di Yogyakarta*. TrendNine.id. Diakses dari <https://trendnine.id/jumlah-wisatawan-meningkat-saatnya-kenalkan-tren-wisata-wellness-di-yogyakarta/>
- Ulya, B. N., Hasnia Minanda, Mahmudah Budiatiningsih, & Rizal Kurniansah. (2024). Potensi Desa Wisata Bonjeruk sebagai Destinasi Wellness Tourism. *Jurnal Kepariwisata Indonesia*, 18(1), 22-31.