

**ANALISIS *WELLNESS EXPERIENCE* DALAM AKTIVITAS BUDAYA
JEMPARINGAN DI PENDHAPA JEMPARINGAN YOGYAKARTA**

Dwi Putri Febiola

Program Studi Manajemen Bisnis Pariwisata
Politeknik Negeri Banyuwangi
dwiputrifebiola@gmail.com

Bitsyi Naviri Ismaniar

Program Studi Destinasi Pariwisata
Politeknik Negeri Banyuwangi
bitsyinaiviri@poliwangi.ac.id

Adetiya Prananda Putra

Program Studi Manajemen Bisnis Pariwisata
Politeknik Negeri Banyuwangi
adit.prananda@poliwangi.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan pariwisata mendorong pergeseran menuju pengalaman wisata yang berorientasi pada kesejahteraan melalui integrasi budaya dan *wellness*. Jemparingan sebagai aktivitas budaya Jawa memiliki unsur fokus, pengendalian diri, dan olah rasa yang berpotensi membentuk *wellness experience*. Penelitian ini bertujuan menganalisis *wellness experience* peserta dalam aktivitas budaya Jemparingan di Pendhapa Jemparingan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap tujuh peserta yang dipilih secara *purposive*. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman serta diuji melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *wellness experience* terbentuk secara holistik melalui keterkaitan dimensi *Environmental Health*, *Physical Fitness*, *Quality of Life*, dan *Psychological Fitness*. Keempat dimensi tersebut saling berkontribusi, dengan *Psychological Fitness* menjadi dimensi yang paling dominan. Pengalaman peserta juga dipengaruhi oleh suasana budaya Jawa, filosofi Jemparingan, dan praktik olah rasa yang memperkuat pemaknaan selama aktivitas. Temuan ini menunjukkan bahwa Jemparingan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas budaya dan rekreasi, tetapi juga berpotensi memberikan pengalaman *wellness* yang mendukung kesejahteraan peserta secara holistik.

Kata Kunci: *Wellness Experience; Wellness Tourism; Aktivitas Budaya; Jemparingan.*

ABSTRACT

Tourism is increasingly shifting toward holistic experiences that integrate cultural engagement with tourist well-being. Jemparingan at Pendhapa Jemparingan incorporates focus, self-control, and *olah rasa* (inner awareness), offering potential

for a wellness experience. This study aims to analyze participants' wellness experiences in the Jemparingan cultural activity at Pendhapa Jemparingan. A descriptive qualitative approach was employed, with data collected through participant observation, in-depth interviews, and documentation involving seven purposively selected participants. Data were analyzed using the Miles and Huberman model and validated through source, technique, and time triangulation. The findings show that participants' wellness experiences emerged through the interconnected dimensions of Environmental Health, Physical Fitness, Quality of Life, and Psychological Fitness. These dimensions interacted holistically, with Psychological Fitness emerging as the most dominant dimension. The experience was further shaped by Javanese cultural atmosphere, Jemparingan philosophy, and *olah rasa*, which influenced participants' interpretation and meaning-making during the activity. The findings indicate that Jemparingan extends beyond a cultural and recreational activity by providing a culture-based wellness experience that contributes to participants' holistic well-being.

Keywords: *Wellness Experience; Wellness Tourism; Cultural Activity; Jemparingan.*

A. PENDAHULUAN

Pariwisata mengalami pergeseran dari mass tourism menuju pariwisata berbasis pengalaman yang menekankan kualitas dan kebermaknaan pengalaman wisatawan (Binol & Reymond, 2025). Sejalan dengan perkembangan tersebut, wellness tourism semakin mendapat perhatian karena berorientasi pada pemeliharaan dan peningkatan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional secara holistik (Global Wellness Institute, 2023). Dalam konteks Indonesia, pengembangan wellness tourism mulai mengintegrasikan budaya dan kearifan lokal sebagai bagian dari pengalaman wisata, sehingga berkembang pendekatan cultural-based wellness (Maharani, 2024).

Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki potensi wellness tourism berbasis budaya melalui kekayaan tradisi dan filosofi Jawa yang menekankan harmoni raga, rasa, dan jiwa. Salah satu aktivitas yang memiliki karakter tersebut adalah Jemparingan, seni panahan tradisional gaya Mataram yang dilakukan dengan posisi duduk bersila dan menekankan ketenangan, konsentrasi, serta pengendalian diri. Utami (2018) menunjukkan bahwa praktik Jemparingan mengandung unsur mindfulness melalui pengaturan napas, fokus, dan kesadaran terhadap diri. Namun, pengalaman wellness tidak secara otomatis terbentuk pada setiap pelaku karena dipengaruhi oleh pengalaman subjektif dan konteks pelaksanaan aktivitas.

Dalam konteks tersebut, Pendhapa Jemparingan di Kalasan, Sleman, menawarkan Jemparingan dalam suasana budaya yang lebih terstruktur dan reflektif. Peserta tidak hanya mempelajari teknik memanah, tetapi juga memperoleh pemahaman mengenai sejarah, filosofi, dan nilai budaya Jemparingan melalui sesi yang bersifat privat dan intensif. Pengalaman tersebut diperkuat melalui suasana pendhapa Jawa serta aktivitas pendukung Lungguh Sinambi Ngopi yang memberikan ruang bagi interaksi sosial dan refleksi. Salah satu karakteristik utama aktivitas ini adalah sesi Olah Rasa yang diarahkan untuk memusatkan perhatian,

menenangkan pikiran, mengatur napas, dan menyelaraskan gerak tubuh dengan kesadaran batin.

Meskipun secara konseptual Jemparingan memiliki potensi sebagai aktivitas berbasis wellness, belum diketahui secara empiris sejauh mana pengalaman tersebut benar-benar dirasakan peserta dan dimensi wellness apa saja yang terbentuk. Potensi tersebut dapat mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, tetapi belum dapat dipastikan apakah seluruhnya muncul secara bersamaan atau lebih dominan pada dimensi tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis wellness experience yang dirasakan peserta dalam aktivitas budaya Jemparingan di Pendhapa Jemparingan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam pembentukan dan pemaknaan wellness experience peserta dalam aktivitas budaya Jemparingan di Pendhapa Jemparingan. Pendekatan ini digunakan karena mampu menggali pengalaman, persepsi, nilai, dan makna berdasarkan perspektif partisipan dalam konteks alamiah (Sugiyono, 2023). Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan interpretasi data. Informan dipilih secara purposif dengan kriteria pernah mengikuti aktivitas budaya Jemparingan di Pendhapa Jemparingan dan bersedia mengikuti wawancara. Penelitian melibatkan tujuh informan berusia 23–26 tahun, terdiri atas laki-laki dan perempuan dengan latar belakang pekerjaan yang beragam, yaitu karyawan swasta, mahasiswa, peserta magang, guru, pegawai bidang teknologi informasi pemerintahan, dan data analyst. Informan berasal dari Jakarta, Yogyakarta, Bogor, Cirebon, Bali, serta Singapura. Wawancara dilaksanakan pada April–Mei 2026.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman (2014) yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan serta verifikasi kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu untuk meningkatkan kredibilitas temuan dan memastikan interpretasi pengalaman wellness peserta didukung oleh data yang konsisten dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data (Sugiyono, 2019).

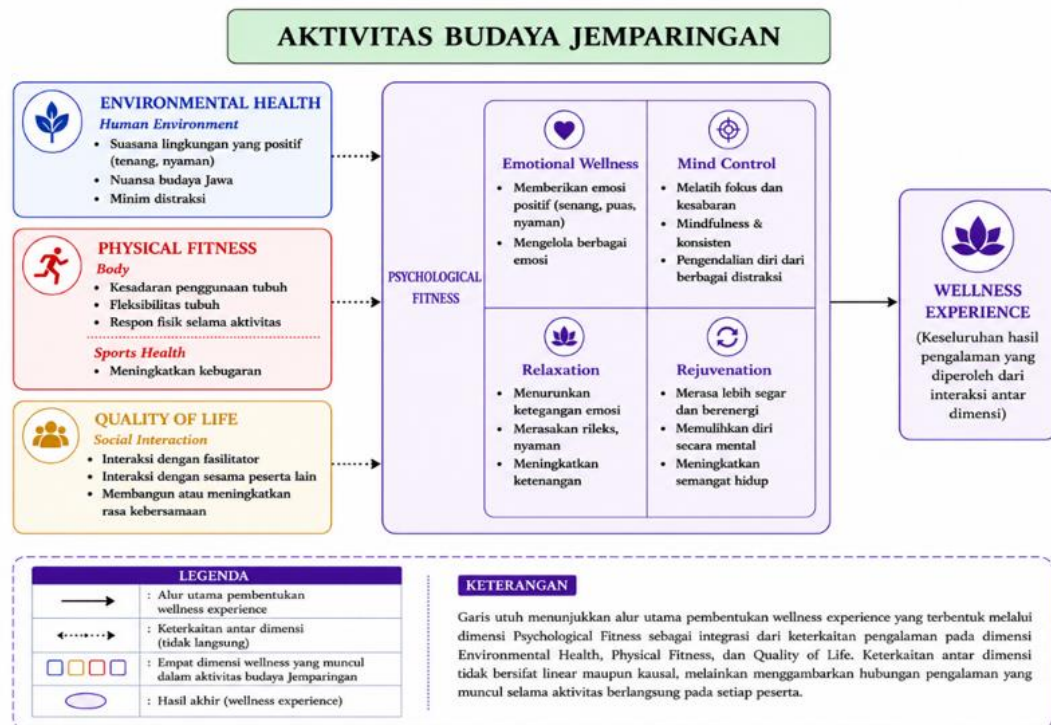
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Aktivitas Jemparingan di Pendhapa Jemparingan

Pendhapa Jemparingan merupakan penyedia aktivitas budaya Jemparingan di Dusun Cageran, Kalurahan Tamanmartani, Kapanewon Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Aktivitas ini memanfaatkan pendhapa tradisional yang telah berdiri sejak 1845 dan dikembangkan sebagai ruang praktik Jemparingan sejak 2020. Aktivitas ditawarkan dalam bentuk *private class* berbasis reservasi dengan penekanan pada pengalaman budaya, filosofi, *olah rasa*, fokus, kesabaran, dan pengendalian diri. Dalam pelaksanaannya, satu sesi berlangsung selama dua jam dan terdiri atas tiga tahap, yaitu pengenalan budaya, latihan teknik, dan latihan mandiri. Struktur aktivitas tersebut memberikan ruang bagi peserta untuk tidak hanya mempelajari teknik memanah, tetapi juga memahami konteks

budaya dan filosofi yang menyertainya. Karakteristik tersebut menjadi konteks penting dalam memahami terbentuknya pengalaman peserta *wellness*.

Pembentukan *Wellness Experience*



Hasil penelitian menunjukkan bahwa *wellness experience* peserta terbentuk melalui keterhubungan empat dimensi, yaitu *Environmental Health*, *Physical Fitness*, *Quality of Life*, dan *Psychological Fitness*. Keempat dimensi tidak berkembang secara linear atau berdiri sendiri, tetapi muncul secara simultan dan saling berkontribusi selama peserta mengikuti aktivitas. Temuan ini menunjukkan bahwa *wellness experience* dalam Jemparingan bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh keterlibatan serta pemaknaan subjektif peserta.

Dimensi *Environmental Health* dan *Quality of Life* mulai terlihat melalui pengalaman peserta terhadap lingkungan Pendhapa Jemparingan yang nyaman dan minim distraksi serta interaksi dengan fasilitator dan peserta lain. Kondisi tersebut mendukung munculnya rasa nyaman, aman, tenang, dan ketertarikan terhadap aktivitas. Dengan demikian, lingkungan fisik dan suasana sosial menjadi konteks awal yang mendukung terbentuknya pengalaman *wellness*. Temuan ini sejalan dengan Dillette et al. (2021) yang menjelaskan bahwa lingkungan dan interaksi sosial merupakan bagian yang saling berkaitan dalam pembentukan pengalaman *wellness*.

Keterlibatan peserta dalam praktik Jemparingan selanjutnya menghadirkan dimensi *Physical Fitness*. Pengalaman ini tercermin melalui pengaturan postur, keseimbangan, pernapasan, dan koordinasi tubuh selama proses memanah. Namun, pengalaman fisik tidak berhenti pada penggunaan tubuh, melainkan berkaitan dengan pengalaman psikologis. Upaya mempertahankan posisi, mengatur napas,

dan mengarahkan anak panah menuntut peserta untuk berkonsentrasi, bersabar, dan mengendalikan respons selama proses berlangsung. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara pengalaman fisik dan psikologis, sebagaimana Smith dan Puczkó (2016) menjelaskan bahwa keterlibatan fisik dalam aktivitas *wellness* dapat meningkatkan kesadaran tubuh dan mendukung kesejahteraan psikologis.

Keterhubungan antar dimensi juga tampak ketika peserta menjalani aktivitas secara bersama. Dalam satu rangkaian kegiatan, peserta dapat secara bersamaan merasakan kenyamanan lingkungan, melakukan aktivitas fisik, berinteraksi dengan fasilitator maupun peserta lain, serta mengalami respons psikologis seperti fokus, rasa tertantang, kenyamanan, dan kesenangan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *wellness experience* tidak terbentuk melalui tahapan yang kaku, tetapi melalui interaksi berbagai pengalaman yang dapat muncul secara bersamaan. Kondisi ini memperkuat pandangan Dillette et al. (2021) bahwa *wellness experience* merupakan pengalaman multidimensional yang terbentuk melalui keterkaitan berbagai aspek kesejahteraan.

Dari keempat dimensi tersebut, *Psychological Fitness* merupakan dimensi yang paling dominan dalam pengalaman peserta. Dominasi tersebut terlihat dari berbagai respons psikologis yang muncul selama dan setelah aktivitas, antara lain peningkatan fokus, kesabaran, pengendalian diri, ketenangan, relaksasi, dan perasaan lebih segar. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman lingkungan, fisik, dan sosial banyak dimaknai melalui perubahan kondisi psikologis peserta. Meskipun demikian, pengalaman psikologis tidak menunjukkan pola yang seragam. Sebagian peserta lebih menonjolkan pengalaman berupa peningkatan fokus, kesabaran, dan pengendalian diri, sedangkan peserta lain lebih merasakan ketenangan, relaksasi, atau kesegaran setelah aktivitas. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa *wellness experience* bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh cara peserta memaknai aktivitas, tingkat keterlibatan, serta pengalaman yang dianggap paling bermakna.

Konteks budaya menjadi unsur yang turut membentuk pengalaman tersebut. Suasana budaya Jawa, filosofi Jemparingan, dan praktik *olah rasa* memberikan konteks yang membedakan pengalaman Jemparingan dari aktivitas memanah yang semata-mata berorientasi pada teknik atau aktivitas fisik. Unsur tersebut membantu peserta memahami aktivitas sebagai pengalaman yang tidak hanya melibatkan tubuh, tetapi juga perhatian, pengendalian diri, dan pemaknaan terhadap proses. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *wellness experience* dalam aktivitas budaya Jemparingan terbentuk melalui integrasi pengalaman lingkungan, fisik, sosial, dan psikologis. Keempat dimensi tersebut saling berinteraksi tanpa pola linear, sementara *Psychological Fitness* muncul sebagai dimensi yang paling dominan. Dengan demikian, Jemparingan di Pendhapa Jemparingan dapat dipahami tidak hanya sebagai aktivitas budaya dan rekreasi, tetapi sebagai aktivitas berbasis budaya yang berpotensi menghadirkan pengalaman *wellness* secara holistik.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, *wellness experience* dalam aktivitas budaya Jemparingan di Pendhapa Jemparingan tercermin melalui empat dimensi *wellness*, yaitu *Environmental Health*, *Physical Fitness*, *Quality of Life*, dan *Psychological Fitness*. Keempat dimensi tersebut muncul selama peserta mengikuti aktivitas dan saling berkontribusi dalam membentuk pengalaman *wellness* yang dirasakan peserta. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa budaya tidak hanya berfungsi sebagai latar aktivitas, tetapi berperan dalam mendukung terbentuknya *wellness experience*. Kehadiran atmosfer budaya Jawa, filosofi Jemparingan, serta praktik olah rasa mempengaruhi cara peserta memaknai aktivitas yang dijalani. Kondisi tersebut membuat peserta tidak hanya berfokus pada hasil panahan, tetapi juga pada proses, pengendalian diri, serta pengalaman yang diperoleh selama aktivitas berlangsung.

Di antara keempat dimensi *wellness* yang ditemukan, *Psychological Fitness* merupakan dimensi yang paling dominan dirasakan peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman yang diperoleh peserta lebih banyak dimaknai melalui perubahan kondisi psikologis, seperti meningkatnya fokus, pengendalian diri, relaksasi, serta munculnya perasaan positif selama mengikuti aktivitas. Sementara itu, dimensi *Quality of Life (Social Interaction)* menjadi dimensi yang paling bervariasi karena pengalaman sosial yang dirasakan peserta dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan dan situasi yang terjadi selama aktivitas berlangsung.

Meskipun seluruh peserta menunjukkan adanya *wellness experience*, intensitas pengalaman yang dirasakan tidak selalu sama. Sebagian peserta menunjukkan pengalaman yang lebih mendalam, sedangkan peserta lainnya lebih banyak memaknai Jemparingan sebagai aktivitas budaya dan rekreasi yang menyenangkan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *wellness* yang dirasakan peserta dipengaruhi oleh cara peserta memaknai aktivitas serta tingkat keterlibatan mereka selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, aktivitas budaya Jemparingan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas budaya dan rekreasi, tetapi juga memberikan *wellness experience* yang mendukung kesejahteraan peserta secara holistik. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi antara budaya, lingkungan, aktivitas fisik, interaksi sosial, dan pengalaman psikologis berperan dalam membentuk *wellness experience* yang dirasakan peserta selama mengikuti aktivitas budaya Jemparingan.

Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *wellness* dalam aktivitas Jemparingan lebih banyak dimaknai peserta melalui pengalaman psikologis yang didukung oleh suasana budaya Jawa, penerapan olah rasa, pengaturan napas, serta filosofi yang menyertai aktivitas. Oleh karena itu, Pendhapa Jemparingan disarankan untuk mempertahankan dan memperkuat konsistensi penerapan unsur budaya dan praktik *wellness* selama aktivitas berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Binol, R., & Dandakaranya, R. R. (2026, January 7). Refleksi pariwisata Indonesia 2025: Pemasaran digital dan Tourism 5.0 menata masa depan. HIPPI.

- <https://www.hippi.or.id/refleksi-pariwisata-indonesia-2025-pemasaran-digital-dan-tourism-5-0-menata-masa-depan/>
- Dillette, A. K., Douglas, A. C., & Andrzejewski, C. (2021). *Dimensions of holistic wellness as a result of international wellness tourism experiences*. *Current Issues in Tourism*, 24(6), 794–810. <https://doi.org/10.1080/13683500.2020.1746247>
- Global Wellness Institute. (2023). *Global wellness economy monitor*. <https://www.globalwellnessinstitute.org>
- Maharani, S. (2024). Pengembangan *wellness tourism* berbasis budaya di Indonesia. *Jurnal Pariwisata Nusantara*, 7(2), 123–136.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Smith, M., & Puczkó, L. (2016). *Health and wellness tourism*. Routledge.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Revisi). Alfabeta.
- Utami, R. P., & Koentjoro, M. (2018). *Mindfulness in relation to the meaning of life of Jemparingan (Mataraman traditional archery) in the perspective of Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. *International Journal of Environmental & Science Education*, 13(7), 675–690.