

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan rumusan dan temuan di perjalanan *capstone*, maka dapat ditarik kesimpulan menjawab dua (2) perumusan masalah, yaitu:

1. Situ Cileunca, Taman Langit dan Nuansa Riung Gunung memenuhi kriteria yang diperlukan dalam melakukan self-healing, karena kelima panca indra kita disuguhkan disini. Alami, Asri, dan Sejuk sehingga panca indra kita tersembuhkan. Dalam menemukan ketenangan dan relaksasi, perlulah untuk membuka kekuatan di panca indra, dan biarkan alam masuk ke dalam. Mata yang disuguhi oleh Pemandangan yang indah, Aroma alam yang menyuguhkan penciuman, Pendengaran akan disuguhkan oleh kicauan burung, angin yang berhembus, dan dari segi perasa banyak warung kecil disana yang bisa makanannya kita santap sambil menatap keindahan alam dan dari segi peraba maka kita dapat merasakan angin yang berhembus
2. *Traveling can be a good self-healing method*, karena melalui *traveling* ini kita dapat mengevaluasi kembali hidup kita dan dapat mengurangi stres. Menjelajahi tempat-tempat baru juga dapat memberi awal yang baru, karena itu merupakan kesempatan untuk menjauh dari kesibukan sehari-hari, dan memiliki pandangan dunia yang lebih luas. *Traveling* merupakan sumber ide yang tidak ada habisnya, yang dimana dapat menyembuhkan dengan caranya sendiri, dan membantu keluar dalam hambatan yang mental kita rasakan, dimana hal ini seperti melepaskan ikatan kepala kita dan membuat kita fresh kembali.

Kesimpulan ini di rangkum dalam sebuah kata “Lelah itu pasti, namun kita harus terus berlari...Tarik nafas sebentar dan lihat sekitar, mungkin dengan istirahat itu kau bisa menemukan awal mulanya untuk kembali...”

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang hendak disampaikan adalah *healing* sangat dapat dilakukan di lokasi tersebut karena masih sangat asri, tenang dan damai, namun perlu memikirkan akan waktu yang tepat dalam mengunjungi tempat-tempat tersebut dikarenakan tempat-tempat tersebut cukup sedang terkenal akhir-akhir ini, maka banyak dari warga-warga Bandung yang berbondong-bondong ke sana. Waktu yang tepat untuk datang adalah di pagi hari sebelum jam 10 Pagi, dikarenakan pada waktu tersebut masih sangat sepi dan lewat dari waktu tersebut sudah mulai ramai dan juga matahari yang sudah mulai menyorot terik. Selain itu, lebih baik memilih penginapan yang dekat dengan lokasi *self-healing* agar menghemat waktu dan tenaga.

5.3 Rekomendasi Storytelling Lanjutan

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya yaitu diharapkan untuk dapat memilih hari yang lebih minim pengunjung agar proses *shooting* lebih memadai. Tidak kalah penting juga untuk memilih penginapan di lokasi sekitar tempat tersebut agar meminimalisir terjadinya faktor-faktor eksternal seperti kabut yang tebal di subuh hari untuk berkendara, dan jalanan yang terjal dan sulit. Dengan demikian, diharapkan untuk mendokumentasikan lokasi yang sesuai lebih baik lagi.