

9 Destinasi Wisata Museum yang Cocok Dikunjungi Bersama Keluarga

Category: LifeStyle

1 Oktober 2025



9 Destinasi Wisata Museum yang Cocok Dikunjungi Bersama Keluarga

Prolite – Kota Bandung terkenal dengan sejuta destinasi wisata dan juga kuliner yang wajib di kunjungi ketika berlibur ke Kota dengan julukan Kota Kembang ini.

Destinasi wisata bukan melulu tentang hiburan maupun rekreasi saja namun ada juga yang menyajikan pengalaman berwisata sambil belajar.

Kota Bandung menyediakan segudang destinasi wisata museum yang cocok untuk wisata keluarga hingga study tour anak sekolah.

Museum menawarkan pengalaman berwisata sambil belajar yang menyenangkan. Tidak hanya Museum Geologi dan Museum Konferensi Asia Afrika, ternyata Kota Kembang memiliki banyak museum lainnya, lho.

Berikut ini kami memiliki beberapa daftar wisata museum bersejarah yang cocok untuk di kunjungi bersama keluarga:

1. Gedung Indonesia Menggugat



Humas Kota Bandung

Menjadi salah satu saksi bisu tonggak perjuangan Bangsa Indonesia melawan penjajahan Belanda, Gedung Indonesia Menggugat (GIM) menjadi tempat Soekarno memberontak dalam sidang dan melakukan pembelaan dengan judul Indonesia Menggugat pada 1930 silam. Sukses membuat Belanda gempar, judul pembelaan tersebut kini menjadi nama museum yang dibuka untuk umum pada Juni 2007.

Sekaligus menjadi ruang publik, pihak pengelola GIM berupaya menghadirkan fungsi dan dekorasi gedung seperti masa lalu. Berbagai foto Bung Karno dengan para pejuang dari Partai Nasional Indonesia yang diadili pun terpajang dengan rapi disini.

Alamat: Jalan Perintis Kemerdekaan Nomor 5, Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung.

2. Hall of Fame Jawa Barat – Panggung Inohong



Teropong Media

Museum “Hall of Fame” – Panggung “Inohong” menjadi museum dengan konsep “Hall of Fame” pertama di Indonesia. Berbagai

etalase seperti foto dan patung tokoh pendidikan, seniman, politik, budayawan, dan pemerintahan yang berjasa dan terkenal pun dipampang dalam ruangan sekitar 600 meter persegi tersebut.

Dalam museum tersebut, pengunjung dapat melihat rangkuman sejarah kerajaan di Provinsi Jawa Barat, para pahlawan sebelum kemerdekaan, pahlawan setelah kemerdekaan, dan tokoh-tokoh zaman sekarang. Beberapa sosok yang terdapat dalam museum tersebut seperti RD Dewi Sartika, Otto Iskandardinata, Ridwan Kamil, bahkan Nike Ardilla.

Alamat: Badan Perpustakaan dan Kearsipan Daerah (BAPUSIPDA), Jalan Kawalayaan Indah II Nomor 4, Kecamatan Buahbatu, Kota Bandung.

3. Museum Gedung Sate



detikcom

Terbuat dari batu kali dan batu gelas serta baja asli Swedia, Gedung Sate yang dibangun pada 1924 ini masih kokoh berdiri tanpa pernah dilakukan pemugaran satu kali pun. Selain menjadi kantor gubernur Jawa Barat, sebagian bangunan Gedung Sate ternyata dimaksimalkan untuk museum.

Di dalam museum ini, pengunjung dapat bermain dengan media interaktif, melihat visual pembangunan Gedung Sate, dan miniatur Gedung Sate. Bahkan, terdapat pula permainan Augmented Reality (AR) disini. Selain itu, terdapat juga contoh batu kali, batu gelas, dan baja Swedia yang digunakan untuk membangun Gedung Sate.

Museum ini beralamat di Jalan Diponegoro , Kecamatan Bandung Wetan, Kota Bandung.

4. Museum Geologi Bandung



atourin

Sempat menjadi markas Angkatan Udara pemerintah Hindia Belanda pada Perang Dunia II, Museum Geologi Bandung yang berdiri pada 1929 tersebut awalnya merupakan tempat penyimpanan hasil penyelidikan tambang. Seiring berjalannya waktu, museum tersebut pun dibuka pada umum sejak tahun 2000.

Dalam museum ini, terdapat peta geografi Indonesia, hipotesis terjadinya bunyi, perkembangan makhluk hidup dari masa primitif hingga modern, hingga kumpulan fosil tengkorak manusia purba di Indonesia.

Alamat: Jalan Diponegoro , Kecamatan Cibeunying Kaler, Kota Bandung.

5. Museum Konferensi Asia Afrika



Rizki Oktaviani Prolitenews

Sebagai puncak peringatan 25 tahun Konferensi Asia Afrika yang pertama, Museum Konferensi Asia Afrika pun diresmikan oleh Presiden Soeharto pada 24 April 1980. Museum ini digagas oleh Prof. Dr. Mochtar Kusumaatmadja, S.H., LL.M dalam rangka mengabadikan jiwa, semangat, dan pengaruh Konferensi Asia Afrika 1955.

Museum tersebut menyajikan film dokumenter tentang kondisi dunia hingga 1950-an, Konferensi Asia Afrika, perpustakaan berisi dokumen dan konferensi pendahuluannya, pameran temporer untuk mengedukasi publik terkait politik luar negeri dan sejarah diplomasi di Indonesia, dan banyak lagi.

Alamat: Jalan Asia Afrika , Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung.

6. Museum Kota Bandung



Rizki Oktaviani Prolitenews

Berdiri sejak 31 November 2018, Museum Kota Bandung ini dibangun untuk mengarsipkan perkembangan Kota dan Kabupaten Bandung dari masa ke masa. Selain itu, museum ini juga dijadikan tempat berkembangnya seni dan teknologi Kota Bandung.

Dalam museum ini, pengunjung dapat melihat potret berbagai orang penting yang pernah memimpin dan menggerakkan Kota dan Kabupaten Bandung. Selain itu, terdapat juga sejarah berdirinya Kota dan Kabupaten Bandung.

Alamat: Jalan Aceh , Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung.

7. Museum Lapas Banceuy

Secara historis, museum ini sebetulnya masih berkaitan dengan Gedung Indonesia Menggugat. Pasalnya, Soekarno dan berbagai pejuang lainnya ditahan di lapas Banceuy ini sebelum diadili kala itu.

Pada museum tersebut terdapat penjara berukuran 2,1 x 1,5 meter tempat Soekarno ditahan dahulu kala yang berisi papan kecil beralaskan tikar, teko dan gelas, serta baskom untuk membuang air kecil. Di sekitar situ pun terdapat penjelasan sejarah Soekarno dan patung Soekarno yang sedang duduk sambil memegang buku.

Alamat: 3JJ4+4RJ Banceuy, Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung.

8. Museum Mandala Wangsit Siliwangi

Sudah berdiri sejak sekitar 1910-an, bangunan museum ini pada awalnya diperuntukkan sebagai tempat kediaman para perwira tinggi Belanda. Kemudian, tempat ini berubah menjadi Markas Divisi Siliwangi tahun 1949-1950 setelah direbut pejuang Tentara Indonesia.

Dalam Museum Mandala Wangsit Siliwangi, pengunjung dapat melihat berbagai koleksi senjata, lukisan, foto, dan miniatur dari era kerajaan, era prakemerdekaan, era pascakemerdekaan, hingga era pemberontakan di Jawa Barat.

Alamat: Jalan Lembong , Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung.

9. Museum Sri Baduga

Menjadi wujud kecintaan wargi Jabar terhadap suku Sunda, Museum Sri Baduga pun hadir untuk mengabadikan berbagai benda bersejarah terkait peninggalan di Jawa Barat. Sebelumnya, bangunan tersebut merupakan bekas Kawedanan Tegallega.

Di dalam museum tersebut, pengunjung dapat melihat berbagai kumpulan koleksi biologi, geologi, arkeologi, etnografika, dan masih banyak lagi.

Alamat: Jalan BKR , Kecamatan Astanaanyar, Kota Bandung.

Bagaimana dari rekomendasi-rekomendasi destinasi wisata bersejarah ada yang sudah pernah dikunjungi atau mungkin belum pernah? Kunjungi wisata museum tersebut dan dapatkan informasi tentang bagaimana perjuangan orang-orang jaman dulu.

Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat

Category: LifeStyle
1 Oktober 2025



Prolite – Museum Prescription : Kunjungan ke Museum Bisa Jadi ‘Resep’ Dokter untuk Mental Sehat

Pernah nggak kamu merasa stres, lelah, atau jenuh sampai butuh sesuatu yang bisa bikin pikiran lebih ringan? Biasanya, kita langsung kepikiran liburan singkat, nongkrong sama teman, atau sekadar rebahan sambil scrolling media sosial.

Tapi tahukah kamu, di beberapa kota besar dunia, dokter justru punya resep yang nggak biasa: tiket masuk gratis ke museum! Konsep ini dikenal dengan sebutan *museum prescription* atau resep museum, dan belakangan semakin populer sebagai bagian dari terapi kesehatan mental.

Di Montreal (Kanada), Massachusetts (AS), hingga Neuchâtel (Swiss), program ini sudah mulai diterapkan. Ide dasarnya sederhana: kalau obat bisa bikin tubuh lebih sehat, seni bisa membantu pikiran jadi lebih tenang. Dan ternyata, bukan sekadar teori.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa berinteraksi dengan seni bisa meredakan kecemasan, mengurangi rasa kesepian, dan bahkan meningkatkan mood secara signifikan.

Apa Itu Museum Prescription?



Museum Prescription (*Prescription to museum*) adalah program di mana dokter memberikan tiket kunjungan gratis ke museum atau galeri seni kepada pasien mereka, terutama yang sedang berjuang dengan masalah psikologis seperti stres, depresi ringan, atau burnout. Tujuannya bukan menggantikan pengobatan medis, melainkan melengkapinya.

Dengan kunjungan ini, pasien diajak untuk keluar dari rutinitas, bersentuhan dengan karya seni, dan merasakan atmosfer tenang yang bisa membantu pemulihan mental. Bukan cuma jalan-jalan, tapi benar-benar *healing* lewat pengalaman estetika.

Di Montreal, misalnya, pasien bisa mendapatkan akses ke *Musée des Beaux-Arts*. Sementara di Massachusetts, ada program kolaborasi antara museum dan rumah sakit untuk pasien lansia yang rentan merasa kesepian. Hal ini membuktikan bahwa seni punya tempat penting dalam kesehatan publik.

Seni, Mindfulness, dan Emosi Positif



Kamu mungkin bertanya: kok bisa, sih, melihat lukisan atau patung membantu kesehatan mental? Jawabannya ada di konsep *mindfulness*. Saat kita memperhatikan detail seni—misalnya goresan kuas di lukisan atau tekstur patung—pikiran kita otomatis fokus pada momen sekarang. Ini mirip dengan latihan

meditasi, di mana kita menenangkan pikiran dengan hadir sepenuhnya.

Selain itu, seni sering memunculkan koneksi emosional. Melihat lukisan bisa bikin kita merasa terhubung dengan emosi si seniman atau dengan memori pribadi kita sendiri. Dari sini, perasaan positif mulai terbentuk, dan itu sangat penting untuk kesejahteraan mental.

Mengapa Mengamati Kecantikan Seni Bikin Pikiran Lebih Luas?

Studi terbaru dari University of Cambridge (2025) menemukan fakta menarik: saat kita tidak hanya melihat, tetapi benar-benar *menilai* keindahan karya seni, kemampuan berpikir abstrak kita meningkat hingga 14% dibanding hanya melihat secara pasif.

Artinya, mengagumi seni bukan cuma soal estetika, tapi juga melatih otak kita untuk berpikir lebih luas, menemukan perspektif baru, dan bahkan mengalami momen *transenden* yang jarang hadir dalam rutinitas sehari-hari. Bayangkan, satu kunjungan ke museum bisa jadi latihan otak sekaligus vitamin jiwa.

Efek Sosial: Dari Kesepian ke Koneksi



Nggak sedikit orang yang datang ke museum sendirian, lalu pulang dengan perasaan lebih terhubung. Bagaimana bisa? Sederhana saja: museum adalah ruang sosial yang aman. Bertemu orang lain yang juga menikmati seni menciptakan rasa kebersamaan. Bahkan sekadar melihat ekspresi kagum orang lain bisa memicu perasaan positif dalam diri kita.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial kecil di ruang publik seperti museum dapat membantu menurunkan rasa kesepian. Dan seperti kita tahu, kesepian adalah salah satu faktor risiko terbesar bagi kesehatan mental maupun fisik.

Apakah Bisa Diterapkan di Indonesia?

Pertanyaan yang menarik adalah: mungkinkah *museum prescription* dijalankan di Indonesia? Dengan kekayaan budaya dan seni yang kita miliki, konsep ini sebenarnya sangat potensial.

Bayangkan, pasien di Jakarta atau Yogyakarta bisa mendapatkan tiket gratis ke Museum Nasional atau Galeri Nasional sebagai bagian dari terapi. Hal ini bukan hanya menyehatkan mental, tapi juga sekaligus menghidupkan kembali semangat kunjungan ke museum.

Selain itu, di era pasca-pandemi, masyarakat kita makin sadar pentingnya kesehatan mental. Jadi, *museum prescription* bisa jadi inovasi yang relevan untuk menjembatani dunia medis, seni, dan masyarakat.

Saat Museum Jadi Obat Jiwa



Kunjungan ke museum ternyata bukan sekadar wisata budaya. Ia bisa jadi “obat” yang menenangkan pikiran, memperluas perspektif, dan membangun koneksi sosial. Seni hadir bukan hanya untuk dinikmati, tapi juga untuk menyembuhkan.

Jadi, kalau lain kali kamu merasa jenuh atau cemas, coba deh sisihkan waktu untuk berkunjung ke museum terdekat. Siapa tahu, di balik patung kuno atau lukisan indah, kamu menemukan ketenangan yang selama ini kamu cari.

Kalau dokter di luar negeri saja sudah mulai meresepkan museum

sebagai terapi, kenapa kita tidak mencoba melakukannya sendiri? Yuk, jadikan seni sebagai bagian dari perjalanan merawat kesehatan mental kita!