



Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata

Indonesian Journal of Tourism and Leisure, 2022

Vol. 03 (2), 113-124

© The Journal, 2022

DOI: 10.36256/ijtl.v3i2.308

<https://journal.lasigo.org/index.php/IJTL>

Lasigo Journal

Article History

Received : September, 8th, 2022

Revised : October 21th, 2022

Accepted : October 26th, 2022

Nurul Hikmah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Lhokseumawe, Aceh, Indonesia
nurulhikmah@iainlhokseumawe.ac.id

Nurul Khansa Fauziyah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Lhokseumawe, Aceh, Indonesia
nurulkhansa@iainlhokseumawe.ac.id

Minda Septiani

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Lhokseumawe, Aceh, Indonesia
mindaseptiani88@gmail.com

Desy Murni Lasari

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Lhokseumawe, Aceh, Indonesia
desymurnilasari@iainlhokseumawe.ac.id

ABSTRACT

"Healing" is becoming a popular trend in Indonesia. Although it differs from the actual meaning of "healing" in a psychological perspective, "healing" describes recovery and healing in general, including the activities one does during the holidays to recover from the physical and mental boredom and fatigue one is experiencing. The literature on "healing" as a stress coping strategy in the tourism frame has not been discussed in detail in previous studies. This article aims to discuss the trend of "healing" as a stress coping strategy in the tourism context that can be practiced in tourism development in Indonesia. Coping stress is an individual response as an effort that can be made to obtain peace and inner peace against the type of stress experienced. This study uses a systematic literature review approach. There are two important findings in this study, first, coping with stress through the trend of "healing" is included in the type of emotion focused coping, which is a conscious adjustment. Second, "healing" activities which are carried out in the form of fun and calming activities such as nature tourism, culinary tourism, cultural tourism and special interest tourism. Optimizing stress coping strategies through tourism is an important step that can be taken to support the achievement of individual well-being which can develop interest in tourism visits in Indonesia.

Keyword: Healing; Coping Stres; Tourism

ABSTRAK

Istilah "healing" menjadi trend yang populer di Indonesia. Meski berbeda dengan makna "healing" yang sebenarnya dalam pandangan psikologi, "healing" menggambarkan pemulihan dan penyembuhan secara umum meliputi aktivitas yang dilakukannya selama liburan untuk memulihkan diri dari kejenuhan dan kelelahan fisik dan mental yang sedang dialami. Literatur tentang "healing" sebagai strategi *coping stress* dalam bingkai pariwisata belum banyak dibahas dengan detail pada penelitian-penelitian sebelumnya. Artikel ini bertujuan untuk membahas

Corresponding Author

Name : Nurul Hikmah

Email : nurulhikmah3011@mail.com

tentang trend “*healing*” sebagai strategi *coping stress* dalam konteks pariwisata yang dapat dipraktekkan dalam pengembangan pariwisata di Indonesia. *Coping stress* adalah respon individu sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketenangan dan kedamaian dalam diri terhadap jenis stress yang dialami. Penelitian ini menggunakan pendekatan sistematik literature review. Ada dua temuan penting dalam penelitian ini, pertama, coping stress melalui trend “*healing*” termasuk dalam jenis strategi berbasis emosi (*emotion focused coping*) yang bersifat penyesuaian yang disadari. Kedua, kegiatan “*healing*” yang dilakukan dalam bentuk aktivitas menyenangkan dan membawa ketenangan seperti wisata alam, wisata kuliner, wisata budaya dan wisata minat khusus. Optimalisasi strategi *coping stress* melalui pariwisata menjadi langkah penting yang dapat dilakukan untuk mendukung pencapaian *well-being* individu yang dapat mengembangkan minat kunjungan pariwisata di Indonesia.

Kata Kunci: Healing; *Coping Stress*; Pariwisata

1. Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi isu hangat untuk diperbincangkan, terutama pasca pandemi Covid-19 yang telah mengejutkan dunia. Rendahnya kesadaran masyarakat Indonesia dalam menjaga kesehatan mental menjadi salah satu permasalahan yang masih memerlukan perhatian khusus. Hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas tahun 2018 menunjukkan lebih 19 juta penduduk usia 15 ke atas mengalami gangguan emosional dan lebih dari 12 juta mengalami depresi (Rokom, 2021). Kondisi ini menunjukkan penyelesaian masalah kesehatan di Indonesia belum dilakukan secara tepat dan masif, dan kondisi ini bisa memicu timbulnya dampak negatif lain. Padahal, menjaga kesehatan mental sama pentingnya seperti menjaga kesehatan fisik. Kesehatan mental sangat berpengaruh pada kesehatan fisik. Mental yang sehat ditunjukkan dari kemampuan menghadapi masalah yang ditemukan dengan kemampuan mengelola stress. Kepribadian sehat ditandai dengan kondisi yang bebas dari gangguan psikologis, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu mengembangkan potensi dan bakat, dan memiliki keimanan kepada Tuhan (Dewi, 2012). Indikator mental sehat adalah sehat secara fisik, psikologis, emosional dan sosial. Kondisi mental yang sehat sangat menentukan kualitas hidup seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan 53,1% responden mengalami beban kerja mental tinggi, kurang dari 42,9% mengalami stres kerja tinggi (Rahmadini, 2022). Tuntutan kerja yang berlebihan, rutinitas pekerjaan dan tuntutan hidup menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan bahkan kelelahan dalam menjalani hari. Sehingga menyebabkan stress, depresi dan sebagainya. Kondisi ini semakin diperparah sejak munculnya pandemi COVID-19. Hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) terhadap kesehatan mental menjelaskan bahwa sebanyak 63 responden mengalami cemas dan 66% mengalami depresi akibat pandemi COVID-19. 67,3% mahasiswa mengalami stress selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 (Carsita et al., 2022). Gejala cemas utama yang diidentifikasi adalah mudah marah, sulit rileks dan rasa khawatir berlebihan. Sementara gejala depresi utama yang sering muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, mudah lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat (Ridlo, 2020). Gejala-gejala tersebutlah yang nantinya akan mengakibatkan seseorang menjadi stress, sehingga perlunya penanganan segera.

Stres adalah perasaan yang dialami seseorang ketika mengalami tekanan, baik yang muncul dalam diri maupun dari faktor luar. Sebagai upaya preventif, pencegahan simtom stress dapat dilakukan dengan secara mandiri melalui kegiatan yang bersifat disadari seperti: mulai menceritakan kepada orang lain, tertawa, bersantai, melakukan hal-hal baru dan melakukan kegiatan yang disukai. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi stress adalah melalui *coping*. *Coping stress* merupakan upaya yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan yang mengganggu atau membebani hidup. Strategi *coping* yang dilakukan dapat mempengaruhi keberdayaan individu dalam mengatasi stress yang dihadapi. Beberapa penelitian

menunjukkan bahwa strategi *coping* memberikan dampak positif, diantaranya adalah penelitian dari (Prayascitta, 2010) menunjukkan *coping stress* dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 32,7% terhadap motivasi belajar pada remaja yang orangtuanya bercerai. Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa harapan dan *coping stress* memberikan kontribusi sebesar 31,5% terhadap resiliensi *caregiver* kanker (Wardani, 2014). Penelitian lainnya, sebanyak 53,89% remaja SMU kelas X menyelesaikan masalah dengan menggunakan *emotion focused coping* dan sebanyak 46,10% remaja menyelesaikan masalah dengan menggunakan *problem focused coping*. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam menyelesaikan masalahnya remaja lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* dibandingkan menggunakan *problem focused coping* (Sari, 2010).

Salah satu strategi menghilangkan stress yang populer di kalangan anak muda sepanjang tahun 2022 adalah trend “*healing*”. Individu kerap mempostingkan hal/kegiatan yang dialami sebagai bagian dari “*healing time*”. Trend ini semakin meningkat setelah PPKM dicabut dan perkembangan ekonomi masyarakat sudah mulai stabil. Aktivitas “*healing*” sederhana dilakukan untuk mengurangi kelelahan, kejenuhan dan sekedar memberi jeda dan ruang untuk diri sendiri. Hasil penelitian (Saputra and Pidada 2021) menyatakan generasi milenial, yang berusia usia 24-35 tahun, lebih banyak melakukan *travelling* dan menjadikan kegiatan tersebut sebagai prioritas dibandingkan dengan untuk urusan lainnya seperti berkeluarga atau pengeluaran lainnya. Selanjutnya, kegiatan *travelling* memiliki peran penting dalam pemenuhan kepuasan hidup seseorang. Kegiatan ini menjadi salah satu strategi *coping stress* yang dapat ditempuh bagi pekerja. Hasil riset lainnya tentang wisata alam menunjukkan bahwa meditasi menggunakan musik suara alam dapat menurunkan stres dan dapat menjadi terapi komplementer alternatif yang dapat dilakukan perawat (Ayunia, Ni Luh Komang Sri, 2019). Kondisi alam yang tenang dan segar dapat memicu munculnya dopamine. Hasil penelitian (Khatimah & Budiyo, 2019) membuat *gravity* dan mural dapat menimbulkan rasa senang dan kepuasan diri saat mengekspresikan emosi dalam dirinya ke dalam sebuah karya. Pengalaman yang dilakukan menimbulkan rasa senang dan menurunkan tekanan secara emosional. Lebih lanjut lagi, menurut *conservation of resource theory* dikatakan bahwa ketika seseorang diberikan kebebasan dan mampu mengontrol dirinya untuk melakukan apa yang mereka inginkan serta mendapat pengalaman baru dari hal tersebut, mereka akan memperoleh kepuasan internal. Pengalaman salah satunya dapat ditemukan melalui perjalanan dan melakukan hal-hal baru. Salah satunya melalui pariwisata yang dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan dan dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan. Kondisi emosi yang stabil dapat memperkuat cara berpikir positif dan motivasi dalam mengatasi masalah yang sedang dialami. Dengan demikian, kestabilan emosi dan ketenangan yang didapatkan melalui “*healing*” menjadi langkah awal yang dapat ditempuh dalam mereduksi stress.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *coping stress* yang dapat ditempuh melalui wisata yang dilakukan melalui upaya yang disadari. Memperkuat referensi tentang cara “*healing*” yang tepat untuk mereduksi stress dalam bingkai pariwisata. Selain untuk mengatasi stress, meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental serta mencapai *well-being*. Di sektor lain dapat meningkatkan minat pariwisata domestic baik dalam konteks wisata alam, wisata budaya dan wisata minat khusus.

2. Literature Review

2.1. Healing

Istilah “*healing*” yang telah dijelaskan sebelumnya tengah menjadi pembicaraan di media sosial. Beberapa konten dalam media sosial menyebutkan “*healing*” sebagai sebuah solusi alternatif untuk mengatasi kepenatan di tengah aktifitas yang membosankan, kesibukan kerja, hingga depresi pasca-pandemi yang membuat manusia harus berdiam di rumah. Tidak hanya dalam video-video komedi yang viral, bahkan istilah “*healing*” menjadi tema utama dalam lagu-lagu

yang saat ini sedang menduduki puncak tangga lagu populer. Asal istilah *healing* berasal dari ilmu psikologi yang berarti penyembuh atau menyembuhkan, karena sering disejajarkan dengan kata *al-Syifa'* yang bermakna pengobatan (Abraham et al., 2013). *Healing* sering dikaitkan dengan kondisi buruk dan traumatis seperti bencana, termasuk bencana kesehatan seperti pandemi. Ketahanan fungsi mental yang lemah, menimbulkan gangguan psikologi pada individu. Kondisi ini membutuhkan pemulihan dalam bentuk *trauma healing* (Mendato dalam Soebahar & Ghoni, 2019).

2.2. Coping Stress

Stres adalah kondisi gangguan yang disebabkan oleh tekanan yang direspon secara fisik atau emosional yang memunculkan reaksi kecemasan. Menurut *American Psychological Association* (APA) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres dapat memunculkan keadaan emosi berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, kemudian perasaan panik, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, serta bingung (Putri & Azalia, 2022).

Coping stress adalah respon individu terhadap jenis stres yang dialami. *Coping stress* adalah upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketenangan dan kedamaian dalam diri. Menurut Lazarus, *coping stress* dapat dilakukan dalam 2 cara, yaitu: *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* (strategi berorientasi pada emosi) merupakan penanganan stres secara internal dengan memberikan respon emosional terhadap kondisi dan situasi yang sedang dialami, khususnya dengan pertahanan psikologis dari ketidakberdayaan. Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* berbasis emosi antara lain: dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas. *Problem focused coping* (strategi berorientasi pada masalah) merupakan penanganan stres dengan cara mencari sumber masalah, menghadapi masalah dan menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam strategi *problem-focused coping* antara lain: keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, kontrol diri, dan dukungan sosial (Andriyani, 2019).

Lebih lanjut, *emotion focused coping* (EFC) adalah upaya individu untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan. Di antaranya melalui a. Represi, upaya individu untuk menyingkirkan frustrasi, konflik batin, mimpi buruk dan sejenisnya yang dapat menimbulkan kecemasan. b. Proyeksi, individu menggunakan teknik proyeksi ini, biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi lain yang tidak disukai dan apa yang dapat diperhatikan cenderung disebar-sebarkan. Identifikasi, yaitu usaha individu mempersamakan diri sendiri dengan seseorang yang dianggap sukses dalam hidupnya. Merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadikan sumber stres secara langsung, (Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, 1986). EFC menjadi upaya yang dapat dilakukan untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, mempertahankan keseimbangan perasaannya, walaupun situasinya sendiri tidak dapat diubah. Fokusnya adalah kemampuan mengelola tindakan terhadap lingkungan melalui pengelolaan emosi dan reaksi psikis yang berlangsung terus menerus. Beberapa referensi telah menunjukkan bahwa strategi *coping* berorientasi emosi mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas kesehatan fisik yang lebih positif. Strategi ini mampu memberikan ruang untuk mengidentifikasi emosi yang ia rasakan setiap kali menghadapi kondisi-kondisi yang menekan, serta dapat memproses dan mengekspresikan emosi secara adaptif dan tepat.

Bell mengatakan ada dua metode *coping* yang digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu metode jangka panjang dan metode jangka pendek. Pemulihan stress jangka Panjang ini bisa berupa kegiatan seperti berbicara atau curhat dengan orang lain, mencoba mencari informasi yang lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi, menghubungkan

situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu. Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani problema psikologis untuk kurun waktu yang lama. Metode *coping* jangka pendek digunakan untuk mengurangi stres/ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara. Kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan menggunakan alkohol atau obat-obatan, melamun dan fantasi, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, menangis atau beralih pada aktivitas lain agar dapat melupakan masalah (Andriyani, 2019).

Kedua metode ini memberi pilihan bagi individu untuk mengatasi ketegangan dan menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan yang menimbulkan masalah baik yang berasal dari lingkungan maupun dari internal diri sendiri. Setiap orang mempunyai kemampuan yang digunakan untuk menjaga integritas baik fisik maupun psikologis.

2.3. Pariwisata

Indonesia terkenal dengan potensi sumber daya alam yang kaya, indah dan menarik. Selain potensi alam yang berlimpah, Indonesia juga kaya dengan potensi peninggalan sejarah, budaya, kesenian dan kuliner yang sangat potensial untuk dikembangkan dan dijadikan sebagai objek pariwisata. Tingginya pengaruh pariwisata terhadap berbagai aspek dalam perekonomian Indonesia membuat pemerintah beberapa kali mencanangkan program kunjungan ke Indonesia baik untuk wisatawan mancanegara maupun domestik. Pemerintah menggunakan slogan “Pesona Indonesia” serta mengadakan berbagai kegiatan dengan harapan masyarakat Indonesia menjadi semakin tertarik untuk berwisata di negaranya sendiri (Akhrani et al., 2020). Beragam jenis wisata yang ditawarkan yaitu wisata alam, wisata sejarah, wisata edukasi, dan wisata budaya. Wisata alam menjadi destinasi yang paling diminati karena sumber dayanya yang melimpah. Selain itu, meningkatkan pariwisata Indonesia juga ditandai dengan munculnya pariwisata minat khusus (*special interest tourism*) yakni wisata kuliner, wisata halal, wisata bisnis, wisata edukasi, wisata religi, wisata lokasi film, *ghetto tourism* (wisata lokasi kumuh) dan masih banyak lagi (Narendra et al., 2019). Salah satu penelitian menunjukkan bahwa 85% masyarakat berhasil meningkatkan perekonomian dari wisata budaya (ziarah) yang dikelola (Fathoni et al., 2022).

Menurut Undang-Undang Nomor 10 tahun 2009, pariwisata itu sendiri adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan wisata atau, termasuk pengusaha objek dan daya tarik wisata serta usaha-usaha yang berhubungan dengan penyelenggaraan pariwisata. Pariwisata bisa juga disebut kegiatan atau perjalanan seseorang ke daerah lain untuk melihat situasi berbeda dengan daerahnya, dengan maksud untuk refreking, menghilangkan rasa kejenuhan yang dirasakan. Alasan seseorang melakukan perjalanan wisata bisa berbentuk kepentingan pribadi, ekonomi, sosial, budaya agama, politik, dan kesehatan. Bahkan ada juga kepentingan yang hanya sekedar ingin tahu dan menambah pengetahuan dan pengalaman. Pariwisata dapat menumbuhkan hubungan timbal balik antara pengunjung dan wisata yang dilakukan (Heru Ribawanto, Muhammad Makmur, 2015).

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan menggunakan metode penelitian literatur review sistematis. *Systematic literature review* adalah metode mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan semua bahan penelitian secara sistematis dengan tujuan mencari dan menemukan jawaban pertanyaan penelitian.

Langkah-langkah yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup, pertama Merumuskan masalah. Dalam merumuskan masalah, peneliti menulis pertanyaan penelitian (*research question*) yang didiskusikan secara menyeluruh sesuai dengan topik penelitian. Berikut ini adalah

pertanyaan penelitian ini: RQ1: Apakah *healing* termasuk bagian dari *coping stress*? RQ2: Bagaimana strategi *coping stress* melalui trend *healing* melalui pariwisata? Kedua, mencari literatur. Dalam mencari literatur, penulis mengidentifikasi artikel yang relevan atau mencari abstrak atau ringkasan yang ditentukan berdasarkan topik penelitian. Penelitian ini menggunakan data sekunder, yang berupa artikel penelitian yang terakreditasi secara nasional dan internasional berdasarkan topik yang ditentukan peneliti. Pencarian literatur untuk tinjauan literatur ini menggunakan mesin pencari Google Scholar dan sitasi database Garuda. Dari hasil penelusuran terdapat artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga hasil pencarian mesin Google Scholar menghasilkan 10 artikel dari 28 artikel yang memiliki topik yang berkaitan. Memilih hasil penelusuran literatur yang memenuhi uji kualitas dan kelayakan dengan memutuskan data sekunder yang dipilih haruslah memenuhi uji kelayakan, dengan pertimbangan penelitian berlaku dari tahun 2011-2022 dan topik yang dibahas berkaitan dengan *coping stress*, *healing* dan pariwisata. Analisis data dilakukan dari hasil artikel yang lolos penilaian kualitas kelayakan; dimana peneliti menganalisis atau memisahkan, memisahkan item-item yang dapat diklasifikasikan dan dikelompokkan menurut kriteria penilaian kualitas sesuai dengan pertanyaan penelitian yang ingin dikaji. Setelah semua data dirangkum dan dianalisis, kemudian dilakukan penarikan kesimpulan terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan.

4. Hasil Penelitian

4.1. Healing Sebagai Bagian dari *Emotion Focused Coping*

Pada November 2021, tingkat permintaan perjalanan domestik tumbuh 30%, kondisi ini sama seperti level yang dicapai sebelum masa pandemic (Itsaini & Prasetya, 2021). Artinya, pariwisata Indonesia mulai bangkit kembali seperti sebelum pandemic. Terlebih, munculnya istilah “healing” yang ramai di media sosial. “Healing” menjadi solusi alternatif untuk mengatasi kepenatan di tengah aktifitas yang membosankan, kesibukan kerja, hingga depresi pasca-pandemi yang membuat manusia harus berdiam diri di rumah. *Healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan. Dalam penelitian Bachtiar dan Faletahan dengan judul “*Self-healing* sebagai Metode Pengendalian Emosi” menyatakan bahwa *self-healing* adalah salah satu metode yang dianggap dapat membantu individu dalam mengendalikan emosi. Mayoritas siswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan perubahan positif karena dapat menghilangkan indikator emosi negatif lainnya seperti mudah tersinggung, cemas, dan frustrasi menunggu sesuatu (Bachtiar & Faletahan, 2021). Penelitian Ishaq dalam ((Bahrien & Ardianty, 2017) menunjukkan 67% pasien yang mengalami kecemasan berhasil mereduksi tingkat kecemasan dengan menggunakan *self-healing*. Penelitian kuasi eksperimen tentang pengaruh *self healing* terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi menunjukkan *self healing* dengan energi reiki cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ringan hingga sedang yang dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok (Bahrien & Ardianty, 2017). Dari penelitian tersebut, dapat diartikan bahwa *self healing* menjadi salah satu cara yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membantu individu mengendalikan emosinya. Kondisi ini membantu individu dalam menata aspek-aspek negative yang menyebabkan stress dan gangguan psikologis yang dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok.

Mereduksi stress minor dapat dilakukan dengan kegiatan penyesuaian seperti: kontak fisik, makan dan minum, melakukan kegiatan yang mengurangi ketegangan dan tertawa/menangis (Dewi, 2012). Tidak hanya itu, cara mengurasi stress terbagi menjadi dua yaitu: pertama, upaya yang bersifat tidak disadari dengan cara melakukan mekanisme pertahanan ego. Kedua, upaya yang bersifat disadari, yaitu individu melakukan kegiatan yang bersifat disadari seperti berbicara dengan orang lain, melakukan kegiatan baru dengan tujuan mengurangi stress, menghibur diri dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan dan meredakan ketegangan. Dalam konteks

mengurangi stress minor, individu dapat merespon dengan upaya yang disadari. Strategi meredakan ketegangan dan mengendalikan reaksi emosional yang dirasakan merupakan bagian dari *emotion focused coping (EFC)*. Untuk beberapa masalah psikologis, strategi *EFC* efektif diterapkan untuk mengendalikan emosi dan reaksi psikologis. Tetapi untuk Sebagian yang lain, strategi ini memang tidak dapat menghilangkan sumber penyebab stress, namun menjadi langkah awal untuk mengendalikan reaksi emosional yang dialami. Ketika individu merasakan ketenangan dan reaksi emosi yang stabil, kemudian dilanjutkan dengan upaya menemukan solusi untuk menghilangkan penyebab stressor yang juga disebut dengan *problem focused coping (PFC)*. Dalam konteks penyesuaian, *EFC* merupakan strategi mengurangi simtom stress, sedangkan *PFC* merupakan upaya mengatasi sumber penyebab stress. (Dewi, 2012)

Sui menyatakan bahwa *self-healing* dapat dicapai melalui mekanisme psikologis melalui berbagai mekanisme termasuk relaksasi, latihan pernapasan, pelatihan kebugaran, citra dan meditasi. Istirahat/refreshing dapat menenangkan pikiran, memberikan wawasan baru (new insights) untuk menyegarkan ingatan pikiran, melupakan masalah dan menghilangkan stress yang ada. Dengan kata lain, berwisata merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dan erat kaitannya dengan kesejahteraan (*well-being*). Kesejahteraan psikologis yang didapatkan melalui pariwisata akan tumbuh ketika kebutuhan dasar manusia telah terpenuhi. Kegiatan wisata yang dilakukan akan berdampak positif pada kepribadian, keluarga, pekerjaan, kehidupan sosial, dan rohani (Garces et al., 2018).

Selaras dengan fakta beberapa tahun terakhir, waktu luang banyak dimanfaatkan individu untuk melakukan perjalanan wisata atau disebut juga dengan *travelling*. Wisata perjalanan tersebut, setidaknya memiliki kriteria: perjalanan dilakukan di luar tempat tinggal dan dari satu tempat ke tempat yang berbeda, perjalanan dilakukan dengan tujuan untuk mencari ketenangan dan bersenang-senang. Individu melakukan perjalanan dengan harapan merasakan kenyamanan maupun melepas rasa penat dari aktivitas sehari-hari. Melalui perjalanan, individu juga banyak mempelajari hal baru, memahami keberagaman karakter (*individual differences*) dan mencapai kepuasan dan kesejahteraan psikologis (*well-being*). *Well-being* secara konseptual mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis secara optimal. Kepuasan ini mencakup aspek rasa senang, bahagia, emosi positif, dan kebermaknaan hidup (Akhrani et al., 2020).

Table 1. Refleksi Kesejahteraan Psikologis melalui Pariwisata

No.	Aspek	Kondisi Psikologis
1	Emosi positif	Perubahan suasana hati wisatawan yang didapatkan melalui pengalaman yang menyenangkan akan sangat mempengaruhi efek dan dampak dari pariwisata; pengalaman emosional merupakan pengalaman penting bagi wisatawan
2	Kepribadian Positif	Emosi positif akan meningkatkan well-being dan ini lebih signifikan daripada demografi murni
3	Sistem organisasi positif	Sistem layanan yang diberikan oleh petugas pariwisata dapat membangun hubungan yang baik antara petugas dan wisatawan, seperti menggunakan bahasa lucu agar lebih akrab, emosi positif yang ditampilkan oleh pemandu dan interaksi hubungan yang baik dapat meningkatkan hubungan antar individu wisatawan, dan membentuk sinyal pengalaman positif pada setiap pengunjung
4	Intervensi Aktif	Wisata alam menjadi rekreasi individu adalah intervensi psikologis yang sangat efektif; Rekreasi seperti itu dapat membawa ketenangan mental bagi para pelaku pariwisata sekaligus juga membawa manfaat positif yang menyeluruh bagi perkembangan berbagai aspek sosial. Dalam prosesnya, membuat orang menjadi lebih sehat, usia psikologis menurun, dengan kepuasan batin dan rasa puas, dan meningkatkan komunikasi. Kondisi ini dapat meningkatkan rasa pencapaian masing-masing.

Source: Chao Dan (2016)

Pada saat melakukan wisata, individu akan merasakan perasaan yang menyenangkan, yang timbul karena rasa nyaman, rasa ingin tahu dan keterhubungan dengan kegiatan yang dilakukan di lokasi wisata. Wisata yang memberikan pengalaman positif kepada pengunjung akan

meningkatkan kenangan indah, perasaan positif dan peningkatan kualitas *well-being*. Aspek perasaan senang (*happiness*) yang dirasakan mencakup emosi positif, kepribadian positif, system manajemen pengelolaan wisata, dan intervensi yang diberikan (Cao, 2016)

Suasana alam, pemandangan indah dan udara yang segar menjadi terapi yang dapat diterapkan untuk mengatasi stress. Melalui meditasi alam, ketegangan dapat dikendalikan, kondisi saraf menjadi lebih tenang dan suasana hati menjadi lebih stabil. Kepuasan yang didapatkan melalui pariwisata tidak menuntut kemewahan, melainkan pemilihan jenis wisata yang sesuai dan pengalaman yang didapatkan melalui wisata yang dipilih, baik wisata alam, wisata kuliner, wisata budaya maupun wisata minat khusus lainnya. Suasana hati lebih tenang, dan emosi yang lebih stabil yang diperoleh melalui *healing time*. Ketika emosi lebih stabil, kemampuan mengelola stress juga akan mudah ditangani dan diselesaikan.

Kedudukan *healing* dalam konteks *coping stress*, termasuk ke dalam bagian *emotion-focused coping* (*coping* terpusat emosi), di mana individu lebih menekankan pada usaha yang disadari bertujuan menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan. Emosi memiliki fungsi masalah sosial dan penyesuaian emosi, sehingga kestabilan emosi diperlukan. Selain itu, *healing* termasuk ke dalam penyesuaian dengan cara disadari, seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengurangi simtom stress seperti bercerita kepada teman dan tertawa). Mengendalikan stress, diperlukan keseimbangan antara kesehatan fisik dan psikis. Dalam penerapan *coping stress*, tidak ada satu upaya khusus dan tunggal, melainkan penggunaan berbagai strategi yang dapat diupayakan sesuai dengan kondisi dan kemampuan individu dalam mengatasi problematika psikologis.

4.2. Strategi *Coping Stress* Melalui Pariwisata

Industri pariwisata Indonesia telah mengalami perubahan yang cukup besar dan signifikan serta berperan aktif dalam perubahan kualitas ekonomi dan budaya masyarakat. Salah satunya adalah munculnya bentuk-bentuk wisata minat khusus, seperti: wisata halal, wisata kuliner, wisata bisnis, wisata pendidikan, wisata religi, kunjungan lokasi film dan wisata ghetto. Semua jenis wisata minat khusus yang ada di Indonesia tentu saja berasal dari sumber daya alam Indonesia dan tentunya kreasi Indonesia terkait jenis wisata tersebut dari kebutuhan masyarakat Indonesia (Narendra et al., 2019).

Salah satu perjalanan yang paling menarik adalah ekowisata. Konsep ekowisata dipahami sebagai bentuk pariwisata yang berkelanjutan secara ekologis, di mana alam, flora dan fauna, sosial budaya etnis lokal dan wisatawan yang terlibat dalam mempromosikan perlindungan lingkungan dilihat, diamati, dipelajari dan dikagumi. Ekowisata merupakan konsep pariwisata yang melestarikan lingkungan alam dengan melibatkan penduduk setempat (Sihotang & Hidir, 2022). Pada dasarnya, kondisi lingkungan memiliki pengaruh yang kuat pada sifat manusia. Ketika lingkungan memberi rasa nyaman, seseorang merasa tenang, dan pemulihan lebih cepat. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian (Aspirani et al., 2020) lingkungan di ruang rawat inap sangat berpengaruh terhadap kesembuhan ibu hamil, jika lingkungan memberikan lingkungan yang nyaman dan kebutuhannya terpenuhi maka waktu perawatan pasien terasa tenang dan pemulihan prosesnya bisa lebih cepat. Menurut hasil penelitian sebelumnya dengan perawat Korea, meditasi efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Musik suara alam tercipta dari fenomena alam seperti suara angin, air dan api, termasuk suara binatang seperti kicau burung dan sebagainya (Ayunia, Ni Luh Komang Sri, 2019).

Willis berpendapat bahwa peningkatan *well-being* diperoleh dari interaksi wisatawan dengan alam dan pemahaman yang lebih dalam yang diberikan oleh jasa pariwisata yang ditawarkan. Little juga menyatakan bahwa aspek yang terhubung langsung dengan kesehatan dan kesejahteraan adalah pilihan lokasi yang tepat. Lokasi yang tepat dan sesuai kebutuhan wisata, menjadi tempat untuk relaksasi dan terlepas dari stress dan rutinitas kehidupan sehari-hari. Artinya, konteks wisata alam dan pedesaan yang menawarkan pemandangan indah

menghasilkan liburan yang sehat, menyenangkan, nyaman dan memberikan pengalaman wisata yang menyenangkan. Kesejahteraan psikologis, gaya hidup sehat dan aktivitas kesehatan menghasilkan kepuasan hidup. Kesimpulan ini memungkinkan kita memahami alam menjadi konteks istimewa untuk pariwisata dalam peningkatan *well-being*, dan menjadi motif lain dalam menekankan potensinya untuk dieksplorasi oleh para pelaku pariwisata (Garces et al., 2018).

Selain itu, perkembangan tren pariwisata yang digemari adalah wisata kuliner. Wisata kuliner hadir dengan mengedepankan potensi makanan dari berbagai daerah, baik makanan tradisional maupun makanan yang telah dimodifikasi. WOFF menjelaskan bahwa *culinary tourism is not prentious for exclusive. It's includes any unique and memorable gastronomic experience, not just restaurant rate four star or better and include both food and all type of beverages*. Dalam pernyataan ini dapat menggambarkan bahwa wisata kuliner tidak menuntut sebuah kemewahan tetapi lebih kepada seni kuliner dengan pengalaman yang menjadi daya tariknya. Manfaat yang ditimbulkan oleh adanya rekreasi dan relaksasi adalah munculnya perasaan Bahagia, tubuh yang segar dan gairah rasa tenang bagi individu (khususnya para pekerja) yang tiap harinya melakukan rutinitas dan beban kerja yang tidak sedikit.

Individu dapat meningkatkan kualitas hidup yang ditunjukkan oleh *life satisfaction* dengan melakukan kegiatan *leisure* dan *relaxation* yang memenuhi kebutuhan psikologis mereka. Ketenangan yang dirasakan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu. Dari Hasil pengujian statistic menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Detachment from work* terhadap *life satisfaction*. Pada penelitian sebelumnya dinyatakan bahwa Tingkat *Detachment* yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kelelahan emosional yang lebih rendah dan tingkat *life satisfaction* yang lebih tinggi. Ketika seseorang melakukan *detachment from work*, ia kemudian merasakan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada mereka yang tetap terikat secara mental pada pekerjaan mereka. dan tujuan utama mereka adalah untuk menyampaikan energi positif sosial yang positif, dan pada saat yang sama meningkatkan nilai individu, mempromosikan perkembangan masyarakat yang harmonis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Cao, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan sebagai cara mengendalikan stress dapat dilakukan dengan mencoba melakukan hal-hal sederhana yang dapat meredakan ketegangan dan memberikan kenyamanan dan ketenangan. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti: berkunjung ke tempat yang memberikan ketenangan seperti wisata alam. Selain itu, juga bisa melakukan kegiatan dalam lawasan wisata lokal seperti kunjungan kegiatan budaya, mencicipi kuliner terbaru di daerahnya, atau hanya sekedar bersantai di taman-taman kota sebagai ruang terbuka publik.

Pariwisata hadir memberikan pilihan kepada individu untuk mendapatkan pengalaman baru, *insight* baru dan kekuatan baru untuk menjalani kehidupan. Mencari suasana baru yang berbeda dengan suasana rutinitasnya sehari hari atau refreasing bertujuan untuk menghilangkan rasa lelah, jenuh, stres/beban pikiran yang dirasakan. Kortisol adalah hormon yang menyebabkan stress, wisata alam membawa ketenangan dan kesegaran yang dapat meningkatkan dopamine dan endorphin yang mendorong timbulnya perasaan bahagia. Kesejahteraan psikologis yang terbangun lewat pariwisata melahirkan kepuasan bagi pelaku wisata dan wisatawannya. Kepuasan ini mencakup aspek rasa senang, bahagia, emosi positif, dan kebermaknaan hidup.

5. Pembahasan

Pariwisata terhubung dengan ragam komprehensif ilmu seperti psikologi, sosiologi, ilmu manajemen, antropologi, dll. Beberapa referensi yang ditemukan percaya bahwa ada hubungan positif antara psikologi pariwisata dan psikologi positif. Penerapan psikologi positif dalam pariwisata dapat meningkatkan pengalaman menarik wisatawan, menumbuhkan keterhubungan dan ikatan antara pengunjung dan tempat yang dikunjungi atau aktivitas yang dilakukan selama

perjalanan. Pengalaman baru yang dicipta akan menghasilkan kepuasan psikologis dan mampu meningkatkan kebahagiaan.

Penerapan psikologi positif dalam pariwisata merupakan tren yang tak terelakkan, sehingga banyak orang mulai menyadari pentingnya penelitian dalam menghubungkan antara psikologi dan pariwisata. Dalam penelitian ini, keterhubungan antara *coping stress* dan pariwisata menjadi temuan yang bagus untuk dibahas. Dimana individu yang melakukan wisata dapat menemukan pengalaman positif dan semua jenis kepribadian baik yang sangat memengaruhi psikologi dan perilaku wisatawan. Penelitian (Cao, 2016) membahas bahwa pariwisata yang tepat dapat membawa kebahagiaan bagi masyarakat, dan memiliki emosi positif dalam pariwisata. Responden menemukan bahwa psikologi positif bermanfaat bagi individu dan pariwisata.

Dari hasil temuan penelitian dari berbagai referensi dan penelitian, menunjukkan bahwa makna pariwisata telah berubah secara drastis pada abad ke-21 ini. Pariwisata tidak lagi diartikan dalam lingkup kecil, tetapi telah memiliki makna luas. Pariwisata menjadi salah satu sarana memperoleh pengalaman hidup yang bermakna, menemukan kepuasan mental, fisik maupun spiritual. Kondisi ini menawarkan kesempatan untuk penyembuhan emosional, refleksi pribadi dan juga menumbuhkan rasa menghargai keindahan alam dan budaya di suatu daerah. Lebih dalam lagi, kegiatan ini menumbuhkan banyak keterhubungan antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan yang secara khusus dapat meningkatkan kesejahteraan.

Pariwisata dapat membuat orang benar-benar merilekskan tubuh dan pikiran mereka, dan merupakan cara hidup yang sehat. Psikologi positif menekankan penyesuaian diri individu, dan mengubah pandangan tentang masalah dalam hidup melalui pengaturan diri. Jadi baik pariwisata maupun psikologi positif berorientasi pada cara mendapatkan ketenangan pikiran dan menemukan jati diri. Keterhubungan antara psikologi melalui pariwisata dapat membuat pengunjung memiliki mentalitas yang baik, mengubah keadaan pikiran mereka dalam merasakan perubahan lingkungan luar pada saat yang bersamaan. Di sisi lain, meningkatkan indeks kebahagiaan, menikmati hidup, dan memiliki sikap positif untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapi untuk mencapai kesehatan mental.

6. Kesimpulan

Kondisi cemas dan stress merupakan bagian dari proses hidup yang tidak dapat dihilangkan, namun bisa dikontrol melalui berbagai macam cara dengan mengendalikan dan mengurangi berbagai simtom yang muncul. Simtom tersebut, diantaranya dengan cara membangun kebiasaan baru, mengelola emosi, mengelola waktu, memodifikasi lingkungan, dan mengurangi respon fisiologis terhadap stress. Salah satu upaya yang lekat dan dekat dengan masyarakat saat ini adalah *healing*. *Healing* melalui pariwisata termasuk dalam konteks *emotion focused coping* yang berorientasi pada kegiatan yang disadari untuk melakukan upaya defensif melalui kontrol secara emosi. Kegiatan yang dilakukan dengan mencari ketenangan dan rileks melalui pariwisata menjadi salah satu indikator dari *quality of well-being* dan kualitas/kepuasan hidup. Ketenangan yang dirasakan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu. Lebih lanjutnya, *healing* dapat dilakukan melalui wisata alam, wisata budaya dan wisata minat khusus seperti: kuliner, wisata edukasi, wisata halal dan wisata lokasi tertentu. Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya. Sebab ketenangan hidup diperoleh bukan tergantung pada factor luar, melainkan cara dan sikap menghadapi stress yang muncul.

7. Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada semua tim peneliti, serta tim reviewer yang telah menyumbangkan keahlian dan waktunya untuk meninjau naskah,

mengevaluasi dan menilai artikel yang diajukan dalam memastikan kualitas artikel yang dipublikasikan dan memberikan dampak positif secara ilmiah kepada semua pembaca

8. Pendanaan

Penelitian ini tidak mendapat pendanaan eksternal.

9. Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini.

Referensi

- Abraham, E., Chajut, A., & Pinzur, L. (2013). Self healing. *EBR - European Biopharmaceutical Review*, 2(AUTUMN), 66–71. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>
- Akhrani, L. A., Alhad, M. A., Najib, A., Almira, H., Dewi, C. F., Maulida, S. A., & Yolanda, C. (2020). Hallo Traveler, How Happy Are You? Psychological Well-Being Traveler Ditinjau Dari Big-Five Personality Dan Traveling Type. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 160. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.11281>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Aspirani, M., Harduansyah, M. Nu., & Hasristianti, V. (2020). Peran Healing Environment dalam Mencapai Kenyamanan Ruang Rawat Inap Ibu di RSIA. *Jurnal Ilmiah Desain Interior*, 6, 61–70.
- Ayunia, Ni Luh Komang Sri, et al. (2019). Meditation With Sound of Nature Can Reduce Stress in Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145–152.
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Cao, D. (2016). *Positive Psychology in Tourism*. *Icemaess 2015*, 927–930. <https://doi.org/10.2991/icemaess-15.2016.194>
- Carsita, W. N., Eryanto, B., & Adiyuliani, G. (2022). Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2116>
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Fathoni, A., Amrulloh, R., Marzuki, M., Kailani, A., & Rahadi, I. (2022). *Optimalisasi ziarah kubur sebagai sarana peningkatan perekonomian masyarakat dengan adanya wisata budaya*. 03(2), 136–143.
- Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, D. A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol*, 50(3). <https://doi.org/doi: 10.1037//0022-3514.50.3.571>. PMID: 3701593.
- Garcês, S., Pocinho, M., Jesus, S. N., & Rieber, M. S. (2018). Positive psychology and tourism: a systematic literature review. *Tourism & Management Studies*, 14(3), 41–51. <https://doi.org/10.18089/tms.2018.14304>
- Heru Ribawanto, Muhammad Makmur, Y. F. (2015). Pengembangan Wisata Alam Berbasis Ekowisata Dalam Perspektif Pelayanan Publik (Studi pada Disparbud Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Administrasi Publik*, 3(12), 2123–2127.
- Itsnaini, F. M., & Prasetya, A. W. (2021). *Data Google Trends 2021, Minat Pariwisata di Indonesia Masih Tinggi*. Kompas.Com. <https://travel.kompas.com/read/2022/02/25/161600927/data-google-trends-2021-minat-pariwisata-di-indonesia-masih-tinggi?page=all>.
- Narendra, A. N., Habsari, S. K., & Ardianto, D. T. (2019). Kepemilikan Serta Pembentukan Modal Sosial Oleh Wisatawan Dalam Memilih House of Sampoerna Sebagai Daya Tarik

- Wisata. *Jurnal Pariwisata Pesona*, 4(1), 67–80. <https://doi.org/10.26905/jpp.v4i1.2503>
- Prayascitta, P. (2010). *Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar Remaja yang Orangnya Bercerai*. Universitas Sebelas Maret.
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Rahmadini, J. (2022). *Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Unit Produksi di PT. Abasiat Raya Tahun 2022*. <http://repo.stikesalifah.ac.id/id/eprint/440/>
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Saputra, I Gusti Ngurah Widya Hadi, Ayu, I., & Pidada, I. (2021). Travelling sebagai coping stress bagi generasi milenial Traveling as coping stress for millennials. *Kinerja*, 18(2), 2021–2260. <http://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/KINERJA>
- Sari, P. (2010). Coping Stress Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah " X " Metode Penelitian Uji Coba Alat Ukur Validitas Item Variabel Penelitian Pada penelitian ini alat pengumpul data. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 75–81.
- Sihotang, D. S., & Hidir, A. (2022). Strategi Pengelolaan Ekowisata Berbasis Joint Tourism Pada Objek Wisata Sungai Gagak di Desa Koto Masjid, Kabupaten Kampar, Riau. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i1.171>
- Soebahar, M. E., & Ghoni, A. (2019). Reformulasi Metode Dakwah bi al-Lu'bah sebagai Trauma Healing pada Anak Korban Bencana Alam. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(2), 126. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.2.4571>
- Wardani, T. A. (2014). Pengaruh Harapan Dan Coping Stres terhadap Resiliensi Caregiver Kanker. *Skripsi*, 1–113.