

Waktu yang Dibutuhkan dalam Meregulasi Emosi Setelah Berwisata Alam: Eksplorasi Fenomena Wisata Alam Pada Dewasa Muda Yang Merantau

Anggie Martina Marsela Sengkey¹, Yohanes Budiarto²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

e-mail: [¹anggie.705210273@stu.untar.ac.id](mailto:anggie.705210273@stu.untar.ac.id), [²yohanesb@fpsi.untar.ac.id](mailto:yohanesb@fpsi.untar.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi peran wisata alam sebagai strategi regulasi emosi bagi individu dewasa muda yang merantau. Fase dewasa muda, yang sering ditandai dengan transisi penting dalam kehidupan, seperti pendidikan atau pekerjaan di luar daerah asal, membawa tantangan emosional yang signifikan, termasuk stres dan kesepian. Dalam konteks ini, wisata alam muncul sebagai salah satu cara efektif untuk mengelola tekanan emosional. Penelitian melibatkan 70 mahasiswa perantau berusia 18-25 tahun dengan pengalaman beragam dalam melakukan wisata alam. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring berbentuk open-ended, dianalisis menggunakan metode open coding dengan perangkat lunak MAXQDA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan (32,34%) berhasil meregulasi emosi segera setelah pulang dari wisata alam, sementara 22,06% lainnya mengalami efek positif saat masih berada di lokasi wisata. Namun, variasi waktu ditemukan, dengan 13,24% partisipan membutuhkan lebih dari tiga hari untuk merasakan manfaat penuh. Tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin dalam intensitas berwisata maupun cara memaknai wisata alam sebagai strategi regulasi emosi, yang menunjukkan inklusivitas efektivitas pendekatan ini. Studi ini menggarisbawahi pentingnya durasi dan desain kegiatan wisata untuk memastikan manfaat optimal tanpa menyebabkan kelelahan fisik. Penemuan ini memperkaya literatur tentang hubungan antara wisata alam dan kesejahteraan emosional, serta memberikan panduan praktis dalam pengembangan program wisata berbasis kesehatan mental bagi individu dewasa muda yang merantau.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Dewasa Muda, Merantau, Wisata Alam, Kesejahteraan Emosional.*

Abstract

This study explores the role of nature tourism as an emotion regulation strategy for young adult migrants. The young adult phase, which is often characterized by important life transitions, such as education or employment outside the home region, brings significant emotional challenges, including stress and loneliness. In this context, nature tourism emerges as one effective way to manage emotional distress. The study involved 70 overseas students aged 18-25 years old with diverse experiences in nature tourism. Data were collected through an open-ended online questionnaire, analyzed using the open coding method with MAXQDA software. The results showed that the majority of participants (32.34%) managed to regulate emotions immediately after returning from nature tourism, while another 22.06% experienced positive effects while still at the tourist site. However, time variations were found, with 13.24% of participants needing more than three days to experience the full benefits. There were no significant differences by gender in the intensity of travel or the way nature travel was perceived as an emotion regulation strategy, indicating the inclusiveness of the effectiveness of this approach. This study underscores the importance of duration and design of tourism activities to ensure optimal benefits without causing physical fatigue. The findings enrich the literature on the relationship between nature tourism and emotional well-being, and provide practical guidance in the development of mental health-based tourism programs for young adult migrants.

Keywords: *Emotion Regulation, Young Adults, Migration, Nature Tourism, Emotional Well-Being.*

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, setiap individu akan melewati berbagai tahapan kehidupan, salah satunya adalah fase dewasa muda. Dewasa muda merujuk pada periode transisi dari masa remaja ke kehidupan dewasa. Usia pada tahap ini umumnya berada antara 18 hingga 25 tahun, dan ditandai dengan kegiatan eksperimen serta eksplorasi (Arnett, 2000). Periode ini mencerminkan transisi yang terus-menerus dari masa remaja ke masa dewasa, diiringi oleh berbagai tantangan dan perubahan penting, baik dalam hal tanggung jawab pekerjaan, keluarga, maupun perencanaan masa depan (Arnett et al., 2014). Bagi banyak orang, fase ini sering kali bertepatan dengan keputusan untuk merantau, baik untuk tujuan pendidikan maupun karier. Merantau dapat diartikan sebagai kegiatan individu yang berpindah dari daerah asal ke tempat lain dalam waktu tertentu untuk menjalani kehidupan atau mencari pengalaman baru (Sholik et al., 2016). Aktivitas merantau ini membawa berbagai tantangan baru serta tekanan emosional, seperti rasa kesepian, kecemasan dalam proses adaptasi, dan stres akibat perbedaan norma atau budaya. Oleh karena itu, penting untuk memiliki strategi regulasi emosi yang efektif dalam menghadapi situasi tersebut.

Strategi regulasi emosi merujuk pada proses pengendalian emosi yang dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar, dengan tujuan agar ekspresi emosi yang ditampilkan sesuai dengan konteks situasi dan lingkungan sekitar (Gross dan John, 2003). Regulasi emosi mencakup dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). Regulasi emosi juga melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, yang mencakup waktu munculnya, intensitas, durasi, serta penyesuaian dengan respons perilaku, pengalaman, atau reaksi fisiologis (Gross, 2007). Hal ini memberikan manfaat positif dengan membantu individu untuk terus melanjutkan hidup meskipun menghadapi berbagai tekanan. Dengan demikian, strategi regulasi emosi dapat dipahami sebagai cara atau metode untuk mengelola dan mengatasi dampak dari emosi negatif yang dialami individu.

Salah satu strategi regulasi emosi yang semakin digemari oleh dewasa muda adalah wisata alam. Tren ini menunjukkan perubahan prioritas di kalangan generasi muda yang lebih menghargai pengalaman daripada kepemilikan materi (Hikma et al., 2022). Wisata alam memiliki peran penting dalam meningkatkan kepuasan hidup serta sebagai cara untuk mengelola perubahan emosional. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa meditasi dengan suara alam dapat mengurangi stres dan berfungsi sebagai terapi tambahan yang efektif (Ayunia et al., 2019). Menghabiskan waktu di alam terbuka yang tenang dan menikmati udara segar dapat meningkatkan produksi dopamin, yang membantu menurunkan stres dan menjaga kestabilan emosional. Hal ini memunculkan pertanyaan mengenai kaitan antara kebutuhan emosional dewasa muda yang merantau dengan kecenderungan mereka mencari pengalaman di alam. Dalam penelitian terkait, survei terhadap lima mahasiswa dewasa muda menunjukkan bahwa empat di antaranya menggunakan wisata alam sebagai salah satu strategi regulasi emosi mereka.

Bagi individu dewasa muda yang merantau, wisata alam dapat menjadi strategi regulasi emosi yang efektif untuk mengatasi tantangan emosional yang dihadapi. Penelitian White et al. (2013) menunjukkan bahwa terpapar lingkungan alam dapat meningkatkan resiliensi psikologis dan mengurangi tingkat stres. Penelitian lain juga mengindikasikan bahwa hubungan dengan alam berhubungan positif dengan regulasi emosi, di mana individu yang memiliki koneksi psikologis yang kuat dengan alam cenderung lebih baik dalam mengelola emosi (Kaplan dan Kaplan, 1989). Lebih lanjut, Bratman et al. (2015) menemukan bahwa berjalan di alam dapat mengurangi *rumination* (pemikiran negatif berulang) dan aktivitas otak yang terkait dengan emosi, menyoroti potensi wisata alam sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental. Meskipun banyak penelitian sebelumnya yang mengeksplorasi manfaat interaksi dengan alam bagi kesehatan mental secara umum, peran khusus wisata alam sebagai mekanisme regulasi emosi bagi dewasa muda yang merantau khususnya terkait waktu yang dibutuhkan untuk meregulasi emosi masih belum banyak diteliti.

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi variasi waktu yang dibutuhkan dalam meregulasi emosi setelah berwisata alam, dengan mempertimbangkan keunikan pengalaman individu dewasa muda perantau dalam memaknai wisata alam sebagai metode regulasi emosinya. Harapannya,

kajian ini dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang mekanisme pemulihan emosional yang berbasis pengalaman dan konteks personal.

METODE

Partisipan Penelitian

a. Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu dewasa muda yang tinggal di perkotaan, baik di Pulau Jawa-Bali maupun di luar Pulau Jawa-Bali. Partisipan merupakan seorang mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun yang saat ini sedang merantau tanpa batasan latar belakang agama, ras, suku, etnis, atau budaya. Para partisipan juga pernah atau sering melakukan perjalanan ke tempat-tempat alam terbuka, seperti pegunungan, pantai, taman nasional, dan lain sebagainya, sebagai cara untuk merelaksasikan diri dan mengurangi tekanan emosional. Gambaran ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki pengalaman yang beragam dalam menggunakan wisata alam sebagai strategi regulasi emosi.

Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak 70 partisipan yang terdiri dari 24 laki-laki dan 46 perempuan yang saat ini merupakan mahasiswa serta sedang merantau dari daerah asalnya turut terlibat dalam penelitian ini. Tabel berikut menggambarkan perbandingan jenis kelamin partisipan.

Tabel 1. Frekuensi Jenis Kelamin Partisipan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	24	34,3
Perempuan	46	65,7
Total	70	100,00

Mayoritas partisipan terhitung aktif melakukan kegiatan wisata alam. 40 partisipan (57,14%) sering berwisata alam, yang mana dalam satu bulan partisipan melakukan perjalanan wisata alam lebih dari 2 kali atau rutin setiap bulannya, diikuti oleh 20 partisipan (28,57%) yang cukup sering berwisata alam, yang mana dalam sebulan hanya melakukan kurang dari 1 kali perjalanan wisata alam atau melakukan wisata alam dalam beberapa bulan sekali saja. Sementara itu, 9 partisipan (12,86%) jarang melakukan wisata alam serta 1 partisipan (1,43%) lainnya melakukan wisata alam hanya setiap merasa lelah. Pada Tabel berikut merangkum frekuensi seberapa sering atau intens partisipan melakukan kegiatan wisata alam.

Tabel 2. Frekuensi Intensitas Partisipan Melakukan Wisata Alam

Intensitas Berwisata Alam	Frekuensi	Persentase
Sering	40	57,14
Cukup sering	20	28,57
Jarang	9	12,86
Setiap merasa lelah	1	1,43
Total	70	100,00

b. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik convenience sampling. Dalam penelitian ini, convenience sampling digunakan untuk mendapatkan responden berusia 18-25 tahun yang menjadikan kegiatan wisata alam sebagai strategi regulasi emosinya. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari individu yang mudah dijangkau dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian, sehingga dapat menghemat waktu, biaya, dan tenaga dalam proses pengumpulan data.

c. Gambaran Partisipan

Penelitian ini melibatkan 70 partisipan yang merupakan mahasiswa dewasa muda berusia 18–25 tahun dan sedang merantau dari daerah asalnya untuk tujuan pendidikan. Partisipan berasal dari berbagai daerah di Indonesia dengan mayoritas saat ini berdomisili di

Pulau Jawa-Bali, sementara sisanya berasal dari luar Pulau Jawa-Bali. Pengalaman partisipan dalam melakukan wisata alam cukup beragam, mulai dari yang rutin melakukan perjalanan ke alam terbuka hingga yang melakukannya sesekali untuk melepaskan penat. Dengan latar belakang yang beragam, partisipan memberikan perspektif yang kaya mengenai peran wisata alam dalam regulasi emosi.

Jenis Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode survei kualitatif. Dalam hal ini, peneliti berupaya memahami dan mendeskripsikan pengalaman subjektif partisipan tanpa dipengaruhi oleh asumsi atau teori yang sudah ada. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengungkap makna yang terkandung dalam pengalaman hidup partisipan dan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Fase awal dimulai dengan penyebaran kuesioner open-ended untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif partisipan tentang wisata alam sebagai strategi regulasi emosi saat merantau. Metode ini, sebagaimana dijelaskan oleh Braun et al. (2020), memungkinkan partisipan mengekspresikan perspektif mereka secara bebas, mencakup aspek-aspek seperti pengalaman emosional merantau, motivasi melakukan wisata alam, dan persepsi manfaatnya terhadap kesejahteraan emosional.

Setting dan Peralatan Penelitian

Setting penelitian ini utamanya dilakukan secara daring melalui google form sebagai alat untuk mengumpulkan data dari partisipan. Kuesioner dibuat open-ended, yang memungkinkan partisipan untuk menjawab pertanyaan secara bebas dan mendetail mengenai pengalaman individu dalam menggunakan wisata alam sebagai strategi regulasi emosi. Adapun peralatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: laptop atau perangkat lain untuk mengakses google form dan menganalisis data, akses internet untuk mengirimkan kuesioner dan mengumpulkan respons serta software untuk analisis data, seperti MAXQDA 24.2.0, untuk memproses dan menganalisis tanggapan dari kuesioner.

Prosedur Penelitian

a. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dimulai dengan menetapkan kriteria partisipan untuk memastikan bahwa partisipan sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara singkat bersama beberapa narasumber awal sebelum membuat kuesioner. Kuesioner dibuat dengan menggunakan Google form untuk memfasilitasi pengumpulan respons dari partisipan secara daring. Setelah semua persiapan tersebut selesai, peneliti akan meminta persetujuan etika penelitian untuk memastikan bahwa penelitian ini mematuhi pedoman etika yang berlaku.

b. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terbuka. Pertanyaan dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman emosi partisipan sebelum, selama, dan setelah melakukan wisata alam. Calon partisipan dihubungi untuk meminta persetujuan dan mengirimkan tautan kuesioner yang telah disediakan. Setelah semua data terkumpul, peneliti menyimpan data tersebut lalu dianalisis menggunakan bantuan software MAXQDA 24.2.0. Dengan demikian, langkah-langkah ini memastikan bahwa proses persiapan dan pelaksanaan penelitian berjalan efisien dan sesuai dengan metodologi yang direncanakan.

Proses Pengambilan Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Partisipan diminta untuk mendeskripsikan pengalaman mereka dalam mengelola emosi sebelum, selama, dan setelah melakukan wisata alam. Fokus kuesioner diarahkan untuk menggali hubungan antara wisata alam dan strategi regulasi emosi. Data dikumpulkan selama periode tertentu, kemudian diunduh untuk tahap analisis. Peneliti memastikan bahwa semua partisipan memahami tujuan penelitian serta memberikan persetujuan sukarela sebelum mengisi kuesioner.

Pengolahan dan Teknik Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode open coding untuk mengidentifikasi tema-tema awal dari jawaban partisipan. Proses ini dimulai dengan analisis menggunakan MAXQDA 24.2.0, termasuk fitur word cloud untuk menemukan kata-kata yang sering muncul dalam data. Setelah itu, dilakukan sintesis untuk mengelompokkan kata-kata atau konsep serupa ke dalam kategori yang lebih besar. Tahap selanjutnya adalah menghitung frekuensi kemunculan tema-tema tersebut untuk menemukan pola-pola dominan. Metode ini memungkinkan penggalian tema secara induktif dari data, sehingga memberikan wawasan mendalam tentang hubungan antara wisata alam dan strategi regulasi emosi partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu yang Dibutuhkan dalam Meregulasi Emosi Setelah Berwisata Alam

Studi ini juga dibuat untuk mengetahui efektivitas wisata alam dalam meregulasi emosi dilihat dari berapa lama waktu yang dibutuhkan responden untuk meregulasi emosi negatifnya. Pada Tabel berikut akan memberikan gambaran mengenai frekuensi waktu yang dibutuhkan partisipan untuk meregulasi emosi negatifnya setelah melakukan kegiatan wisata alam.

Tabel 3. Frekuensi Waktu yang Dibutuhkan Partisipan dalam Meregulasi Emosi Setelah Melakukan Kegiatan Wisata Alam

Waktu yang dibutuhkan untuk meregulasi emosi	Frekuensi	Persentase
Langsung setelah pulang berwisata alam	22	32,34
Pada saat sampai di lokasi wisata alam	15	22,06
< 6 jam	13	19,12
1-2 hari	9	13,24
> 3 hari	9	13,24
Total	68	100,00

Berdasarkan hasil temuan mengenai waktu yang dibutuhkan dalam meregulasi emosi setelah berwisata alam, ditemukan bahwa sebagian besar partisipan (32,34%) dapat meregulasi emosinya segera setelah pulang dari lokasi wisata alam yang dikunjungi. Hal ini mengindikasikan bahwa efek positif dari wisata alam terhadap regulasi emosi dapat langsung dirasakan oleh partisipan begitu mereka menyelesaikan kegiatan wisatanya. Data juga menunjukkan bahwa 22,06% partisipan sudah dapat meregulasi emosinya bahkan pada saat masih berada di lokasi wisata alam. Sementara itu, 19,12% responden membutuhkan waktu beberapa jam untuk meregulasi emosi mereka. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa wisata alam memiliki dampak yang relatif cepat dalam membantu seseorang mengelola kondisi emosionalnya.

Menariknya, terdapat proporsi yang sama (13,24%) antara responden yang membutuhkan waktu 1-2 hari dan waktu lebih dari 3 hari untuk dapat meregulasi emosinya setelah berwisata alam. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden dapat merasakan manfaat regulasi emosi dalam waktu yang relatif singkat, beberapa individu memerlukan waktu yang lebih lama untuk dapat merasakan efek positif dari kegiatan wisata alam terhadap kondisi emosional mereka. Menurut beberapa partisipan, dibutuhkan waktu yang lebih lama untuk merasakan dampak positif wisata alam karena masih kelelahan secara fisik.

Uji Beda Jenis Kelamin dan Bagaimana Partisipan Memaknai Kegiatan Wisata Alam Berdasarkan Intensitas Melakukannya

Tabel 4. Uji Beda Jenis Kelamin dan Intensitas Melakukan Kegiatan Wisata Alam

Kategori	P	Keterangan
Intensitas Melakukan Kegiatan Wisata Alam	1.00	Tidak signifikan

Dari hasil uji beda tersebut, ditemukan $p > .05$, yang artinya nilai p lebih besar. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam intensitas melakukan kegiatan wisata alam. Dengan demikian, baik laki-laki maupun perempuan, turut memaknai wisata alam sebagai kegiatan yang penting untuk dilakukan guna membantu meregulasi emosinya

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wisata alam memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan individu dalam meregulasi emosi negatif mereka, dengan mayoritas partisipan (32,34%) melaporkan bahwa mereka berhasil meregulasi emosi segera setelah pulang dari lokasi wisata. Selain itu, 22,06% partisipan bahkan sudah merasakan regulasi emosi saat masih berada di lokasi wisata, memperkuat anggapan bahwa suasana alam memiliki efek menenangkan yang instan. Sebanyak 19,12% lainnya membutuhkan waktu kurang dari enam jam untuk mencapai kondisi emosi yang lebih baik, menegaskan bahwa sebagian besar individu dapat dengan cepat memulihkan keseimbangan emosional setelah terpapar lingkungan alam. Meski demikian, terdapat variasi dalam waktu yang dibutuhkan untuk meregulasi emosi, dengan 13,24% responden membutuhkan waktu satu hingga dua hari, serta 13,24% lainnya memerlukan lebih dari tiga hari untuk merasakan dampak positif dari kegiatan wisata alam. Faktor seperti kelelahan fisik setelah berwisata tampaknya berkontribusi pada lamanya waktu yang dibutuhkan oleh sebagian partisipan untuk memulihkan emosi mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun wisata alam secara umum efektif untuk membantu regulasi emosi, beberapa individu memerlukan pendekatan yang lebih personal dan waktu yang lebih lama untuk mendapatkan manfaat sepenuhnya.

Temuan ini juga memberikan kontribusi baru terkait durasi yang dibutuhkan untuk merasakan manfaat regulasi emosi. Temuan menunjukkan bahwa sebagian partisipan membutuhkan waktu lebih dari tiga hari untuk sepenuhnya merasakan dampak positif wisata alam. Hal ini sejalan dengan pandangan Bowler et al. (2010), yang menemukan bahwa efek restoratif lingkungan alam lebih optimal ketika seseorang memiliki waktu yang cukup untuk beradaptasi dengan ritme alam. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik di alam harus disesuaikan dengan kapasitas individu untuk mencapai manfaat optimal. Dalam penelitian ini, partisipan yang merasa terlalu lelah menunjukkan bahwa desain perjalanan wisata, seperti durasi perjalanan dan tingkat kesulitan medan, perlu disesuaikan agar manfaat emosional tetap maksimal tanpa efek samping negatif berupa kelelahan fisik (Barton dan Pretty, 2010). Dalam konteks ini, kegiatan wisata yang terlalu singkat atau intens mungkin tidak memberikan manfaat maksimal bagi beberapa individu, sehingga rekomendasi waktu yang ideal untuk berwisata alam perlu diperhatikan dalam desain program wisata berbasis kesehatan mental.

Selain itu, intensitas wisata alam juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam makna yang diberikan oleh laki-laki maupun perempuan. Temuan ini mendukung gagasan bahwa wisata alam, seperti yang diungkapkan dalam kerangka berpikir penelitian ini, efektif sebagai strategi regulasi emosi yang inklusif bagi dewasa muda yang merantau, terlepas dari perbedaan gender. Temuan ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kaplan dan Kaplan (1989), yang menyatakan bahwa lingkungan alami memiliki efek restoratif yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional secara umum, tanpa memandang perbedaan individu seperti gender.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 2(7), 139-146. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2019). Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145–152.

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L., Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L., & Braun, V. (2020). The online survey as a qualitative research tool ABSTRACT. *International Journal of Social Research Methodology*, 00(00), 1–14. <https://doi.org/10.1080/13645579.2020.1805550>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hikmah, N., Fauziyah, N. K., Septiani, M., & Lasari, D. M. (2022). Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113–124. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i2.308>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Sholik, M. I., Rosyid, F., Mufa'idah, K., Agustina, T., & Ashari, U. R. (2016). Migration as Culture (Exploration of Social System in Bawean Island Community). *Cakrawala*, 10(2), 144-145. <http://www.cakrawalajournal.org/index.php/cakrawala/article/view/39/37>
- White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W., & Depledge, M. H. (2013). Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixed-Effects Analysis of Panel Data. *Psychological Science*, 24(6), 920–928. <https://doi.org/10.1177/0956797612464659>