

INTISARI

Melihat Emotional Focused Coping dari Kegiatan Staycation

Mahasiswa Di Bali

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengalaman emotional focused coping dari kegiatan staycation mahasiswa di Bali dan mengetahui bagaimana aktivitas staycation menjadi pilihan mahasiswa sebagai kegiatan yang dipilih untuk mengatasi stres secara emosional (emotional coping stres). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi yang dilakukan terhadap mahasiswa di Bali yang pernah melakukan staycation setidaknya selama 1 kali dalam 1 tahun terakhir saat mengalami stress. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kegiatan staycation dipilih dan dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan aktivitas ini memberikan lingkungan baru yang merangsang perubahan emosional positif, membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dengan orang-orang terdekat, dan memberikan waktu untuk merefleksikan serta mengubah pola pikir terhadap masalah, sehingga membantu mengurangi stres secara efektif.

Kata Kunci: Staycation, emotional focused coping, mahasiswa, stres, coping stress

Overview

Looking at Emotional Focused Coping from Staycation Activities Students in Bali

Overview. This study aims to look at the emotional focused coping experience of students' staycation activities in Bali and find out how staycation activities become the choice of students as an activity chosen to cope with stress emotionally (emotional coping stress). The method used in this research is a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection techniques using interviews, observation and documentation conducted on students in Bali who have done a staycation at least once in the past year when experiencing stress. The results of the study show that staycation activities are chosen and carried out by students because this activity provides a new environment that stimulates positive emotional changes, helps students feel more connected to the closest people, and provides time to reflect and change mindsets towards problems, thus helping to reduce stress effectively.

Keywords: Staycation, emotional focused coping, university students, stress, stress coping