

PENGALAMAN PSIKOLOGIS KE PANTAI SEBAGAI MEDIA *COPING STRESS* PADA REMAJA DI KOTA KUPANG

Regina Wahyu Seravia

Universitas Nusa Cendana

Email : reginawahyus@gmail.com

Diterima: 23/7/2026; Direvisi: 7/8/2026; Diterbitkan: 14/8/2026

ABSTRAK

Laju tekanan psikologis dan tingginya ketertekanan emosional akibat beban akademik serta krisis relasi sosial melatarbelakangi kegiatan penelitian ini. Masalah operasional tersebut memicu timbulnya kejenuhan mental, gangguan tidur, serta ketidakmampuan remaja dalam mengelola gejolak emosi secara mandiri harian di Kupang. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah membedah pengalaman psikologis rekreasi ke kawasan pesisir sebagai draf strategi *coping stress* pada remaja. Langkah-langkah penelitian kualitatif eksploratif ini dioperasikan menggunakan interaksi wawancara mendalam terstruktur pada 4 orang sampel remaja berusia 15 hingga 24 tahun di Kota Kupang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Prosedur pengolahan data kualitatif dieksekusi secara terstruktur memakai analisis tematik enam tahapan yang diawali dari pembuatan kode deskriptif hingga verifikasi *member check*. Temuan riset secara kualitatif menyingkap bahwa rekreasi ke pantai dilakukan dengan frekuensi 1 hingga 2 kali sepekan, mengombinasikan strategi *emotion-focused coping* via aktivitas berbagi cerita bersama rekan serta *problem-focused coping* dengan menyelesaikan tugas akademik secara bertahap. Pesisir laut terbukti menjadi sarana *healing*, penenang batin, penyedia efek relaksasi, serta penopang ketahanan spiritual lokal sebelum pentahbisan sidi. Simpulan utama menegaskan bahwa pemanfaatan area terbuka publik sangat andal sebagai draf media pemulihan kesehatan mental generasi muda secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Coping Stress*, Pesisir Pantai, Remaja Kupang

ABSTRACT

The high rate of psychological stress and emotional distress due to academic burdens and social relationship crises underlie this research. These operational issues trigger mental burnout, sleep disturbances, and the inability of adolescents to independently manage daily emotional turmoil in Kupang. The main focus of this scientific study is to examine the psychological experience of coastal recreation as a draft stress coping strategy for adolescents. This exploratory qualitative research process utilized structured in-depth interviews with 4 adolescent sample respondents legally domiciled in Kupang City, aged 15 to 24, selected using purposive sampling techniques. The qualitative data processing procedure was executed in a structured manner using a six-stage thematic analysis, starting with descriptive coding and member check verification. The qualitative research findings revealed that coastal recreation occurs once or twice a week, combining emotion-focused coping strategies through sharing stories with peers and problem-focused coping through completing academic assignments in stages. The coastline has proven to be a means of healing, a source of inner calm, a provider of relaxation, and a support for local spiritual resilience prior to ordination. The main conclusion confirms that utilizing public open spaces is highly reliable as a sustainable media strategy for mental health recovery for the younger generation.

Keywords: *Coping with Stress, Coastal Area, Kupang Youth*

PENDAHULUAN

Kehidupan modern dewasa ini diwarnai oleh meningkatnya laju tekanan psikologis yang membuat banyak individu mengalami tingkat ketertekanan emosional yang tinggi dalam kesehariannya. Fenomena ketidakmampuan mengelola persoalan hidup ini menjadi cerminan bahwa ketegangan emosi merupakan bagian yang sulit dipisahkan dari dinamika manusia (Akbar, 2022; Bay et al., 2025; Khoirunnisa et al., 2023; Widiанти & Herlina, 2023). Dalam situasi demikian, timbul suatu kebutuhan mendesak akan adanya ruang pelarian yang mampu memberikan penyegaran pikiran serta pemulihan kondisi mental. Tren perjalanan menuju tempat pariwisata alam, khususnya kawasan pesisir laut, kini berkembang pesat sebagai salah satu pilihan sarana pelepasan kelelahan emosional dan relaksasi. Banyak orang memilih untuk mendatangi wilayah pesisir guna menenangkan daya pikir mereka yang terbebani. Namun, secara ideal, setiap individu seharusnya memiliki mekanisme ketahanan diri yang kuat sehingga tidak senantiasa bergantung pada faktor eksternal hanya untuk menjaga kestabilan emosi mereka. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang merasa kewalahan dan menjadikan kunjungan ke tempat rekreasi bahari sebagai pilihan utama untuk meredakan ketegangan jiwa mereka (Maharja et al., 2022; Susmita & Soenyoto, 2022).

Kondisi ketidakseimbangan emosional tersebut secara nyata paling rentan dialami oleh kelompok remaja yang sedang berada dalam fase transisi kehidupan menuju kedewasaan. Masa perkembangan ini ditandai oleh pergeseran yang sangat pesat serta mendasar, mencakup ranah biologis, pemikiran intelektual, relasi sosial psikologis, hingga kemandirian secara ekonomi (Izzani et al., 2024; Puspitasari & Rohmah, 2021). Mengingat besarnya proporsi populasi usia muda di Indonesia yang mencapai puluhan juta jiwa, keberadaan generasi muda menjadi tumpuan yang sangat krusial dalam keberlanjutan pembangunan nasional. Sayangnya, pada rentang usia ini, mereka sangat mudah terpapar oleh berbagai bentuk ketertekanan akibat konflik keluarga, permasalahan pertemanan, perselisihan saudara, hingga tumpukan beban tugas pendidikan. Keadaan ideal menghendaki remaja memiliki kecakapan mandiri dalam melakukan tindakan pencegahan secara sadar, seperti bercerita kepada orang lain atau melakukan hobi yang disukai. Akan tetapi, realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum mampu mengelola gejolak emosi secara mandiri, sehingga memerlukan sarana penanganan luar yang dapat membantu mereka menstabilkan kembali kebugaran psikologisnya.

Upaya untuk meredakan tekanan emosional tersebut membutuhkan penanganan yang tepat melalui pembentukan strategi penanggulangan stres (*coping stress*) yang adaptif. Strategi penanggulangan stres (*coping stress*) merupakan seperangkat usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi berbagai tuntutan hidup yang membebani daya tahan tubuh serta jiwanya (Ahmad et al., 2022; Marganingrum & Musslifah, 2025). Salah satu pilihan nyata yang kini banyak diterapkan oleh remaja adalah berwisata ke kawasan pantai. Potensi ini didukung oleh kondisi geografis Indonesia, khususnya di wilayah Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, yang memiliki kekayaan kawasan pesisir populer seperti Pantai Lasiana, Pantai Tedis, Pantai Ketapang, Pantai Kelapa Lima, Pantai Kelapa Satu, Pantai Pasir Panjang, serta Pantai Warna Oesapa. Secara ideal, penanggulangan masalah harus berfokus pada akar permasalahan itu sendiri. Namun pada kenyataannya, para remaja lebih cenderung menggunakan metode penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), yaitu dengan mencari ketenangan, kedamaian, dan kesenangan sesaat melalui

keindahan alam pesisir guna memperoleh kualitas kesejahteraan (*quality of wellbeing*) serta tingkat kepuasan hidup yang lebih baik (Cabana et al., 2024; Severin et al., 2022).

Meskipun kajian mengenai pengelolaan tekanan emosional melalui tempat pariwisata sudah banyak diulas, studi yang secara khusus membedah pengalaman mendalam remaja pengunjung kawasan pesisir di wilayah tertentu secara kualitatif masih sangat terbatas. Kebanyakan penulisan terdahulu hanya berfokus pada wisatawan umum atau regulasi emosi (*emotion regulation*) secara luas tanpa memotret karakteristik khusus dari kelompok usia muda di daerah pesisir Nusa Tenggara Timur. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar timbulnya nilai kebaruan serta inovasi dalam studi ilmiah ini. Penelitian ini secara khusus menjadikan remaja pengunjung pantai di Kota Kupang sebagai subjek penelitian utama melalui pendekatan eksploratif. Pemetaan pola perilaku remaja dalam memanfaatkan rekreasi bahari sebagai sarana pemulihan jiwa (*healing*) diharapkan mampu menghadirkan sudut pandang ilmiah baru mengenai hubungan geografi pesisir lokal dengan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penggalian informasi awal yang dilakukan terhadap lima orang remaja pengunjung pantai di Kota Kupang pada bulan Agustus 2024, terungkap adanya dinamika keberagaman motif dan dampak psikologis yang dirasakan. Para subjek penelitian mengutarakan bahwa mereka rutin mengunjungi lokasi seperti Pantai Lasiana, Pantai Manikin, Pantai Pasir Panjang, Pantai Kelapa Lima, Pantai Tedis, Pantai Kelapa Tinggi, Pantai Sulamanda, dan Pantai Oesapa hingga beberapa kali dalam seminggu. Kehadiran mereka di kawasan pesisir didasari oleh kebutuhan untuk menemukan suasana baru, mencari ketenangan, berkumpul bersama teman, hingga sekadar mencari hiburan di tengah tumpukan tugas sekolah. Setelah melakukan kunjungan, para subjek penelitian merasakan efek positif berupa rasa tenang, lega, dan senang akibat pemandangan alam yang indah serta udara yang sejuk. Fenomena ini semakin menegaskan pentingnya dilakukannya studi ini guna merumuskan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai proses penanggulangan stres (*coping stress*) pada remaja pengunjung pantai di Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif dengan pendekatan eksploratif ini bertujuan untuk menganalisis dinamika *coping stress* remaja pengunjung kawasan pesisir Kota Kupang secara ilmiah. Prosedur riset diselenggarakan di kawasan pantai Kota Kupang pada tahun 2026. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang mengumpulkan data secara objektif, transparan, dan akuntabel. Pemilihan partisipan mengaplikasikan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) remaja berumur 15–24 tahun, (2) berdomisili sah di Kota Kupang, serta (3) berkunjung ke pantai minimal 1 kali sepekan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 4 orang remaja (BH, AFO, OD, N) yang bersedia terlibat secara sukarela melalui persetujuan tertulis. Penyelidikan difokuskan pada respons perilaku dan pengontrolan emosi remaja dalam menghadapi tumpukan persoalan harian.

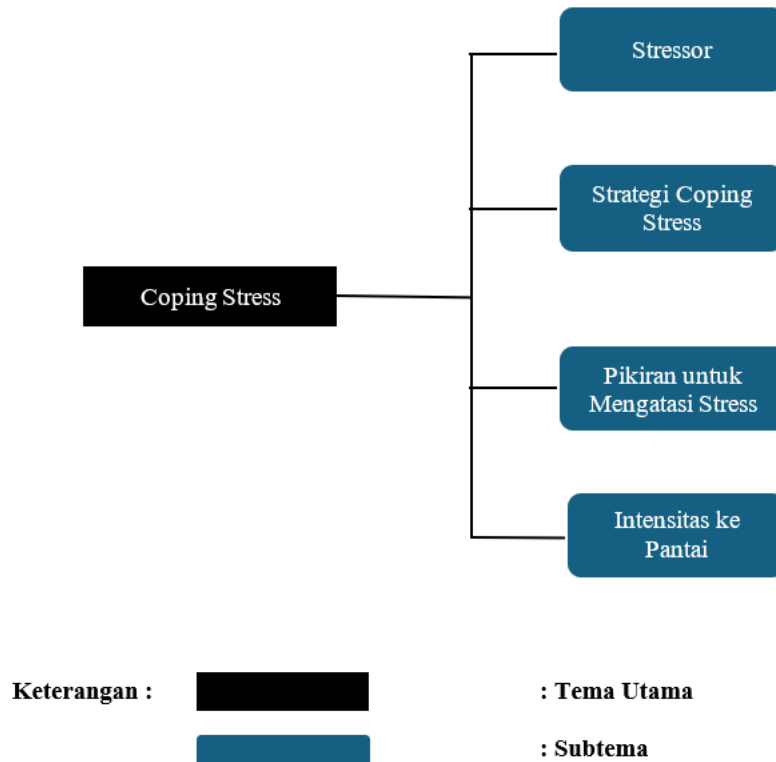
Teknik pengumpulan data primer mengombinasikan wawancara mendalam (*in-depth interview*) berpedoman pedoman pertanyaan terbuka, alat perekam audio digital, serta catatan lapangan (*field notes*) dan dokumentasi foto. Data suara hasil wawancara ditranskripsikan secara literal menjadi draf teks *verbatim* untuk dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) model Braun dan Clarke. Tahapan analisis mencakup enam langkah operasional: pemahaman data, pembuatan kode awal deskriptif, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian nama tema, dan penyusunan laporan naratif. Penjaminan keabsahan data (*trustworthiness*) mengandalkan teknik *member check* dengan mengonfirmasikan kembali

transkrip wawancara dan kategorisasi tema kepada seluruh informan. Skema verifikasi ulang ini dilakukan guna menjamin kredibilitas, akurasi, dan objektivitas temuan penelitian tanpa adanya bias penafsiran dari peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini adalah gambar subtema penelitian.



Gambar 1. Hasil Subtema Penelitian

Berdasarkan gambar 1 subtema penelitian dapat di jelaskan sebagai berikut :

Stressor Remaja

Sumber stres pada remaja umumnya berasal dari tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk dengan deadline yang ketat. Seperti pernyataan dari beberapa partisipan ketika diberikan pertanyaan;

“Iya ada, karena laporan yang belum dikumpul” (BH, 23)

“Yang paling membuat stres tugas kampus ya” (OFO, 25)

“Masalah kampus sih kak, dari dosen yang tuntutan begitu begini” (OD, 23)

“Emm mungkin putus cinta... pertemanan juga” (N, 17)

Tekanan sosial, masalah keluarga, serta faktor lingkungan dan perkembangan emosional. Jika tidak dikelola, stres dapat memengaruhi kesehatan mental, pola tidur, konsentrasi, dan hubungan sosial remaja. Selain itu dari hasil wawancara terdapat alasan lain dari sumber stres yang dialami remaja yakni, masalah pertemanan dan percintaan. Seperti pernyataan dari naraasumber N. Menurutnya, masalah pertemanan yang dihadapi juga menjadi salah satu sumber dari rasa stres yang dirasakan. Disamping itu, ada masalah percintaan yang juga seringkali menjadi pemicu rasa stresnya.

Yang terakhir ditemukan bahwa tekanan kegiatan/administrasi juga sebagai salah satu pemicu stres yang dialami partisipan. Seperti pernyataan beberapa partisipan berikut;

“Eh foto itu yang saya pilih karena disitu ada mama saya, karena disitu mama tu baru datang dari Bajawa. Dan kenapa kami ke pantai, itu karena hari itu saya ada stress tidak jadi yudisium di tanggal 25 November. Terus kalau mama itu karena ada pikiran dan stress juga karena ee jadwal untuk ketemu dokter itu diundur ke minggu depannya lagi. Jadi pas itu, pas pulang dari kampus saya ajak mama ke pantai untuk melepas stress kami disana. Jadi kita pergi ke pantai untuk cerita-cerita disana. Jadi pas pulang dari pantai itu ya sudah, sudah tidak stress lagi, rasanya lebih lega”

Strategi Coping Stres

Strategi coping stres adalah cara seseorang mengelola tekanan dengan mengurangi sumber masalah atau menenangkan emosi. Secara umum, ada dua pendekatan utama yaitu berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Pendekatan *problem-focused coping* ini diarahkan untuk mengatasi sumber stres secara langsung, seperti mengidentifikasi masalah, membagi masalah, membuat rencana tindakan nyata, dan menggunakan dukungan eksternal. Sedangkan *emotion-focused coping* ini bertujuan untuk mengelola reaksi emosional agar stres terasa lebih ringan dengan cara melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, mengendalikan emosi agar tidak menguasai pikiran, mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain, introspeksi dan belajar dari kesalahan, serta menghindari situasi yang memicu stres.

a. Sharing dengan Teman

Sharing dengan teman termasuk dalam pendekatan *emotional-focused coping*, karena dengan bercerita dapat membuat seseorang merasa didengar, dipahami, dan mendapat dukungan sosial. Sharing sendiri tidak langsung mengubah sumber masalah, tetapi membantu mengurangi beban emosional. Namun, sharing juga bisa menjadi bagian dari pendekatan *problem-focused coping* jika teman yang diajak bicara memberi saran praktis atau membantu mencari solusi. Seperti pernyataan dari partisipan OD berikut ini:

“Kenapa saya pilih foto itu tu karena kemarin tu pas kita habis kuliah kan selama tiga tahun dengan teman-teman kita selalu bersama-sama terus kemarin kan pas ada teman satu yang mau pulang duluan, jadi kita ajak untuk ke pantai begitu. Terus pergi kita foto-foto, duduk, makan, sambil kita buat kayak untuk kenangan gitu, kita omong pesan dan kesan untuk kek (kayak) kita selama berteman di kampus selama tiga tahun ini bagaimana. Terus kita cerita ada yang sampai ya mungkin sudah dianggap saudara sendiri, teman ya sudah kayak saudara lah. Jadi kami duduk cerita-cerita menangis begitu. Jadi kek (kayak) sedih juga, bahagia juga disitu. Jadi kayak saya ambil itu foto tu karena kemarin itu foto yang selama ini jadi berkesan untuk saya”

b. Menghindari Masalah Sementara

Menghindari masalah termasuk dalam *emotion-focused coping*. Fokusnya bukan untuk menyelesaikan akar masalah, melainkan mengurangi ketegangan emosional dengancara menjauh dari sumber stres. Salah satu contohnya, mengalihkan perhatian ke aktivitas lain. Strategi ini bisa memberikan kelegaan sementara, tetapi jika dilakukan terus-menerus, masalah bisa semakin menumpuk.

Penjelasan ini sesuai dengan pernyataan yang diberikan oleh beberapa partisipan dalam penelitian ini. Seperti partisipan BH yang mengatakan *“Menghindari...iya untuk sendiri dulu”*. Ia mengaku ketika menghadapi suatu permasalahan, cenderung menghindar terlebih dahulu untuk mengambil waktu sendiri. Kemudian disusul pernyataan dari partisipan A.F.O, yaitu

“Biasanya kayak, cari, luangkan waktu untuk hal lain baru nanti datang Kembali”, Ia mengaku ketika mendapatkan masalah cenderung memilih untuk melakukan hal lain terlebih dahulu sebelum Kembali untuk menyelesaikan masalahnya. Serta partisipan OD yang mengatakan *“Diam di kamar, kayak duduk diam di kamar begitu”*, sama halnya seperti dua partisipan sebelumnya, pernyataan partisipan OD menjelaskan bahwa Ia cenderung memilih diam terlebih dahulu sebelum menyelesaikan permasalahannya.

c. Menghadapi Masalah Bertahap

Menghadapi masalah secara bertahap termasuk dalam problem-focused coping. Pendekatan ini berfokus pada mengatasi sumber stres langsung dengan langkah-langkah nyata. Membagi masalah besar menjadi masalah kecil membuatnya lebih mudah ditangani dan mengurangi rasa kewalahan. Seperti pernyataan beberapa partisipan, *“Iya, mulai mengerjakan satu persatu”*, ucap partisipan BH. Ia mengaku ketika menghadapi masalah, seringkali Ia mencari solusi dengan cara mulai mengerjakan satu persatu permasalahannya. Kemudian disusul oleh pernyataan dari partisipan OD, yaitu *“Paling diselesaikan satu-satu kek yang laporan-laporan begitu”*, dari pernyataannya partisipan OD cenderung kembali menyelesaikan masalahnya dengan mengerjakan satu persatu laporan-laporan yang sudah menumpuk. Serta partisipan AFO yang juga memberikan pernyataan serupa, *“Pelan-pelan untuk mengurus administrasi... baru selesai”*.

Pantai sebagai Coping Stres

Rekreasi ke pantai berperan penting dalam coping stress, terutama sebagai bentuk relaksasi alami dengan menenangkan pikiran serta menurunkan ketegangan otot, sebagai distraksi positif dengan memberi jeda mental sebelum kembali menghadapi tantangan, sebagai regulasi emosi yang dapat membuat emosi lebih stabil sehingga stress terasa lebih ringan, sebagai koneksi sosial dengan pergi bersama teman/keluarga memperkuat dukungan sosial, sebagai upaya aktivitas fisik dengan berjalan di pasir untuk meningkatkan endorfin yang berperan sebagai hormon Bahagia. Rekreasi ke pantai tidak mengubah akar masalah, tetapi memberi ruang pemulihan emosional agar seseorang lebih siap menghadapi masalah setelahnya.

a. Pantai Sebagai Tempat Menenangkan Diri

Pantai adalah tempat terbaik untuk menenangkan diri, dan di Indonesia banyak pantai yang terkenal karena suasana damai, keindahan alam, serta mudah untuk dijangkau. Salah satunya di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur yang memang terdapat banyak pantai. Sesuai dengan pernyataan yang diberikan oleh partisipan dalam penelitian ini pada saat diwawancarai. Partisipan E mengatakan bahwa *“Iya bisa, karena merasa kayak lebih nyaman di pantai sekalian bisa refreshing otak begitu”*. Kemudian disusul oleh pernyataan partisipan lainnya, yaitu partisipan AFO, bahwa *“Jadi bisa lebih tenang sih, damai”*. Serta partisipan OD, yang juga memberikan pernyataan *“Em kalau pergi ke Pantai itu ee merasa lebih tenang”*. Melalui beberapa pernyataan partisipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa memang pantai dapat digunakan sebagai tempat untuk menenangkan diri.

b. Pantai Sebagai Sarana Refreshing

Pantai di Indonesia bukan hanya tempat wisata, tetapi juga sarana terbaik untuk refreshing karena menawarkan suasana tenang, pemandangan indah, dan aktivitas menyenangkan seperti snorkeling, surfing, atau sekadar menikmati sunset. Seperti pernyataan salah satu partisipan dalam penelitian ini, yakni *“Untuk bisa meredakan stres saya, saya lebih memilih pergi ke pantai”*. Pantai memang menjadi salah satu sarana paling alami untuk refreshing karena mampu menghadirkan kombinasi antara ketenangan, keindahan, dan aktivitas

menyenangkan. Saat berada di pantai, tubuh dan pikiran seolah diberi kesempatan untuk beristirahat dari rutinitas sehari-hari. Seperti pernyataan partisipan berikut:

“Karena foto ini punya makna yang tersendiri. Jadi waktu itu saya dan teman saya ee karena kami stress karena terlambat ukom dan juga banyak laporan yang menumpuk dan tekanan dari dosen juga. Jadi kami memutuskan untuk ke pantai, sekalian kami ee curhat atau sharing-sharing tentang ee kegiatan kami, tentang laporan-laporan yang belum kami selesaikan, tentang masalah-masalah kami yang sedang kami hadapi. Jadi kami memutuskan untuk ke pantai sekaligus refreshing otak. Jadi selama di pantai em kami juga saling menasihati dan juga yaa selain sharing-sharing kami foto-foto juga. Jadi menurut saya, foto yang saya bagikan ke kakak sangat berkesan bagi saya, atau bermakna bagi saya”

Sama seperti ungkapan dari partisipan BH. Saat Ia dan temannya sedang mengalami stress, mereka pergi ke pantai untuk refreshing sementara. Hal ini dilakukan dengan tujuan mencari ketenangan.

c. Pantai Sebagai Tempat Memperbaiki Hubungan Sosial

Memperbaiki hubungan sosial dalam makna positif dari pengelolaan stres berarti menjadikan tekanan sebagai kesempatan untuk membangun komunikasi yang lebih sehat, memperkuat empati, dan menciptakan ikatan yang lebih baik dengan orang lain. Saat kita belajar mengelola stres, kita juga belajar mengatur emosi, sehingga interaksi sosial menjadi lebih harmonis.

Seperti pernyataan dari partisipan N ketika menceritakan pengalamannya setelah terlibat permasalahan dalam pertemanan,

“Emm saya, beta (saya) memilih ini foto karena dia punya kenangan terlalu sangat banyak. Em dari ini foto ni em pas katong (kita) mau sebelum jalan pi (pergi) pantai. Katong (kita) sudah merencanakan ini dari jauh-jauh hari, tapi selalu tertunda, jadi pas katong (kita) mau jalan itu hari untuk ujian jadi sonde (tidak) jadi jalan terakhir pas sementara ujian beta dengan beta (saya) pung (punya) kawan sempat bamarah (saling marah) karena ada masalah sedikit, jadi katong (kita) sonde (tidak) pernah baketemu (bertemu), sonde (tidak) pernah jalan sama-sama, jadi katong (kita) dua (berdua) memilih untuk berjauhan. Jadi pas saat katong (kita) bajanji (berjanji) satu kelas untuk pigi (pergi) di pantai, katong (kita) jalan sampai di pantai katong (kita), b (saya) dengan b (saya) pung (punya) kawan ni belum babae (berbaikan). Tapi kawan yang lain ajak untuk katong (kita) dua babae (berbaikan) sudah karena katong (kita) dua ni kawan sangat-sangat lama, pokoknya su (sudah) terlalu lama. Jadi sudah katong (kita) dua ni memilih untuk babae (berbaikan) satu datang, satu datang ju (juga) sudah katong (kita) dua babae (berbaikan). Jadi ini foto tu b (saya) punya kawan sendiri yang foto, dan ini foto ju (juga) bagus karena pemandangan indah, dan ini foto ni sangat-sangat berkesan untuk beta (saya) karena dia punya kenangan sangat-sangat banyak, dan beta (saya) bisa kembali berteman dengan beta (saya) punya kawan lama”. Mengelola stres dengan baik membuat kita lebih sabar, lebih terbuka, dan lebih mampu membangun koneksi yang bermakna.

Intensitas ke Pantai

Intensitas kunjungan disini menggambarkan seberapa sering wisatawan datang ke pantai, baik harian, mingguan, bulanan, maupun musiman. Seperti pernyataan yang diberikan oleh partisipan pada penelitian ini, partisipan mengatakan bahwa mereka sering datang ke pantai dengan intensitas yang cukup sering.

“Kurang lebih satu kali” (BH, 23)

“Satu minggu bisa satu atau dua kali” (OD, 23)

“Emm mungkin dua kali” (N, 17)

Mereka bisa mengunjungi pantai satu atau dua kali bahkan lebih dalam seminggu. Intensitas kunjungan ini dipengaruhi oleh jarak yang terbilang mudah dijangkau dari tempat tinggal partisipan.

Pola kunjungan sendiri merupakan kecenderungan atau kebiasaan yang terbentuk dalam perilaku wisatawan ketika berkunjung ke suatu destinasi, seperti dalam penelitian ini ialah pantai. Pola ini mencakup kapan mereka datang, aktivitas apa yang dilakukan, serta dengan siapa mereka berkunjung. Berbeda dengan intensitas kunjungan, pola kunjungan lebih terfokus pada gambaran bagaimana wisatawan berperilaku saat berada di pantai.

“pergi dengan kawan” (BH, 23)

“kadang dengan kawan, kadang sendiri” (AFO, 24)

“dengan kawan, dengan keluarga sering” (N, 17)

Seperti pernyataan partisipan BH dalam wawancara, partisipan BH mengatakan bahwa Ia pergi ke pantai bersama dengan kawannya. Kemudian dilanjut pernyataan dari partisipan OD dan partisipan N. Pernyataan tersebut menggambarkan pola kunjungan mereka berdasarkan dengan siapa mereka berkunjung.

a. Faktor Pemilihan Pantai

Faktor pemilihan pantai adalah alasan atau pertimbangan yang membuat seseorang memilih pantai tertentu sebagai tempat rekreasi atau aktivitas. Dalam konteks penelitian ini yang mengangkat tema tentang coping stress pada remaja, faktor ini menjelaskan mengapa pantai menjadi pilihan utama dibandingkan lokasi lain. Beberapa aspek yang biasanya termasuk dalam faktor pemilihan pantai antara lain yaitu lokasi dan aksesibilitas, suasana dan kenyamanan, fasilitas dan aktivitas, nilai sosial dan emosional.

“Karena suka pantai, suka pemandangannya” (BH, 23)

“Emm karena suasana pantai itu ee bikin tenang terus nyaman disana” (AFO, 23)

“Bisa meredakan stress, karena dari pantai mungkin merasa tenang” (N, 17)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa keindahan alam dan pemandangan menjadi alasan utama. Disambung oleh partisipan berikutnya, yakni partisipan AFO yang menyatakan bahwa suasana pantai dianggap mampu memberikan ketenangan psikologis. Kemudian partisipan N pun memberikan pernyataan yang tidak jauh berbeda, pernyataan ini memperlihatkan bahwa Ia memilih pantai berdasarkan faktor suasana dan kenyamanan.

Dari beberapa kutipan pernyataan dari partisipan di atas, dapat dilihat bahwa faktor pemilihan pantai bukan hanya soal lokasi atau fasilitas, tetapi lebih pada nilai emosional dan psikologis yang dirasakan remaja seperti; ketenangan, kenyamanan, dan kemampuan pantai untuk menjadi media coping stres. Semua partisipan mengaitkan pantai dengan ketenangan dan kenyamanan. Faktor pemilihan pantai oleh remaja di Kupang ini bukan hanya soal rekreasi biasa, tetapi lebih pada nilai emosional dan psikologis.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa rekreasi ke kawasan pesisir bertindak sebagai mekanisme *coping stress* yang sangat efektif bagi kalangan remaja di Kota Kupang. Berdasarkan data frekuensi kunjungan, responden mendatangi lokasi pantai sebanyak 1 hingga 2 kali dalam rentang waktu satu minggu untuk meredakan ketegangan psikologis. Tingginya frekuensi kunjungan yang mencapai angka 2 kali seminggu ini didukung oleh kemudahan aksesibilitas serta jarak lokasi yang relatif dekat dari pemukiman warga. Fenomena ini membuktikan bahwa lingkungan alam pesisir bukan sekadar destinasi wisata hiburan biasa, melainkan telah menjadi ruang transisi emosional yang terintegrasi dalam rutinitas harian mereka. Sumber tekanan utama yang dialami remaja mencakup beban tugas akademik yang

menumpuk, persoalan hubungan pertemanan, krisis percintaan, hingga urusan administrasi penundaan yudisium. Melalui pendekatan psikologis, interaksi dengan alam pantai membantu menurunkan ketegangan emosional serta mengembalikan kestabilan pikiran para remaja secara bertahap (Sasmita et al., 2025; Sibarani et al., 2025; Ti et al., 2022). Fleksibilitas pemanfaatan area terbuka ini memungkinkan terjadinya pemulihan mandiri maupun penguatan dukungan sosial saat berkunjung bersama rekan sejawat.

Strategi pengelolaan tekanan yang diterapkan oleh para remaja di area pantai mengombinasikan pendekatan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* secara seimbang (Hartanto et al., 2025; Villafania, 2023). Dalam ranah pengelolaan emosi, aktivitas berbagi cerita bersama teman di tepi pantai serta menjauhkan diri secara sementara dari sumber masalah menjadi pilihan favorit. Ketika menghadapi masalah yang sangat kompleks, tindakan mengisolasi diri atau mengalihkan perhatian sejenak terbukti memberikan jeda mental yang menenangkan. Setelah kondisi psikologis kembali stabil dan emosi lebih teratur, remaja mulai beralih menggunakan strategi penyelesaian masalah secara bertahap. Langkah ini dilakukan dengan cara membagi kendala besar seperti laporan akademik yang menumpuk menjadi bagian-bagian kecil untuk diselesaikan satu per satu secara konsisten. Strategi menghindar sementara yang biasanya dinilai kurang efektif justru bersifat adaptif ketika dilakukan di lingkungan pantai karena memberikan ruang pemulihan batin. Kombinasi kedua strategi ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kelenturan psikologis yang baik dalam menyeimbangkan antara kebutuhan emosional dengan tuntutan realitas kehidupan harian (Immaniar et al., 2026; McKone et al., 2022; Yu & Liu, 2025).

Kawasan pesisir pantai menawarkan fungsi pemulihan psikologis yang komprehensif melalui efek relaksasi alami, regulasi emosi, hingga sarana perbaikan hubungan sosial yang sempat merenggang. Suasana pemandangan laut yang indah serta hembusan angin yang tenang mampu menurunkan ketegangan otot dan menstimulasi hormon kebahagiaan dalam tubuh. Selain itu, kegiatan berfoto bersama dan bertukar pikiran di sepanjang pantai menjadi media yang ampuh untuk menyelesaikan konflik komunikasi antarteman. Proses pemulihan batin ini diperkuat oleh munculnya makna positif dari peristiwa stres yang dialami oleh para peserta didik tersebut. Tekanan hidup yang berhasil dikelola dengan baik mendorong tumbuhnya kebiasaan disiplin, peningkatan ketepatan waktu, serta penerimaan diri terhadap kondisi yang tidak bisa diubah. Stres tidak lagi dipandang sebagai ancaman yang merusak, melainkan ditransformasikan menjadi sarana pembelajaran hidup untuk membentuk karakter yang lebih tangguh (Kaur, 2025; Nguyen et al., 2023; Yeager et al., 2022). Pengalaman rekreasi pesisir secara kolektif mempererat kembali tali persaudaraan serta membangun empati yang lebih mendalam di antara sesama remaja.

Temuan baru dalam riset ini mengidentifikasi bahwa aktivitas rekreasi ke pantai di Kupang mencakup dimensi budaya dan spiritual yang sangat khas dengan kearifan lokal setempat. Tekanan psikologis yang dialami remaja tidak hanya terbatas pada masalah persekolahan atau percintaan, tetapi juga mencakup urusan keagamaan seperti persiapan menjelang pentahbisan sidi. Dalam konteks budaya lokal, pantai dimanfaatkan sebagai ruang terbuka untuk merefleksikan nilai-nilai rohani serta mencari ketenangan batin sebelum menghadapi ritual keagamaan penting. Penemuan ini membedakan riset ini dari kajian terdahulu yang umumnya hanya berfokus pada fenomena *healing* atau regulasi emosi wisatawan secara umum. Integrasi antara nilai spiritual lokal, ikatan pertemanan, dan keindahan alam menjadikan pantai sebagai sarana *coping strategy* yang bersifat holistik bagi kaum muda (Arinta et al., 2025; Hikmah et al., 2022; Severin et al., 2022). Penggunaan pendekatan visual

melalui media foto juga memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mengekspresikan beban emosional mereka secara lebih otentik dan bermakna. Pantai berfungsi sebagai laboratorium sosial di mana proses pencerahan batin dan kedewasaan emosional remaja terbentuk secara alami.

Secara umum, implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya pemanfaatan ruang terbuka hijau dan area pesisir sebagai sarana pendukung kesehatan mental masyarakat, khususnya remaja. Ketersediaan akses publik yang terjangkau ke area pantai memberikan kontribusi positif bagi pencegahan gangguan kecemasan di tingkat tapak. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada lingkup subjek yang hanya berpusat pada kelompok remaja di Kota Kupang dengan pendekatan kualitatif, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara statistik untuk wilayah geografis lain. Metode wawancara dan dokumentasi foto sangat bergantung pada kejujuran serta keterbukaan partisipan dalam menyampaikan perasaan personal mereka. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan agar peneliti berikutnya menggunakan pendekatan metode campuran dengan melibatkan variabel kuantitatif yang lebih terukur serta cakupan lokasi yang lebih luas. Rekomendasi ini bertujuan agar dinamika pemulihan emosional berbasis alam dapat dipetakan secara lebih presisi. Hasil riset ini memberikan gambaran nyata bahwa lingkungan alam memiliki peran krusial dalam menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual generasi muda.

KESIMPULAN

Hasil penelitian kualitatif ini menyimpulkan bahwa rekreasi ke kawasan pesisir pantai terbukti secara signifikan efektif bertindak sebagai media *coping stress* yang adaptif bagi remaja. Inti temuan mengonfirmasi bahwa interaksi alam bahari mampu meredakan ketegangan mental akibat tumpukan beban akademik, dinamika pertemanan, maupun krisis emosional harian. Para remaja secara fleksibel mengombinasikan strategi *emotion-focused coping* melalui aktivitas berbagi cerita bersama rekan serta *problem-focused coping* dengan menyelesaikan persoalan secara bertahap. Pesisir laut tidak sekadar menjadi tempat rekreasi hiburan biasa, melainkan bertindak sebagai sarana *healing*, penenang batin, penyedia efek relaksasi alami, hingga penopang ketahanan spiritual lokal sebelum pelaksanaan ritual keagamaan. Secara menyeluruh, pemanfaatan area terbuka publik ini sangat andal menjaga keseimbangan psikologis serta memulihkan kesehatan mental generasi muda secara berkelanjutan.

Implikasi dari riset kualitatif ini menegaskan pentingnya pemeliharaan tata ruang pesisir sebagai sarana pendukung kesehatan jiwa masyarakat berbasis komunitas. Pengelola wilayah kota diharapkan mempertahankan aksesibilitas publik yang inklusif guna memfasilitasi kebutuhan *emotional regulation* remaja di lingkungan sekitar secara terakses. Untuk agenda studi di masa depan, para peneliti selanjutnya disarankan untuk beralih menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan melibatkan variabel kuantitatif terukur. Penyelidikan lanjutan juga sebaiknya memperluas cakupan wilayah geografis penelitian di luar kawasan perkotaan, serta mengintegrasikan pemetaan *nature-based intervention* berbasis analisis komparatif. Pendekatan komprehensif tersebut diproyeksikan mampu melahirkan draf kebijakan pemulihan kejiwaan yang presisi, akurat, terbuka, serta akuntabel guna menekan risiko gangguan kecemasan pada kelompok usia muda secara terstruktur dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S. A., Arief, M. A. A., Utami, G., Almira, L. A., Shalina, N., & Dahlia, D. (2022). Strategi coping pada mahasiswa pendidikan dokter selama perkuliahan daring.

- Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 24–33.
<https://doi.org/10.26555/jtp.v4i1.22122>
- Akbar, R. F. (2022). Efektivitas Problem Solving Therapy untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 2(1), 1–10.
<https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5002>
- Arinta, D., Windayu, C. R., Suprianto, A., Triningsih, L., & Achmadina, F. (2025). Navigating accessibility and sustainability: Generation Z's perspective on the development of coastal ecotourism in Malang, Indonesia. *KnE Social Sciences*, 10(31), 236–252.
<https://doi.org/10.18502/kss.v10i31.20388>
- Bay, R. A., Penna, B. R., Henuk, M., Tallan, C. M. L., Banik, L. A., & Daik, I. E. (2025). Peningkatan pengelolaan stres dan manajemen emosi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen IAKN Kupang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 703–710. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1690>
- Cabana, D., Pinna, S., Farina, S., Grech, D., Barbieri, N. E., & Guala, I. (2024). Coastal cultural ecosystem services and adolescents' subjective well-being. *AMBIO*, 53(11), 1561–1573. <https://doi.org/10.1007/s13280-024-02043-2>
- Hartanto, D., Fauziah, M., Kusumaningtyas, D., Nugraha, A., & Syifa, A. A. (2025). Studi analisis preferensi strategi coping dalam pemeliharaan kesehatan mental siswa SMA. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 18–27.
<https://doi.org/10.30653/001.202591.473>
- 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>
- Immaniar, K. N., Fitriana, A. Q. Z., & Masruroh, R. (2026). Dinamika pola asuh ambivalen dan strategi resolusi konflik emosional pada remaja: Studi kasus dua pendekatan intervensi. *Complex: Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional*, 2(2), 171–175.
<https://doi.org/10.66341/complex.v2i2.246>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
<https://doi.org/10.56910/jispendor.v3i2.1578>
- Kaur, H. (2025). Education as a tool for managing stress: An in-depth review. *Shodh Sari: An International Multidisciplinary Journal*, 4(2), 3–14.
<https://doi.org/10.59231/sari7804>
- Khoirunnisa, R. M., Kusuma, D. R., & Rahmi, M. (2023). Peran kecerdasan emosional sebagai variabel pemoderasi pada pengaruh konflik pekerjaan keluarga terhadap kesejahteraan. *Jurnal Fokus Manajemen Bisnis*, 13(1), 106–119.
<https://doi.org/10.12928/fokus.v13i1.7308>
- Maharja, C., Praptiwi, R. A., Roberts, B. R., Morrissey, K., White, M. P., Sari, N. M., Cholifatullah, F., Sugardjito, J., & Fleming, L. E. (2022). Sea swimming and snorkeling in tropical coastal blue spaces and mental well-being: Findings from Indonesian island communities during the COVID-19 pandemic. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 41, Artikel 100584.
<https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100584>
- Marganingrum, A. N., & Musslifah, A. R. (2025). Penguatan strategi coping stres pada siswa MAN 2 Surakarta. *PROFICIO*, 6(2), 1134–1138.
<https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5251>



- McKone, K. M. P., Edershile, E. A., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2022). Real-world flexibility in adolescent girls' emotion regulation strategy selection: An investigation of strategy switching. *Development and Psychopathology*, 36(1), 181–195. <https://doi.org/10.1017/s0954579422001079>
- Nguyen, T. T., Pu, C., Waits, A., Tran, T. D., Ngo, T. H., Huynh, Q. T. V., & Huang, S. L. (2023). Transforming stress program on medical students' stress mindset and coping strategies: A quasi-experimental study. *BMC Medical Education*, 23(1), Artikel 587. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04559-9>
- Puspitasari, S., & Rohmah, F. A. (2021). Adolescent mental health initiative. *Community Empowerment*, 6(8), 1450–1462. <https://doi.org/10.31603/ce.5068>
- Sasmita, M., Suryadi, I., & Helmawati. (2025). Integrasi pendekatan spiritual dan psikologis dalam menjaga kesehatan mental remaja: Study deskriptif kualitatif pada SMK Jayabeka 01 Karawang. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 2155–2161. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.1753>
- Severin, M. I., Raes, F., Notebaert, E., Lambrecht, L., Everaert, G., & Buysse, A. (2022). A qualitative study on emotions experienced at the coast and their influence on well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, Artikel 902122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.902122>
- Sibarani, S. A., Herdi, H., & Wahyuni, E. (2025). Hubungan welas asih dan ketahanan dengan kesejahteraan psikologis remaja: Kajian literatur. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(5), 3819–3836. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i5.5647>
- Susmita, M. S., & Soenyoto, T. (2022). Survey manajemen watersport Salma Dive Shope Centre di Kepulauan Taman Nasional Karimunjawa. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 79–83. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.54961>
- Ti, S., Nurfia, Y. T., & Hadi, S. (2022). Realitas dinamika psikologi remaja dan permasalahannya persepektif Al-Qur'an. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 2(3), 71–83. <https://doi.org/10.28926/sinda.v2i3.659>
- Villafania, R. J. B. (2023). Turning challenges into opportunities: Mental health and coping styles among Filipino youth during pandemic towards program and policy development framework. *Arts & Humanities Open Access Journal*, 5(1), 23–31. <https://doi.org/10.15406/ahoaj.2023.05.00183>
- Widianti, P., & Herlina, H. (2023). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Indonesian Journal of Economic and Business*, 1(2), 81–92. <https://doi.org/10.58818/ijeb.v1i2.30>
- Yeager, D. S., Bryan, C. J., Gross, J. J., Murray, J. S., Cobb, D. K., Santos, P. H. F. dos, Graveling, H., Johnson, M., & Jamieson, J. P. (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 607(7919), 512–520. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>
- Yu, Z., & Liu, W. (2025). The psychological resilience of teenagers in terms of their everyday emotional balance and the impact of emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, Artikel 1381239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1381239>