

## PREFERENSI MASYARAKAT TERHADAP RUANG KOTA SEBAGAI TUJUAN RELAKSASI DAN ‘HEALING’ DI KOTA SURAKARTA

**Binandhita R G Wibowo<sup>1</sup>, Tendra Istanabi<sup>1,2</sup>, Dita Prihastwi<sup>1</sup>, Ishma Ufaira<sup>1</sup>,**

<sup>1</sup>Program Studi Perencanaan Wilayah dan Kota, Fakultas Teknik, Universitas Sebelas Maret

<sup>2</sup>Pusat Penelitian dan Pengembangan Pariwisata dan Budaya (PUSPARI), Lembaga penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Universitas Sebelas Maret

### **Abstrak**

Kota dan kesehatan mental bisa dikatakan sebagai satu kesatuan. Hidup di wilayah perkotaan tentunya memiliki sisi positif dan negatifnya sendiri. Penduduk kota dianggap lebih beresiko terkena gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui preferensi masyarakat kota Surakarta dalam memilih ruang kota sebagai tempat relaksasi dan healing. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah Open Coding, yaitu dengan mengelompokkan hasil responden dalam referensi lokasi dan kegiatan yang dilakukan untuk relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan masyarakat Kota Surakarta cenderung memilih tempat relaksasi yang memiliki suasana dengan nyaman dan tenang serta kegiatan istirahat untuk melepas stress.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental; Preferensi; Relaksasi; Ruang Kota; Stress.

## 1. PENDAHULUAN

Stress merupakan sebuah kejadian yang rata-rata dialami oleh semua manusia, dalam ilmu psikologis keadaan ini muncul akibat rasa tertekan dan akibat ketegangan mental, pada stres yang mencapai tingkat tinggi akan mengakibatkan keadaan dimana timbul pula masalah biologis, psikologis, sosial bahkan beberapa bahaya lain bagi manusia (Nur, L., & Mugi, H. 2021). Stress juga dapat diungkapkan sebagai akibat dari perubahan yang terjadi pada individu dalam keadaan atau situasi yang baru dan mengancam bagi mereka.

Menurut Lazarus, & Folkman (1984) (19); Lazarus (1990) Stress dapat terjadi akibat dari hubungan atau interaksi antara individu atau manusia dengan lingkungan disekitarnya baik yang berbentuk fisik maupun non fisik serta melampaui daya coping dan mengancam kesehatan serta keselamatan individu tersebut. Selaras dengan pendapat diatas, (Sarafino, 2002) juga berpendapat bahwa stress merupakan hasil dari kejadian interaksi antara orang atau individu dan lingkungan yang ada di sekelilingnya, yang dari interaksi tersebut menyebabkan ketidakselarasan antara tuntutan keadaan situasional serta sumber daya biopsikososial.

Stress juga merupakan sebuah reaksi tubuh manusia atau individu yang diakibatkan dari perubahan sehingga membutuhkan sebuah adaptasi atau penyesuaian baik itu fisik, psikologi serta emosional, stress ini dapat menyebabkan kemarahan, kegugupan, kecemasan dan beberapa kondisi tidak normal yang mengganggu sebuah individu Silverman, et al. (2010). Sedangkan depresi adalah sebuah distraksi atau gangguan yang menyerang emosi atau perasaan seseorang (Lumonggo, Namora, 2009). Depresi juga diartikan sebagai suatu gangguan akibat mood yang akhirnya menimbulkan akibat seperti suasana hati yang kurang baik, respon psikologis yang berkaitan dengan tubuh, perasaan baik atau positif yang dirasakan oleh individu serta perasaan buruk atau negatif akibat perilaku orang lain (Radloff, 1977).

Antara stress dan depresi adalah situasi yang menimbulkan rasa tidak nyaman namun ahli farmas Kevin Leivers memaparkan perbedaan antara keduanya yaitu depresi merupakan sebuah kesedihan yang terjadi terus menerus dalam jangka waktu panjang serta membutuhkan perawatan sedangkan stress adalah akibat dari emosional dan tekanan mental. Keduanya adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bila seorang mengalami keadaan yang tidak nyaman

Kesehatan mental seringkali dikaitkan dengan proses healing untuk menjaga dan memulihkan kondisi mental seseorang. Ruang untuk relaksasi dan healing ini memiliki peranan yang penting dan menjadi bagian dalam elemen perancangan kota seperti penyediaan ruang terbuka. Penelitian - penelitian tentang ruang terbuka menunjukkan bahwa tujuan utama kunjungan ke ruang - ruang terbuka adalah untuk relaksasi.

Relaksasi artinya membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks sehingga diperlukan ruang kota yang mampu memberikan kenyamanan dan kesenangan bagi seseorang. Perasaan nyaman secara psikologis yang diminati orang di ruang terbuka dapat diciptakan melalui keberadaan elemen air atau vegetasi yang memiliki efek menyegarkan (Marcus dan Sachs, 2013). Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak jarang relaksasi dan healing ini didapatkan seseorang dengan berkunjung ke ruang terbuka publik seperti taman. Keberadaan taman sebagai ruang terbuka publik merupakan elemen penting untuk menciptakan ruang kota yang layak huni, menyenangkan, dan menarik bagi warga kota (Chiesura, 2004). Melalui penyediaan ruang terbuka hijau pada lanskap perkotaan yang memiliki nilai relaksasi ini juga dapat mendorong serta menginspirasi interaksi manusia dengan lingkungannya (Elgizawy, 2014). Namun demikian, tidak hanya ruang terbuka kota melainkan seluruh ruang atau lingkungan yang memiliki makna, nilai relaksasi, dan restoratif atau lingkungan yang mampu mengembalikan fungsi kognitif dan memulihkan kelelahan pada seseorang. Setiap orang memiliki perspektifnya masing-masing terkait ruang kota yang memiliki nilai relaksasi dan healing karena

kecenderungan restorasi yang juga berbeda. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi preferensi masyarakat terkait ruang kota yang dinilai paling efektif dalam memberikan nilai relaksasi dan healing khususnya di Kota Surakarta.

## 2. METODE

Penelitian ini berlokasi di Kota Surakarta, yang merupakan salah satu kota besar dan padat di Provinsi Jawa Tengah. Kota Surakarta memiliki luas wilayah 44,04 km<sup>2</sup> dan populasi penduduk sebesar 522,364 penduduk (BPS, 2021). Pemilihan lokasi di Kota Surakarta didasarkan pada adanya fenomena *crowding stress*, yaitu merupakan fenomena yang disebabkan oleh kondisi wilayah yang padat dan mengakibatkan efek negatif pada individu yang menempatinya (Hermawan, 2007). Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian induksi dan grounded theory dengan metode kualitatif yang bersifat eksploratif. Sesuai dengan Rianie (2015) yaitu merupakan suatu pendekatan yang penganalisaannya secara ilmiah, bertolak dari kaidah (hal-hal, peristiwa) khusus untuk menentukan hukum (kaidah) yang bersifat umum (universal). Creswell (2007) menyatakan bahwa grounded theory adalah suatu bentuk metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menghasilkan teori dan penjelasan umum dari sebuah fenomena berdasarkan informasi yang diperoleh dari responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dan penyebaran kuesioner secara daring menggunakan teknik simple random sampling. Simple random sampling merupakan cara pengambilan sampel dengan semua elemen populasi memiliki probabilitas yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Populasi pada penelitian ini yaitu masyarakat Kota Surakarta. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada para responden dan kemudian responden menjawab secara bebas dan seluas-luasnya mengenai pertanyaan yang ada tanpa dibatasi. Hal ini dicapai menggunakan teknik kuesioner yang bersifat terbuka dan dibagikan secara daring. Data yang didapatkan melalui kuesioner yang disebar secara daring berasal dari 101 responden. Usia responden berkisar antara 14 tahun hingga 50 tahun. Responden terdiri dari penduduk tetap Kota Surakarta maupun penduduk tidak tetap yang berasal dari beberapa kota yang berbeda-beda di Indonesia.

Setelah data terkumpul, data akan dianalisis dengan menggunakan metode open coding (Creswell, 2007 Corbin, 2008). Open coding merupakan tahap pengidentifikasian dan pendefinisian dari kata kunci yang diperoleh dari proses pengumpulan data jawaban dari responden atau narasumber. Kata kunci yang mempunyai kemiripan dan kedekatan makna atau sifat dikelompokkan dalam kategori yang sama. Setelah didapatkan hasil pengelompokan kategori tersebut. Kemudian akan dilakukan analisis frekuensi untuk mengetahui dominansi pada setiap kategori yakni dengan melalui metode analisis distribusi yang selanjutnya akan disajikan dalam bentuk diagram analisis distribusi.

Pendekatan penelitian yang digunakan menggunakan metode induktif yang berupaya untuk membangun teori berdasarkan data dan fakta yang didapatkan dari observasi lapangan. Pendekatan ini berada dibawah payung metode kualitatif dengan menggunakan penelitian *Grounded Theory*. Marter and Turner (1986) menjelaskan pendekatan Grounded Theory sebagai sebuah metode analisis terkait pengumpulan data secara sistematis dan menggunakan serangkaian metode sehingga menghasilkan suatu teori induktif mengenai area substantif. Sejalan dengan pendapat Creswell (2007) yang mengatakan bahwa Grounded Theory merupakan suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan teori dan penjelasan umum dari sebuah fenomena. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online dengan metode random sampling. Informasi yang didapatkan berupa apa saja hal-hal yang menjadi preferensi responden mengenai ruang kota sebagai tempat relaksasi dan *healing*.

Data yang didapatkan dari rekap kuesioner sebanyak 101 responden dengan rentang usia 17 tahun hingga 60 tahun. Kemudian didapatkan pula data mengenai lokasi-lokasi yang menjadi tujuan responden serta alasan mengapa memilih tempat tersebut sebagai tujuan relaksasi.

Data hasil kuesioner yang sudah diperoleh kemudian akan dianalisis menggunakan tiga metode penelitian yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding* (Creswell, 2017). Open Coding Menurut Patrisius Istiarto (2015), adalah memberikan tanda atau mengelompokkan pada kata-kata atau frasa yang dianggap mewakili suatu konsep penting dalam suatu gugus data. Christine dan Holloway (2008) menuturkan bahwa open coding ini merupakan proses rekapitulasi dan konseptualisasi data. Dimulainya tahapan ini adalah saat penelitian menerima data lalu mengujinya. Selanjutnya, metode yang digunakan dalam penelitian adalah Axial Coding. Axial Coding ini menerapkan beberapa tema / kategori yang mewadahi beberapa kode yang sudah dibuat dalam Open Coding. Menurut Christine dan Holloway (2008), dalam koding aksial data dikumpulkan kembali yang telah di pecah-pecah melalui Open Coding, dengan meninjau dan menyoroti-ulang tema-tema umum. Peneliti mengelompokkan kembali kategori-kategori awal dalam bentuk baru untuk membangun kategori utama, yang kemudian peneliti labeli. Untuk metode terakhir adalah Selective Coding, Selective Coding ini berusaha pemilihan kategori inti yang menghubungkannya dengan kategori lain. Dalam koding selektif, seorang peneliti dapat menemukan intisari riset 35 dan menggabungkan semua unsur dari teori yang muncul. Termasuk dalam kategori ini adalah gagasan-gagasan yang paling signifikan bagi informan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Karakteristik Tempat Relaksasi

Pada tahap awal analisis dilakukan open coding berdasarkan hasil dari jawaban responden yang telah didapatkan melalui kuesioner. Hasil dari open coding tersebut kemudian dijadikan kata kunci yang dikelompokkan menjadi tiga kategori. Berikut merupakan hasil pengkategorian dari open coding yang telah dilakukan

Tabel 1 Tabel Hasil *Open Coding* Karakteristik Tempat Relaksasi

No.	Kategori	Kata Kunci
1.	Suasana	Kenyamanan Ketenangan Bioskop Pagelaran Budaya
2.	Atraksi	Tempat kuliner Mall Olahraga
3.	Alam	Hijau Sejuk Dingin Asri

(Sumber: Hasil Analisa, 2022)

Setelah melakukan pengelompokkan kategori berdasarkan persamaan karakteristik tempat relaksasi, kemudian dilakukan analisis distribusi frekuensi untuk mengetahui dominansi frekuensi dari setiap kategori karakteristik. Hasil analisis menunjukkan bahwa kategori karakteristik tempat relaksasi yang paling mendominasi adalah suasana yaitu sebesar 40,38%,

kemudian disusul oleh kategori atraksi sebesar 38,46%. Sementara itu, kategori alam memiliki persentase terkecil yaitu 24,77%. Berikut ini merupakan diagram hasil analisis distribusi frekuensi kategori karakteristik ruang kota sebagai tempat relaksasi di Kota Surakarta.

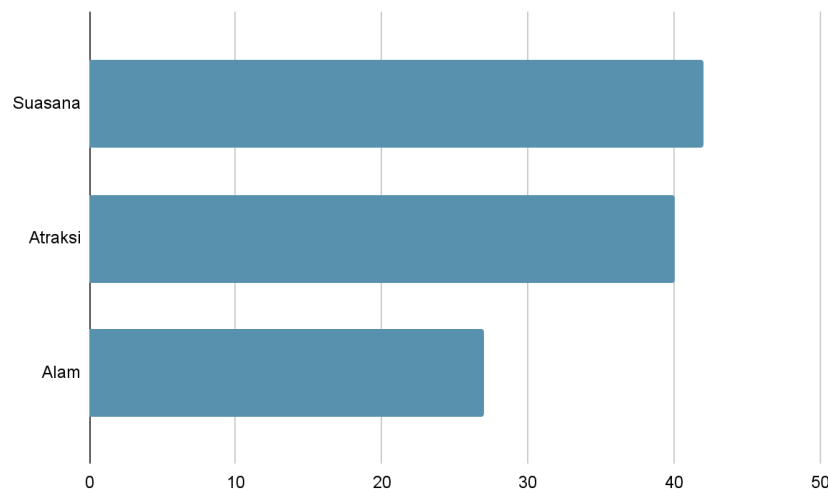


Diagram 1 Diagram Analisis Distribusi Frekuensi Kategori Ruang Kota Sebagai Relaksasi (Sumber: Hasil Analisa, 2022)

#### A. Suasana

Dalam kategori tema didapatkan dua kata kunci yaitu kenyamanan dan ketenangan dengan nilai tertinggi sebesar 40,38% . Hasil ini menunjukkan bahwa ketenangan dan kenyamanan menjadi preferensi tertinggi masyarakat dalam mencari tempat untuk relaksasi. Satwiko (2009) menjelaskan kenyamanan dan perasaan nyaman sebagai penilaian seseorang secara komprehensif terhadap lingkungannya yang dinilai berdasarkan rangsangan yang masuk. Lebih jauh ia mengatakan bahwa kenyamanan digunakan sebagai salah satu penilaian mengenai keberadaan waktu seseorang di suatu tempat. Kenyamanan tersebut dapat dilihat dari bentuk visual, kebersihan, kebisingan, keindahan, pencahayaan, dan lain sebagainya (Mangunwijaya, 1997). Selain itu kenyamanan juga dapat dikaitkan dengan ketenangan. Carr (1992) menyebutkan bahwa kenyamanan juga memiliki keterkaitan dengan ketenangan, misalnya kenyamanan psikologis terkait dengan ketenangan suasana.. Kecelakaan lalu lintas dapat menyebabkan korban-korbannya mengalami gejala trauma.

#### B. Atraksi

Atraksi merupakan elemen utama daya tarik sebuah destinasi dan menjadi kunci utama alasan berkunjung ke suatu destinasi (Crouch and Ritchie 1999) dalam (Vengesayi 2003). Hasil dari persentase responden, atraksi memiliki persentase kedua dengan hasil yang tipis dengan suasana sebagai referensi utama untuk pemilihan lokasi healing yaitu sekitar 36,70%. Daya tarik yang dimiliki oleh suatu destinasi menggambarkan perasaan dan opini pengunjungnya mengenai kemampuan destinasi tersebut dalam memenuhi kebutuhan mereka. Semakin tinggi kemampuan destinasi dalam memenuhi kebutuhan pengunjungnya maka semakin menarik dan besar kemungkinan destinasi tersebut untuk dipilih. Sehingga, daya tarik dari suatu destinasi dapat meningkat dan ditingkatkan dengan kemampuan destinasi tersebut dalam menyediakan fasilitas yang dapat digunakan oleh pengunjung (Vengesayi 2003). Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi berdasarkan kategori ruang kota sebagai relaksasi, diketahui bahwa kategori atraksi memiliki persentase sebesar 38,46%. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak sedikit

responden yang memilih tempat relaksasi yang memiliki daya tarik dan fasilitas yang mampu menunjang kebutuhan dalam berelaksasi. Mayoritas responden memilih mall sebagai ruang untuk relaksasi di kota surakarta karena beragamnya hiburan yang dapat dinikmati di dalam mall. Hal ini menunjukkan bahwa mall memiliki daya tarik paling tinggi apabila dibandingkan dengan bioskop, pagelaran budaya, tempat kuliner, dan olahraga.

### C. Alam

Alam merupakan kategori yang memiliki persentase paling kecil yaitu hanya sekitar 24,77%. Dalam kategori alam terdapat 4 kata kunci, yang pertama adalah hijau. Menurut Supriatna, (2017), kata hijau identik dengan alam dan suasana santai, dalam sudut pandang psikologis, hijau dinilai mampu membantu seorang untuk lebih mampu menyeimbangkan emosi dan memudahkan berkomunikasi dalam suasana tertekan. Selanjutnya, responden juga mengkorelasikan alam dengan kata sejuk, dimana menurut kamus besar Bahasa Indonesia, sejuk menurut responden diartikan dengan tempat yang terasa nyaman, segar juga dingin. Hal ini sesuai dan berhubungan dengan kata kunci berikutnya yaitu dingin. Dalam kategori alam, juga tidak lepas dari komponen asri didalamnya. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, asri bisa ditujukan untuk lingkungan yang bersih, rapi serta tertata dan nampak indah dipandang. Hal inilah yang dimaksud responden dalam suasana alam yang diungkapkan.

### 3.2. Kegiatan Relaksasi

Selain pengelompokan mengenai persamaan karakteristik tempat relaksasi yang sebagai preferensi masyarakat Kota Surakarta, perlu diketahui juga kegiatan yang dilakukan di tempat yang dianggap sebagai ruang untuk relaksasi. Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa terdapat 4 persamaan kategori kegiatan relaksasi yang dilakukan oleh masyarakat yang terdiri atas kegiatan interaksi sosial, kegiatan olahraga, kegiatan rekreasi, dan kegiatan istirahat.

Tabel 2 Hasil Open Coding Kegiatan Relaksasi

No.	Kategori	Kata Kunci
		Ngobrol
1.	Interaksi Sosial	Kumpul-kumpul Ramai
2.	Olahraga	Olahraga Nonton
3.	Rekreasi	Piknik Belanja Makan
4.	Istirahat	Bersantai Istirahat

(Sumber: Hasil Analisa, 2022)

Setelah menentukan kategori berdasarkan kegiatan relaksasi yang dilakukan responden, dilakukan analisis distribusi frekuensi. Hasilnya diketahui bahwa kategori istirahat memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 43,81%. Kemudian kategori rekreasi menempati persentase terbesar kedua dari hasil jawaban responden yaitu sebesar 26,67%. Semetara itu, kegiatan interaksi sosial dan olahraga memiliki persentase yang cukup kecil dimana kegiatan interaksi sebesar 17,14% sedangkan kegiatan olahraga sebesar 12,38%.

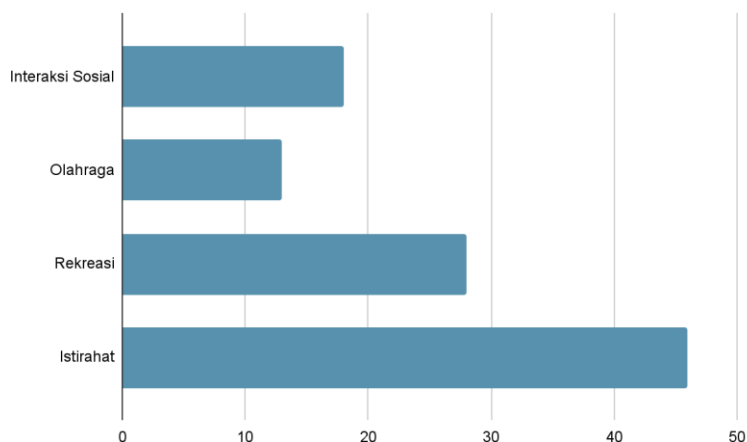


Diagram 2 Diagram Analisis Distribusi Frekuensi Kegiatan Relaksasi  
(Sumber: Hasil Analisa, 2022)

#### A. Interaksi Sosial

Kategori interaksi sosial memiliki frekuensi sebesar 17,14% yang menunjukkan bahwa kegiatan interaksi sosial ini bukan merupakan kegiatan utama masyarakat untuk melepaskan stress. Menurut (Zahara, 2018) stress merupakan proses dari hubungan suatu individu dengan lingkungannya yang mencakup persepsi individu terhadap ketidakmampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan yang dipandang dapat membahayakan kesejahteraan. Walgito (2007) menjelaskan interaksi sosial sebagai hubungan antar individu yang dapat mempengaruhi individu satu sama lain sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik. Interaksi sosial dapat terwujud dalam berbagai bentuk pergaulan seperti bersalaman, berkumpul, berbicara dengan teman, dan lain-lain (Faizi, 2019).

#### B. Olahraga

Kegiatan olahraga dapat menjadi pengobatan yang praktis dalam mengatasi stres dan kegiatan ini juga dapat meningkatkan kesehatan mental khususnya di kalangan orang dewasa (Tenebaum, 2017). Kegiatan ini juga dapat menjadi penyalur stres bagi individu karena aktivitasnya yang melibatkan pergerakan anggota badan secara fisik (Vancouver Island Health Authority, 2015). Meskipun dari hasil analisis menunjukkan bahwa kegiatan olahraga memiliki persentase yang paling kecil yaitu 12,38%, kegiatan ini masih tetap menjadi pilihan kegiatan relaksasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan lokasi kegiatan olahraga yang mendominasi adalah di Stadion Manahan.

#### C. Rekreasi

Rekreasi merupakan kategori dengan jumlah persentase tertinggi kedua dalam kelompok kegiatan yang dilakukan. Walaupun persentasenya terpaut jauh dari kategori istirahat yaitu antara 26,67% dan 43, 81% namun responden banyak yang memiliki kegiatan yang

berhubungan dengan rekreasi ini. Dalam rekreasi, terjadi beberapa kegiatan seperti menonton. Menurut Sudarwan Danim, (1995) menonton merupakan aktivitas melihat sesuatu dengan tingkat perhatian tertentu, yang dimaksud responden, kegiatan menonton adalah kegiatan yang berhubungan dengan melihat atraksi ataupun hiburan untuk menghilangkan penat ataupun menambah referensi. Untuk piknik, responden juga melakukannya dalam kegiatan yang dilakukan pada saat rekreasi yaitu dengan cara berpergian, bertamasya dengan membawa bekal seharian. Sedangkan untuk berbelanja yang masuk dalam kategori rekreasi, belanja diartikan dengan membeli barang-barang untuk keperluan sehari-hari, dalam konteks ini responden menggunakan sebagai kegiatan untuk menghilangkan stress

#### D. Istirahat

Istirahat didefinisikan sebagai keadaan rileks yang bukan hanya dalam kondisi tidak melakukan aktivitas sama sekali namun istirahat juga meliputi kondisi rileks tanpa adanya tekanan (Khoirunnisak, 2021). Kegiatan istirahat memiliki persentase distribusi frekuensi dalam kegiatan relaksasi tertinggi yaitu sebesar 43,81%. Kegiatan ini menjadi pilihan utama bagi mayoritas responden untuk melepas stres. Kegiatan yang dilakukan oleh responden untuk istirahat dalam upaya mengurangi stress salah satunya adalah makan.

## 4. KESIMPULAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan mengenai preferensi masyarakat terhadap ruang kota sebagai tempat relaksasi dan *healing* di Kota Surakarta, masyarakat cenderung memilih ruang relaksasi yang terbagi dalam tiga karakteristik, yaitu suasana, atraksi, dan alam. Sementara kecenderungan kegiatan yang dilakukan dalam upaya untuk relaksasi terdiri dari empat kategori yaitu interaksi sosial, olahraga, rekreasi, dan istirahat. Selanjutnya dari hasil analisis

*Open Coding* yang dilakukan untuk mengelompokkan preferensi lokasi serta kegiatan, frekuensi tertinggi mengenai pemilihan lokasi jatuh pada lokasi yang memiliki karakteristik suasana yang tenang dan nyaman, sedangkan untuk preferensi kegiatan yang dilakukan, masyarakat cenderung memilih kegiatan istirahat untuk melepas stress. sehingga dapat disimpulkan bahwa preferensi masyarakat kota Surakarta dalam memilih ruang kota sebagai tempat relaksasi leke tempat yang tenang dan nyaman yang dapat digunakan untuk beristirahat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D. P. (2015). Metode Sampling. Universitas Brawijaya. Diakses dari: [www.debrina.lecture.ub.ac.id](http://www.debrina.lecture.ub.ac.id).
- Ayuningtyas, I (2017). Penerapan Strategi Penanggulangan Penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada Anak-anak dan Remaja, Proceedings | International Conference, 47-56.
- Badan Pusat Statistik Kota Surakarta. (2021, Februari 8). Kota Surakarta Dalam Angka 2021.
- Cahyaningtyas, M. A., & Kusuma, H. E. (2020). Preferensi Masyarakat terhadap Ruang Kota sebagai Tempat Relaksasi. RUAS (Review of Urbanism and Architectural Studies), 18(1), 1-12.
- Creswell, John, W. (2007). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. California: Sage Publications, Inc.
- Diniari, N. K. S. (2016). POST TRAUMATIC STRESS DISORDER PADA PASIEN KECELAKAAN LALU LINTAS.
- Hermawan, P. C. (2007). Studi mengenai gambaran crowding stres pada warga berusia remaja di pemukiman padat penduduk Kelurahan Babakan Kota Bandung.
- Mutia & Hanson (2020). Preferensi Masyarakat terhadap Ruang Kota sebagai Tempat Relaksasi, Jurnal RUAS, 18(1).
- Nirwana, H. (2016). Konseling trauma pasca bencana. Ta'dib, 15(2).
- Putri, et al (2014). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental), Prosiding KS: Riset & PKM, 2(2), 147-300.
- Ridlo, I (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 5(2), 155-164.
- Rusyidi, B. (2017). Definisi Kekerasan Terhadap Istri Di Kalangan Mahasiswa Kesejahteraan Sosial. Share: Social Work Journal, 7(1), 1-12.
- Wahyuni, H. (2016). Faktor resiko gangguan stress pasca trauma pada anak korban pelecehan seksual. Khazanah Pendidikan, 10(1).
- Creswell, John, W. (2007). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. California: Sage Publications, Inc.
- Daymon, Christine., dan Immy Holloway. 2008. Metode-metode Riset Kualitatif :dalam Public Relations dan Marketing Communications. Yogyakarta: Penerbit Bentang.
- Djiwandono, Patrisius Istiarto. 2015. Meneliti itu Tidak Sulit : Metodologi Penelitian dan Pendidikan Bahasa.
- Faizi, A. A. (2019). INTERAKSI SOSIAL DALAM MEMBANGUN AKHLAK SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH MELATHEN TULUNGAGUNG. In Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents (Vol. 7, Issue 2).
- Khiorunnisak, L. (2021). Keperawatan Dasar. INSTITUT ILMU KESEHATAN BHAKTI WIYATA.
- Nopela, S. (2021). PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19: NARRATIVE REVIEW. UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA, 4-5.
- Sa, S. (2017). Landasan Perancangan. Metodologi Penelitian
- Sudarwan Danim. (2004). Ilmu-ilmu Perilaku. Jakarta: Bumi Aksara
- Vancouver Island Health Authority. (2015). Cognitive Behavioural Skills Manual. Victoria: Island Health.
- Vengesai, S. (2003). A Conceptual Model of Tourism Destination Competitiveness and Attractiveness. ANZMAC 2003 Conference Proceedings Adelaide. <https://www.researchgate.net/publication/242414026>
- ZAHARA, F. (2018). Hubungan Kelekatan Pada Binatang Peliharaan Dengan Stres (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).