

Mengatasi Stres Melalui Pariwisata dalam Novel *SUNSET IN WEH ISLAND* Karya Aida M.A.

Akbar Muttaqin, Dinavianti, Parrant Oryza Sativa, Eva Dwi Kurniawan

Program Studi Destinasi Pariwisata, Universitas Teknologi
Yogyakarta

akbarmuttaqin@icloud.com, dinavianti04@icloud.com, parrantoryza@gmail.com,
eva.dwi.kurniawan@staff.uty.ac.id

Universitas Teknologi Yogyakarta kampus 2. Jl. Glagahsari No.63, Warungboto, Kec.
Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55164

Korespondensi penulis: akbarmuttaqin@icloud.com

Abstract. *This research aims to find out and find solutions experienced by the main character named Axel in dealing with stress and ways to overcome it. The novel chosen as the main focus is called Sunset In Weh Island by Aida M.A. This novel tells the story of a boy named Axel who was experiencing stress and many negative feelings, and is trying to find a way to calm his mind. He found the calming down method he needed after his trip to Weh Island. In this research, the descriptive method is used. It's a research method that relies on observations of documents, in this case a novel and some previous research articles. The approach method used is a hermeneutic approach. The data collection method uses reading techniques and note-taking techniques. The results obtained from this research are that the character Axel succeeded in overcoming the stress-causing problems he had because he went on a tourism trip.*

Keywords: Literature Work, Stress, Tourism.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mencari solusi yang dialami oleh tokoh utama yang bernama Axel dalam mengatasi stress dan cara untuk mengatasinya. cerita Novel *Sunset In Weh Island* karya Aida M.A. Novel ini mengisahkan tentang tokoh bernama Axel yang tengah dilanda stress dan banyak perasaan negatif, dan berusaha untuk mencari cara menenangkan pikirannya. Di dalam proses penelitian ini, metode yang digunakan yaitu metode deskriptif. metode deskriptif adalah metode penelitian yang mengandalkan pengamatan dari beberapa novel dan jurnal yang tersedia. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan hermeneutik. Metode pengumpulan data dengan menggunakan teknik baca dan teknik catat. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah tokoh Axel berhasil mengatasi masalah penyebab stres yang dimilikinya karena dia melakukan perjalanan wisata.

Kata kunci: Karya Sastra, Stres, Pariwisata.

PENDAHULUAN

Beberapa tahun ini, topik tentang kesehatan mental telah banyak didiskusikan di berbagai kalangan masyarakat. Salah satu masalah mental yang banyak disebut adalah stres. Stres merupakan suatu bagian dalam hidup yang tidak dapat terelakkan pada kehidupan manusia. Hampir seluruh manusia pernah mengalami stres, baik stres dari faktor eksternal dan faktor internal. Stres adalah beban yang dialami seseorang yang menarik seseorang tersebut dari segala penjurur, ketegangan dan tekanan yang dialami seseorang saat menghadapi tuntutan untuk menguji kemampuan dalam mengatasi masalah dalam hidup (Bartsch & Evelyn, 2005:1).

Stres dalam pekerjaan menjadi hal yang umum dan dapat berdampak pada seseorang, oleh sebab itu penting untuk menjaga mental dan semangat kerja seseorang,

dalam hal ini ketika seseorang mengalami *overworked*. Kegiatan yang dibutuhkan adalah melakukan perjalanan wisata atau meninggalkan faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami stress, dengan adanya kegiatan berwisata hal ini dapat mengurangi stres yang dialami seseorang dalam bekerja, kegiatan berwisata berdampak sangat signifikan terhadap *recovery* mental seseorang dan mengurangi kebosanan serta stress yang dialami seseorang pada saat bekerja. Stres yang dibiarkan berkembang berkelanjutan dapat mengganggu pekerjaan seseorang serta interaksi mereka dengan orang lain. Salah satu cara mengatasi stres yang banyak dilakukan yaitu dengan melakukan hal yang disukai, atau melakukan perjalanan ke suatu tempat yang jauh dari penyebab stres.

Novel diartikan sebagai karya sastra imajinatif berbentuk prosa yang mengisahkan problematika kehidupan seseorang atau beberapa kelompok orang, sehingga bisa memberikan pelajaran yang bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari (Kokasih, E 2008:54). Novel yang berjudul *Sunset In Weh Island* merupakan salah satu karya sastra yang diterbitkan oleh Aida

M.A. pada tahun 2013. Novel ini dipilih sebagai objek material penelitian sebab novel ini menceritakan tentang tokoh bernama Axel yang mengalami stres hingga pada akhirnya Axel pergi mengunjungi pamannya yang bernama Alan ke Provinsi Aceh, tepatnya di Pulau Weh. Novel ini membahas tentang upaya tokoh Axel dalam mengurangi tingkat stres dan kejenuhan yang berasal dari masalah dan kesehariannya. Bisa dibilang Axel membutuhkan *psychological recovery*, atau sebuah proses pribadi yang dilalui seseorang untuk memulihkan keadaan mental yang terganggu. Kondisi ini bisa disebabkan oleh stres, tekanan dari kehidupan sehari-hari, maupun penyakit mental. Menurut Effort-recovery Theory (Meijman & Mulder, 2016:261) disebutkan bahwa proses *psychological recovery* dapat dibantu oleh kegiatan relaksasi dan pergantian suasana dari rutinitas keseharian. Hal ini bisa dipenuhi menggunakan kegiatan pariwisata

Istilah pariwisata berasal dari bahasa Sansekerta, yang terdiri dari “Pari” dan “Wisata”. Pari yang berarti berulang-ulang, sedangkan Wisata adalah perjalanan atau bepergian. Pariwisata dapat diartikan perjalanan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan mengunjungi satu tempat ke tempat lain (Oka. A, Yoeti Irawan 2010:11). Alasan seseorang melakukan perjalanan wisata bisa berbentuk kepentingan pribadi, mengurangi stres, kejenuhan yang dialami oleh seseorang, sosial, budaya, agama, politik, dan kesehatan. Bahkan ada juga kepentingan yang hanya sekedar ingin tahu dan menambah pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu Kegiatan pariwisata memiliki peran penting dalam pemenuhan kepuasan hidup seseorang. Sehingga kegiatan pariwisata ini menjadi salah satu strategi penyusutan stress yang dapat dilakukan. Pariwisata merupakan berbagai macam rangkaian kegiatan wisata yang dilakukan oleh wisatawan dengan didukung berbagai fasilitas serta bentuk pelayanan yang disediakan oleh masyarakat, pemerintah, dan pemerintah daerah dengan tujuan memberikan kepuasan bagi pengunjung atau wisatawan.

Psychological recovery Axel dibantu dengan melakukan pergantian suasana dari rutinitas keseharian, dengan kata lain melakukan kegiatan pariwisata. Hipotesis ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hikmah et al (2022:10) yang menyimpulkan bahwa 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.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu sebuah metode penelitian dimana data yang dipaparkan tidak direayasa atau dimanipulasi terlebih dahulu. Pendekatan yang dilakukan yaitu pendekatan hermeneutika yang berupa analisis suatu teks. Metode pengumpulan data yang dipilih yaitu metode studi literatur yang merupakan pengambilan data dari berbagai macam karya tulis. Sumber data yang dipakai adalah Novel *Sunset In Weh Island* karya Aida M.A. dan beberapa artikel serta jurnal lainnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan telaah dari novel *Sunset in weh Island* yang telah dilakukan, kegiatan pariwisata dengan cara mengunjungi suatu tempat destinasi pariwisata dapat mengurangi stress akibat *overworked*. Hal ini disebabkan karena stres memberikan dampak negatif dari dalam diri seseorang, seperti pengambilan keputusan yang tidak tepat, sehingga stress berkelanjutan dapat membuat seseorang menjadi lebih emosional karena tekanan yang dialaminya. berdasarkan teori Chen et al (2017:262) untuk mencapai faktor utama motivasi melakukan perjalanan dan liburan sangat memberikan dampak yang signifikan terhadap tokoh Axel karena hal tersebut menjadi proses untuk menghilangkan stress.

Melakukan kegiatan untuk keluar dari *toxic circle* dengan cara melakukan perjalanan wisata sangat diperlukan agar seseorang tetap stabil dalam mengontrol stress nya. hal ini berkaitan dengan *Psychological recovery* yang dikuatkan oleh teori Meijman & Mulder (2016:261) yang menyebutkan bahwa proses *Psychological recovery* dapat membantu karena pergantian suasana dari rutinitas keseharian.

Keberhasilan Tokoh Axel Dalam Menghadapi Stres

Pada mulanya tokoh Axel diketahui oleh rekan kerjanya mendapatkan tekanan pekerjaan yang menyebabkan stress. hal tersebut membuat hubungan kerja dan sosial antara kedua tokoh terganggu karena keduanya memiliki banyak ketidaksetujuan dalam pengambilan keputusan yang dilakukan. Tokoh Axel dalam novel *Sunset in weh island* menjadi lebih emosional dan tidak rasional karena stress yang dialaminya dalam bekerja, sehingga rekan kerja tersebut menyarankan untuk mengambil cuti dan liburan.

Brenda berlalu sambil menggeleng-gelengkan kepalanya. Axel bergeming, ia hanya memandang Brenda dingin lalu kembali memberesi semua barang-barangnya sebelum meninggalkan studio. Wajar saja Brenda marah karena separuh saham dari studio ini
atas namanya.

“Brenda... Sesuai saranmu, aku cuti!” teriaknyanya begitu sampai di pintu depan.

“bagus, tapi ke mana?” susul Brenda ke depan

“Alan,” jawabnya singkat. (Aida M.A. 2013:15)

Kutipan di atas merupakan adegan ketika Tokoh Axel memutuskan untuk melakukan perjalanan wisata seperti saran yang diberikan oleh rekan kerjanya untuk mengambil cuti dan berlibur ke Weh Island yang berada di Aceh yang memiliki keindahan alam dan Laut biru. Axel menikmati perjalanan tersebut dengan cara melihat alam di sekitarnya, Kegiatan yang dilakukan oleh Axel mengurangi stress yang dialaminya ketika bekerja, faktor utama yang mempengaruhi hal tersebut karena pergantian suasana dan kegiatan berlibur yang dilakukan di weh island. Sehingga Axel berhasil menghadapi stres yang dialaminya.

Peran Wisata Terhadap Stres

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., 2020:161).

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 managemen* pengelolaan wisata, dan intervensi yang diberikan (Cao, 2016:928).

Suasana alam, pemandangan indah dan udara yang segar menjadi elemen menenangkan yang dipakai oleh Axel untuk mengatasi stress. Melalui meditasi alam, ketegangan dapat dikendalikan, kondisi saraf menjadi lebih tenang dan suasana hati menjadi lebih stabil. Hal ini dapat dilihat dari salah satu bagian di dalam Novel *Sunset In Weh Island* berikut

Air selutut itu membasahi bulu-bulu kasar yang tumbuh subur di kaki-kaki kokoh Axel. Matanya jalang menatap sekitar, beberapa kali matanya menunjukkan binar yang tak biasa. Rimbunan pepohonan yang melebat sekililing Pulau Rubiah seakan menjadi satu paket pemandangan yang tak bisa ia tak acuhkan sama sekali.

Air laut yang jernih dengan pasir yang bewarna *broken white*. Bersih, benar benar bersih, decaknya kagum sambil mengejar beberapa ekor ikan warna-warni yang terlihat jinak di sekitar karang-karang yang masih sangat alami. (Aida M.A. 2013:96)

Kutipan diatas menunjukkan bahwa kepuasan yang didapatkan melalui pariwisata tidak hanya 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. Selain itu, Pariwisata hadir memberikan pilihan kepada seseorang untuk mendapatkan pengalaman baru, insight baru dan kekuatan baru untuk menjalani kehidupan. Mencari suasana baru yang berbeda dengan suasana rutinitasnya sehari-hari atau refreking bertujuan untuk menghilangkan rasa lelah, jenuh, stres atau beban pikiran yang dirasakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari observasi novel *Sunset In Weh Island* dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan tingkat kejenuhan dan stres merupakan salah satu hal yang dialami oleh semua orang yang tidak dapat dihilangkan secara permanen. Namun bisa diatasi dengan cara melakukan kegiatan wisata karena mampu untuk mengurangi stress seseorang karena pekerjaan, kegiatan berlibur dan pergi menuju tempat wisata menjadi pilihan yang tepat karena hal tersebut dapat mengubah suasana dan memberikan dampak positif terhadap emosi dan rasionalitas seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida M.A. (2013). *Sunset In Weh Island*. Yogyakarta: Penerbit Bintang Belia
- 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>
- Bartsch, K., & Evelyn (2005). *The Wounded Healer* (Terjemahan). Semarang: Penerbit Panji Graha
- Cao, D., 2016. *Positive Psychology In Tourism.*, International Conference On Education , Management, Arts, Economics and Social Science, 927-930.
- Hikmah, N., Fauziah, NK., Septiyani M., Lasari M.D., 2022. *Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata.*, *Indonesian Journal of Tourism and Leisure* Vol. 03 (2), 113-124
- Kosasih, E. (2008). *Apresiasi Sastra Indonesia*. Jakarta: Penerbit Nobel Edumedia
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). *Psychological aspects of workload*. In Drenth, Pieter J. D & H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology*, 5-33
- Yoeti Irawan, OA., 2010., *Teori Pariwisata*. Skripsi. Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta.