

# Pariwisata Alam dan Kesehatan Mental Generasi Z di Bali: Kajian Kualitatif mengenai Dampak Media Sosial, Harapan dan Perbedaan Budaya

Dina Claudiya Sirait<sup>1</sup>, Indah Setya Febryanti, Ni Ketut Wiwiek Agustina

<sup>1</sup>Politeknik Pariwisata Bali

<sup>1</sup>agustina.wiwiek@ppb.ac.id

## INFO ARTIKEL

Histori Artikel:  
Tanggal Masuk  
Tanggal Diterima  
Tersedia *Online*

Kata Kunci:  
Kesehatan Mental, Wisata Alam,  
Generasi Z

## ABSTRAK

Artikel ini mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan pariwisata alam, dengan fokus pada turis generasi Z di Bali. Dalam penelitian ini, akan dibahas dampak media sosial, harapan, dan pengalaman budaya terhadap kesejahteraan mental mereka selama melakukan perjalanan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana pariwisata alam memengaruhi kesehatan mental turis generasi Z di Bali dan mengusulkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dalam industri pariwisata. Menggunakan metode kualitatif termasuk wawancara dan observasi partisipatif, data dikumpulkan dari turis generasi Z di Bali. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola yang berkaitan dengan pengalaman kesehatan mental. Turis generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh media sosial, harapan, dan perbedaan budaya. Namun demikian, mereka juga menemukan kedamaian dan pemulihan melalui pengalaman alam. Studi ini menekankan perlunya dukungan kesehatan mental dalam industri pariwisata. Artikel ini memberikan wawasan bagi praktisi pariwisata untuk mengembangkan inisiatif yang mendukung kesejahteraan mental para wisatawan. Secara akademis, artikel ini memberikan kontribusi pada literatur tentang pariwisata dan kesehatan mental, membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

## 1. Pendahuluan

Nature tourism memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat lokal sekaligus memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental wisatawan. Sebagai sektor dengan potensi besar di Indonesia, pariwisata alam tidak hanya mendorong pertumbuhan ekonomi melalui peningkatan pendapatan daerah dan peluang usaha bagi masyarakat setempat, tetapi juga berkontribusi dalam mereduksi stres akibat tekanan kehidupan modern yang semakin kompleks. Dalam konteks revolusi industri 4.0 menuju 5.0, di mana SDM dituntut beradaptasi dengan perubahan teknologi yang pesat, tekanan psikologis yang tinggi menjadi tantangan tersendiri, sebagaimana disebutkan oleh WHO (2022) bahwa kesehatan mental berperan dalam kemampuan individu mengatasi tekanan hidup dan mengambil

keputusan dengan baik. Selain itu, Samhasa.gov (2023) menekankan bahwa kesehatan mental berhubungan dengan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang dapat dipelihara melalui pengalaman berwisata di alam. Dengan demikian, nature tourism tidak hanya menjadi instrumen ekonomi yang memberdayakan masyarakat lokal melalui peluang bisnis dan pekerjaan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pemulihan kesehatan mental yang esensial bagi individu di era modern.

Nature tourism memiliki dampak ekonomi terutama melalui peningkatan aktivitas pariwisata yang berkaitan dengan kebutuhan individu untuk menjaga kesehatan mental. Stres yang muncul akibat tuntutan pekerjaan dapat menyebabkan burnout dan berbagai risiko kesehatan lainnya (Saputra & Pidada, 2021), sehingga perjalanan wisata menjadi pilihan untuk mengatasi tekanan mental dan emosional (Kodhyat, 2013 dalam Saputra & Pidada, 2021). Travelling memungkinkan individu mengambil istirahat dari rutinitas sehari-hari serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Utami, 2018), yang semakin relevan bagi Generasi Z, kelompok yang lebih rentan terhadap kecemasan dan stres dibandingkan generasi lainnya (Widi, 2022). Dengan jumlah populasi sebesar 74,94 juta jiwa atau 27,94% dari total penduduk Indonesia (BPS, 2021), Generasi Z memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya kesehatan mental serta cenderung mengalokasikan pengeluaran mereka untuk aktivitas wisata sebagai bentuk self-care (Asmoro, 2023). Menurut Dimitriou & AbouElgheit (2019), kelompok ini juga memiliki pola konsumtif terhadap gaya hidup, terutama dalam hal perjalanan wisata. Dampaknya, permintaan terhadap destinasi wisata alam meningkat, menciptakan peluang ekonomi bagi masyarakat lokal dalam sektor perhotelan, transportasi, kuliner, serta usaha kecil dan menengah. Selain itu, peningkatan wisatawan mendorong pertumbuhan ekonomi daerah dengan membuka lapangan pekerjaan baru dan mendorong pelestarian lingkungan melalui praktik ekowisata.

Travelling telah menjadi sarana coping stress yang banyak dipilih oleh generasi milenial hingga lansia untuk mencapai kepuasan hidup (Saputra & Pidada, 2021; Utami, 2018). Namun, selama pandemi COVID-19, pembatasan perjalanan wisata menyebabkan penurunan kesehatan mental akibat meningkatnya stres dan depresi (Rizki et al., 2021). Wisata alam memiliki peran penting dalam pemulihan mental karena memberikan kesempatan berinteraksi dengan lingkungan hijau, udara segar, serta aktivitas fisik seperti berjalan dan mendaki yang dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang meningkatkan suasana hati (Buckley, 2020). Bali menjadi destinasi favorit

bagi wisatawan domestik dan mancanegara untuk healing dari tekanan dan stres, dengan daya tarik alamnya yang beragam, seperti gunung, kawah, pantai, hutan, air terjun, danau, pura, serta sawah (Putra & Astawa, 2022). Seiring pulihnya sektor pariwisata, jumlah kunjungan wisatawan domestik di Bali meningkat hingga mencapai 9.877.911 orang pada tahun 2023, menunjukkan peran besar pariwisata dalam mendorong perekonomian daerah (Bali.bps.go.id, 2023). Dengan berkembangnya ekonomi kreatif, sektor pariwisata tidak hanya mendukung kesejahteraan masyarakat lokal tetapi juga memperkuat daya saing Bali sebagai destinasi nature tourism berkelanjutan. Dalam konteks inovasi dan keberlanjutan, pendekatan Quintuple Helix (Carayannis et al., 2021) menghubungkan riset, inovasi, dan ekologi dalam pengelolaan pariwisata, yang merupakan pengembangan dari konsep Triple Helix dan Quadruple Helix (Carayannis & Campbell, 2009). Model ini mendukung implementasi Industri 5.0 dan Masyarakat 5.0 yang berorientasi pada keseimbangan antara ekonomi, demokrasi, dan keberlanjutan lingkungan.

Nature tourism tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental tetapi juga berkontribusi pada perekonomian masyarakat lokal melalui interaksi dalam model Quintuple Helix, yang melibatkan pemerintah, akademisi, pelaku usaha, media, dan masyarakat (Buckley, 2020). Pemerintah berperan dalam kebijakan pembangunan berkelanjutan, akademisi menciptakan SDM unggul, pelaku usaha membuka lapangan kerja dan inovasi, media menyebarkan informasi, sementara masyarakat menjadi fokus utama dalam dinamika ini. Wisata alam yang menarik minat wisatawan, terutama Generasi Z, memberikan manfaat emosional dengan meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres (Buckley, 2020). Selain itu, nature tourism juga mendorong kepedulian lingkungan dan perilaku pro-lingkungan melalui keterlibatan langsung dengan alam (Ardoin et al., 2015). Dengan daya tariknya yang kuat, sektor ini berkontribusi terhadap perekonomian lokal melalui peningkatan kunjungan wisatawan dan peluang usaha, sebagaimana yang terlihat dalam konteks Bali sebagai destinasi wisata utama.

## 2. Tinjauan Pustaka

Kajian mengenai kesehatan mental dan hubungannya dengan perjalanan wisata (travelling) oleh (Rundle et al., 2018) (Rizki et al., 2021) dan (Saputra & Pidada, 2021) menyatakan bahwa perjalanan wisata merupakan cara mengatasi stres (coping stress) dapat didukung dengan kebijakan dan praktik di tempat kerja, termasuk di dalamnya ditetapkannya perjalanan bisnis yang difasilitasi perusahaan. Namun, penelitian V. Seeman (2016) dan Hu et al. (2023) menunjukkan antitesisnya bahwa perjalanan wisata justru dapat menimbulkan masalah kesehatan mental, dimana travelling bisa menimbulkan stres karena suasana yang asing, rencana perjalanan yang padat, dan jet lag. Bagi mereka yang mengalami gangguan mental, faktor-faktor ini dapat memicu perubahan suasana hati, memperburuk kondisi yang sudah ada, atau bahkan menyebabkan masalah kesehatan mental lainnya. Penelitian mengenai nature-based tourism oleh (Wachyuni et al., 2023) membahas mengenai perilaku wisatawan terkait kesadaran terhadap lingkungan dengan prinsip green tourism. Lebih lanjut, penelitian sebelumnya mengenai nature tourism dan kesehatan mental oleh (Buckley, 2020) membahas mengenai pentingnya taman nasional dan ruang terbuka hijau bagi kesehatan mental penduduk, sehingga kunjungan sukarela dapat memberikan manfaat kesehatan mental seperti kebahagiaan bagi pengunjungnya.

Penelitian terkait Pengambilan Keputusan oleh Generasi Z dalam melakukan travelling seperti yang dilakukan oleh (Dimitriou & AbouElgheit, 2019) dan (Wachyuni et al., 2023) menyebut bahwa Generasi Z memiliki motivasi utama melakukan travelling adalah untuk healing dari kesibukan dan rutinitas harian dan berkaitan dengan life update di social media. Generasi Z cenderung memilih tempat wisata yang unik, menarik dan viral di media sosialnya. Lebih lanjut, mereka memilih untuk berwisata di tempat aman dan tempat yang baik untuk kesenangan dan keamanan mereka. Penelitian pemilihan wisata adventure tourism dan Generasi Z dilakukan oleh (Rahjasa et al., 2023) menyatakan bahwa sebanyak 65% Generasi Z sebagai turis, menyukai wisata alam dan aktivitas outdoor. Lebih lanjut, pemilihan wisata Gen Z dipengaruhi oleh media sosial mereka, sehingga mereka senang memposting aktivitas travelling mereka dalam branding dan konten visual di media sosial.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan belum adanya penelitian yang spesifik mengenai mental health dan nature tourism, yang dikaitkan dengan turis Generasi Z di Provinsi Bali terutama pada Kota Denpasar dan Kabupaten Badung, maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji apakah kesehatan mental dari para turis Generasi Z

dapat pulih atau berkurang dalam pemilihan perjalanan wisata berbasis nature tourism di Bali tahun 2024 dengan menggunakan pendekatan Quintuple Helix (Carayannis & Campbell, 2009)

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Teori Restorasi Alam: Teori ini menjelaskan bahwa kontak dengan alam dapat membantu memulihkan kesehatan mental dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan mood dan kebahagiaan (Kaplan, S., & Kaplan, R., 1989). Menurut teori ini, lingkungan alami memberikan peluang untuk pemulihan kognitif dan emosional dari kelelahan mental akibat kehidupan modern yang padat. Alam menawarkan stimulus yang menyenangkan dan tidak mengancam, yang memungkinkan individu untuk beristirahat dan memulihkan kapasitas atensi mereka.
2. Teori Perhatian Terarah: Teori ini menjelaskan bahwa alam dapat membantu memfokuskan perhatian dan mengurangi ruminasi, yang merupakan faktor yang berkontribusi pada stres dan kecemasan. (MacKerron, G., & Mourato, S. 2013). Lingkungan alami menawarkan stimulus yang menarik dan merilekskan, yang dapat memfasilitasi pemulihan kognitif dari kelelahan mental. Selain itu, alam memberikan ketenangan dan keheningan yang memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif dan ruminasi yang menyebabkan stres.
3. Teori Kebermaknaan: Teori ini menjelaskan bahwa pengalaman di alam dapat memberikan rasa makna dan tujuan hidup, yang dapat meningkatkan kesehatan mental. (Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. 2011). Kontak dengan alam dapat membangkitkan perasaan kekaguman, kerendahan hati, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Hal ini dapat memberikan perspektif baru dan meningkatkan rasa makna dalam kehidupan, yang erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan.



**Gambar 1.** *Paragliding activities, Paragliding Bali Adventure, Bali*

Selain itu, aktivitas outdoor seperti *paragliding*, berkemah, atau berlayar dapat mendorong gaya hidup yang lebih aktif dan sehat. Ini juga dapat mempromosikan interaksi sosial yang sehat dengan teman atau keluarga, mengurangi isolasi sosial yang sering dialami oleh Generasi Z. Dengan memanfaatkan pariwisata alam, Generasi Z dapat mengembangkan apresiasi yang lebih besar terhadap lingkungan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kelestarian alam. Meskipun demikian, penting untuk mempertimbangkan aksesibilitas dan keterjangkauan pariwisata alam bagi Generasi Z. Pemerintah dan industri pariwisata dapat berkolaborasi untuk menyediakan paket wisata yang terjangkau dan mempromosikan kesadaran akan manfaat pariwisata alam bagi kesehatan mental.

Bali, sebagai salah satu destinasi wisata alam terpopuler di Indonesia (Statistik Kunjungan Wisatawan Mancanegara ke Indonesia, 2023), menarik banyak wisatawan Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman dan persepsi mereka terkait kesehatan mental dan pariwisata alam di Bali.

### **3. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sebagaimana dikemukakan oleh Creswell (2018), yang merupakan pendekatan untuk menggambarkan, mengeksplorasi, dan memahami makna yang dianggap berasal dari masalah sosial oleh sejumlah individu atau kelompok. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat memahami secara mendalam konteks sosial, budaya, dan makna di balik fenomena kesehatan mental dan nature tourism oleh Generasi Z yang menjadi turis di Provinsi Bali. Pendekatan studi kasus (*case study*) digunakan dalam penelitian ini untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam pengalaman turis Generasi Z dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan wisata berbasis alam (*nature tourism*) di Bali. Sesuai

dengan konsep Creswell (2018), pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk mengeksplorasi kasus secara kontekstual dengan memperhatikan pengalaman individu dalam lingkungan tertentu.

Lokasi penelitian dilakukan di Kota Denpasar dan Kabupaten Badung, Provinsi Bali, dengan objek wisata berbasis nature tourism yang dipilih, yaitu Sanur Seawalker, Bali Rafting, Alam Tirta Outbound, dan Nyang Nyang Paragliding. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada keberagaman jenis wisata alam yang tersedia serta pengalaman unik yang ditawarkan kepada wisatawan Generasi Z. Dengan demikian, tempat-tempat ini diharapkan dapat merepresentasikan wisata alam Bali secara keseluruhan sebagai alternatif wisata yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental para turisnya. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan wisatawan Generasi Z yang sedang berkunjung ke lokasi penelitian, pengelola tempat wisata, serta perwakilan dari Dinas Pariwisata Provinsi Bali. Teknik sampling yang digunakan adalah random sampling, di mana setiap wisatawan Generasi Z yang lahir antara tahun 1997-2012 memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi informan, baik turis nusantara maupun mancanegara.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif dengan pendekatan Quintuple Helix Innovation oleh Carayannis et al. (2021). Model ini digunakan untuk memahami interaksi antara berbagai pemangku kepentingan dalam pengembangan dan manajemen wisata, terutama wisata berbasis alam, guna menarik wisatawan Generasi Z di Bali. Model ini menggabungkan lima pemangku kepentingan, yaitu lingkungan (wisatawan Generasi Z), pemerintah (Dinas Pariwisata Bali), pelaku usaha (pengelola tempat wisata), akademisi (Dosen Politeknik Pariwisata Bali), dan media (artikel serta media online terkait penelitian). Analisis data dilakukan dengan tahapan reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, serta penarikan kesimpulan guna memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara nature tourism dan kesehatan mental wisatawan Generasi Z di Bali. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas serta memberikan kontribusi bagi pengelolaan wisata di Bali agar lebih optimal dalam memenuhi kebutuhan wisatawan masa kini.

#### **4. Analisis dan Pembahasan**

Hasil analisis menunjukkan bahwa wisata alam di Bali memberikan dampak positif bagi kesehatan mental turis Generasi Z. Aktivitas seperti trekking, mengunjungi pantai, dan yoga menjadi pilihan utama yang membantu mereka merasakan berbagai manfaat psikologis. Wisata ini berkontribusi pada pengurangan stres dan kecemasan, peningkatan mood serta kebahagiaan, hingga peningkatan fokus, konsentrasi, dan rasa percaya diri. Selain itu, pengalaman berwisata di alam juga memperkuat rasa syukur, menciptakan keseimbangan emosional yang lebih baik.

Manfaat tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Lama waktu berwisata, jenis aktivitas yang dilakukan, serta tingkat koneksi dengan alam menjadi penentu seberapa besar dampak positif yang dirasakan. Selain itu, keindahan dan ketenangan alam juga berperan dalam menciptakan pengalaman yang lebih mendalam dan terapeutik. Dengan demikian, wisata alam di Bali bukan hanya sekadar rekreasi bagi Generasi Z, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka.



**Gambar 2.** Outbound activities, at Alam Tirta Outbound, Bali

Wisata alam (nature tourism) bukan hanya sekadar sarana untuk melepas penat, tetapi juga menjadi pendorong pertumbuhan ekonomi bagi masyarakat lokal. Dalam konteks ini, keberadaan destinasi wisata alam seperti pantai, pegunungan, dan air terjun tidak hanya menawarkan manfaat psikologis bagi wisatawan, tetapi juga membuka peluang ekonomi yang luas. Wisata alam menciptakan ekosistem ekonomi yang melibatkan berbagai sektor, mulai dari akomodasi, transportasi, kuliner, hingga industri kreatif seperti kerajinan tangan dan souvenir. Dengan meningkatnya minat terhadap wisata berbasis alam, masyarakat setempat memiliki kesempatan lebih besar untuk berpartisipasi dalam sektor ekonomi yang berkembang.



Kolaborasi antara pemerintah, akademisi, dan pelaku usaha dalam pengembangan pariwisata berbasis alam berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan ekonomi lokal. Kebijakan yang mendukung ekowisata dan keberlanjutan dapat mendorong keterlibatan masyarakat dalam mengelola potensi wisata mereka sendiri. Selain itu, peningkatan jumlah wisatawan menciptakan permintaan tenaga kerja yang lebih tinggi, baik dalam pekerjaan langsung seperti pemandu wisata dan pengelola akomodasi, maupun pekerjaan tidak langsung seperti petani dan pengrajin yang memasok kebutuhan industri pariwisata. Dengan demikian, wisata alam berperan sebagai penggerak ekonomi daerah yang berdampak luas terhadap berbagai sektor.

Dampak ekonomi dari wisata alam juga terlihat dalam peningkatan pendapatan daerah melalui pajak dan retribusi wisata. Pemerintah daerah dapat memanfaatkan pendapatan ini untuk membangun infrastruktur yang lebih baik, meningkatkan aksesibilitas ke destinasi wisata, serta mengembangkan program-program pemberdayaan masyarakat. Selain itu, keberlanjutan wisata alam menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas ekonomi jangka panjang. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ekowisata, masyarakat tidak hanya mendapatkan manfaat ekonomi, tetapi juga mampu menjaga kelestarian lingkungan yang menjadi aset utama pariwisata mereka.

Secara keseluruhan, wisata alam tidak hanya memberikan pengalaman yang menyegarkan bagi wisatawan, tetapi juga menjadi instrumen penting dalam membangun perekonomian lokal yang berkelanjutan. Melalui sinergi antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat, pengembangan wisata alam dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan ekonomi sekaligus menjaga keseimbangan lingkungan.



**Gambar 3.** Outbound activities, at Alam Tirta Outbound, Bali

Berdasarkan dokumentasi dan hasil analisis wawancara responden, Bali menjadi destinasi wisata alam yang sangat diminati oleh generasi Z. Para peserta menyatakan bahwa keindahan dan keanekaragaman alam Bali yang unik, seperti pantai memukau, pegunungan, air terjun, serta pengalaman budaya yang kaya menjadi daya tarik utama bagi mereka untuk memilih Bali sebagai tujuan wisata. Kombinasi keindahan alam dan budaya lokal inilah yang membuat Bali begitu menarik di mata generasi Z. Lebih lanjut, para peserta mengakui bahwa menghabiskan waktu di alam selama berwisata di Bali memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mereka. Mereka merasakan perasaan tenang, rileks, dan segar kembali setelah terhubung dengan alam dan berpartisipasi dalam kegiatan outdoor seperti hiking atau berkemah. Bahkan, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka memiliki rutinitas atau aktivitas tertentu yang dilakukan di alam, seperti membaca buku atau berlatih yoga, yang semakin menguatkan efek positif wisata alam terhadap kesehatan mental mereka. Secara keseluruhan, para peserta merasakan peningkatan perasaan damai, bahagia, dan kejernihan pikiran setelah mengunjungi destinasi alam di Bali. Oleh karena itu, para peserta sepakat bahwa wisata alam memiliki efek positif terhadap kesehatan mental mereka dan akan merekomendasikannya kepada orang lain sebagai cara untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Temuan ini memperkuat bahwa Bali menjadi destinasi wisata alam yang ideal bagi generasi Z, tidak hanya karena keindahan alamnya, tetapi juga karena dampak positifnya terhadap kesehatan mental mereka melalui aktivitas outdoor dan pengalaman berhubungan dengan alam.

## **5. Kesimpulan, Keterbatasan, dan Saran**

### **5.1. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa Bali menjadi destinasi wisata alam favorit Generasi Z karena kombinasi keindahan alam dan kekayaan budayanya. Wisatawan merasakan manfaat positif terhadap kesehatan mental setelah menghabiskan waktu di alam, seperti peningkatan ketenangan, kebahagiaan, dan kejernihan pikiran. Aktivitas outdoor seperti hiking, berkemah, serta rutinitas pribadi seperti membaca atau yoga di alam semakin memperkuat efek relaksasi. Para peserta sepakat bahwa wisata alam berkontribusi pada kesejahteraan mental dan merekomendasikannya sebagai cara efektif untuk menjaga kesehatan mental.

## **5.2. Keterbatasan**

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah responden yang relatif kecil, sehingga hasilnya belum sepenuhnya mencerminkan pandangan yang lebih luas. Selain itu, fokus penelitian pada Generasi Z tidak memberikan gambaran mendalam mengenai kelompok usia lain yang mungkin memiliki preferensi berbeda terhadap wisata alam dan kesehatan mental. Faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, aksesibilitas, serta kebijakan pariwisata juga tidak dianalisis secara mendalam, padahal aspek ini dapat mempengaruhi pola perjalanan wisatawan.

## **5.3. Saran**

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas cakupan responden agar hasil lebih representatif terhadap berbagai kelompok usia dan latar belakang. Selain itu, kajian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana faktor ekonomi dan kebijakan pariwisata memengaruhi pilihan wisatawan terhadap wisata alam. Pemerintah dan pelaku industri pariwisata juga dapat mempertimbangkan pengembangan fasilitas wisata yang lebih mendukung kesehatan mental, seperti area meditasi, jalur hiking yang lebih aman, serta program ekowisata berbasis komunitas untuk meningkatkan manfaat bagi wisatawan dan masyarakat lokal.

**Daftar Pustaka**

- World Health Organization (WHO). (2020). Mental health: Definition, risk factors & treatments. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health>
- Asmoro, J. D. (2023). Gen Z dan Media Sosial: Amplifikasi Kesadaran Kesehatan Mental. Megashift Fisipol Ugm.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 90 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Jiwa. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/document/download/Z3g>
- Statistik Kunjungan Wisatawan Mancanegara ke Indonesia, 2023. <https://www.bps.go.id/id/statistics/table/2/MTQ3MCMY/jumlah-kunjungan-wisatawan-mancanegara-per-bulan-menurut-kebangsaan--kunjungan-.html>
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Environment and Behavior*, 21(4), 164-192. [https://www.researchgate.net/publication/222305048\\_The\\_Restorative\\_Benefits\\_](https://www.researchgate.net/publication/222305048_The_Restorative_Benefits_)
- MacKerron, G., & Mourato, S. (2013). Directed attention restoration and the benefits of nature exposure. *Perspectives on Psychological Science*, 8(1), 27-33. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573441/>
- Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2011). Exposure to nature and perceived life meaning: Visit to a natural setting or a city park. *Environment and Behavior*, 43(5), 619-632. <https://www.tandfonline.com/>
- Ardoin, N. M., Wheaton, M., Bowers, A. W., Hunt, C. A., & Durham, W. H. (2015). Nature-based tourism's impact on environmental knowledge, attitudes, and behavior: a review and analysis of the literature and potential future research. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(6), 838-858. <https://doi.org/10.1080/09669582.2015.1024258>
- Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1742725>
- Carayannis, E. G., & Campbell, D. F. J. (2009). "Mode 3" and "Quadruple Helix": toward a 21st century fractal innovation ecosystem. *International Journal of Technology Management*, 46(3/4), 201. <https://doi.org/10.1504/IJTM.2009.023374>
- Carayannis, E. G., Campbell, D. F. J., & Grigoroudis, E. (2021). Helix Trilogy: the Triple, Quadruple, and Quintuple Innovation Helices from a Theory, Policy, and Practice Set of Perspectives. *Journal of the Knowledge Economy*, 2272-2301.
- Dimitriou, C. K., & AbouElgheit, E. (2019). Understanding generation Z's travel social decision-making. *Tourism and Hospitality Management*, 25(2), 311-334. <https://doi.org/10.20867/thm.25.2.4>
- Goodwin, H. (1996). In pursuit of ecotourism. *Biodiversity and Conservation*, 5(3), 277-291. <https://doi.org/10.1007/BF00051774>
- Hu, F., Wen, J., Lim, W. M., Hou, H., & Wang, W. (2024). Mental Health on the Go: Navigating Travel and Travel Eligibility. *Journal of Travel Research*, 63(4), 1029-1040. <https://doi.org/10.1177/00472875231197989>
- Kompas.com. (2019). Supaya Tak Stres dan Mental Lebih Sehat, Pergilah Liburan . [Medlineplus.gov](https://www.medlineplus.gov). (2022). Stress and your Health. National Library of Medicine. . Rahjasa, P. S. L., Aspariyanti, N. L. P. P., & Rahadiarta, I. G. N. P. S. (2023). Generation Z Travel Planning: Analysis of Tourist Preferences in Adventure Tourism in Bali Province. *LACULTOUR: Journal of Language and Cultural Tourism*. Rizki, M., Prasetyanto, D., & Maulana, A. (2021). Kesehatan Mental dan Perubahan Aktivitas-Perjalanan Saat Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Rekayasa Hijau*, 5(2), 125-135. <https://doi.org/10.26760/jrh.v5i2.125-135>
- Rundle, A. G., Revenson, T. A., & Friedman, M. (2018). Business Travel and Behavioral and Mental Health. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 60(7), 612-616. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001262>

- Saputra, I. G. N. W. H., & Pidada, I. A. I. (2021). Travelling Sebagai Coping Stress bagi Generasi Milenial. *Kinerja: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 18(2), 260–266.
- Seeman, M. (2016). Travel Risks for Those With Serious Mental Illness. *International Journal of Travel Medicine and Global Health*, 4(1), 76–81.
- Utami, P. A. S. (2018). Pengalaman Berwisata Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 420–427.
- Wachyuni, S. S., Wahyuni, N., & Wiweka, K. (2023). What motivates Generation Z to travel independently? Preliminary Research of solo travellers. *Journal of Tourism and Economic*, 6(1), 41–52. <https://doi.org/10.36594/jtec.v6i1.186>