

## Travelling sebagai coping stress bagi generasi milenial

I Gusti Ngurah Widya Hadi Saputra<sup>1\*</sup>, Ida Ayu Iswari Pidada<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar.

<sup>\*1</sup>Email: [hadisaputra@undiknas.ac.id](mailto:hadisaputra@undiknas.ac.id)

### Abstrak

Era revolusi industri 4.0 belakangan sedang bergema di berbagai sektor. Tuntutan fleksibilitas, responsivitas, dan akurasi yang tepat menuntut sumberdaya manusia untuk mampu beradaptasi terhadap lingkungan di era 4.0 ini, tidak terkecuali generasi milenial. Disrupsi ternyata tidak hanya mempengaruhi dan mengubah fisik, tetapi juga psikologis manusia. Tingginya tingkat stress dan munculnya *burnout* bagi kaum pekerja dapat berdampak negatif baik bagi diri pekerja sendiri seperti kelelahan dan kurang tidur, bahkan dapat mengganggu kinerja individu dan tim. Bila hal ini terus menerus terjadi, bukan tidak mungkin perusahaan akan mengeluarkan biaya yang cukup besar dalam hal mengatasi efek *stress* pekerja akibat adanya *turnover* pekerja yang tinggi, biaya perekrutan karyawan baru yang tinggi, dan sebagainya. Sebenarnya, dalam mengatasi suatu permasalahan manusia sudah pasti akan melakukan sesuatu dalam menghadapi permasalahan tersebut. Tindakan itu dinamakan dengan coping. *Coping stress* dalam hal ini merupakan upaya seseorang dalam menghadapi permasalahannya sebagai *stressor*. *Travelling*, merupakan salah satu cara *coping stress* bagi pekerja, utamanya kaum milenial dalam mengatasi stress kerja dan meningkatkan *life satisfaction* mereka. Dari penelitian menunjukkan bahwa variabel *autonomy*, *detachment from work*, *relaxation*, dan *mastery experience* ketika melakukan kegiatan traveling memiliki peran penting dalam pemenuhan *life satisfaction* responden.

**Kata Kunci:** Traveling; travel experience; stress; life satisfaction

## *Traveling as coping stress for millennials*

### Abstract

*The era of the industrial revolution 4.0 has recently been echoing in various sectors. Demands for flexibility, responsiveness and precise accuracy require human resources to be able to adapt to the environment in this era of 4.0, including the millennial generation. Disruption does not only affect and change the physical, but also psychological people. High levels of stress and the emergence of burnout for workers can have a negative impact on both workers themselves, such as fatigue and lack of sleep, and can even interfere with individual and team performance. If this continues to happen, it is not impossible that the company will incur substantial costs in terms of overcoming the effects of worker stress due to high employee turnover, high recruitment costs, and so on. In fact, in overcoming a problem, humans will definitely do something about it. This action is called coping. Coping stress in this case is a person's attempt to deal with the problem as a stressor. Traveling, is a way of coping stress for workers, especially millennials in dealing with their work stress and increasing their life satisfaction. The research shows that the autonomy variables, detachment from work, relaxation, and mastery experience when traveling have an important role in fulfilling respondents' life satisfaction.*

**Keyword:** Traveling; travel experience; stress; life satisfaction

## PENDAHULUAN

Era revolusi industri 4.0 belakangan sedang bergema di berbagai sektor. Tuntutan fleksibilitas, responsivitas, dan akurasi yang tepat menuntut sumberdaya manusia untuk mampu beradaptasi terhadap lingkungan di era 4.0 ini, tidak terkecuali generasi milenial.

Tingginya tuntutan terhadap sumberdaya manusia masa kini membuat banyak generasi milenial yang kesulitan dan tidak jarang mengalami tingkat stress yang tinggi. Disrupsi ternyata tidak hanya mempengaruhi dan mengubah fisik, tetapi juga psikologis manusia. Evan & Steptoe dalam Chen (2017) mengungkapkan bahwa stress yang berkaitan dengan pekerjaan memiliki pengaruh terhadap meningkatnya serangan jantung, hipertensi, dan kelainan kesehatan lainnya. Stress juga tidak jarang mampu membuat generasi milenial mengalami *burnout*. Milenial *burnout* sendiri dapat terjadi ketika mereka mendapat ekspektasi yang berlebihan dari orang tua, karier, dan masyarakat yang mengarah pada ketakutan akan kegagalan dan sebaliknya, ketakutan akan kesuksesan.

Tingginya tingkat stress dan munculnya *burnout* bagi kaum pekerja dapat berdampak negatif baik bagi diri pekerja sendiri seperti kelelahan dan kurang tidur, bahkan dapat mengganggu kinerja individu dan tim. Bila hal ini terus menerus terjadi, bukan tidak mungkin perusahaan akan mengeluarkan biaya yang cukup besar dalam hal mengatasi efek stress pekerja akibat adanya turnover pekerja yang tinggi, biaya perekrutan karyawan baru yang tinggi, dan sebagainya. Karena itulah, proses manajemen stress di lingkungan kerja harus diperhatikan oleh organisasi bisnis.

Sebenarnya, dalam mengatasi suatu permasalahan manusia sudah pasti akan melakukan sesuatu dalam menghadapi permasalahan tersebut. Tindakan itu dinamakan dengan *coping*. *Coping stress* dalam hal ini merupakan upaya seseorang dalam menghadapi permasalahannya sebagai *stressor*. Cara masing-masing individu dalam mengatasi stress atau *coping stress* pun berbeda-beda, begitupun dengan cara pekerja dalam hal menghadapi stress mereka. Namun yang perlu digarisbawahi bahwa cara *coping stress* bisa positif maupun negatif seperti minum minuman keras, menggunakan obat terlarang dan sebagainya.

Travelling, merupakan salah satu cara *coping stress* bagi pekerja, utamanya kaum milenial dalam mengatasi stress kerja mereka. Generasi milenial, yang berada di kisaran usia 24 sampai dengan 35 tahun, lebih banyak melakukan Travelling dan menjadikan kegiatan tersebut sebagai prioritas dibandingkan dengan untuk urusan lainnya seperti berkeluarga atau pengeluaran lainnya.

Data survey menunjukkan bahwa sekitar 55 persen generasi milenial melakukan kegiatan Travelling dengan tujuan untuk rileksasi akibat stress yang timbul dari kegiatan keseharian mereka, baik itu karena hubungan dengan pekerjaan maupun relasi (Sofronov, 2018). Travelling inilah yang kemudian mereka jadikan sarana untuk “melepaskan diri” dari hal-hal tersebut dan mencoba hal-hal baru diluar keseharian mereka. Menurut H.Kodhyat (2013) Secara etimologi wisata “Travelling berasal dari Bahasa sansekerta dengan arti perjalanan, yang saat ini berkembang dengan motivasi yang bersifat “Rekreatif” yaitu dengan tujuan liburan, secara ilmiah wisata “Travelling” adalah perjalanan dan persinggahan yang dilakukan oleh manusia diluar tempat tinggalnya dengan berbagai motivasi atau dengan berbagai maksud dan tujuan, tetapi bukan untuk berpindah tempat tinggal dan menetap ditempat yang dikunjungi atau disinggahi, atau untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan dengan mendapat upah, berpetualang, olah raga, dan liburan.

Dalam kaitannya dengan *stress management*, bagaimana peran Travelling sebagai alat *coping stress* masih belum banyak di bahas. Namun, menurut *Effort-recovery Theory* (Meijman & Mulder dalam Chen, Petrick, & Shahvali, 2016) disebutkan bahwa proses *psychological recovery* dapat dibantu oleh kegiatan relaksasi dan *detachment* terhadap keseharian pekerja. Lebih lanjut lagi, menurut *conservation of resource theory* (Hobfoll dalam Chen *et al.*, 2016) dikatakan bahwa adanya kontrol terhadap perilaku serta *mastery experience* juga dapat membantu proses *recovery*. Ketika seseorang diberikan kebebasan dan mampu mengontrol dirinya untuk melakukan apa yang mereka inginkan serta mendapat pengalaman baru dari hal tersebut, mereka akan memperoleh kepuasan internal. Ketika seseorang melakukan sebuah perjalanan, kemudian akan muncul *experience*. *Experience* menurut Amsal dan Mahardika (2017) dalam konteks *experiential economy* didefinisikan sebagai peristiwa yang melibatkan individu secara pribadi. Setiap orang akan memiliki *experience* yang berbeda pada satu hal yang sama yang dialami oleh karena itu penilaian *experience* bersifat pribadi. Bila dikaitkan dengan *life satisfaction*, beberapa literatur

sebelumnya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kegiatan *leisure*, dalam hal ini *traveling experience* dengan *life satisfaction*. *Leisure*, atau *traveling* menjadi salah satu indikator penting dari *subjective wellbeing* dan *quality of life* (Baker dan Palmer, 2006; Iwasaki, 2006 dalam Ya-Yen Sun *et al*, 2007).

Menurut Chen *et al* (2017), untuk meningkatkan *experience* dapat dilihat dari empat aspek yaitu *autonomy*, *relaxation*, *detachment* dan *mastery*. *Autonomy* dapat diartikan sebagai tingkat kendali dan kebebasan yang dimiliki seseorang selama berlibur. *Relaxation* juga telah lama dikenal sebagai faktor motivasi utama untuk bepergian, sementara sedikit penelitian di bidang pariwisata telah meneliti relaksasi sebagai faktor yang berkontribusi pada proses menghilangkan stress (Chen, Petrick, & Shahvali, 2016). Proses *psychological recovery* juga dapat dibantu oleh kegiatan relaksasi dan *detachment* terhadap keseharian pekerja. Faktor terakhir adalah *mastery*, yang mengacu pada aktivitas di luar pekerjaan yang mengalihkan perhatian dari pekerjaan dengan memberikan pengalaman yang menantang dan kesempatan belajar bagi seseorang (Sonnentag & Fritz, 2007).

Penelitian ini kemudian dilakukan untuk mengetahui sejauh mana Travelling bermanfaat dan menjadi alat *coping stress* dari generasi milenial dilihat dari faktor-faktor yang disebutkan sebelumnya

## METODE

Penelitian ini menggunakan *path analysis* untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel. Menurut Sarwono (2015) bahwa analisis jalur merupakan teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis hubungan sebab akibat yang inheren antar variabel yang disusun berdasarkan urutan temporer dengan menggunakan koefisien jalur sebagai besaran nilai dalam menentukan besarnya pengaruh variabel independen exogenous terhadap variabel dependen endogenous. Adapun alat statistik yang digunakan adalah dengan menggunakan bantuan *software SmartPLS* untuk menganalisa data yang terkumpul.

Tabel 1. Indikator dari masing-masing variabel yang diteliti

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Autonomy/control</i><br>menjelaskan mengenai sejauh mana individu mampu memberi kontrol terhadap ada yang ingin dilakukannya                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan/kehendak saya</li> <li>2. Saya yang memutuskan bagaimana saya akan menghabiskan waktu</li> <li>3. Saya yang menentukan jadwal pribadi saya</li> <li>4. Saya merasa bahwa saya mampu menentukan apa yang ingin saya lakukan</li> </ol> |
| <i>Detachment from work</i><br>menjelaskan sejauh mana individu mampu melepaskan diri dari beban kerja maupun pekerjaan yang ia miliki              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya dapat beristirahat dari tuntutan pekerjaan</li> <li>2. Saya menjauhkan diri dari tuntutan pekerjaan</li> <li>3. Saya tidak memikirkan pekerjaan sama sekali</li> <li>4. Saya melupakan pekerjaan saya</li> </ol>                                                                |
| <i>Relaxation</i><br>menjelaskan mengenai sejauh mana individu memanfaatkan waktunya atau memutuskan perilakunya untuk berileksasi                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya mengambil waktu untuk bersantai</li> <li>2. Saya menggunakan waktu yang ada untuk rileks</li> <li>3. Saya melakukan sesuatu yang membuat saya rileks</li> </ol>                                                                                                                 |
| <i>Mastery</i><br>menggambarkan sejauh mana seseorang mengambil/melakukan hal-hal baru dan mencoba untuk mendapatkan pembelajaran dari hal tersebut | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya melakukan sesuatu yang menambah wawasan saya</li> <li>2. Saya melakukan sesuatu yang menantang bagi saya</li> <li>3. Saya mencari tantangan intelektual</li> <li>4. Saya belajar hal-hal yang baru</li> </ol>                                                                   |
| <i>Life satisfaction</i><br>menjelaskan mengenai bagaimana individu menggambarkan kepuasan yang ia miliki dari hidupnya                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalam banyak hal, hidup saya hampir ideal</li> <li>2. Kondisi hidup saya sangat bagus</li> <li>3. Saya puas dengan hidup yang saya miliki</li> </ol>                                                                                                                                 |

4. Saya merasa memiliki hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup
5. Jika saya bisa memutuskan hidup yang ingin saya jalani, Saya tidak akan mengubah apapun

Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan Teknik *Non Probability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah jumlah generasi milenial di Bali. Data dari Badan Pusat Statistik yang ditemukan menjelaskan tentang proyeksi jumlah penduduk berdasarkan usia secara keseluruhan, namun kemudian dari data tersebut dapat ditarik populasi generasi milenial tahun 2019 di Bali yaitu penduduk yang berusia di kisaran rentang usia 25 sampai dengan 34 tahun adalah sejumlah 674.000 jiwa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Ukuran sampel diambil dengan menggunakan Rumus Hair yaitu jumlah indikator dikali dengan 5-10. Dari rumus tersebut kemudian diperoleh jumlah sampel penelitian sejumlah 100 responden (20 indikator x 5).

Deskripsi jawaban responden merupakan hasil jawaban responden pada masing-masing variabel. Untuk menentukan nilai rata-rata (mean) responden termasuk dalam kategori tertentu maka berikut adalah aturan kategorisasinya.

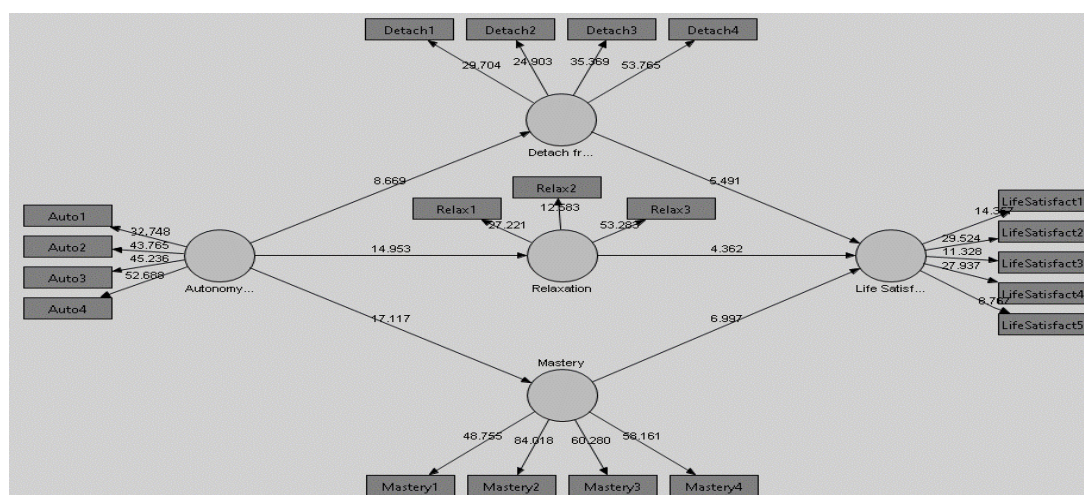
$$\text{Kategorisasi} = \frac{5-1}{5} = 0,8$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hal melihat signifikansi hubungan antar konstruk maka yang digunakan adalah analisis t-test dari koefisien jalur (*path coefficient*). Hubungan jalur antar variabel tersebut dianggap signifikan pada tingkat signifikansi  $\alpha$  5% jika memiliki t-statistik lebih dari 1,96. Dari tabel path coefficients berikut, terlihat hubungan jalur (path) dari model yang diuji memenuhi signifikansi  $\alpha$  5%.

Tabel 2. *Path coefficients*

|                                                 | Original Sample (O) | Sample Mean (M) | Standard Deviation (STDEV) | Standard Error (STERR) | T Statistics ( O/STERR ) |
|-------------------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------------------|------------------------|--------------------------|
| <i>Autonomy/Control -&gt; Detach from Work</i>  | 0.284650            | 0.287492        | 0.032836                   | 0.032836               | 8,668843                 |
| <i>Autonomy/Control -&gt; Life satisfaction</i> | 0.301186            | 0.306371        | 0.020972                   | 0.020972               | 14,361012                |
| <i>Autonomy/Control -&gt; Mastery</i>           | 0.558162            | 0.558616        | 0.032608                   | 0.032608               | 17,11739                 |
| <i>Autonomy/Control -&gt; Relaxation</i>        | 0.510912            | 0.512543        | 0.034169                   | 0.034169               | 14,952521                |
| <i>Detach from Work -&gt; Life satisfaction</i> | 0.252686            | 0.248647        | 0.046022                   | 0.046022               | 5,490502                 |
| <i>Mastery -&gt; Life satisfaction</i>          | 0.257548            | 0.260181        | 0.036810                   | 0.036810               | 6,996739                 |
| <i>Relaxation -&gt; Life satisfaction</i>       | 0.167359            | 0.174552        | 0.038364                   | 0.038364               | 4,362419                 |



Gambar 2. Hasil *bootstrapping*

Tabel 3. Nilai rata-rata *Communalities* dan rata-rata *R-square*.

|                          | R Square | communality |
|--------------------------|----------|-------------|
| <i>Autonomy/Control</i>  |          | 0,650247    |
| <i>Detach from Work</i>  | 0,081026 | 0,65591     |
| <i>Life satisfaction</i> | 0,241576 | 0,461287    |
| <i>Mastery</i>           | 0,311545 | 0,724032    |
| <i>Relaxation</i>        | 0,261031 | 0,589518    |
| Rata-rata                | 0,071384 | 0,6161988   |

Pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat besarnya nilai t-statistic. Hipotesis dikatakan diterima apabila nilai t-statistic dari hipotesis yang diajukan memiliki nilai lebih dari 1,96 untuk signifikansi 5 persen. Nilai t-statistic dapat dilihat pada tabel path coefficient (T-statistic) pada tabel sebelumnya.

Hipotesis 1 menyatakan *autonomy/control* berpengaruh signifikan positif terhadap *detachment from work*. Hasil perhitungan variabel menunjukkan hubungan *autonomy/control* dengan *detachment from work* memiliki pengaruh positif dengan nilai koefisien beta 0.284650 dan T-statistics sebesar 8,668843, ini artinya hipotesis 1 terdukung. Hipotesis 2 menyatakan *autonomy/control* berpengaruh signifikan positif terhadap *relaxation*. Hasil perhitungan variabel menunjukkan hubungan *autonomy/control* dengan *relaxation* memiliki pengaruh positif dengan nilai koefisien beta 0.510912 dan T-statistics sebesar 14,952521, ini artinya hipotesis 2 terdukung. Hipotesis 3 menyatakan *autonomy/control* berpengaruh signifikan positif terhadap *mastery*. Hasil perhitungan variabel menunjukkan hubungan *autonomy/control* dengan *mastery* memiliki pengaruh positif dengan nilai koefisien beta 0.558162 dan T-statistics sebesar 17,11739, ini artinya hipotesis 3 terdukung. Hipotesis 4 menyatakan *autonomy/control* berpengaruh signifikan positif terhadap *life satisfaction* melalui *detachment from work*, *relaxation*, dan *mastery*. Hasil perhitungan variabel menunjukkan hubungan *autonomy/control* dengan *life satisfaction* melalui *detachment from work*, *relaxation*, dan *mastery* memiliki pengaruh positif dengan nilai koefisien beta 0.301186 dan T-statistics sebesar 14,361012, ini artinya hipotesis 4 terdukung.

Dari Hasil pengujian statistic menunjukan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Detachment from work* terhadap *life satisfaction*. Pada penelitian sebelumnya dinyatakan bahwa Tingkat *Detachment* yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kelelahan emosional yang lebih rendah dan tingkat *life satisfaction* yang lebih tinggi (Fritz *et al*, 2010). Ketika seseorang melakukan *detachment from work*, ia kemudian merasakan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada mereka yang tetap terikat secara mental pada pekerjaan mereka. Individu yang merasa lebih terlepas dari pekerjaan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka dan mengalami lebih sedikit kelelahan emosional dan tingkat gejala ketegangan psikologis yang lebih rendah. Lebih lanjut, pelepasan psikologis dari pekerjaan dikaitkan dengan perubahan kesejahteraan dari waktu ke waktu.(Moreno-Jiménez, Mayo, *et al.*, 2009; Siltaloppi *et al.*, 2009; Sonnentag, Kuttler, & Fritz, 2010 dalam Sonnentag, 2012). Jika dikaitkan dengan hasil penelitian, responden pada penelitian ini sangat menginginkan rasa dimana mereka dapat merasakan *detachment from work*, seperti dapat beristirahat dari tuntutan pekerjaan. Namun jika ditelaah lebih lanjut, meskipun dikatakan terdapat pengaruh positif antara *detachment from work* terhadap *life satisfaction*, di sisi lain dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden masih belum sepenuhnya terlepas dari beban pekerjaan meskipun mereka melakukan traveling guna mengatasi hal tersebut.

Selanjutnya, melihat hasil dari pengujian statistic yang menunjukan terdapat pengaruh positif dan signifikan dari *relaxation* terhadap *life satisfaction*. Salah satu faktor utama yang dapat meningkatkan kepuasan hidup adalah partisipasi dalam kegiatan di waktu senggang. Penelitian yang dilakukan oleh Lapa (2013) serta Küçükılıç *et al* (2013), juga menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *life satisfaction* dan *relaxation*. Lebih lanjutnya, beberapa literature juga menyatakan bahwa *leisure* atau *relaxation* menjadi salah satu indikator dari quality of wellbeing dan kualitas/kepuasan hidup. Individu dapat meningkatkan kualitas hidup yang ditunjukkan oleh *life satisfaction* dengan melakukan kegiatan *leisure* dan *relaxation* yang memenuhi kebutuhan psikologis mereka (Leung dan Lee, 2005; Melin *et al.*, 2003; Schnohr *et al.*, 2005; Wankel and Berger, 1990 dalam Sun, *et al* 2007). Dari jawaban responden juga menunjukkan bahwa mereka memanfaatkan waktu luang dari pekerjaan mereka dengan melakukan

kegiatan relaksasi yang mampu membantu dalam meningkatkan *life satisfaction* mereka. Dalam hal ini, kita juga dapat melihat bahwa pekerjaan, relaksasi, dan rasa bahagia (*life satisfaction*) saling berkorelasi.

*Mastery experience* juga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap *life satisfaction*. Needs for *mastery* terpenuhi ketika individu memiliki kesempatan untuk memanfaatkan atau meningkatkan keterampilan mereka atau mempelajari sesuatu yang baru. Bila dikaitkan dengan kegiatan traveling, relaksasi, dan *leisure*, dijelaskan lebih lanjut oleh Stebbins dalam Kuykendall, *et al* (2018) *mastery* memainkan peranan penting dalam kegiatan *leisure* yang serius, yaitu suatu kegiatan yang memang dilakukan oleh seseorang di waktu senggangnya untuk kemudian memperoleh pengetahuan, pengalaman, maupun keterampilan khusus. Kegiatan-kegiatan tersebut kemudian mampu meningkatkan *life satisfaction* seseorang. Responden, dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketika mereka melakukan kegiatan traveling maupun *leisure*, mereka juga memanfaatkan waktu mereka untuk mempelajari hal-hal baru dan menambah pengetahuan maupun pengalaman mereka.

*Autonomy* juga memerankan peranan penting dalam kaitannya antara kegiatan traveling dan *life satisfaction*. Hasil penelitian juga menunjukan hubungan yang positif dan signifikan. *Autonomy* merujuk kepada perasaan bahwa tindakan seseorang dipilih secara bebas dan mencerminkan apa yang ingin dilakukannya. *Autonomy* memerankan peran penting di beberapa literature tentang *leisure* dan *well-being*. Hal tersebut mengingat bahwa kegiatan *leisure/traveling* biasanya dicirikan oleh kebebasan dalam memilih aktivitas yang ingin dilakukan selama waktu luang sehingga *autonomy* kemudian berkontribusi dalam pemenuhan kepuasan hidup (Kuykendall *et al*, 2018). Ketika seseorang merasa bahwa hidup mereka berada dalam kendali dan kontrol mereka dan sesuai dengan keinginannya maka semakin tinggi pula tingkat *wellbeing* yang mereka rasakan, dalam hal ini *life satisfaction* (Deros & Ryan, 2008; Sonnentag & Fritz, 2007 dalam Kuykendall, 2018). Responden dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa mereka memiliki kendali penuh dalam memutuskan kegiatan yang ingin mereka lakukan untuk mengatasi stress mereka, dalam hal ini untuk menentukan jadwal dan kegiatan yang akan dilakukan ketika melakukan kegiatan *leisure/traveling*.

## SIMPULAN

Tuntutan fleksibilitas, responsivitas, dan akurasi yang tepat menuntut sumberdaya manusia untuk mampu beradaptasi terhadap lingkungan di era 4.0 ini, tidak terkecuali generasi milenial. Disrupsi ternyata tidak hanya mempengaruhi dan mengubah fisik, tetapi juga psikologis manusia utamanya mempengaruhi kepuasan hidup dan tingkat stress. Generasi milenial, kemudian mengantisipasi stress mereka dengan melakukan kegiatan *leisure/traveling*. Dikaitkan dengan kegiatan traveling, generasi milenial kemudian merasa bahwa melalui *detachment from work*, *mastery experience*, *relaxation*, serta *autonomy* mampu memberikan arti tersendiri dan berpengaruh bagi *life satisfaction* mereka. Yang kemudian perlu dikaji lebih dalam adalah jangka waktu traveling terhadap *life satisfaction* bagi para generasi milenial ini. Kemudian tren yang berkembang sekarang, terutama tren staycation juga menjadi topik yang menarik untuk ditelaah lebih lanjut, dikaitkan dengan variabel yang juga dibahas dalam penelitian kali ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Willy, dan Hartono, Jogiyanto. (2015). Partial Least Square (PLS) Alternatif Structural Equation Modelling (SEM) dalam Penelitian Bisnis. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Amsal, A.A. dan Mahardika, H. 2017. Pendekatan Experience Economy pada Pemasaran Festival Pariwisata: Pengaruh Terhadap Kepribadian Festival yang Dirasakan Pegunjung dan Reputasi Festival. MIX: Jurnal Ilmiah Manajemen, Volume VII, No. 2, Juni 2017.
- Chen, Chun-Chu & Lai, Ying-Hsiao & Lin, Yueh-Hsiu. (2017). How does taking a vacation help relieve your work stress?.
- Chen, Chun-Chu & Petrick, James & Shahvali, Moji. (2014). Tourism Experiences as a Stress Reliever. Journal of Travel Research. 55. 10.1177/0047287514546223.

- 
- Fritz, C., Yankelevich, M., Zarubin, A., & Barger, P. (2010). Happy, healthy, and productive: The role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 977–983. <https://doi.org/10.1037/a0019462>
- Ghozali, Imam. 2013. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS21 Update PLS Regresi. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, Joseph & Ringle, Christian & Sarstedt, Marko. (2013). Partial Least Squares Structural Equation Modeling: Rigorous Applications, Better Results and Higher Acceptance. *Long Range Planning*. 46. 1-12. [10.1016/j.lrp.2013.08.016](https://doi.org/10.1016/j.lrp.2013.08.016).
- H Kodhyat, (2013). Sejarah Kepariwisata & Perkembangan Indonesia .Jakarta: Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia.
- Küçükkılıç, S., Lakot, K., Gürbüz, B., Öncü, E. (2013). Investigation of the Relationship between Recreation Satisfaction and Life satisfaction. II. Recreation Research Congress, 401-407, October 31-November 3, Aydin, Turkey
- Kuykendall, L., Boerman, L., & Zhu, Z. 2018. The Importance of Leisure for Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Lapa, Tennur. (2013). Life satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom of Park Recreation Participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 93. 1985-1993. [10.1016/j.sbspro.2013.10.153](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.153).
- Sarwono, Jonathan. 2015. Membuat Skripsi, Tesis, dan Disertasi dengan Partial Least Square SEM (PLS-SEM). Yogyakarta: ANDI.
- Sofronov, Bogdan. (2018). Millennials: A New Trend For The Tourism Industry. *Annals of Spiru Haret University. Economic Series*. 18. 109-122. [10.26458/1838](https://doi.org/10.26458/1838).
- Sonnentag, Sabine. (2012). Psychological Detachment from work During Leisure Time: The Benefits of Mentally Disengaging From Work. *Current Directions in Psychological Science*. DOI [10.1177/0963721411434979](https://doi.org/10.1177/0963721411434979).
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sun, Ya-Yen, Ariel Rodriguez, & Pavlina Latkova. 2007. The Relationship Between Leisure and Life satisfaction: Application of Activity and Need Theory. Springer Science+Business Media B.V. DOI [10.1007/s11205-007-9101-y](https://doi.org/10.1007/s11205-007-9101-y)
- Tenenhaus, M., Vinzi, V., Chatelin, Y., et al. (2005) PLS Path Modeling. *Computational Statistics & Data Analysis*, 48, 159-205. <https://doi.org/10.1016/j.csda.2004.03.005>
- Utaminingtias, Wiari & Ishartono, Ishartono & Hidayat, Eva. (2015). Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. *Share : Social Work Journal*. 5. [10.24198/share.v5i1.13123](https://doi.org/10.24198/share.v5i1.13123).
-