

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Memasuki masa pandemi tentu banyak menuntut kita untuk melakukan berbagai aktivitas dari rumah. Perubahan tersebut jelas memberikan dampak pada emosi. Sebab manusia menyadari bahwa emosinya dapat berubah-ubah sesuai dengan kondisi yang akan dihadapinya. Tapi pemicu kondisi tersebut dapat membentuk sebuah permasalahan baru seperti kekerasan, pelecehan, kehilangan bahkan kematian.

Ketika mengalami masalah, sering kali manusia gagal mengolah emosi dengan benar. Manusia selalu melindungi dirinya dengan mengabaikan emosinya bahkan berpura-pura kejadian itu tidak pernah terjadi. Hal inilah yang menjadi pemicu munculnya lingkaran setan (Struthers, 2012). Melihat masih banyak diantaranya yang berusaha untuk menutupi kecemasan dengan menghiraukan perasaan sebenarnya. Selain itu perbedaan kadar ketahanan manusia dalam menghadapi masalah jelaslah berbeda-beda, dimana dampak yang dihasilkan juga akan berbeda-beda.

Bagi generasi Z yang terlibat dalam perubahan tersebut jelas rentan mengalami masalah kesehatan mental. generasi Z sendiri didefinisikan sebagai seseorang yang lahir antara tahun 1995 sampai tahun 2012, dan tumbuh di era teknologi informasi, memiliki kekuatan dalam mempengaruhi perputaran ekonomi dunia, pengguna situs jejaring sosial yang paling kritis serta aktif terlibat dalam pertukaran informasi dan percakapan online

(Kitchen & Proctor, 2015). Secara umum, generasi Z memiliki kemampuan digital yang lebih baik, ingin selalu terhubung dengan dunia melalui internet, berpikiran terbuka, menyukai kampanye kreatif yang kekinian, menghendaki

perubahan sosial, sanggup berkompromi dan bekerja tim, familiar, dan intens dengan teknologi informasi. Generasi Z juga suka dengan kecepatan baik dalam respon yang diharapkan maupun kecepatan dalam memperoleh informasi, cepat berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain dan aktivitas tersebut dapat mereka lakukan secara bersamaan (*multitasking*).

Berdasarkan laporan yang diliris (*American Psychological Association (APA)*, 2019) mengatakan bahwa Generasi Z lebih mungkin menerima pengobatan atau menjalani terapi kesehatan mental, dibandingkan dengan Generasi Milenial, Generasi X, Generasi Baby Boomer, dan Generasi Y. Karena Generasi Z secara umum lebih sadar dan menerima masalah kesehatan mental, sehingga mereka terbuka tentang masalah psikologis dan cara mengelola stres.

Namun tak jarang pula Generasi Z salah paham dalam mengartikan masalah psikologis. Salah satunya mengenai fenomena *self healing* yang kini ramai dilakukan oleh Generasi Z. Dengan inisiatif mengembalikan perasaan yang baik adapun cara yang dilakukan dengan melakukan *self healing*. *Self healing* yang merupakan suatu proses penyembuhan luka batin yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatannya sendiri. Ketika melakukan *self healing* diharapkan untuk belajar dalam memahami dan menerima diri sendiri dengan membentuk pemikiran yang positif.

Menurut Rhenald Khasali dalam video youtubanya yang berjudul "Tahu Engga *Healing* Itu Dibutuhkan Siapa? ada empat hal yang menjadi dasar kaum muda melakukan *self healing*. (1) *Self diagnose*, dimana banyak anak muda yang merasa mandiri dan serba tau melalui media

sosial. Sehingga kata-kata populer yang ada di media sosial dicocok-cocokkan dengan dirinya. Setelah merasa cocok mereka akan menyimpulkan bahwa perlunya melakukan healing. (2) *The Strawberry Generation* merupakan generasi yang begitu lunak seperti buah *strawberry*. Ketika *strawberry* disikat dengan sikat besi akan mudah rusak. Penyebabnya generasi ini ada karena didikan oleh orang tua yang hidup sejahtera. (3) Narasi orang tua yang kurang baik terhadap anaknya dapat memberikan label dan meyakinkan anak bahwa hal itu yang dikatakan orang tuanya benar. Contohnya ketika anak dikatakan *moody-an* maka anak akan meyakini ia *moody-an*. (4) Lari dari kesulitan tidak akan menyelesaikan segala permasalahan yang sedang kita kerjakan. Maka kemenangan seseorang untuk menjadi orang hebat adalah ketika bisa mengatur segala persoalan dengan baik.

Dalam melakukan *self healing* sendiri terdapat metode penanganan yang harus disesuaikan dengan kebutuhan. Perlu diingat bahwa *self healing* merupakan cara atau upaya agar bisa mengatur yang ada di dalam diri. Sehingga tidak tepat jika *selfhealing* hanya dimaknai sebagai berfoya-foya, apalagi sekedar bersenang-senang. Menurut Gita Aulia Nurani, M.Psi., Psikolog sekaligus Dosen Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) spesialisasi pelatihan dan pengembangan diri, ini adalah kekeliruan.

“Itu salah kaprah yang sering kali ada di masyarakat. Sebab yang disebut *self healing* adalah ketika bisa mengatur apa yang ada di dalam diri. Untuk membantu diri ini menjadi jauh lebih produktif, (dan) untuk membantu diri ini lebih bisa menyelesaikan permasalahan yang ada. *Self healing* tidak hanya membuat diri kita senang, tapi membuat kita jauh lebih efektif. Jadi bukan hanya dengan mengalihkan ke tempat-tempat bagus. Kalau misalnya kita melakukan (*self healing*) untuk pengalihan, tentu *healing*-nya tidak tepat.”

Berkaitan dengan fenomena *self healing* Psikolog Tika Bisono, S.Psi, M.Psi. T. menyetujui jika, *self healing* dapat menyehatkan kesehatan mental.

"Kegiatan ini tujuannya untuk mencari ketenangan agar mendapat berbagai solusi dari masalahnya. Namun setiap orang memiliki cara masing-masing dalam *self healing* ini".

Fenomena *self healing* memang belakangan menjadi sebuah trend. Fenomena *self healing* ini biasanya dapat dilihat dalam sebuah konten di media sosial. Banyak yang mengunggah aktivitas ini dengan tujuan untuk melakukan proses penyegaran kembali dari kondisi fisik dan mental yang jenuh dengan rutinitas (*refreshing*). Padahal *self healing* lebih dalam dari itu dimana kamu berada dalam kondisi yang mampu untuk memahami dan menerima diri.

Fenomenologi yang berasal dari bahasa Yunani *phaenesthai* berarti menunjukkan dirinya sendiri, menampilkan. Menurut Little John dan Foss (2005:38) fenomenologi berkaitan dengan penampakan suatu objek, peristiwa atau suatu kondisi dalam persepsi kita. Pengetahuan berasal dari pengalaman yang disadari dalam persepsi kita. Dengan demikian realitas/fenomena membiarkan makna itu muncul sebagai hasil dari interaksi subjek dan fenomena yang dialami. Fenomenologi bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dan maknanya dengan melakukan sejumlah wawancara kepada berbagai individu. Secara pendekatannya fenomenologis berupaya agar realitas yang didapat bisa diungkapkan secara alami.

Fenomena *Self healing* biasanya dijadikan sebagai alasan untuk menghambur-hamburkan uang dan bersenang-senang tanpa melihat realita yang ada. Terlebih lagi bagi Generasi Z yang mengikuti fenomena *self healing* ini kerap menjadikan tameng untuk lari dari kenyataan. Lari dari kenyataan merupakan sikap hidup yang dinilai kurang bertanggung jawab apalagi ketika menghadapi permasalahan. Maka fenomena *self healing* dapat memicu Generasi Z kesulitan untuk menerima perbedaan pendapat dan menghadapi sebuah permasalahan. Kecenderungan untuk menarik diri dari ketidaknyamanan. Tentu hal ini menimbulkan kesalahpahaman dengan

definisi *self healing* sebenarnya.

Menurut data sensus 2020 di Kota Bandung, dari 2,44 juta penduduk tercatat 51% diantaranya didominasi oleh generasi milenial dan generasi z. Dimana fenomena *self healing* sendiri kini terjadi pada generasi z, bisa saja Kota Bandung menjadi salah satu kota yang mengalami fenomena tersebut. Apalagi Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Berdasarkan konteks penelitian diatas, maka peneliti berusaha untuk mengangkat fenomena ini dengan mengambil judul “Pemaknaan *Self Healing* Sebagai Gaya Hidup Bagi Generasi Z (Studi Fenomenologi Mengenai Makna *Self Healing* Sebagai Gaya Hidup Bagi Generasi Z di Kota Bandung).

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang dapat dilihat fokus penelitian ini mengenai “Pemaknaan *Self Healing* Sebagai Gaya Hidup Bagi Generasi Z (Studi Fenomenologi Mengenai Makna *Self Healing* Sebagai Gaya Hidup Bagi Generasi Z di Kota Bandung). Berkaitan dengan fokus penelitian tersebut maka munculah pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana motif generasi z yang melakukan *self healing* sebagai gaya hidup?
2. Bagaimana tindakan generasi z yang melakukan *self healing* sebagai gaya hidup?
3. Bagaimana makna generasi z yang melakukan *self healing* sebagai gaya hidup?

1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk menjawab pertanyaan atas masalah yang telah diidentifikasi sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui motif generasi z yang melakukan *self healing* sebagai gaya hidup
2. Untuk mengetahui tindakan generasi z yang melakukan *self*

healing sebagaigaya hidup

3. Untuk mengetahui makna generasi z yang melakukan *self healing* sebagaigaya hidup

1.3.2 Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta nilai guna bagi pengembangan suatu ilmu, khususnya dalam bidang ilmu komunikasi. Berikut kegunaan penelitian berdasarkan kegunaan teoritis dan kegunaan praktis:

- a. Kegunaan teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menambah referensi dan bahan kajian ilmu komunikasi dalam kaitanya studi fenomenologi.

- b. Kegunaan praktis

- 1) Memberikan pandangan kepada khalyak dalam menyikapi berbagai perubahan gaya hidup
- 2) Menambahkan pengetahuan yang dapat dijadikan suatu bahan rujukan dalam melakukan penelitian lanjutan dengan konteks permasalahan yang sejenis.