

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pemaknaan *Self Healing* Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Pasundan Kota Bandung” studi Deskriptif Kualitatif Pada Pemaknaan *Self Healing* Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Pasundan Kota Bandung. *Self Healing* marak dilakukan oleh sebagian besar generasi z untuk mengambil jeda waktu dan tentu membutuhkan waktu, bisa lebih cepat atau lebih lama, prosesnya akan berbeda – beda pada setiap seseorang dari pengenalan diri sendiri, kemampuan mengolah emosi, komunikasi diri, negosiasi diri serta hal – hal yang bisa meringankan perasaan. Hal ini bisa menyebabkan trauma dan *Self Healing* sangat penting untuk memperbaiki hal – hal yang belum terselesaikan itu, agar bisa berdamai dengan masa lalu untuk hidup yang lebih baik. Selain itu *Self Healing* juga dapat melatih kemampuan untuk mengekspresikan diri, bernegosiasi dengan diri sendiri serta berkomunikasi dengan diri sendiri untuk menentukan pilihannya sendiri. Mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya sering mengalami stress. Yang menjadi stressor bagi mahasiswa adalah tugas dan permasalahan yang dialami. Gejala stress pada mahasiswa sulit tidur, sulit berkonsentrasi, mudah cemas, sering merasa gugup dan mudah menutupi keadaan yang sedang dirasakan dengan bersikap baik – baik saja emosi negatif itu hilang ketika sedang berkumpul bersama teman – teman dan keluarga. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan *field research*, yang artinya, peneliti langsung terjun di lapangan yakni Universitas Pasundan Kota Bandung agar memperoleh data yang akurat dan dapat dipahami sesuai dengan tujuan penelitian ini. Peneliti dalam penelitian ini fokus pada pemaknaan *Self Healing* gaya hidup mahasiswa generasi z di universitas pasundan kota bandung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji bagaimana ekspresi diri, komunikasi diri, negosiasi diri mahasiswa generasi z mengenai pemaknaan *Self Healing* tentang gaya hidup di universitas pasundan. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan teori *message design logic* yang memiliki ekspresi diri, komunikasi diri serta negosiasi diri. Pada hasil penelitian ini mahasiswa generasi z memaknai aktivitas melakukan *Self Healing* untuk menghibur diri dari tekanan yang sedang dihadapi dengan pergi liburan, jalan – jalan bersama keluarga, bermain dengan teman – teman di tempat favorit, maka peneliti menyimpulkan *Self Healing* sangat penting dilakukan untuk mengekspresikan diri, komunikasi diri, negosiasi diri dan sebaiknya lebih bijak dalam melakukannya.

**Kata Kunci : Self Healing, Mahasiswa, Generasi Z**

## ABSTRACT

*This research is entitled "The Meaning of Self Healing Lifestyle for Generation Z Students at Pasundan University, Bandung City". Qualitative Descriptive Study of the Meaning of Self Healing Lifestyle for Generation Z Students at Pasundan University, Bandung City. Self Healing is often done by most of generation Z to rest and of course it takes time, it could be faster or longer, the process will be different for each person starting from self-knowledge, ability to process emotions, self-communication, self-negotiation and other things that can ease feelings. This can cause trauma and Self Healing is very important to repair unresolved things, so you can make peace with the past for a better life. Apart from that, Self Healing can also train your ability to express yourself, negotiate with yourself and communicate with yourself to make your own choices. Students often experience stress when carrying out their duties. What becomes a stressor for students is the assignments and problems they experience. Symptoms of stress in students are difficulty sleeping, difficulty concentrating, easily anxious, often feeling nervous and easily covering up the situation they are feeling by being kind. These negative emotions disappear when gathering with friends and family. This type of research uses field research, which means the researcher goes directly to the field, namely Pasundan University, Bandung City to obtain data that is accurate and easy to understand in accordance with the objectives of this research. Researchers in this study focused on the meaning of Self Healing in the lifestyle of Generation Z students at Pasundan University, Bandung City. The purpose of this research is to examine how self-expression, self-communication, and self-negotiation of Generation Z students regarding the meaning of Self Healing regarding lifestyle at Pasundan University. In this research, a qualitative approach was used and used the logical theory of message design which includes self-expression, self-communication and self-negotiation. In the research results, Generation Z students interpret the activity of doing Self Healing to cheer themselves up from the pressure they face by going on holiday, traveling with family, playing with friends in favorite places, so the researchers concluded that Self Healing is very important to do to express oneself, self-communication, self-negotiation and must be wiser in doing so.*

**Keyword : Self Healing, Student, Generation Z**

## RINGKASAN

Ieu panalungtikan dijudulan “Makna Gaya Hirup Nyageurkeun Diri pikeun Mahasiswa Generasi Z Universitas Pasundan Kota Bandung”. Ulikan Déskriptif Kualitatif Harti Gaya Hirup Nyageurkeun Diri pikeun Mahasiswa Generasi Z Universitas Pasundan Kota Bandung. Penyembuhan diri sering dilakukeun ku kalolobaan generasi Z pikeun istirahat sareng tangtosna peryogi waktos, tiasa langkung gancang atanapi langkung lami, prosésna bakal béda pikeun unggal jalmamimitian ti pangaweruh diri, kamampuan ngolah émosi, komunikasi diri. , omongan diri jeung hal-hal séjénna nu bisa ngagampangkeun parasaan. Ieu tiasa nyababkeun trauma sareng Self-Healing penting pisan pikeun ngalereskeun masalah anu teu tiasa direngsekeun, ku kituna anjeun tiasa ngadamel perdamaian sareng jaman baheula pikeun kahirupan anu langkung saé. Sajaba ti éta, Self Healing ogé bisa ngalatih kamampuh pikeun nganyatakeun diri, negotiations kalawan sorangan sarta komunikasi jeung sorangan pikeun nangtukeun pilihan sorangan. Siswa sering ngalaman setrés nalika ngalakukeun pagawean di bumi. Stressor pikeun siswa mangrupikeun tugas sareng masalah anu aranjeunna alami. Gejala stres di siswa nyaéta sesah saré, sesah konsentrasi, gampang hariwang, sering ngarasa gugup sarta gampang nutupan kaayaan anu karasa. Ieu jenis panalungtikan ngagunakeun panalungtikan lapangan, hartina panalungtik langsung ka lapangan, nya éta Universitas Pasundan Kota Bandung pikeun meunangkeun data anu akurat tur gampang kaharti luyu jeung tujuan dina ieu panalungtikan. Panalungtik dina ieu panalungtikan museur kana harti nyageurkeun diri dina gaya hirup mahasiswa Generasi Z Universitas Pasundan Kota Bandung. Tujuan tina ieu panalungtikan nyaéta pikeun mikanyaho kumaha éksprési diri, komunikasi diri, negosiasi diri mahasiswa Generasi Z ngeunaan harti Ngaruwat Diri ngeunaan gaya hirup di Universitas Pasundan. Dina ieu panalungtikan digunakeun panalungtikan kualitatif jeung digunakeun tiori logis ngeunaan rarancang pesen anu ngawengku éksprési diri, komunikasi diri jeung negosiasi diri. Hasil panalungtikan siswa Generasi Z ngainterpretasikeun kagiatan ngalakukeun Self Healing pikeun ngahindar tina tekanan anu disanghareupan ku jalan liburan, jalan-jalan jeung kulawarga, ulin jeung babaturan di tempat favoritna, ku kituna panalungtik nyindekkeun yén Self Healing. Kadé pikeun nganyatakeun diri. , komunikasi nyalira, nego nyalira sareng kedah langkung bijaksana dina ngalakukeunana