

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan manusia terdiri dari beberapa fase. Mulai dari bayi balita, anak-anak, remaja, dewasa hingga manula. Dari fase-fase tersebut remaja adalah fase pertumbuhan manusia dimana seorang anak sudah mulai berpikir untuk menemukan jati diri. Fase remaja adalah fase transisi dari anak-anak ke dewasa. Hal ini membuat fase remaja menjadi sebuah masa untuk mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk memasuki fase dewasa. *Self Healing* adalah sebuah penyembuhan luka batin yang bisa mengganggu emosi seseorang. Tak bisa dipungkiri jika setiap orang memiliki sebuah luka, salah satunya yaitu luka batin. Proses terjadinya luka batin ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perasaan gagal melakukan sesuatu.

Fenomena *Self Healing* terjadi salah satunya ada pada Mahasiswa Universitas Pasundan Bandung. Beberapa kasus yang peneliti temui khususnya ada pada beberapa teman – teman peneliti temui khususnya ada pada beberapa teman – teman peneliti di Angkatan 2019, mereka terbiasa melakukan *Self Healing* tersebut ketika sedang ada dalam perasaan yang kalut sehingga dijadikan *Self Healing* tersebut sebagai bentuk penyembuhan luka batin tersebut dengan beberapa kegiatan yang menurutnya dapat membuat dirinya tenang dan nyaman. Berdasarkan kasus yang ditemui dalam lingkup teman – teman Peneliti, mereka biasa melakukan *Self Healing* dengan kegiatan yang mereka sukai, contohnya dengan bertemu teman –

teman, mencoba beberapa makanan baru, dan banyak kegiatan lainnya. Menurutnya, hal tersebut memang terbukti dapat menenangkan pikiran mereka karena mereka merasa hal tersebut membuatnya tenang dan nyaman. Fenomena *Self Healing* itu sendiri banyak terjadi di kalangan anak – anak muda lainnya. Banyak dari mereka menganggap kegiatan *refreshing* yang dilakukan oleh mereka tersebut merupakan ajang *Self Healing*. Beberapa dari mereka banyak yang salah pemikiran tentang bagaimana *Self Healing* tersebut, karena yang seharusnya *Self Healing* tersebut merupakan sebuah cara untuk penyembuhan luka batin dan bukan hanya sekedar kegiatan *refreshing* atau bermain saja.

Self Healing pada umumnya terjadi akibat gangguan psikologis, trauma, dan semacamnya, karena adanya luka batin masa lalu yang disebabkan oleh diri sendiri atau orang lain. Menurut ilmu psikologi, *Self Healing* adalah sebuah proses penyembuhan yang hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari penderitaan yang pernah dialami dan memulihkan diri dari luka batin. Tujuan dari *Self Healing* sendiri adalah untuk memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi. Ketika berhasil melakukan *Self Healing*, maka kita akan menjadi pribadi yang lebih tegar dalam menghadapi kesulitan kegagalan, dan trauma di masa lalu. Kita akan memandang bahwa masalah yang ada dalam hidup dapat memberikan pembelajaran yang tidak diajarkan oleh siapa pun, melainkan diri sendiri.

Kesehatan mental menjadi isu penting yang banyak dibahas dekade belakangan ini. Perubahan sosial yang begitu cepat, perubahan gaya hidup, modernisasi teknologi informasi menyebabkan individu harus menyesuaikan diri

dengan berbagai tuntutan kebutuhan yang menyertai. Sementara itu, banyak penelitian yang menyimpulkan bahwa orang-orang rentan terkena depresi adalah Generasi Z. Generasi Z ialah orang-orang yang lahir pada tahun 1995 hingga dengan 2010 yang merupakan generasi internet. Pada tahun 2018, *American Psychological Association* (APA) melakukan penelitian berjudul “*Stress in America: Generation Z*”. dimana anak muda yang berusia 15 sampai 21 tahun adalah kelompok manusia dengan kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya, mereka adalah Generasi Z (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id)

Penelitian yang dilakukan *American Psychological Association* (APA) tersebut melibatkan wawancara dengan 3.500 informan yang berumur 18 tahun keatas, dan 300 wawancara dengan informan usia 15 sampai 17 tahun. Menurut *American Psychological Association* (APA) tersebut, diperoleh hasil bahwa sebanyak 91 persen Generasi Z mempunyai gejala-gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stress, seperti depresi dan gangguan kecemasan berlebih. Stress adalah faktor terbesar penyebab buruknya kesehatan mental Generasi Z.

Stress yang dialami sebagian besar Generasi Z disebabkan oleh beberapa hal. Kasus peningkatan angka bunuh diri, laporan terhadap kasus kasus kekerasan dan pelecehan seksual, hingga pemanasan global dan perubahan iklim adalah beberapa faktor pemicu stres Generasi Z. Hal tersebut bisa menjadi persoalan tersendiri bagi individu-individu dalam Generasi Z akibat tingginya aksesibilitas informasi.

Keakraban Generasi Z dengan teknologi bukan hanya sekedar keterlibatan

dari kemajuan zaman, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan behavioral atau perilakunya. Terdapat kecenderungan Generasi Z memanfaatkan teknologi untuk menghindari perjuangan di kehidupan nyata mereka dan untuk menemukan kenyamanan dengan melarikan diri dan berfantasi untuk mengisi waktu maupun kekosongan emosional. Bukan hanya stres, hasil lain dari keakraban Generasi Z dengan teknologi adalah terganggunya kondisi psikologis. Seseorang yang sehat adalah seseorang yang sedang berada dalam keadaan sehat, baik secara fisik dan psikis, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Terdapat banyak jenis gangguan mental yang memiliki gejala bervariasi seperti anoreksia, depresi, gangguan kecemasan, gangguan adiksi, skizofrenia, dan lainnya.

Depresi sendiri bisa disebabkan oleh perubahan biologis, ketidakstabilan reaksi kimiawi dalam otak, perubahan hormon, dan perubahan genetik. Selain itu kepercayaan diri rendah dan trauma, cemas juga menjadi faktor pemicu depresi pada seseorang yang bahkan dapat membuat seseorang menyakiti dirinya sendiri dan orang lain. Sehingga depresi perlu ditangani dengan cepat dengan cara-cara sederhana yang dimulai dari diri sendiri. Salah satu upaya yang paling ampuh dan mudah untuk mengatasi depresi dengan melakukan *Self Healing* dengan beberapa cara sederhana, seperti mendengarkan musik atau berolahraga.

Penyembuhan diri atau *Self Healing* sendiri merupakan sebuah penyembuhan bukan dengan menggunakan obat-obatan, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan emosi yang terpendam didalam tubuh dan pikiran. *Self Healing* adalah rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara

mandiri sekitar 15-20 menit yang dilakukan dua kali dalam sehari. Dalam latihan *Self Healing*, ada beberapa aspek yang dilibatkan yaitu bernafas dengan stabil, gerak hanya untuk kesembuhan, sentuhan, dan keheningan. Seseorang melakukannya dengan berhenti sejenak dari segala rutinitasnya, sehingga bisa berinteraksi dengan diri sendiri. *Self Healing* bersifat universal sehingga tidak mengacu pada agama manapun, bersifat praktis, dan dipelajari secara masuk akal. Filosofinya bertumpu pada manusia sebagai unit yang lengkap antara badan, batin, dan kemampuan individunya.

Self Healing juga bisa diartikan sebagai sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin yang mengganggu emosinya sehingga mempengaruhi psikis. *Self Healing* ini berguna untuk menyelesaikan urusan yang belum selesai yang berakibat pada kelelahan emosi seseorang. Tujuannya bukan untuk mengingat-ingat luka yang telah berlalu, tetapi mengajak seseorang untuk lebih memahami diri.

Objek penelitian yang saya ambil disini merupakan Mahasiswa Universitas Pasundan Kota Bandung karena fenomena saat ini khususnya teman – teman peneliti angkatan 2019 yang memakai kata “*Self Healing*” sebagai sarana mereka dalam menghadapi permasalahan yang dirasa cukup berat. Banyak diantara mereka melakukan *Self Healing* tersebut salah satu contohnya dengan bermain bersama teman – teman , liburan atau menikmati waktunya sendiri untuk mendengarkan musik.

Dalam praktiknya, *Self Healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan

sesuatu yang mampu memperbaiki diri dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. Cara-cara yang dimaksud ialah sebagai contoh antara lain berhubungan dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Keseimbangan cakra dapat meyakinkan bahwa seluruh sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar bahwa kesehatan mental manusia dalam kondisi seimbang. Selain itu, *Self Healing* juga diartikan sebagai metode penyembuhan berdasarkan diri sendiri yang berfokus pada *mind* (pikiran), *body* (tubuh) dan *spirit* (semangat) dengan begitu dapat memulihkan kondisi psikis yang *overthinking*.

Hubungan *Self Healing* dengan Komunikasi berkaitan erat dengan kesehatan mental dan metode penyembuhan oleh diri sendiri. Emosi atau luka batin yang terpendam cukup lama berpotensi menjadi *Self Harm*. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka berisiko menyebabkan *Self Harm* hingga percobaan bunuh diri. Pada dasarnya manusia tidak bisa tidak berkomunikasi, bahkan saat ia sendirian. Manusia berkomunikasi dengan dirinya, berperan sebagai komunikator dan komunikan sekaligus. Komunikasi interpersonal atau saat bersama dengan orang lain. Pada saat individu mengalami depresi berat dan merencanakan untuk bunuh diri, secara alamiah terjadi komunikasi intrapersonal. Tahapan yang dipengaruhi panca indera, persepsi, memori, hingga proses berpikir dilakukan untuk tetap melanjutkan atau berhenti. Begitupun dalam self healing seperti tujuan utamanya adalah menyembuhkan diri sendiri.

Adapun teori yang digunakan dalam penelitian yaitu, teori *Massage Design Logic* dalam komunikasi intrapersonal menurut Barbara O'Keefe. Pandangan

tentang *Massage Design Logic* pada situasi interaktif yang memaparkan bahwa setiap individu memiliki logika masing – masing yang digunakan untuk menyepakati 1 diantara berbagai pilihan tujuan yang berbeda. Lebih jauh mengenai *Massage Design Logic*, O’Keefe (1988; 1990) dalam Miller (2005 ; 110 – 111) mengemukakan tiga prinsip utama, yakni : *Expressive Design Logic*, *Conventional Design Logic*, dan *Rhetorical Design Logic*.

Penyembuhan berarti positif, yakni upaya yang dilakukan dalam mengobati luka batin. Dalam jurnal komunikasi dan Bahasa Nivedana, mengungkapkan bahwa metode komunikasi interpersonal sebagai *Self Healing* dapat dilakukan dengan cara menanamkan pikiran positif kepada kepada diri kita (Yogi, 2021). Kedua, memiliki keyakinan. Setiap orang memiliki keyakinan berbeda yang dipilih sebagai kebenaran. Keyakinan yang kuat akan membuat individu memiliki kekuatan melalui banyak hal. Dalam proses *Self Healing*, memiliki keyakinan yang kuat bahwa pasti sembuh juga sangat penting. Ketiga, Penerimaan. Komunikasi intrapersonal seringkali diabaikan dan dianggap tidak penting. Bahkan banyak orang berpandangan bahwa komunikasi itu hanya dengan pihak luar. Padahal Komunikasi intrapersonal terjadi hampir sepanjang waktu dan mempengaruhi komunikasi dan tindakan yang kita ambil kepada orang lain.

Alasan saya kenapa memilih judul skripsi yang berjudul ***PEMAKNAAN SELF HEALING GAYA HIDUP MAHASISWA GENERASI Z DI UNIVERSITAS PASUNDAN KOTA BANDUNG***. adalah karena judul skripsi ini berlatar belakang dari sebuah masalah yang penting untuk dilakukan penelitian, saya juga tertarik untuk meneliti judul skripsi ini karena fenomena yang diteliti

masih ramai diberitakan. Salah satu contohnya seperti yang pernah saya lihat, gaya hidup Generasi Z marak dilakukan dikalangan Generasi Z di Kota Bandung sebagai cara yang efektif untuk menghilangkan stres dan kecemasan.

1.2 Fokus Penelitian

Dari penjelasan latar belakang yang telah dijabarkan diatas peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan yang telah menjadi fokus penelitian yakni :

Bagaimana gaya hidup Mahasiswa Universitas Pasundan Generasi Z di Kota Bandung.

1.2.1 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka peneliti mengajukan pernyataan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana Ekspresi diri mahasiswa generasi Z mengenai pemaknaan *SelfHealing* tentang gaya hidup di Universitas Pasundan?
2. Bagaimana Komunikasi diri mahasiswa generasi Z mengenai pemaknaan *Self Healing* tentang gaya hidup di Universitas Pasundan?
3. Bagaimana Negosiasi diri mahasiswa generasi Z mengenai pemaknaan *SelfHealing* tentang gaya hidup di Universitas Pasundan?

1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk menyelesaikan program studi (S1) Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu

Politik Universitas Pasundan Bandung. Kemudian ada tujuan lain sesuai dengan masalah yang akan diteliti oleh peneliti sebagai berikut:

1. Mengetahui Ekspresi diri mahasiswa generasi Z mengenai pemaknaan *SelfHealing* tentang gaya hidup di Universitas Pasundan
2. Mengetahui Komunikasi diri mahasiswa generasi Z mengenai pemaknaan *Self Healing* tentang gaya hidup di Universitas Pasundan
3. Mengetahui Negosiasi diri mahasiswa generasi Z mengenai pemaknaan *Self Healing* tentang gaya hidup di Universitas Pasundan

1.3.2 Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan suatu ilmu sosial. Berkaitan dengan judul penelitian, maka peneliti terbagi menjadi 2 yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan Praktis:

1.3.2.1 Kegunaan Teoritis

1. Penelitian ini dapat memberikan informasi dalam kajian ilmu komunikasi di bidang komunikasi kelompok mengenai gaya hidup Mahasiswa Universitas Pasundan Generasi Z yang ada di Kota Bandung.
2. Hasil penelitian ini bisa melengkapi kepustakaan dalam bidang Ilmu Komunikasi dengan konsentrasi Hubungan Masyarakat.
3. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi pihak yang membutuhkan khususnya kalangan mahasiswa.

1.3.2.2 Kegunaan Praktis

1. Penelitian ini menjadi acuan mahasiswa untuk mengetahui sejauh mana pandangan Mahasiswa terhadap *Self Healing*.

2. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Pasundan khususnya program studi Ilmu Komunikasi sebagai literatur bagi penelitian berikutnya.