

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Kajian Literatur

2.1.1 Review Penelitian Sejenis

Sebelum melakukan penelitian mengenai Pemaknaan *Self Healing* Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Pasundan Kota Bandung. Peneliti terlebih dahulu melakukan tinjauan pustaka. Tinjauan pustaka yang dilakukan peneliti adalah melakukan tinjauan dengan penelitian sebelumnya yang sejenis atau terkait dengan penelitian sejenis dan terkait yang peneliti jadikan acuan untuk melakukan penelitian ini:

Tabel 1. 1
Review Penelitian Sejenis

Nama	Judul	Metode	Hasil
Gilang Ekaraya Erisman (2018)	MUSIK SEBAGAI MEDIA SELF HEALING DI KALANGAN REMAJA PENGUNJUNG HARUMA COFFEE HOUSE	Pendekatan Fenomenologi Kualitatif	Musik sudah menjadi kebutuhan, dan dapat mengkondisikan diri menjadi lebih tenang dimana musik dapat menghibur dan menentramkan hati karena dapat merangsang perasaan. Hingga saat ini musik telah menjadi sahabat ketika manusia melakukan aktivitas sehari- hari bahkan ketika sedang menghadapi stress.
Dhammo Aldamma Firmansyah	PERAN MENDENGARKAN MUSIK SEBAGAI	Pendekatan Eksploratif Kuantitatif	Kondisi pandemic Covid- 19 telah menyebabkan banyak

(2022)	SELF HEALING DALAM PENURUNAN STRESS PADA PENYINTAS COVID- 19 DI SURABAYA	Kualitatif	orang menjadi stres, salah satu cara untuk menurunkan stress adalah dengan mendengarkan musik. Bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran mendengarkan musik sebagai Self Healing dalam penurunan stress pada penyintas Covid-19 di Surabaya.
Fitriyana Septika Muri (2021)	SELF HEALING TERHADAP MAHASISWA PENDERITA INSOMNIA DI UIN SUNAN KALIJAGA DI YOGYAKARTA	Pengumpulan Data Kuantitatif	Mengetahui Bagaimana hubungan Self Healing pada Mahasiswa Penderita Insomnia. Semakin tinggi Self Healing yang dilakukan semakin tinggi pula peluang Insomnia yang diderita akan membaik dan sembuh.

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada sasaran, jumlah sasaran, metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam metode penelitian kualitatif adalah menggunakan teknik wawancara, observasi serta studi dokumentasi dan teknik pengumpulan data tersebut sama dengan penelitian yang akan digunakan oleh peneliti. Sasaran atau informan dalam penelitian terdahulu berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti akan menjadikan mahasiswa sebagai informan atau sasaran.

Adapun penjelasan mengenai review penelitian sejenis tersebut dapat dijelaskan pada beberapa paragraf berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gilang Ekaraya Erisman mahasiswa Universitas Pasundan (Unpas) pada tahun 2018. Dengan judul penelitian **”Musik Sebagai Media *Self Healing* Di Kalangan Remaja Pengunjung Haruma Coffee House”**.

Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan studi kepustakaan, wawancara mendalam, dan observasi. Latar belakang penelitian ini yaitu masalah fenomena musik sebagai media *Self Healing* di kalangan remaja pengunjung Haruma Coffee House. Selain itu, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana motif remaja pengunjung Haruma Coffee House, tindakan remaja pengunjung Haruma Coffee House, dan pemaknaan remaja pengunjung Haruma Coffee House yang menjadikan musik sebagai media *Self Healing*. Secara singkat *Self Healing* adalah proses penyembuhan diri karena beberapa hal dan musik salah satu media *Self Healing*.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu dilihat dari motif remaja pengunjung Haruma Coffee House mendengarkan musik karena membutuhkan hiburan ketika sedang lelah, stres, trauma, juga sebagai referensi. Musik dirasa cukup mewakili banyak keluhan kesah parapendengar, lirik mewakili perasaan pendengar dan pesannya sangat diterima oleh pendengar. Tindakan yang mereka ambil yaitu bisa dilihat dengan cara mendengarkan juga menikmati musik melalui berbagai *digital*

platform dan mendengarkan menggunakan *earphone*, dan terakhir pemaknaan remaja yang mendengarkan musik bisa membawa ke arah pribadi yang positif dengan pesan-pesan yang diperkuat dalam lirik.

Ada beberapa perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Gilang Ekaraya Erisman dengan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, pada fokus penelitian ini mengenai Musik Sebagai Media *Self Healing* Di Kalangan Remaja Pengunjung Haruma Coffee House. Sedangkan fokus peneliti yaitu mengenai Pemaknaan *Self Healing* Terhadap Gaya Hidup Generasi Z Di Kota Bandung. Kedua, metode penelitian yang digunakan oleh Gilang Ekaraya Erisman yaitu kualitatif deskriptif. Menggunakan teori fenomenologi dari Alfred Schutz. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan studi kepustakaan, wawancara mendalam, dan observasi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dhamoo Aldamma Firmansyah.

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2022. Dengan judul penelitian “**Peran Mendengarkan Musik Sebagai *Self Healing* dalam Penurunan Stres pada Penyintas Covid-19 di Surabaya.**”

Metode yang digunakan penelitian ini menggunakan deskriptif eksploratif dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. yang menjadi latar belakang penelitian ini, sebuah perubahan atau gangguan emosional yang disebabkan oleh stress. Tingkat stres di kalangan mahasiswa cukup tinggi, dan jika respon terhadap stresor tidak disesuaikan dengan baik, maka keadaan kecemasan dapat muncul terjadi. Bagi orang-orang yang mendengarkan musik dalam hidupnya, karena musik mampu membuat perasaan yang lebih baik.

Musik sudah menjadi kebutuhan, dengan kita dapat mengkondisikan diri menjadi lebih tenang, dimana musik dapat menghibur dan menentramkan hati karena dapat merangsang perasaan bahagia yang dikirim otak kemudian diiringi dengan detak jantung yang menyesuaikan ritme musik sehingga menciptakan perasaan yang nyaman.

Musik sudah menjadi hal yang sangat akrab dalam kehidupan manusia. Hingga saat ini musik telah menjadi sahabat ketika manusia melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berolahraga, belajar, bermain game, tidur, bahkan ketika sedang mengalami stres. Perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan. Pertama pada fokus penelitian tentang “Peran Mendengarkan Musik Sebagai *Self Healing* dalam Penurunan Stres pada Penyintas Covid-19 di Surabaya”. Sedangkan fokus penelitian sebelumnya mengenai Pemaknaan *Self Healing* Terhadap Gaya Hidup Generasi Z di tengah eksistensi dalam upaya melakukan *Self Healing*. Kedua, pada metode penelitian yang digunakan oleh Dhamoo Aldamma Firmansyah yaitu menggunakan deskriptif eksploratif dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyana Septika Muri mahasiswa Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2021. Dengan judul penelitian “***Self Healing Terhadap Mahasiswa Penderita Insomnia di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta***”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan menggunakan dua skala yaitu

skala *Self Healing* dan skala insomnia. Permasalahan yang diangkat mengenai kegiatan mahasiswa yang begitu padat, khususnya di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sehingga berubahnya pola tidur yang tadinya teratur menjadi tidak karuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan *Self Healing* pada mahasiswa penderita insomnia di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self Healing* dengan mahasiswa penderita insomnia. Semakin tinggi *Self Healing* yang dilakukan mahasiswa maka semakin tinggi pula peluang insomnia yang diderita akan membaik dan sembuh. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa penderita insomnia di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel acak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan menggunakan dua skala yaitu *Self Healing* dan *Insomnia*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif dan teknik statistik inferensial.

Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Fitriyana Septika Muri dengan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, penelitian ini dilakukan pada objek mahasiswa *Self Healing* terhadap gaya hidup Generasi Z di Kota Bandung, sedangkan objek penelitian sebelumnya *Self*

Healing Terhadap Mahasiswa Penderita Insomnia di Uin Sunan Kalijaga. Kedua, pada metode yang digunakan oleh Fitriyana Septika Muri yaitu metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan menggunakan dua skala yaitu skala *Self Healing* dan skala *Insomnia*.

Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif

2.1.2 Kerangka Konseptual

Adapun kerangka Konseptual yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

2.1.2.1 *Self Healing*

Self Healing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self Healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redhodkk, 2019).

Perbaikan pada diri memiliki tujuan untuk mengeluarkan ekspresif yang tertunda, amarah yang tertunda, bahkan kenangan buruk yang sudah disimpan sejak lama dan mengganggu pikiran individu. Kemampuan untuk menerapkan *Self Healing* setiap orang berbeda-beda dan bergantung dengan kecocokan model *Self Healing* yang dilakukan. Untuk diterapkan oleh individu secara mandiri dan sesuai dengan kebutuhannya.

Self healing, atau penyembuhan diri, adalah proses di mana individu secara aktif berusaha untuk merawat, memulihkan, dan memperbaiki kesehatan fisik, emosional, dan mental mereka sendiri tanpa tergantung sepenuhnya pada bantuan profesional medis. Konsep self healing didasarkan pada gagasan bahwa individu memiliki kemampuan alami untuk memulihkan diri sendiri dan menjaga keseimbangan kesehatan mereka. Self healing dimulai dengan kesadaran pribadi

akan kondisi fisik dan mental seseorang. Ini melibatkan pengenalan tanda-tanda gejala fisik atau emosi, serta pengakuan bahwa tindakan perawatan pribadi diperlukan. Ini mencakup praktik-praktik seperti menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan menjauhi perilaku yang merusak kesehatan seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan. Perawatan fisik juga melibatkan pemantauan kesehatan rutin dan tindakan pencegahan.

Self healing juga mencakup perawatan kesehatan mental, seperti mengatasi stres, kecemasan, atau depresi. Ini bisa melibatkan meditasi, relaksasi, terapi diri, atau penciptaan rutinitas yang mendukung kesejahteraan mental.

Meskipun self healing adalah usaha individu, dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas dapat menjadi faktor penting dalam proses penyembuhan. Berbicara dengan orang-orang yang dipercayai atau berbagi pengalaman dengan teman-teman dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Self healing membutuhkan pengetahuan tentang kondisi pribadi, gaya hidup yang sehat, dan cara-cara untuk mengatasi masalah kesehatan. Edukasi adalah kunci untuk membuat keputusan yang tepat dalam merawat diri sendiri.

Self healing adalah pendekatan yang holistik dan proaktif terhadap perawatan kesehatan yang menggabungkan berbagai praktik dan strategi untuk mencapai kesejahteraan fisik, emosional, dan mental yang optimal. Ini adalah upaya yang personal dan berkelanjutan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup. Meskipun self healing memiliki banyak manfaat, penting juga untuk diingat bahwa dalam beberapa situasi, perawatan medis profesional mungkin tetap diperlukan, dan konsultasi dengan tenaga medis adalah langkah yang bijak jika diperlukan.

Memulai sesuatu kebiasaan yang baru memang tidak semudah yang dibayangkan, banyak sekali lika-liku halangan, rintangan, dan penghambat.

Kebiasaan yang baru walaupun sulit akan tetapi jika dilakukan secara konsisten dan direnungi maka semua akan menjadi terbiasa. Individu sering sekali merasa permasalahan yang dihadapi oleh dirinya sendiri tidak bisa tertangani.

Sehingga menjadi pesimis, cemas, bingung, tidak mampu mengungkapkan, sampai pada masanya tidak mampu untuk bertindak lagi. Ketidakmampuan diri dalam mengendalikan konflik pada dirinya sampai menumpuk segala permasalahan yang belum terselesaikan. Permasalahan- permasalahan yang terpendam dalam diri individu dan tidak terselesaikan dengan baik maka akan memunculkan gangguan menuju abnormalitas seperti depresi, halusinasi, delusi, gangguan emosional.

Kondisi psikologis yang buruk akan mempengaruhi segala aspek baik kognitif, perilaku, sampai keadaan fisiologis individu. Individu perlu sekali menyelesaikan dirinya sendiri untuk penyeimbangan pada kondisi psikologisnya. Permasalahan traumatis, kenangan dan kejadian yang buruk dalam hidupnya harus diselesaikan terlebih dahulu sebelum mencapai ke tahap pemeliharaan. Permasalahan yang terjadi pada individu terkadang berperang dengan penyangkalan dan menyalahkan diri, semakin kuat menolak maka semakin lama untuk bisa menerima dan proses untuk berdamai dengan diri sendiri akan begitu sulit.

Kesehatan merupakan hal penting karena merupakan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi. Pencapaian untuk dapat sehat bisa didapatkan dengan melakukan *Self Healing* Terdapat berbagai macam bentuk *Self Healing* yang dalam

satunya adalah *forgiveness*. Menurut Ghani (2011) *forgiveness* merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melakukan *Self Healing* seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan rasa nyeri agar karena konflik yang dilakukan dengan orang lain. hal ini menjadi penting karena dengan adanya *forgiveness* maka seseorang dapat melepaskan segala emosinegatif agar tidak berlanjut terlalu lama.

2.1.2.2 Penyebab *Self Healing*

Adapun penyebab dari Generasi Z melakukan *Self Healing* sebagai berikut:

1. Menjauhkan Diri Secara Terus Menerus

Ketegangan yang terjadi antara individu akan menghasilkan reaksi mekanisme pertahanan diri untuk melindungi dirinya. Pertahanan diri ini menarik kedalam zona nyaman tersendiri, pada umumnya jika ada ketegangan antara dua individu reaksi setelahnya adalah menjauhkan diri sendiri dengan konflik atau menjauh dalam peristiwa, tempat atau benda yang dianggap berpengaruh buruk terhadap diri.

Menjauhkan diri secara terus menerus dengan konflik dianggap sebuah pemecahan yang baik dan bisa berada di posisi zona nyaman, akan tetapi setiap konflik yang tidak terselesaikan dan dihindari secara terus menerus tanpa ada pemecahan masalah mengakibatkan menumpuk dan akan mengancam diri suatu saat ketika kapasitas diri tidak mampu menerima konflik dan tidak ada dukungan dari orang terdekat. Sebaiknya jika anda merasakan ingin menjauh sebenarnya untuk menenangkan diri dan berpikir positif setelah sudah

merasa siap anda harus menghadapikonflik tersebut dengan tegar dan mencari jalan keluar konflik pada saat anda menyendiri, merenung dan mengevaluasi diri sendiri.

2. Meratapi Kesedihan

Ketika diri tidak berdaya, bingung, lelah dan memilih meratapi kesedihan terus menerus berharap seperti di negeri dongeng ada pertolongan dan bantuan datang dengan sendirinya. Faktanya meratapikesedihan terlalu dalam dan berlarut-larut dalam kesedihan merupakan tindakan yang salah. Berdiam diri meratapi kesedihan membuat diri sendiri tidak mampu untuk mencari pemecahan permasalahan hanya fokus terhadap kesedihan saja dan mengabaikan solusinya. Meratapi kesedihan haruskah diakhiri dengan mencoba berdamai dengan masalah tersebut supaya bisa berfikir dan bersikap positif dalam memandang sebuah permasalahan tanpa harus menyalahkan diri sendiri secara terus menerus.

3. Berusaha Melupakan Dan Membenci

Proses memori yang disimpan didalam sebuah lemari jika ingatan tersebut memiliki atensi yang sangat tinggi dan sering dipanggil lagi maka ingatan itu akan sangat tajam. Sama seperti ketika kita berusaha untuk membenci dan melupakan, keduanya memiliki kesan negatif yang kuat di dalamnya. Usaha yang kita lakukan selalu ingin berusaha untuk membencidan melupakan membuat bukan malah menyelesaikan permasalahan tersebut maka akan memunculkan amarah dan dendam yang berlarut. Ingatan untuk membenci dan usaha untuk melupakan sebaiknya diubah dan diganti dengan

memaafkan, mengikhhlaskan, atau dengan cara berdamai dengan keadaan, dengan begitu diri sendiri akan merasa nyaman dan informasi memori mengenai hal tersebut tidak pernah muncul dan berkonflik lagi.

4. Menyakiti Diri

Sakit hati, perasaan dan pikiran sangat mengganggu diri kita dan menjadi tersiksa dalam waktu yang lama, banyak sekali individu yang merasa lebih baik menyakiti fisik yang lambat laun bisa sembuh daripada sakit perasaan dan Pikiran. Faktanya tindakan tersebut akan mendatangkan sebuah masalah serius dan banyak merugikan diri sendiri. Menyakiti fisik bisa berakibat serius seperti kecacatan fisik sehingga bukan menyelesaikan masalah justru akan menambah masalah baru jika terdapat dampak serius berupa kecacatan fisik yang akan membuat diri semakin menjadi minder. Menyakiti diri sendiri pun tidak menyelesaikan permasalahan pikiran dan perasaan karena tidak berdampak pada keduanya, justru menambah kecemasan dan tidak mendapatkan ketenangan. Individu yang menyakiti diri sendiri perlu menyadari bahwa tindakan tersebut salah dan harus dirubah untuk bisa mengalihkan tindakan kearah yang lebih positif dan lebih kuat untuk mengendalikan diri agar lebih tenang.

5. Mengakhiri Hidup

Kehidupan di dunia sangat gelap dan tak berarah seolah-olah dunia menolak individu, dan mengakhiri kehidupan bisa menjadi solusi pemecahan masalah. Faktanya tindakan tersebut tidak akan menyelesaikan permasalahan di dunia dan setelah kematian. Permasalahan di dunia tetap berjalan dan orang

terdekat akan merasa sangat kehilangan, membuat beban orang lain. Sedangkan setelah kematian apakah kita meyakini bahwa arwah kita diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa jika mengakhiri kehidupan secara paksa dan menyiksa. Renungkanlah dari berbagai sisi jika keputusan untuk mengakhiri kehidupan seperti itu. Lebih baik jika memiliki keinginan seperti itu cepatlah meminta bantuan untuk menceritakan semuanya, kemudian buatlah hidup bermakna untuk diri sendiri dan pandailah untuk bersyukur atas nikmat Tuhan.

2.1.2.3 Bentuk *Self Healing*

Ada beberapa faktor yang membuat luka batin dan mengganggu emosi. Kelelahan emosional ini bisa disebabkan karena cemas, perasaan sedih ditinggalkan orang tua, merasa gagal untuk mencapai sesuatu, dan masalah lainnya di masa lalu.

1. Me Time

Me Time artinya untuk diri sendiri. Umumnya masalah yang belum selesai berhubungan dengan kehadiran orang lain. *Me Time* bermanfaat untuk membuat diri nyaman dan lebih rileks. Meluangkan waktu sendirian tanpa memikirkan orang lain bermanfaat bagi kesehatan mental. Cara *Self Healing* ini membuat kita merasa diri sendiri adalah pusat segala kehidupan. Sementara itu orang lain hanya sebagai pelengkap kebahagiaan.

2. Berbicara dengan diri sendiri

Salah satu cara untuk penyembuhan luka batin adalah berbicara pada diri sendiri. Cobalah melihat dicermati dan jujur pada diri sendiri. Berbicara sendirian bisa melampiaskan perasaan buruk terhadap sesuatu. Ketika mulai memahami diri sendiri, muncul rasa syukur atas kehidupan yang diberikan.

3. Masa lalu hadir untuk dimaknai

Setiap orang memiliki kisah masa lalu yang berbeda. Masa lalu tersebut bisa berdampak pada masa sekarang maupun masa depan. Pikiran tentang masa lalu bisa menghantui. Ubahlah gambaran masa lalu sebagai pengalaman dan ambil sisi positif untuk penyembuhan. Masa lalu bisa ada di masa kini untuk dimaknai dan menjadi pelajaran ke depan.

4. Menulis ekspresif

Menulis ekspresif merupakan cara *Self Healing* untuk menjelaskan segala perasaan yang dialami. Tidak perlu memperhatikan ejaan dan tanda baca untuk menulis ini. Contohnya bisa menulis apapun di buku harian yang hanya dibaca sendiri. Cara ini bisa meredakan segala emosi dan stress. Teknik menulis ini bisa membantu untuk penyembuhan dan memberikan gambaran dari sudut pandang lain. Bisa juga menuangkan segala pikiran alam bawah sadar.

5. Penyelesaian sebagai kekuatan

Penyesalan, kesalahan, dan pengalaman memalukan di masa lalu bisa menimbulkan rasa tidak nyaman penyesalan ini membuat seseorang berpikir berlebihan sehingga menimbulkan kecemasan. Dan mencoba untuk mengabaikan pikiran negatif itu dan melakukan hal positif.

6. Berdamai dengan keadaan

Peristiwa buruk bisa membekas di pikiran seseorang. Marah dan terluka karena peristiwa tersebut. Dan mencoba untuk tidak menyalahkan diri sendiri dan mencoba berdamai dengan keadaan. Menerima setiap keadaan yang menimpa untuk menjadi pembelajaran.

7. *Self Compassion*

Self Compassion adalah memahami keadaan emosi atas penderitaan yang dialami. Cara *Self Healing* ini berguna untuk memahami diri sendiri. *Self Compassion* membuat seseorang bisa meningkatkan kepedulian, merespon peristiwa buruk, dan berupaya membebaskan diri dari masa lalu yang menakutkan.

8. *Mindfulness*

Cara *Self Healing* ini membantu mengelola pikiran, perasaan, dan lingkungan dengan berbagai cara sederhana. Contohnya saja menutup mata dan menghirup udara segar. Cara ini berguna untuk fokus pada diri sendiri dan segala pikiran yang dimiliki.

9. Meditasi

Meditasi ini bisa dilakukan dalam suasana santai dan tenang. Mencoba untuk meletakkan kaki di tanah, ambil napas dalam-dalam, dan keluarkan.

10. Berlatih Pernapasan

Berbaring terlentang, tarik napas selama 6 hitungan, lalu buang selama 6 hitungan. Bernapas melalui hidung dan dada, kemudian hembuskan melalui mulut. Bisa mengulangi cara ini sekitar 5-10 menit. Berlatih pernapasan bisa menenangkan pikiran dan emosi.

11. Memaafkan diri sendiri

Setelah menerima sendiri cara lainnya adalah memaafkan diri sendiri. Terkadang tidak semua orang bisa memaafkan diri sendiri yang diakibatkan masa lalu. Bahkan tidak mudah untuk seseorang bisa melupakan peristiwa masa

lalu yang menyakitkan. Butuh bertahun-tahun untuk menerima dan memaafkan keadaan untuk diri sendiri. Memaafkan diri sendiri menjadi cara terbaik untuk metode penyembuhan diri sendiri.

12. Kegiatan positif

Melakukan kegiatan positif seperti hobi yang bermanfaat. Manfaatkan waktu luang ketika sendirian untuk melakukan kegiatan positif. Misalnya membaca buku, berkebun, bersepeda sendirian, atau mendengarkan musik. Kegiatan ini bisa membantu seseorang untuk lebih bahagia dan penyembuhan.

2.1.2.4 Tinjauan Mengenai Gaya Hidup

Gaya hidup adalah konsep yang lebih baru dan lebih mudah terukur dibandingkan kepribadian. Gaya hidup didefinisikan sebagai pola di mana orang hidup menggunakan uang dan waktunya. Gaya hidup mencerminkan pola konsumsi yang menggambarkan pilihan seseorang bagaimana menggunakan waktu dan uangnya. Gaya hidup atau *Lifestyle* ialah gambaran tingkah laku, pola dan cara hidup yang ditunjukkan bagaimana aktivitas seseorang, minat dan ketertarikan serta apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri sehingga membedakan statusnya dari orang lain dan lingkungan melalui lambang-lambang sosial yang mereka miliki. Gaya hidup berkaitan dengan perkembangan zaman teknologi. Gaya hidup menjadi upaya untuk membuat diri menjadi eksis dengan cara tertentu dan berbeda dari kelompok lain. Berdasarkan pengalaman sendiri yang diperbandingkan dengan realitas sosial, individu memilih rangkaian tindakandan penampilan mana yang menurutnya sesuai dan mana yang tidak sesuai untuk ditampilkan dengan ruang sosial. Menurut Plumpper (1983:131), Gaya hidup adalah

cara hidup individu yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya dan apa yang mereka pikirkan tentang dunia sekitarnya.

Gaya hidup merujuk pada pola perilaku, kebiasaan, dan pilihan yang dimiliki dan diterapkan oleh individu atau kelompok dalam kehidupan sehari-hari mereka. Gaya hidup mencakup cara seseorang hidup, cara mereka menghabiskan waktu, dan bagaimana mereka membuat keputusan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk makanan, aktivitas fisik, hiburan, kesehatan, pekerjaan, dan lebih banyak lagi.

Berikut adalah beberapa aspek utama yang mencirikan gaya hidup seseorang:

1. Pola Makan, Ini mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, pola makan (misalnya, vegetarian, vegan, atau omnivora), porsi makanan, dan kebiasaan makan. Pola makan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan kesejahteraan seseorang.
2. Aktivitas Fisik, Aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik berkontribusi pada gaya hidup seseorang. Ini termasuk olahraga, latihan fisik, dan tingkat aktivitas sehari-hari.
3. Kebiasaan Kesehatan, Ini mencakup kebiasaan seperti merokok, konsumsi alkohol, penggunaan obat-obatan, tidur yang cukup, dan pemantauan kesehatan rutin. Kebiasaan kesehatan dapat berdampak besar pada kesehatan seseorang.

4. Kegiatan Sosial dan Kehidupan Sosial, Gaya hidup juga mencakup cara individu berinteraksi dengan teman, keluarga, dan komunitas mereka. Kehidupan sosial yang seimbang dan interaksi sosial positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan emosional.
5. Pekerjaan dan Keseimbangan Hidup Kerja, Bagaimana seseorang menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka juga merupakan bagian dari gaya hidup. Ini termasuk waktu luang, hobi, dan kegiatan di luar pekerjaan.
6. Kegiatan Hiburan dan Rekreasi, Gaya hidup mencakup hobi, aktivitas rekreasi, dan cara individu menghabiskan waktu luang mereka. Ini mencakup minat dalam seni, olahraga, perjalanan, dan banyak lagi.
7. Kesadaran Lingkungan, Bagaimana seseorang peduli terhadap lingkungan juga memengaruhi gaya hidup mereka. Ini mencakup perilaku berkelanjutan seperti penggunaan energi, penggunaan plastik, dan keputusan tentang produk yang dibeli.
8. Nilai dan Prioritas, Gaya hidup juga mencerminkan nilai-nilai dan prioritas individu. Apa yang dianggap penting oleh seseorang dalam hidup mereka akan memengaruhi pilihan dan keputusan mereka.
9. Pendidikan dan Pengembangan Pribadi, Upaya dalam pendidikan dan pengembangan pribadi, seperti kursus tambahan, pembelajaran seumur hidup, dan eksplorasi intelektual, juga merupakan bagian dari gaya hidup.
10. Perubahan dan Adaptasi, Gaya hidup dapat berubah seiring waktu

sebagai respons terhadap peristiwa hidup, perkembangan pribadi, atau perubahan nilai dan prioritas.

Gaya hidup adalah hal yang sangat pribadi dan bervariasi antara individu. Ini dapat memengaruhi kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup seseorang. Memahami dan mengelola gaya hidup yang sehat sering kali merupakan aspek penting dari pemeliharaan kesejahteraan pribadi.

a. Jenis-Jenis Gaya Hidup

Menurut Mowen dan Minor, terdapat Sembilan jenis gaya hidup yaitu sebagaiberikut (Sumarwan, 2011:45):

1. *Functionalist.*

Menghabiskan uang untuk hal-hal yang penting. Pendidikan rata-rata, pendapatan rata-rata, kebanyakan pekerja kasar (buruh). Berusia kurang dari 55 tahun dan telah menikah serta memiliki anak.

2. *Nurturers.*

Muda dan berpendapatan rendah. Mereka berfokus pada membesarkan anak, baru membangun rumah tangga dan nilai-nilai keluarga.

3. *Aspirers.*

Berfokus pada menikmati gaya hidup tinggi dengan membelanjakan sejumlah uang di atas rata-rata untuk barang-barang berstatus, khususnya tempat tinggal. Memiliki karakteristik Yuppie klasik. Pendidikan tinggi, pekerja kantor, menikah tanpa anak.

4. *Experiential.*

Membelanjakan jumlah di atas rata-rata terhadap barang-barang, hiburan, hobi, dan kesenangan (*Convenience*). Pendidikan rata-rata, tetapi pendapatannya di atas rata-rata karena mereka adalah pekerja kantor.

5. *Succeeders.*

Rumah tangga yang mapan. Berusia setengah baya dan berpendidikan tinggi. Pendapatan tertinggi dari kesembilan kelompok. Menghabiskan uang di atas rata-rata untuk hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaan.

6. *Moral majority.*

Pengeluaran yang besar untuk organisasi pendidikan, masalah politik dan gereja. Berada pada tahap *empty-nest*. Pendapatan tertinggi kedua. Pencari nafkah tunggal.

7. *The golden years.*

Kebanyakan adalah para pensiunan, tetapi pendapatannya tertinggi ketiga. Melakukan pembelian tempat tinggal kedua. Melakukan pengeluaran yang besar pada produk-produk padat modal dan hiburan.

8. *Sustainers.*

Kelompok orang dewasa dan tertua. Sudah pensiun. Tingkat pendapatan terbesar dibelanjakan untuk kebutuhan sehari-hari dan alkohol. Pendidikan rendah, pendapatan terendah kedua.

9. *Subsisters.*

Tingkat sosial ekonomi rendah. Persentase kehidupan pada

kesejahteraan di atas rata-rata. Kebanyakan merupakan keluarga-keluarga dengan pencari nafkah dan orang tua tunggal jumlahnya di atas rata-rata kelompok minoritas

2.1.2.5 Tinjauan Mengenai Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012.) Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012).

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dalam sebuah institusi pendidikan tinggi, seperti universitas, perguruan tinggi, atau institusi serupa, dan sedang menjalani program pendidikan tinggi untuk mendapatkan gelar akademik dalam bidang studi tertentu. Mahasiswa terlibat dalam pembelajaran akademik, penelitian, dan pengembangan pribadi selama masa studi mereka.

Mahasiswa adalah individu yang sedang mengikuti program pendidikan tinggi atau perguruan tinggi. Mereka merupakan kelompok utama dalam lembaga pendidikan seperti universitas, perguruan tinggi, atau institusi pendidikan tinggi lainnya. Mahasiswa terdaftar dalam program-program akademik yang beragam, seperti program sarjana (S1), program magister (S2), atau program doktor (S3).

Mahasiswa dapat mengikuti program studi yang bervariasi sesuai dengan minat dan tujuan mereka. Program-program ini mencakup ilmu sosial, ilmu alam, humaniora, seni, teknologi, bisnis, kesehatan, dan banyak lagi. Selama masa studi mereka, mahasiswa terlibat dalam pembelajaran klasikal, seminar, proyek, dan penelitian. Mereka memperdalam pengetahuan mereka dalam mata pelajaran tertentu dan mengembangkan keterampilan analitis, berpikir kritis, dan pemecahan masalah.

2.1.2.6 Tinjauan Mengenai Generasi Z

Generasi Z memiliki ambisi yang besar untuk sukses, cenderung untuk berperilaku praktis, dan ingin bebas. Generasi ini juga memiliki kepercayaan yang tinggi, menyukai hal-hal yang detail, ingin diakui dan selalu bersinggungan dengan teknologi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) generasi didefinisikan sebagai orang-orang yang hidup dalam waktu yang sama. Dalam teori generasi (*Generation Theory*) dari awal keberadaannya dikenal oleh masyarakat hingga saat ini ada sebanyak lima generasi, yaitu:

1. *Generasi Baby Boomer*

Lahir pada kurun waktu tahun 1946 sampai dengan tahun 1964.

2. *Generasi X*

Lahir pada kurun waktu tahun 1965 sampai dengan tahun 1980.

3. *Generasi Y*

Lahir pada kurun waktu tahun 1981 sampai dengan tahun 1994.

4. *Generasi Z*

Lahir pada kurun waktu tahun 1995 sampai dengan tahun 2010.

5. Generasi *Alpha*

Lahir pada kurun waktu 2011 sampai dengan tahun 2025. Hellen Chou P. berpendapat bahwa Generasi Z atau yang kemudian banyak dikenal dengan generasi digital merupakan generasi muda yang tumbuh dan berkembang dengan sebuah ketergantungan yang besar pada teknologidigital.

Seperti yang telah dijelaskan diatas mengenai Generasi Z bahwa mereka lahir pada saat internet mulai berkembang dan dengan perkembangan media digital yang pesat. Maka tidak heran jika di usia muda, orang-orang yang notabene nya masih berstatus sebagai mahasiswa atau pelajar telah terampil dalam penggunaan teknologi bahkan *media social*. Generasi Z ini lahir dari perpaduan dua generasi sebelumnya yaitu Generasi X dan Generasi Y. mereka dilahirkan dan dibesarkan pada era digital, dimana keberanekaragaman teknologi yang berkembang dan semakin canggih. Seperti telah adanya perangkat keras elektronik seperti komputer atau laptop, Ipad, handphone, MP3, MP4, dan lain sebagainya. Kemudian disusul dengan kemunculan berbagai aplikasi yang moderndan cenderung bersifat maya seperti, BBM, *Facebook*, Instagram, Twitter, *WhatsApp* dan lain sebagainya.

Menurut Akhmad Sudrajat, Generasi Z memiliki karakteristik perilaku dan kepribadian yang berbeda dari generasi sebelumnya. Beberapa karakteristik umum Generasi Z diantaranya, yaitu :

1. Fasih Teknologi

Generasi Z adalah mereka yang disebut dengan “Generasi Digital” , dimana mereka begitu mahir dan terbiasa dengan laptop. Mereka dapat

mengakses berbagai informasi secara mudah dan cepat demi kepentingan hidup sehari-hari maupun kepentingan pendidikan.

2. Sosial

Generasi Z, mereka memiliki kecenderungan berkomunikasi lebih lamadan berinteraksi lebih banyak dengan orang diberbagai kalangan. Seperti dengan teman sebaya melalui berbagai situs jejaring sosial seperti : *Facebook*, *Twitter*, *WhatsApp*, *Instagram* dan lainnya. Melalui media ini mereka dapat mengekspresikan apa yang dirasakan dan dipikirkannya secara spontan. Generasi Z ini juga cenderung toleran dengan perbedaan kultur dan sangat peduli dengan lingkungan.

3. *Multitasking*

Generasi Z ini terbiasa dengan berbagai aktivitas yang dilakukan dalam satu waktu yang bersamaan. Mereka bisa membaca, berbicara, menonton, atau mendengarkan musik dalam waktu yang bersamaan. Mereka menginginkan segala sesuatu itu dapat dilakukan dengan serba cepat, dan tidak menyukai hal-hal yang lambat atau bertele-tele. Karakteristik tersebut memiliki dua sisi yang berlawanan, yakni bisa dipandang sebagai sesuatu yang positif dalam arti mampu memberikan manfaat bagi Generasi Z itu sendiri serta lingkungannya. Atau justru sebaliknya, dipandang sebagai hal negatif dalam arti dapat merugikan bagi Generasi Z itu sendiri beserta lingkungannya.

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada sasaran, jumlah sasaran, metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Teknik

pengumpulan data dalam metode penelitian kualitatif adalah menggunakan teknik wawancara, observasi serta studi dokumentasi dan teknik pengumpulan data tersebut sama dengan penelitian yang akan digunakan oleh peneliti. Sasaran atau informan dalam penelitian terdahulu berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti akan menjadikan mahasiswa sebagai informan atau sasaran.

2.1.3 Kerangka Teoritis

2.1.3.1 Teori Psikologi Kognitif

Menurut Woolfolk yang dikutip Susanto (2012: 57) mengemukakan bahwa kognitif merupakan satu atau beberapa kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dalam rangka memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan. Psikologi Kognitif adalah kajian studi ilmiah mengenai proses-proses mental atau pikiran. Proses ini meliputi bagaimana informasi diperoleh, dipresentasikan dan ditransformasikan sebagai pengetahuan. Pengetahuan itu dimunculkan kembali sebagai petunjuk dalam sikap dan perilaku manusia.

Tingkah laku yang mengakibatkan orang memperoleh pengetahuan atau yang dibutuhkan untuk menggunakan pengetahuan. Artinya bahwa dengan memiliki kemampuan kognitif anak menggunakan alat berpikirnya untuk mengamati, menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa guna memecahkan masalah seefektif dan seefisien mungkin dalam mencapai tujuan. Semakin banyak stimulasi yang diperoleh saat berinteraksi dengan lingkungan, semakin cepat berkembang fungsi pikirannya. (Patmonodewo 2003: 27)

Teori-teori psikologi kognitif ini membantu menjelaskan bagaimana manusia berpikir, belajar, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Mereka juga digunakan dalam konteks pendidikan, psikoterapi, dan desain interaksi manusia-komputer untuk memahami dan meningkatkan kinerja kognitif manusia. Perkembangan kognitif merupakan perkembangan pikiran yang merupakan bagian dari proses berpikirnya otak yang digunakan untuk pemahaman, penalaran, pengetahuan dan pengertian. Setiap hari dalam kehidupan mengalami perkembangan pikiran, seperti belajar mengenal orang, belajar mengenal sesuatu, belajar tentang kemampuan baru dan menambah banyak pengalaman. Secara terus menerus pikiran berkembang dan terus dilakukan stimulasi dengan baik, perkembangan pikiran akan optimal.

2.2 Kerangka Pemikiran

Barbara O'keefe menjelaskan adanya *message design logic* dalam produksi pesan. Pandangan tentang *message design logic* mengarah pada situasi interaktif yang memaparkan pada situasi interaktif yang memaparkan bahwa setiap individu memiliki logika masing-masing yang digunakan untuk menyepakati satu di antara pilihan tujuan yang berbeda (Miller, 2005: 110). Hal ini didasari adanya gap antara tujuan individu yang berkaitan dengan kebutuhan instrumental serta kebutuhan yang nyata dihadapi sehingga perbedaan arah tujuan ini memungkinkan terjadinya konflik yang mengarah pada pemahaman komunikasi yang berbeda pula.

O'Keefe (1988) dalam Miller (2005: 110) menyimpulkan adanya pemahaman mengenai adanya variasi dalam strategi manajemen tujuan dalam

komunikasi. Munculnya variasi dalam manajemen ini akhirnya menjadi prinsip tertentu yang digunakan sebagai alasan tentang bagaimana cara mengakhiri proses komunikasi yang dilakukan serta perbedaan pemahaman yang dikembangkan oleh setiap individu. Lebih jauh mengenai *message design logics*, O’Keefe (1999); 1990) dalam Miller, 2005: 110-111) mengemukakan tiga prinsip utama , yakni: *expressive design logic*, *conventional design logic*, dan *rhetorical design logic*

1. *Expressive design logic*

Menjelaskan tentang konteks bahasa sebagai media yang digunakan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan. Dalam hal ini, arahan dari *message design logic* jelas ini adalah pada sejumlah aspek seperti: ekspresi diri individu, kejelasan ekspresi, keterbukaan dan kejujuran, serta isyarat langsung. Di sisi lain, prinsip ini justru memungkinkan adanya hubungan relasi yang kurang memperhatikan konteks komunikasi yang melingkupi. Desain yang mengikuti *expressive design logic* seringkali bertujuan untuk mengekspresikan emosi atau perasaan tertentu. Ini bisa berupa seni yang mencoba menyampaikan rasa bahagia, sedih, marah, atau emosi lainnya kepada penonton.

2. *Conventional design logic*

Prinsip ini menyatakan bahwa komunikasi merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara bersama-sama seiring dengan adanya peraturansosial. Pesan dinyatakan sebagai respon yang terkunci dan bersifat tetap sehingga hubungan yang terjalin dalam komunikasi merupakan sebuah aksi dan penentuan makna yang terbagi atau konteks. Selain itu, muncul adanya format-format kesopanan yang membatasi komunikasi sehingga sangat

memungkinkan adanya ketepatan, sumber dan terkontrol, serta kerjasama setiap individu pelaku komunikasi.

3. *Rhetorical design logic*

Prinsip ini mengarah pada sifat komunikasi sebagai kreasi serta negosiasi antara lingkungan sosial serta aspek sosial individu. Pesan dipahami sebagai konsensus sosial, dimana proses komunikasi akan berperan dalam menciptakan konteks tertentu sehingga akan terjadi pemahaman ulang mengenai konteks yang melingkupi komunikasi. Proses produksi pesan dalam prinsip ini akan berjalan fleksibel, erat dengan adanya interpretasi, sekaligus mengarah pada pengalaman simbolik individu.

Sejumlah prinsip *message design logic* menurut O'Keefe di atas dalam kesimpulannya mengarah pada konteks tertentu tentang bagaimana komunikasi digunakan dalam situasi yang berbeda, baik itu dalam konteks tempat maupun waktu yang berbeda. Produksi pesan dalam komunikasi dibangun secara lebih luas dan interaktif, sekaligus memungkinkan adanya perbedaan fungsi yang melekat dalam komunikasi itu sendiri.

Message design logic adalah sebuah konstruksi gaya berkomunikasi yang mampu menganalisis bagaimana seorang komunikator mengkomunikasikan sebuah pesan. Teori *message design logic* tidak menyarankan model pesan mana yang terbaik pada suatu situasi tertentu. Model pesan yang satu tidak lebih baik dari model pesan lain. Ketiga model pesan tersebut dirumuskan dengan alasan untuk membantu kita dalam berkomunikasi untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Seorang individu di dalam berkomunikasi

dituntut untuk mampu menyesuaikan dan menghargai berbagai desain pesan yang digunakan.

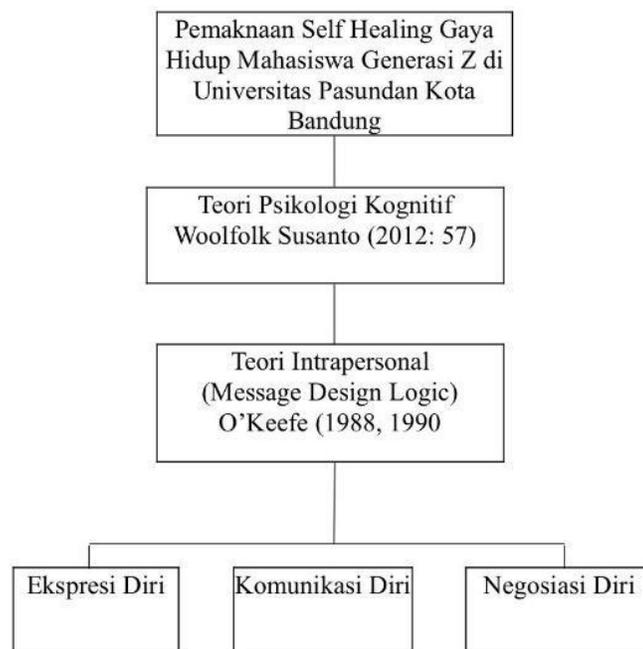
Selanjutnya mengenai produksi pesan oleh komunikator, konteks pesan mengarah pada pemrosesan pesan (*message processing*) dan penerimaan pesan (*message reception*). Dalam hal ini, individu dinyatakan sebagai pihak yang memiliki kognisi dan emosi yang bermain sebagai peran utuh (*integral*) di dalam sebuah situasi yang kompleks, terkait dengan proses penerimaan serta pemrosesan pesan yang terjadi di dalam dirinya (Miller, 2005: 124). Dapat dikatakan, individu menggunakan sejumlah peran kognisi dan pikirannya guna menerima pesan informasi yang masuk ke dalam dirinya, untuk kemudian diproses melalui pemahaman serta interpretasi yang diyakini.

Perbedaan pemaknaan mungkin dapat terjadi diantara produksi pesan dan penerimaan pesan sehingga menjelaskan adanya gap yang secara tidak langsung terjadi dalam proses komunikasi. Konteks ini menegaskan bahwa si pengirim pesan akan menggunakan perspektif serta pandangannya dalam mengirim ataupun memproduksi pesan. Begitu pula dengan komunikan sebagai penerima pesan, pihaknya juga akan menggunakan perspektif idealnya sebagai dasar untuk memahami serta memaknai pesan informasi yang diterima.

Selain itu dalam proses komunikasi, adanya proses penerimaan pesan mengarah pada konteks *message processing*. Proses ini berkaitan dengan bagaimana pesan dengan bagaimana dengan tipe tertentu dapat diterima oleh komunikan, dirancang sedemikian rupa sesuai dengan sumber pesan guna mengubah ataupun mempengaruhi perilaku dari individu komunikan. Untuk itu,

pandangan mengenai perspektif dalam penerimaan pesan ini juga mengarah pada konteks persuasi di dalam komunikasi yang dilakukan (Miller, 2005 2005:124.)

Dari penjelasan diatas dapat dibuat sebuah struktur kerangka pemikirandengan judul “**Pemaknaan *Self Healing* Gaya Hidup Mahasiswa Generasi ZDi Universitas Pasundan Kota Bandung.**” yang dapat diuraikan pada tabelberikut ini:



Gambar 1. 1 Bagan Kerangka Pemikiran