

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Review Penelitian Sejenis

Untuk tujuan referensi, peneliti mengumpulkan informasi untuk penelitian ini dari berbagai sumber, termasuk buku, jurnal, dan pencarian di internet. Selain itu, peneliti menemukan beberapa referensi dari penelitian sebelumnya untuk membandingkannya dengan penelitian ini.

Berikut beberapa daftar penelitian terdahulu yang peneliti gunakan sebagai bahan referensi dalam penelitian:

1. Penelitian pertama berjudul “Musik Sebagai Media Self Healing Di Kalangan Remaja Pengunjung Haruma Coffee” Penelitian ini di susun oleh Gilang Ekaraya Erisman mahasiswa Universitas Pasundan (Unpas) pada tahun 2018. Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan studi kepustakaan, wawancara mendalam, dan observasi.

2. Penelitian kedua berjudul “Peran Pendengar Musik Sebagai Self Healing dalam Penurunan Stres pada Penyintas Covid-19 di Surabaya.” Penelitian ini di susun oleh Dhamoo Aldamma Firmansyah, mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2022, Penelitian ini menggunakan deskriptif eksploratif dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif.
3. Penelitian ketiga berjudul “Self Healing Terhadap Mahasiswa Penderita Insomnia di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.” Penelitian ini disusun oleh Fitriyana Septika Muri mahasiswa Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2021. peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif.

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

Nama dan Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Metode Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
Gilang Ekaraya Erisman “Musik Sebagai Media Self Healing Di Kalangan Remaja Pengunjung Haruma Coffee House”	Musik sudah menjadi kebutuhan, dan dapat mengkondisikan diri menjadi lebih tenang	Pendekatan Fenomenologi Kualitatif	Persamaan terdapat di Objek Penelitian	Perbedaan Terdapat Pada Teori yang digunakan

(Universitas Pasundan (Unpas) pada tahun 2018)	dimana musik dapat menghibur menentramkan karena dan hati dapat merangsang perasaan. Hingga saat ini musik telah menjadi sahabat ketika manusia melakukan aktivitas sehari-hari bahkan ketika sedang menghadapi stress.			
Dhammo Alda Firmansyah “Peran Mendengarkan Musik Sebagai Self Healing Dalam Penurunan Stress Pada Penyintas	Kondisi Pandemi Covid-19 telah menyebabkan banyak orang	Pendekatan Eksploratif Kuantitatif	Persamaan terdapat di Objek Penelitian	Perbedaan Terdapat Pada Teori Yang Dipakai

Covid-19 Di Surabaya” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2022)	menjadi stres, salah satu cara untuk menurunkan adalah stress dengan mendengarkan musik. Bertujuan mengetahui terdapat untuk apakah peran mendengarkan musik sebagai Self Healing dalam penurunan stress pada penyintas Covid-19 di Surabaya.			
Fitriyana Septika Muri “Self Healing Terhadap Mahasiswa	Mengetahui Bagaimana hubungan Self Healing	Pengumpulan Data Kuantitatif	Persamaan terdapat pada metode, yakni	Perbedaan Terletak Objek Penelitian,

Penderita Insomnia Di Uin Sunan Kalijaga Di Yogyakarta (2021)	pada Mahasiswa Penderita Insomnia. Semakin tinggi Self Healing yang dilakukan semakin tinggi pula peluang Insomnia yangdiderita akan membaik dan sembuh.		kualitatif dan sama-sama mencoba memahami dan menganalisis gaya kepemimpina n	
---	--	--	---	--

Sumber: Hasil Kajian Peneliti

2.2. Kerangka Konseptual

Hubungan antara berbagai teori atau konsep yang mendukung penelitian disebut sebagai kerangka konseptual. Konsep itu sendiri adalah representasi yang dimaksudkan untuk membuat teori lebih mudah dipahami dan diamati. Hal ini membuat, ide harus dibagi menjadi beberapa variabel. Secara dasar, kerangka konseptual adalah gambaran umum dan abstrak dari suatu ide. Karena mudah dipahami, kerangka konseptual dapat digunakan sebagai dasar untuk membentuk teori sistematis yang digunakan dalam penelitian ini.

2.2.1. Komunikasi

2.2.1.1. Definisi Komunikasi

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan komunikasi untuk berinteraksi, bertukar pikiran, ide, atau gagasan dengan orang lain. Komunikasi berasal dari bahasa Inggris, yaitu *communicatio*, yang berasal dari kata Latin *communicatio*, yang berarti "sama". Menurut kesamaan makna ini, komunikator dan komunikan memiliki pemahaman yang sama tentang apa yang sedang dibicarakan atau dikomunikasikan.

Komunikasi terdiri dari dua atau lebih individu, masing-masing dikenal sebagai “komunikator” dan “komunikan”. Manusia berkomunikasi melalui simbol-simbol baik verbal maupun non verbal, seperti contoh menggunakan simbol-simbol gerakan tubuh dan juga bahasa sebagai bentuk untuk berkomunikasi. Komunikator dapat mengirimkan pesan kepada komunikan melalui media apa pun tergantung pada komunikan. Setelah pesan disampaikan dengan baik, komunikan akan memberikan *feedback* kepada komunikator, *feedback* ini menentukan apakah komunikasi berjalan dengan efektif atau tidak. Komunikasi dikatakan efektif jika komunikator memberikan *feedback* yang sesuai dengan harapan komunikator.

Menurut **Carl I. Hovland** yang dikutip dari **Didik Hariyanto** dalam bukunya yang berjudul **Buku Ajar Pengantar Ilmu Komunikasi**, menjelaskan komunikasi sebagai berikut:

“Komunikasi adalah proses dimana seorang individu (komunikator) mengoperkan stimuli dalam bentuk lambang-lambang bahasa untuk merubah tingkah laku/perilaku individu-individu (komunikate) yang lain.” (2021, 21)

Di sisi lain menurut **Harold Laswell** dalam bukunya yang berjudul *The Structure and Function of Communication in Society* menjelaskan bahwa:

“Cara yang baik untuk menjelaskan komunikasi ialah dengan menjawab pertanyaan sebagai berikut: *Who Says What In Which Channel To Whom With What Effect?*” (1998, 19)

Dari pertanyaan tersebut, Lasswell memaparkan bahwasannya komunikasi mempunyai 5 hal yang wajib untuk dijawab, yakni komunikator atau siapa yang menyampaikan pesan, pesan apa yang ingin disampaikan, media atau kepada siapa pesan tersebut disampaikan, dan efek atau dampak apa yang dihasilkan dari penyampaian pesan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komunikasi merupakan proses penyampaian pesan atau informasi dari komunikator kepada komunikan melalui media dengan tujuan mengubah prilaku, menyebarluaskan informasi, sarana edukasi, dan sarana persuasif.

2.2.1.2. Proses Komunikasi

Penyampaian pesan dari pengirim ke penerima disebut proses komunikasi. Proses ini dapat terjadi secara linear atau non-linear, dan dapat terjadi melalui komunikasi verbal atau non-verbal serta sirkuler.

Menurut **Onong Uchjana Effendy** dalam bukunya yang berjudul **Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi** menjelaskan proses komunikasi sebagai berikut:

1. Proses komunikasi secara primer
Proses komunikasi secara primer adalah proses penyampaian pikiran komunikator kepada komunikan dengan menggunakan suatu lambang (symbol) sebagai media atau saluran.

2. Proses komunikasi secara sekunder

Proses komunikasi secara sekunder adalah proses penyampaian pesan komunikator kepada komunikan dengan menggunakan alat atau sarana sebagai media kedua setelah memakai lambang sebagai media pertama.

3. Proses komunikasi secara linear

Istilah linear mengandung makna lurus. Jadi, proses linear berarti perjalanan dari satu titik ke titik lain secara lurus.

4. Proses komunikasi secara sirkular

Sirkular sebagai terjemahan dari perkataan “circular” secara harfiah berarti bulat, bundar atau keliling sebagai lawan dari perkataan linear (2003, 33-39).

Secara umum, proses komunikasi adalah komunikasi yang menggunakan bahasa verbal atau kata-kata dan tidak menggunakan kata-kata. Contoh komunikasi gerakan tubuh seperti gerakan tangan, kepala, dan mata adalah contoh komunikasi non-verbal. Bahasa yang disampaikan adalah bahasa yang diucapkan.

Proses komunikasi secara linear adalah proses komunikasi secara lurus. Proses komunikasi secara sekunder melibatkan penggunaan media, seperti telepon, radio, surat kabar, film, dll. Artinya, proses komunikasi berjalan dalam satu arah. Oleh karena itu, komunikator dapat menyampaikan pesan ke komunikan, dan komunikan hanya mendengarkan pesan komunikator.

Komunikasi sirkular terjadi dua arah, tidak lurus atau berbentuk bulat. Komunikator berperan sebagai komunikan dan sebaliknya sebagai orang yang berkomunikasi.

Dalam penelitian ini, serial televisi memiliki proses komunikasi secara sekunder karena hanya menyampaikan pesan informatif, sehingga tidak dapat diketahui secara langsung apa yang terjadi di baliknya. Namun, peran tiga puluh tiga media sekunder masih dapat mempengaruhi opini publik dan sikap.

2.2.1.3. Tujuan Komunikasi

Menurut **Onong Uchjana Effendy** dalam bukunya yang berjudul **Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi** menjelaskan tujuan komunikasi sebagai berikut:

1. (*To Change the Attitude*) Mengubah Sikap
2. (*To Change the Opinion*) Mengubah Opini/Pandangan/Pendapat
3. (*To Change the Behavior*) Mengubah Perilaku
4. (*To Change the Society*) Mengubah Masyarakat. (2003, 55)

Komunikasi dapat mengubah pikiran dan perasaan orang lain, membuat mereka sedih, senang, marah, atau kecewa. Oleh karena itu, komunikasi yang disampaikan oleh komunikator akan mengubah sikap komunikan menjadi senang, sedih, marah, kecewa, dan lain-lain.

Pesan yang disampaikan oleh komunikator, yang dikenal sebagai perubahan opini, pendapat, atau perspektif, dapat memberikan perspektif yang berbeda kepada komunikan.

Memodifikasi perilaku, komunikasi, atau pesan yang disampaikan dapat menyebabkan setiap individu yang menerimanya akan berperilaku dengan cara yang berbeda, menurut perspektif mereka masing-masing.

Pesan yang dimaksudkan untuk mengubah masyarakat bertujuan untuk mengubah sikap atau perilaku masyarakat. Komunikasi biasanya dilakukan secara lisan atau verbal, yang dapat dimengerti oleh kedua belah pihak. Hal ini dapat menyebabkan perubahan perspektif yang dapat dilihat dari perasaan, konsep, dan pertukaran informasi.

2.2.1.4. Jenis-Jenis Komunikasi

Menurut **Dedy Mulyana** dalam bukunya yang berjudul **Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar**, mengkualifikasikan 6 bagian yang telah disepakati oleh para pakar komunikasi, diantaranya;

1. Komunikasi Intrapribadi
Komunikasi intrapribadi adalah komunikasi dengan diri sendiri, baik kita sadari atau tidak.
2. Komunikasi Antarpribadi
Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antar orang – orang melalui tatap muka, yang memungkinkan setiap pelakunya menangkap reaksi orang lain secara langsung baik secara verbal ataupun non verbal.
3. Komunikasi Kelompok
Komunikasi kelompok adalah sekumpulan orang yang mempunyai tujuan bersama, yang berinteraksi satu sama lainnya, untuk mencapai tujuan yang bersama, mengenal satu sama lainnya, dan memandang mereka bagian dari kelompok tersebut.
4. Komunikasi Publik
Komunikasi publik adalah komunikasi antar seorang pembicara dengan sejumlah besar orang yang tidak bisa dikenal satu persatu.
5. Komunikasi Organisasi
Komunikasi organisasi terjadi di dalam sebuah organisasi, bersifat formal dan juga informal, dan berlangsung dalam suatu jaringan yang lebih besar dari pada komunikasi kelompok.
6. Komunikasi Massa
Komunikasi masa adalah komunikasi yang menggunakan media massa, baik cetak atau elektronik (2005, 75)

Jika dikaitkan dengan penelitian ini, maka dalam konteks ini, serial televisi termasuk dalam kategori komunikasi massa karena merupakan media yang menggabungkan elemen audio dan visual untuk menyampaikan pesan dimana pesan ditujukan kepada khalayak yang berbeda di berbagai tempat.

2.2.2. Komunikasi Intrepersonal

2.2.2.1. Definisi Komunikasi Intrepersonal

Menurut Devito dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book*, komunikasi antarpribadi adalah suatu proses bertukar pesan antara individu atau kelompok yang menyebabkan efek dan umpan balik (DeVito, 2012). Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjadi antar individu atau lebih dan menerima reaksi verbal ataupun nonverbal secara langsung (Mulyana, 2017).

Komunikasi Interpersonal menjadi aspek penting dalam membangun hubungan dalam suatu organisasi. Adanya komunikasi yang aktif dan efektif pada masing-masing individu dalam organisasi akan membangun sikap empati, sikap positif juga saling mendukung sehingga lahirnya relasi positif dalam suatu organisasi.

Perilaku komunikasi interpersonal dalam suatu organisasi juga berperan penting. Menurut Griffin mengatakan bahwa perilaku komunikasi interpersonal harus didasari saling mengenal (*know each other*), mempunyai rasa hormat antara individu (*have mutual respect*), adanya rasa memiliki (*affection*) dan nyaman (*enjoy interacting with one another*) (Griffin, 2013). Berdasarkan konsep-konsep yang telah dipaparkan, komunikasi interpersonal merupakan kegiatan bertukar pesan atau informasi yang memiliki makna dan dilakukan oleh antar individu atau kelompok atas dasar saling mengenal, adanya rasa kepercayaan, saling menghormati, dan rasa memiliki pada antar diri individu.

2.2.2.2. Karakteristik Komunikasi Intrepersonal

Devito mengatakan bahwa komunikasi interpersonal pada dasarnya bersifat relasional, yang mana terjadi dalam suatu hubungan dan memberikan efek pada hubungan (DeVito, 2012). Devito memaparkan karakteristik komunikasi interpersonal:

a.) Keterbukaan

Antara komunikator dan komunikan saling bertukar ide atau gagasan dengan bebas dan transparan, tanpa rasa malu atau ketakutan, serta dengan saling memahami dan menghargai sikap masing-masing individu. Aspek keterbukaan di sini juga berkaitan dengan umpan balik yang jujur dan tulus dari pihak lain. Menerima perbedaan pendapat merupakan hal yang penting, dibandingkan dengan respons yang acuh tak acuh yang mungkin diberikan.

b.) Empati

Antara komunikator dan komunikan saling bertukar ide atau gagasan dengan bebas dan transparan, tanpa rasa malu atau ketakutan, serta dengan saling memahami dan menghargai sikap masing-masing individu. Aspek keterbukaan di sini juga berkaitan dengan umpan balik yang jujur dan tulus dari pihak lain. Menerima perbedaan pendapat merupakan hal yang penting, dibandingkan dengan respons yang acuh tak acuh yang mungkin diberikan.

c.) Dukungan

Setiap adanya ide, pendapat ataupun gagasan yang telah disampaikan dari masing-masing individu yang berkomunikasi mendapat dukungan. Hal ini mendorong tercapainya keinginan atau hasrat yang dapat memotivasi. Jika hal itu tercapai maka meningkatnya semangat dari individu untuk melakukan aktivitas dan tercapainya tujuan yang ingin dicapai.

d.) Rasa Positif

Rasa positif pada ide atau gagasan menghindarkan individu-individu dari rasa curiga atau prasangka negatif pada individu lain yang dapat mengganggu jalannya interaksi.

e.) Kesamaan

Komunikasi yang terjalin dengan memiliki kesamaan pada umur, sikap atau pun ideologi maka interaksi yang terjadi semakin kuat dan baik

Dapat disimpulkan karakteristik komunikasi intrapersonal memiliki ciri utama yaitu sifat reflektif, yang dimana individu berinteraksi dengan pikiran dan perasaan mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk memahami motivasi dan emosi yang mendasari tindakan mereka. Proses ini bersifat pribadi dan subjektif, sehingga setiap orang memiliki pengalaman dan cara berkomunikasi yang unik.

2.2.2.3. Fungsi Komunikasi Intrepersonal

Menurut Cangara Hafied fungsi komunikasi interpersonal ialah komunikasi antar individu dimana komunikasi tersebut berusaha untuk meningkatkan hubungan insani

(human relations), menghindari juga mengatasi terjadinya konflik yang terjadi pada masing-masing individu, mengurangi ketidakpastian terhadap suatu masalah serta berbagi pengetahuan dan pengalaman (Hafied, 2008).

Sedangkan menurut (Widjaja, 2000) terdapat fungsi komunikasi interpersonal, antara lain yaitu:

- a) Mengetahui diri sendiri dan orang lain Melalui komunikasi interpersonal kita dapat mengenali diri sendiri, karena dengan komunikasi interpersonal akan memberi kesempatan untuk membicarakan diri sendiri kepada orang lain. Hal ini dapat memberikan perspektif baru terhadap diri sendiri serta kita dapat lebih memahami perilaku dan sikap kita secara mendalam. Dengan komunikasi interpersonal juga kita dapat mengetahui sikap, nilai dan juga perilaku orang lain
- b) Mengetahui dunia luar
Komunikasi Interpersonal dapat membantu kita untuk memahami lingkungan sekitar yakni tentang objek, peristiwa yang terjadi dan orang lain.
- c) Menciptakan dan memelihara hubungan
Hubungan dekat dengan oranglain dan ingin merasakan dicintai, dihargai juga disukai merupakan ciri manusia sebagai makhluk individu sekaligus makhluk sosial. Dengan komunikasi interpersonal kita dapat memelihara serta menciptakan hubungan social

d) Mengubah sikap dan perilaku

Komunikasi interpersonal dapat membantu kita untuk mengubah sikap dan perilaku orang lain

e) Membantu orang lain

Dengan komunikasi interpersonal kita dapat membantu orang lain seperti memberi nasehat atau saran terhadap suatu masalah atau persoalan yang perlu diselesaikan

Dapat disimpulkan bahwa Komunikasi Intrapersonal memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan. Dengan menganalisis pikiran dan perasaan, individu dapat membuat keputusan yang lebih baik dan tepat. Proses ini juga membantu dalam pengelolaan emosi, di mana seseorang dapat mengenali dan mengendalikan perasaannya, sehingga dapat merespons situasi dengan lebih bijaksana.

2.2.3. *Self Healing*

2.2.3.1. Definisi *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 20 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.

2.2.3.2. Penyebab *Self Healing*

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

1. Menjauhkan Diri Secara Terus Menerus

Ketegangan antara individu akan menciptakan reaksi mekanisme pertahanan diri untuk melindungi diri mereka sendiri. Pertahanan diri ini menarik di bidang kenyamanannya sendiri, secara umum, jika ada ketegangan antara dua reaksi individu, itu jauh dari konflik atau jauh dari peristiwa, lokasi atau objek yang dianggap dampak negatif pada diri mereka sendiri.

Menjauhkan diri secara terus menerus dengan konflik dianggap sebuah pemecahan yang baik dan bisa berada di posisi zona nyaman, akan tetapi jika konflik tidak diselesaikan dan terus dihindari, hal ini dapat menyebabkan penumpukan masalah yang akan mengancam diri kita ketika kapasitas untuk menghadapinya menurun, terutama tanpa dukungan dari orang-orang terdekat. Oleh karena itu, jika Anda merasa ingin menjauh, cobalah untuk menenangkan diri dan berpikir positif. Setelah merasa siap, hadapilah konflik tersebut dengan tegas. Luangkan waktu untuk merenung dan mengevaluasi diri guna menemukan jalan keluar dari masalah yang ada.

2. Meratapi Kesedihan

Ketika kita merasa tak berdaya, bingung, dan lelah, seringkali kita terjebak dalam ratapan kesedihan, berharap bantuan datang seperti dalam cerita dongeng. Namun, meratapi kesedihan secara berlebihan dan berkepanjangan sebenarnya

adalah kesalahan. Terlalu lama berdiam diri dalam kesedihan hanya membuat kita kehilangan kemampuan untuk mencari solusi, karena fokus kita hanya tertuju pada kesedihan itu sendiri, mengabaikan jalan keluar yang ada. Oleh karena itu, meratapi kesedihan perlu diakhiri dengan berusaha berdamai dengan masalah, sehingga kita bisa berpikir dan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

3. Berusaha Melupakan Dan Membenci

Proses penyimpanan ingatan dalam pikiran mirip dengan lemari; jika kita memberi perhatian tinggi dan sering mengingatnya, ingatan itu akan semakin tajam. Begitu pula ketika kita berusaha membenci dan melupakan, keduanya membawa dampak negatif yang mendalam. Upaya untuk membenci dan melupakan justru tidak menyelesaikan masalah, melainkan menimbulkan kemarahan dan dendam yang terus berkepanjangan. Oleh karena itu, sebaiknya kita mengubah fokus dari membenci dan melupakan menjadi memaafkan, mengikhlaskan, atau berdamai dengan situasi. Dengan cara ini, kita akan merasa lebih nyaman, dan ingatan tentang hal tersebut tidak akan muncul kembali untuk menciptakan konflik.

4. Menyakiti Diri

Sakit hati, perasaan, dan pikiran dapat mengganggu kita dan menyebabkan penderitaan yang berkepanjangan. Banyak orang berpikir bahwa menyakiti fisik, yang mungkin sembuh seiring waktu, lebih baik daripada menghadapi sakit hati dan pikiran. Namun, tindakan ini justru membawa masalah serius dan merugikan diri sendiri. Menyakiti fisik bisa berakibat fatal, seperti kecacatan, yang bukan hanya

menambah masalah, tetapi juga meningkatkan rasa minder. Selain itu, menyakiti diri sendiri tidak menyelesaikan masalah pikiran dan perasaan; malah, tindakan tersebut justru menambah kecemasan dan menghalangi ketenangan. Individu yang melakukan ini perlu menyadari bahwa tindakan tersebut keliru dan perlu diubah, agar bisa beralih ke perilaku yang lebih positif dan lebih kuat dalam mengendalikan diri untuk mencapai ketenangan.

5. Mengakhiri Hidup

Kehidupan di dunia bisa terasa gelap dan tak berarah, seolah-olah kita ditolak oleh lingkungan, sehingga mengakhiri hidup tampak sebagai solusi. Namun, kenyataannya, tindakan tersebut tidak menyelesaikan masalah di dunia ini, dan setelah kematian, semua permasalahan tetap ada. Orang-orang terdekat kita akan merasakan kehilangan yang mendalam, menambah beban bagi mereka. Selain itu, kita perlu merenungkan apakah arwah kita akan diterima oleh Tuhan jika kita memilih jalan keluar yang menyakitkan ini. Sebaiknya, jika ada keinginan untuk mengakhiri hidup, segera cari bantuan untuk berbagi perasaan dan pikiran. Cobalah untuk menciptakan makna dalam hidupmu dan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Tuhan.

2.2.3.3. 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 berarti memberi perhatian pada diri sendiri. Seringkali, masalah yang belum terselesaikan berkaitan dengan interaksi dengan orang lain. Menghabiskan waktu sendiri sangat bermanfaat untuk menciptakan kenyamanan dan relaksasi. Saat kita meluangkan waktu tanpa memikirkan orang lain, hal ini dapat meningkatkan kesehatan mental. Melalui cara *Self Healing* ini, kita belajar bahwa diri kita adalah pusat dari segala sesuatu dalam hidup, sementara orang lain hanya berperan sebagai pelengkap kebahagiaan kita.

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 individu memiliki cerita masa lalu yang unik. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi kondisi saat ini maupun masa depan. Kenangan akan masa lalu sering kali menghantui pikiran kita. Oleh karena itu, ubahlah cara pandang terhadap masa lalu menjadi sebuah pengalaman berharga dan ambil hikmah positif untuk proses penyembuhan. Masa lalu seharusnya dijadikan pelajaran yang berarti, sehingga kita dapat memaknainya dan menggunakannya sebagai panduan untuk melangkah ke depan.

4. Menulis ekspresif

Menulis dengan ekspresif adalah salah satu metode *Self Healing* untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang kita alami. Dalam proses ini, tidak perlu terlalu memperhatikan ejaan atau tanda baca. Misalnya, kita bisa menuliskan apapun di buku harian yang hanya kita baca sendiri. Metode ini dapat meredakan emosi dan stres yang kita rasakan. Teknik menulis ini membantu dalam proses penyembuhan dan menawarkan perspektif baru. Kita juga dapat menuangkan semua pikiran dari alam bawah sadar ke dalam tulisan.

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 kemampuan untuk memahami emosi yang muncul akibat penderitaan yang dialami. Metode *Self Healing* ini sangat bermanfaat untuk mengenal diri sendiri dengan lebih baik. Dengan *Self Compassion*, seseorang dapat meningkatkan rasa empati, merespons situasi sulit dengan lebih baik, dan berusaha melepaskan diri dari kenangan masa lalu yang menyakitkan.

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 dapat dilakukan dalam suasana yang nyaman dan damai. Cobalah untuk duduk dengan kaki menyentuh tanah, ambil napas dalam-dalam, lalu hembuskan perlahan.

10. Berlatih Pernapasan

Berbaringlah telentang, tarik napas dalam hitungan 6, lalu hembuskan selama 6 hitungan. Bernapaslah melalui hidung dan dada, kemudian hembuskan perlahan melalui mulut. Ulangi proses ini selama 5-10 menit. Latihan pernapasan ini dapat membantu menenangkan pikiran dan emosi.

11. Memaafkan diri sendiri

Setelah menerima diri sendiri, langkah berikutnya adalah memaafkan diri. Terkadang, tidak semua orang mampu melakukan ini akibat pengalaman masa lalu. Melupakan peristiwa menyakitkan juga bukan hal yang mudah. Proses untuk menerima dan memaafkan diri bisa memakan waktu bertahun-tahun. Memaafkan diri sendiri adalah salah satu cara terbaik dalam proses penyembuhan.

12. Kegiatan positif

Melakukan aktivitas positif seperti hobi yang bermanfaat sangatlah penting. Manfaatkan waktu luang saat sendirian untuk terlibat dalam kegiatan yang konstruktif. Contohnya, membaca buku, berkebun, bersepeda sendiri, atau mendengarkan musik. Aktivitas-aktivitas ini dapat membantu meningkatkan kebahagiaan dan mendukung proses penyembuhan.

2.2.4. Olahraga Gym

2.2.4.1. Definisi Olahraga Gym

Berolahraga di gym saat ini sangat populer di seluruh dunia, dengan 131,7 juta club fitness yang terdaftar di Asosiasi club Kesehatan, & Olahraga Internasional. Ini adalah aktivitas yang sangat disukai oleh laki-laki, perempuan, lanjut usia dengan tujuan melatih kebugaran untuk berbagai alasan. Beberapa orang bergabung dengan club fitness untuk menurunkan berat badan memperkencang tubuh, menambah masa otot atau menjaga kondisi tubuh untuk bisa beraktifitas baik secara normal, ada pun beberapa orang menghadiri gym bukan untuk latihan utama tetapi sebagai latihan pembantu untuk meningkatkan olahraga utama spesifik mereka. Selain itu pelatihan olahraga / instruktur fitness menawarkan peluang untuk pencegahan dan rehabilitasi cedera. Secara sosiologis, alasan melakukan pelatihan fitness meliputi; kenyamanan, interaksi sosial, relaksasi, meningkatkan harga diri atau menghilangkan stres. Jenis-jenis pelatihan utama yang dilakukan saat berada di pusat kebugaran meliputi latihan kardio, latihan beban dan koordinasi, yang belakangan lebih banyak hadir selama sesi latihan (Akkoyunlu, Acet, and Karademir 2017; Rahimi 2006).

Bukan lagi angkat beban semata-mata ranah/untuk binaragawan , angkat beban telah menjadi salah satu kegiatan kebugaran paling populer untuk orang-orang dari segala usia. Manfaat memompakan otot dengan latihan beban adalah

melatih kekuatan, melatih daya tahan - dapat melatih otot menjadi lebih kuat, kesehatan jantung yang lebih baik, tubuh yang lebih ramping, dan tubuh lebih bugar untuk tugas sehari-hari. Banyak manfaat dari latihan beban tetapi pada kenyataannya hanya beberapa cara dapat melatih otot Anda. Gym komersial atau peralatan di rumah? Barbel dan dumbel disebut "freeweight, atau latihan beban dengan machines ? Program yang optimal dapat bervariasi tidak hanya oleh individu, tetapi juga oleh keadaan (Hawkins, Doyle, and McGuigan 2009; B. Stamford 1998).

Banyak orang melakukan latihan beban mengatakan bahwa dengan memiliki tubuh yang tegap tidak saja terasa bagus, tetapi juga berpengaruh terhadap cara anda berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, meningkatnya koordinasi otot dan syaraf. Sudah banyak yang mengetahui manfaat olahraga bagi kesehatan maupun kebugaran fisiknya. Latihan kekuatan juga cenderung menghasilkan perubahan yang lebih nyata dalam tubuh seperti peningkatan kekuatan otot, penurunan berat badan, dan peningkatan perubahan massa tubuh tanpa lemak yang dapat berkontribusi pada peningkatan citra tubuh (Han and Ricard 2011; Denzer and Young 2003). Sehingga hal ini dapat dilihat saat ini banyak berdirinya pusat-pusat kebugaran yaitu Fitness centre yang tidak hanya di hotel-hotel berbintang ataupun di kota besar saja, tetapi

sudah mulai merambah di desa-desa meskipun hanya standar kecil (Bryant Stamford 1998; “Weight Training Basics”; 1998; Shim et al. 2008).

Menurut Depcik and Williams (2010) bahwa “Specifically, physical activity is thought to positively impact individuals’ physical self- perceptions (e.g., strength and conditioning), leading to enhanced feelings of physical self worth, which in turn results in enhanced global self-esteem”. Latihan beban banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi daya tarik bagi beribu ribu orang yang pernah menyebut dirinya sebagai orang loyo, orang yang tidak memiliki energi yang banyak, dan orang yang tidak bugar. Tetapi dapat menyebabkan perubahan yang dramatis bagi tubuh. Bentuk tubuh menjadi perhatian khusus dalam budaya saat ini yang cenderung berfokus pada estetika tubuh karena ada pesan kuat mengenai toleransi masyarakat terhadap karakteristik fisik tertentu; ada banyak tekanan bagi wanita untuk menjadi kurus dan cantik, dan pria menjadi berotot (Woll and Servay 2013).

2.2.5. *Mental Health*

2.2.5.1. Definisi *Mental Health*

Menurut definisi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018), kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu merasa tenang, damai, dan tenang, sehingga mampu menjalani aktivitas dan berinteraksi dengan orang sekitar. Mental yang sehat memungkinkan individu untuk memaksimalkan kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menjalin

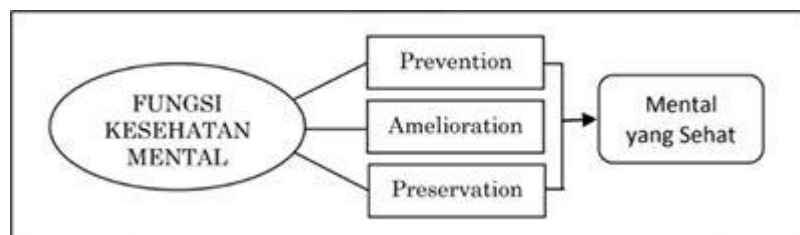
hubungan yang positif. Sebaliknya, mental yang sakit (gangguan mental) turut memengaruhi kondisi individu dan menghambat aktivitas normalnya. Gangguan mental yang menimpa individu dapat berupa gangguan suasana hati, kesulitan berpikir, berkonsentrasi, dan mengendalikan emosi. Jika tidak segera ditangani, gangguan mental dapat mengakibatkan pada perilaku yang buruk (Kemenkes RI, 2018).

Selaras dengan definisi dari Kemenkes RI, Hasneli (2014 dalam Fakhriyani, 2019, p. 11) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antarindividu. Kesehatan mental bertujuan untuk mencapai hidup yang lebih bermakna. Kesehatan mental juga merujuk pada seluruh aspek perkembangan diri individu, baik fisik maupun psikis, serta upaya individu dalam mengatasi stres, menyesuaikan diri, dan mengambil keputusan (Fakhriyani, 2019, p. 10). Pada perkembangannya, kesehatan mental tiap individu selalu mengalami dinamisasi dalam menyelesaikan masalah. Berdampingan dengan tindakan tersebut, tak jarang individu juga mengalami masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental memegang peranan penting dalam proses berpikir dan komunikasi antarindividu. Sundari (2005 dalam Fakhriyani, 2019, p. 22) menjabarkan empat tujuan kesehatan mental. 1) Mengusahakan agar individu memiliki kemampuan yang sehat. 2) Mencegah munculnya gejala gangguan mental. 3) Mencegah berkembangnya gangguan mental. 4) Mengurangi atau mengadakan pemulihan terhadap gangguan mental. Tujuan tersebut dapat tercapai apabila individu berupaya secara maksimal mempertahankan kesehatan mentalnya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan kesehatan mental berupa usaha pemeliharaan (preservative), pencegahan (preventive), pengembangan/peningkatan (development/improvement), dan perbaikan (amelioration/corrective). Upaya tersebut merupakan perwujudan dari fungsi kesehatan mental (Fakhriyani, 2019, pp. 21-25).

Secara umum, terdapat tiga pemaparan mengenai fungsi kesehatan mental, yaitu fungsi preventif, fungsi amelioratif/kuratif, dan fungsi preservasi.



Gambar 2.2 Fungsi Kesehatan Mental

Sumber: Fakhriyani (2019)

1. Fungsi Preventif Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah terjadinya gangguan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Berkaitan dengan kesehatan fisik, kesehatan mental dapat tercapai dengan menjaga fisik dan pemenuhan kebutuhan psikologis, seperti mendapatkan rasa kasih sayang, aman, aktualisasi diri, dan penghargaan sebagaimana mestinya seorang individu. Selain itu,

perlu adanya hubungan antarpribadi yang harmonis untuk mendapatkan suasana kondusif dan mendukung perkembangan mental individu.

2. Fungsi Amelioratif/Kuratif Kesehatan mental berfungsi untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan diri. Dalam konteks ini, Fakhriyani (2019, p. 24) mengungkapkan tentang pengendalian emosi dari perilaku agresif, tantrum, dan perilaku lainnya yang membutuhkan perbaikan.
3. Fungsi Preservasi Kesehatan mental berfungsi untuk mengembangkan atau meningkatkan diri menjadi pribadi yang lebih baik dan mencapai sehat mental seutuhnya. Fungsi ini juga memungkinkan individu untuk meminimalisir kesulitan dalam perkembangan psikisnya. Namun, untuk memperoleh tahap perkembangan/peningkatan kesehatan mental, tidak semua individu dapat mencapainya dengan mudah. Ada kalanya beberapa individu mengalami hambatan untuk mencapai upaya perkembangan/peningkatan kesehatan mental (preservasi).

Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai akan berkembang menjadi gangguan mental. Menurut Schneiders (1964 dalam Fakhriyani, 2019, pp. 24-25), ciri-ciri individu yang mengalami gangguan mental, yaitu:

- 1) Merasa tidak bahagia dalam kehidupan.
- 2) Merasa tidak aman, rakut, dan khawatir berlebihan.

- 3) Tidak percaya diri.
- 4) Tidak memahami kondisi diri.
- 5) Tidak memiliki kematangan emosional.
- 6) Adanya gangguan dalam sistem saraf.
- 7) Mudah tersinggung atau marah.
- 8) Agresif (cenderung mengarah pada tindakan merusak).
- 9) Tidak mampu bersikap realistis.

Apabila gejala gangguan mental tersebut tidak segera ditangani, maka dapat menimbulkan berbagai perilaku menyimpang, seperti konflik antarindividu, upaya menyakiti diri sendiri, hingga berujung pada percobaan bunuh diri (Fakhriyani, 2019, p. 25).

2.3 Kerangka Teoritis

Teori yang digunakan dalam penelitian ini metode Interaksi Simbolik George Herberd Mead dan teori komunikasi Intrapersonal sebagai dasar untuk meneliti fenomena yang muncul dalam pemikiran orang tersebut, konsep Interaksi Simbolik George Herberd Mead memfokuskan perhatiannya kepada 3 konsep yaitu pikiran (*mind*), diri (*self*), Masyarakat (*society*). Yang Dimana (*mind*) Sebagai kemampuan untuk menggunakan simbol dengan makna sosial yang sama, Mead percaya bahwa manusia mengembangkan pemikiran melalui interaksi dengan orang lain.

Lalu (*self*) adalah Kemampuan untuk merefleksikan diri dari perspektif orang lain, atau cermin diri (*looking glass self*), adalah kemampuan seseorang melihat dirinya melalui pandangan orang lain. Sementara (*society*) sebagai jaringan hubungan sosial yang dibangun oleh manusia.

2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan model konseptual yang menjelaskan hubungan antara teori dan faktor-faktor lain yang dianggap relevan dalam suatu penelitian. Dalam konteks penelitian kualitatif, kerangka pemikiran memainkan peran krusial karena dapat memengaruhi keseluruhan proses penelitian. Inti dari kerangka pemikiran adalah penggambaran teori-teori yang relevan dengan isu yang sedang diteliti, sehingga dapat memberikan dasar yang kuat dalam analisis data.

Adapun kerangka pemikiran penulis dalam penelitian yang berjudul “Olahraga Gym Sebagai Media *self healing* Gen-Z Di Kota Bandung” dirancang untuk mengeksplorasi pesan-pesan moral yang terpendam melalui pendekatan semiotika, dengan menghubungkannya pada teori-teori yang relevan untuk mendukung validitas analisis

Untuk memahami makna yang terkandung di dalamnya. Peneliti menggunakan metode Interaksi Simbolik George Herberd Mead dan teori komunikasi Intrapersonal sebagai dasar untuk meneliti fenomena yang muncul dalam pemikiran orang tersebut, konsep Interaksi Simbolik George Herberd Mead memfokuskan perhatiannya kepada 3 konsep yaitu pikiran (*mind*), diri (*self*),

Masyarakat (*society*). Yang Dimana (*mind*) Sebagai kemampuan untuk menggunakan simbol dengan makna sosial yang sama, Mead percaya bahwa manusia mengembangkan pemikiran melalui interaksi dengan orang lain.

Lalu (*self*) adalah Kemampuan untuk merefleksikan diri dari perspektif orang lain, atau cermin diri (*looking glass self*), adalah kemampuan seseorang melihat dirinya melalui pandangan orang lain. Sementara (*society*) sebagai jaringan hubungan sosial yang dibangun oleh manusia.

Dalam konteks ini, teori Interaksi Simbolik memungkinkan peneliti untuk mengungkap bagaimana seseorang atau orang lain (*diri (self)*) sedang mendapatkan patah hati dan seseorang itu atau kita sendiri memikirkan (*pikiran(mind)*) untuk healing yang Dimana rata rata orang yang sedang patah hati melampiaskan sakitnya ke pada gym dan Dimana itu menjadi hal yang biasa di kalangan anak remaja menuju dewasa.

Berdasarkan penjelasan di atas, secara singkat kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui bagan berikut:

Gambar 2.4 Bagan Kerangka Pemikiran

