

Makna “Healing” Dalam Budaya Pop Milenial Dan Gen Z

Alda Septianti Agustin^{1*}, Khansa Muthmainna², Nazwa Winaya Salsabila³.

¹ Universitas Djuanda, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik,
Prodi Sains Komunikasi, aldaagustine22@gmail.com

² Universitas Djuanda, Fakultas Ilmu Sosial dan
Politik, Prodi Sains Komunikasi,
khansa.mutmainnah.2018@gmail.com

³ Universitas Djuanda, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik,
Prodi Administrasi Publik,
nazwawinayasalsabilla06@gmail.com

ABSTRAK

“Healing” merupakan fenomena yang sedang tren saat ini, yang dimana menjadi suatu budaya yang populer di kalangan generasi milenial dan Gen Z. “Healing” awalnya merupakan salah satu alternatif pengobatan mental dan emosional dari trauma, stress dan luka batin yang dapat mengganggu psikis seseorang. Akan tetapi, pada saat ini “Healing” dijadikan sebagai bentuk gaya hidup generasi milenial dan Gen Z. Jurnal ini mengkaji makna “Healing” yang dijadikan budaya populer di kalangan generasi milenial dan Gen Z, menganalisis bagaimana konsep ini didefinisikan, dipraktikkan dan diimplementasikan. Melalui pendekatan kualitatif dengan melakukan tinjauan literatur, melakukan survei data dengan mengisi kuesioner dan menganalisis konten media sosial, penelitian ini menunjukkan bahwa “Healing” di kalangan generasi milenial dan Gen Z memiliki makna sebagai bentuk **pemulihan mental dan emosional dari tekanan hidup dengan melakukan hal yang menyenangkan untuk mengurangi stress**. Penerapan “Healing” yang populer biasanya meliputi perjalanan, meditasi, melakukan aktivitas fisik, Self-care, dan menghabiskan waktu bersama teman. Fenomena ini menunjukkan perubahan dari segi pendekatan klinis menjadi bentuk personal dan fleksibel. Selain menawarkan ruang untuk refleksi diri, “Healing” pun terkadang rentan terhadap komersialisasi dan idealisasi yang tidak realistis. Pemahaman mendalam tentang makna “Healing” dalam budaya pop ini penting untuk menganalisis dampaknya bagi kesehatan mental dan perilaku konsumtif generasi muda.

Kata Kunci: Healing, budaya populer, generasi milenial, Gen Z, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir, istilah “Healing” sangat populer di kalangan Gen Z dan milenial, terutama melalui konten di media sosial seperti Tiktok, dan Instagram. Istilah ini mengalami pergeseran makna dari konteks kesehatan mental menjadi bagian dari tren gaya hidup dan budaya pop. *Healing* kini sering di asosiasikan dengan aktivitas seperti liburan singkat, nongkrong di kafe, staycation atau sekedar menikmati waktu sendiri sebagai bentuk pelarian dari tekanan hidup. Bagaimana persepsi Gen Z terhadap istilah “healing” dalam budaya pop?, dan apa saja bentuk aktivitas “healing” yang dilakukan oleh Gen Z?. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian budaya modern dan generasi muda. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi pelaku industri kreatif dan layanan Kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian literatur untuk memahami makna "healing" dalam budaya pop di kalangan milenial dan Gen Z. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih supaya peneliti bisa menjelaskan fenomena ini secara mendalam berdasarkan berbagai sumber tulisan yang sudah ada. Data dikumpulkan dari berbagai literatur seperti artikel, buku, dan media digital yang membahas tentang konsep healing, budaya pop, serta karakteristik milenial dan Gen Z. Setelah itu, data tersebut dianalisis secara deskriptif untuk mencari tema-tema utama dan pola-pola makna healing yang muncul dalam budaya pop dan bagaimana milenial serta Gen Z memaknai hal tersebut. Dengan cara ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang arti healing dalam budaya pop tanpa harus mengumpulkan data langsung dari responden, melainkan dengan mempelajari literatur yang sudah tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa budaya healing di kalangan generasi milenial dan Gen Z telah berkembang menjadi struktur sosial budaya yang kompleks. Healing di terapkan melalui berbagai aktivitas, seperti wisata alam, meditasi, self-care, journaling, aktivitas fisik, hingga konsumsi konten di media sosial. Alasan utama pelaku healing yaitu untuk mengurangi stress, mengikuti tren di media sosial, dan lain sebagainya. Makna healing telah mengalami pergeseran dari pendekatan klinis menjadi praktik personal dan fleksibel yang berakar pada budaya pop dan digitalisasi. Healing tidak lagi terbatas pada terapi medis atau psikologis, melainkan mencakup aktivitas-aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan, seperti traveling, berkumpul dengan teman, hingga menikmati hiburan digital.

a. Faktor Pendorong Healing

Faktor yang mendorong healing yaitu pengaruh tren di media sosial, pengalaman pribadi, dan lain sebagainya.

b. Dampak Healing Terhadap Kesehatan Mental

Aktivitas healing yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi stress dan tekanan emosional dan memperkuat ketahanan psikologis.

c. Tantangan Healing

Healing dapat menimbulkan ekspektasi yang tidak realistis atau sesuai dengan kenyataan, karena healing selalu identik dengan aktivitas mahal atau meah, padahal esensi healing yaitu untuk pemulihan diri dan psikologis secara sederhana dan autentik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya healing di kalangan generasi milenial dan Gen Z telah berkembang menjadi suatu struktur sosial dan budaya yang kompleks serta dinamis. Healing kini dipahami bukan hanya sebagai metode klinis untuk memulihkan kesehatan mental dan emosional, tetapi juga telah bertransformasi menjadi praktik yang bersifat pribadi dan fleksibel, terpengaruh oleh budaya populer dan digitalisasi. Kegiatan healing dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti menjelajahi alam, bermeditasi, self-care, journaling, berolahraga, serta mengonsumsi konten di media sosial. Tujuan utama dari aktivitas ini adalah untuk mengurangi stress, mengikuti tren terkini, dan memenuhi kebutuhan pribadi. Faktor utama yang mendorong praktik healing adalah pengaruh tren di media sosial, pengalaman pribadi dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan dinamika sosial. Kegiatan healing dilakukan secara teratur terbukti efektif dalam mengurangi stress, menurunkan tekanan emosional, dan meningkatkan ketahanan psikologis dikalangan generasi milenial dan Gen Z. Namun fenomena healing mengalami berbagai tantangan, terutama terkait dengan munculnya harapan yang tidak realistis atau tidak sesuai dengan kenyataan yang ada akibat komersialisasi dan idealisasi dalam media sosial. Banyak orang beranggapan bahwa healing harus berkaitan dengan aktivitas yang mahal dan mewah. Namun, sebenarnya esensi dari healing terletak pada proses pemulihan diri dan kesehatan mental secara sederhana dan autentik. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang hal ini.

REFERENSI

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., Wahyuningrum, R., Madura, I., Artikel, I., & Korespondensi, P. (2021). *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling SELF-HEALING UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA SAAT KULIAH DARING*. 2(2), 136–153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136>
- COFFEE SHOP AND LEISURE TIME : MENGEKSPLORASI TREND GAYA HIDUP KAUM MILENIAL DI KOTA PAREPARE*. (n.d.).

- Delliana, S., Pratiwi, E., Wasana, F. W., & Sari, E. K. (2024). Dengarkan Musik, Cerahkan Suasana Hatimu: Rekreasi Digital Perpustakaan Melalui Spotify. *Media Informasi*, 33(2), 170–180. <https://doi.org/10.22146/mi.v33i2.14752>
- Dewi, L. M., Masykurin, S. B., Karentina, Y. U. N., Putri, D. D. A., Hafidhah, A. N., & Jihad. (2021). Penyuluhan kesehatan mental di era pandemi covid-19 pada mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 2(3), 136–143. <https://doi.org/10.32539/hummed.v2i3.61>
- Fahtoni, H. (2022). Pemaknaan Aktivitas Nongkrong di Kafe sebagai Budaya Milenial (Studi Fenomenologi Terhadap Pengunjung Kafe di Kota Pematangsiantar). *Communication & Social Media*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.57251/csm.v2i1.466>
- Feka, V. P., Ndapa Lawa, S. T. M., & Nama, D. Y. (n.d.). *Volume 2 Nomor 2 Agustus 2023-HINEF : JURNAL RUMPUN ILMU PENDIDIKAN 82 Merunut Makna Kata “Refreshing” dan “Healing”: Kajian Sociolinguistik*.
- Hikmah, N., Fauziyah, N. K., Septiani, M., & Lasari, D. M. (2022). Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113–124. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i2.308>
- INSTALASI TEKSTIL INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA ART HEALING*. (n.d.).
Program, P., Mutohharoh, A., & Pekalongan, I. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Annisa Mutohharoh* | 73 *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 2797–779. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.701>
- Rahmatika, S., Rozaq, A., & Fauziyah, U. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur’an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 2548–5903. <https://doi.org/10.55210/assyahiah.v9i2.1063ps>
- Rahmi, Y. (2021). Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 428–438. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14709>
- Sabila, K., & Tawaqal, R. S. (2025). Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z. *Jurnal Audience*, 8(1), 110–129. <https://doi.org/10.33633/ja.v8i1.12343>
- Saefudin, R., Islam, U., Sultan, N., Banten, M. H., & Hasanuddin Banten, M. (2025). PENGARUH HEALING TERHADAP KONDISI MENTAL GENERASI Z DI KOTA SERANG. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 167–174. <https://doi.org/10.61722/jiem.v3i5.4445>
- Salsabila Zafila, S., & Purnairawan, R. E. (2024). Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma: Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia. *Saneskara: Journal of Social Studies*, 1(2), 53–71. <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.18>
- Sundari, D., Wirman, W., Yozani, R. E., Komunikasi, J. I., & Korespondensi, E. (2023). *Konstruksi Makna Self Healing Millenial Moms Di Instagram*. 11(1), 67–91.

Aisa, S. (n.d.). *SIMBOL SELF HEALING DALAM LIRIK LAGU ALBUM MENARI DENGAN BAYANGAN KARYA HINDIA*. www.kompas.com,