



## BUDAYA HEALING SEBAGAI GAYA HIDUP DI KALANGAN GEN-Z

Nida Musyarofah<sup>1</sup>, Stevany Afrizal<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

Email: <sup>1</sup>nidamusyarofah31@gmail.com, <sup>2</sup>stevanyafrizal@untirta.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami budaya healing sebagai gaya hidup di kalangan Generasi Z, khususnya mahasiswa Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dengan tujuh informan, penelitian ini menganalisis makna healing, faktor pendorongnya, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa healing diartikan sebagai upaya untuk menenangkan diri dari tekanan akademik dan sosial melalui aktivitas sederhana seperti beristirahat, menonton, dan traveling. Media sosial juga memengaruhi cara Generasi Z mempraktikkan healing, mengubahnya menjadi tren gaya hidup. Budaya healing memiliki dampak positif berupa peningkatan kenyamanan psikologis dan penurunan stres, namun juga memiliki dampak negatif seperti perilaku konsumtif, menunda-nunda, dan kecenderungan menggunakan healing sebagai pelarian. Penelitian ini menegaskan bahwa healing tidak hanya berfungsi sebagai pemulihan mental, tetapi juga sebagai ekspresi identitas generasi muda di era digital. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa praktik healing di kalangan Generasi Z tidak dapat dipisahkan dari pengaruh budaya digital dan interaksi sosial di ruang media sosial. Representasi aktivitas healing yang banyak ditampilkan melalui berbagai platform digital turut membentuk cara pandang generasi muda terhadap konsep istirahat, relaksasi, serta pengelolaan stress dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pemahaman mengenai budaya healing menjadi penting untuk melihat bagaimana kebutuhan psikologis, pengaruh media, dan gaya hidup saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman sosial Generasi Z di era digital.

**Kata Kunci:** Healing, Gaya Hidup, Generasi Z

### ABSTRACT

*This study aims to understand healing culture as a lifestyle among Gen Z, particularly students at Sultan Ageng Tirtayasa University. Using a qualitative approach through in-depth interviews with seven informants, this study analyzes the meaning of healing, its driving factors, and its impact on the daily lives of Gen Z. The results show that healing is interpreted as an effort to calm oneself from academic and social pressures through simple activities such as resting, watching, and traveling. Social media also shapes how Gen Z practices healing, shifting it into a lifestyle trend. The culture of healing has a positive impact in the form of increased psychological comfort and reduced stress, but it also has negative effects such as consumptive behavior, procrastination, and the tendency to use healing as an escape. This study confirms that healing not only functions as mental recovery, but also as an expression of the identity of the younger generation in the digital age. Furthermore, the findings indicate that the practice of healing among Gen Z cannot be separated from the influence of digital culture and social interaction in online spaces. The representation of healing activities on social media platforms also contributes to shaping new social norms and expectations regarding how young people*

*manage stress and express their well-being. Therefore, understanding healing culture is important to see how lifestyle, media influence, and psychological needs intersect in shaping the daily experiences of Gen Z.*

**Keywords:** *Healing, Lifestyle, Generation Z*

## **A. PENDAHULUAN**

Di era digital bertekanan tinggi saat ini, Generasi Z, lahir antara tahun 1997 dan 2012, diakui karena keakraban mereka yang signifikan dengan teknologi dan media sosial. Dalam konteks Nusantara, perubahan ini tidak bisa dipisahkan dari perkembangan struktur sosial yang tengah terjadi di Indonesia. Masyarakat Indonesia yang selama ini memegang tradisi gotong royong, terlibat dalam ritual bersama, dan menikmati kegiatan rekreasi kolektif seperti kenduri, ziarah, atau sekadar berkumpul di warung kopi kini mengalami perubahan nilai yang signifikan. Modernisasi, urbanisasi, dan masuknya teknologi digital telah mengikis praktik rekreasi tradisional itu dan menggantinya dengan apa yang kini dikenal sebagai healing digital, sebuah praktik yang bersifat individual dan dipengaruhi oleh platform media sosial. Peralihan dari rekreasi tradisional yang bersifat kolektif menuju healing digital yang cenderung lebih individual ini mencerminkan perubahan mendasar dalam struktur sosial di Nusantara, melemahnya ikatan komunitas yang berlandaskan kearifan lokal dan semakin kuatnya orientasi diri yang dipengaruhi oleh budaya konsumerisme global. Generasi Z adalah kelompok yang dibesarkan di era digital dan memiliki tingkat partisipasi yang tinggi terhadap internet serta platform media sosial dalam aktivitas sehari-hari [1]. Generasi Z dikatakan sebagai kelompok yang tumbuh di tengah teknologi yang bergerak cepat dan terus berubah, sehingga mereka lebih gampang menghadapi stres mental, termasuk kecemasan tentang masa depan dan kebingungan identitas [2]. Namun, mereka juga mewakili demografi yang rentan terhadap tantangan kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Isu-isu tersebut seringkali berasal dari tuntutan tekanan akademik, sosial, dan identitas diri di ranah maya [3]. Dalam konteks ini, fenomena "healing" telah muncul sebagai tren yang lazim di kalangan individu Gen-Z Indonesia, khususnya mahasiswa. Istilah "healing", yang awalnya menunjukkan pemulihan psikologis, emosional, atau spiritual, telah mengalami pergeseran semantik. Ini telah berkembang menjadi aspek integral dari budaya pemuda kontemporer, ditandai dengan praktik, tampilan publik, dan konsumsi sebagai penanda identitas sosial.

Feka et al. [4] menyatakan bahwa di antara generasi muda, istilah healing biasanya dipahami sebagai kegiatan penyegaran atau rekreasi yang bertujuan untuk meredakan stres emosional. Fenomena self-healing semakin sering terlihat di kalangan generasi muda, khususnya generasi Z yang aktif dalam menggunakan media sosial. Konten mengenai self-healing di berbagai platform digital sering digunakan sebagai cara untuk mendapatkan motivasi, ketenteraman, dan dukungan emosional dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari [5]. Penelitian yang dilakukan oleh Aisa et al. [6] mengungkapkan bahwa penerapan self-healing pada mahasiswa dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik dan memberikan kesempatan bagi individu untuk merelaksasi diri dari beban perkuliahan. Platform media sosial telah memainkan peran yang cukup besar dalam transformasi semantik ini dengan memvisualisasikan aktivitas seperti bepergian, perawatan diri, atau kegiatan rekreasi, yang kemudian dibagikan melalui konten foto dan video. Media sosial

tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang sosial yang membentuk nilai, preferensi, serta gaya hidup individu melalui berbagai representasi aktivitas yang ditampilkan secara digital. Penelitian Agustin, Muthmainnah, dan Salsabila menunjukkan bahwa aktivitas healing oleh Gen-Z dan milenial tidak hanya sebagai respons terhadap stres, tetapi juga menjadi aktivitas fleksibel yang membentuk citra diri [7].

Salah satu penelitian yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh Sitti Andhayani dkk. [8] yang berjudul "Self Healing pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik." Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa terlibat dalam berbagai aktivitas self-healing, seperti mendengarkan musik, menjalani hobi, dan aktivitas relaksasi lainnya sebagai cara untuk mengurangi stres akademik serta menjaga mempertahankan keseimbangan psikologis. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang ini karena keduanya membahas praktik self-healing di antara mahasiswa sebagai upaya untuk menghadapi tekanan yang mereka rasakan. Namun, perbedaannya terletak pada aspek analisis yang diambil, di mana studi oleh Andhayani dan rekan-rekan lebih menekankan self-healing sebagai solusi untuk mengatasi stres yang berkaitan dengan akademis, sementara penelitian ini menggali healing sebagai bagian dari gaya hidup generasi Z. Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga poin yang secara signifikan membedakannya dari studi-studi sebelumnya. Pertama, penelitian ini tidak hanya melihat healing sebagai reaksi terhadap stres, tetapi juga mengkaji hal ini sebagai simbol status sosial dan penggambaran identitas kelas di kalangan Gen-Z. Kedua, penelitian ini secara jelas menggabungkan dua kerangka teori utama Weber dan Bourdieu untuk menganalisis fenomena healing dari perspektif yang lebih mendalam. Ketiga, penelitian ini mengaitkan fenomena tersebut dengan kondisi sosial-budaya Indonesia yang sedang bertransisi dari nilai-nilai komunal Nusantara menuju individualisme yang dipengaruhi oleh digitalisasi. Penelitian ini menggunakan teori gaya hidup yang dikemukakan oleh Max Weber dan Pierre Bourdieu. Weber menjelaskan bahwa gaya hidup merupakan cara individu atau kelompok menunjukkan identitas dan status sosial melalui pola aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks healing, Weber memberi kita cara untuk memahami aktivitas seperti perjalanan atau perawatan diri bukan sekadar sebagai bentuk pelarian dari stres, melainkan sebagai tindakan yang khas yang mencerminkan status sosial dan kelas tertentu. Di sisi lain, Bourdieu menyatakan bahwa gaya hidup dibentuk dari beberapa elemen penting, yaitu habitus, modal, dan medan. Dengan perspektif Bourdieu, healing yang diposting di media sosial dapat dilihat sebagai pengumpulan "modal budaya" yang dimanfaatkan oleh Gen-Z untuk membangun posisi dalam lingkungan pergaulan digital. Dengan kata lain, healing bukan hanya sekadar proses penyembuhan diri, tetapi juga sebuah pertarungan simbolik dalam konteks sosial yang lebih luas [9].

Fenomena healing menjadi subjek yang semakin menarik ketika dianalisis dalam konteks kehidupan mahasiswa, yang sering kali dihadapkan pada tekanan akademis, sosial, dan emosional yang signifikan. Fenomena self-healing yang semakin populer di antara generasi muda mencerminkan usaha individu untuk mengatasi beban psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Studi menunjukkan bahwa akses terhadap konten penyembuhan diri dapat berdampak pada kesehatan mental Generasi Z karena mendukung individu dalam mengenali emosi serta mengatasi stres yang mereka rasakan [10]. Generasi Z menunjukkan minat yang besar terhadap kegiatan kesehatan seperti yoga, meditasi, dan

berbagai cara untuk bersantai sebagai bagian dari cara hidup yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan pribadi [11]. Kegiatan healing kerap dipilih sebagai metode untuk mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan mental. Hikmah et al. [12] mengungkapkan bahwa kegiatan wisata atau rekreasi biasanya dijadikan sebagai cara untuk mengatasi stres karena dapat memberikan rasa relaksasi mental bagi seseorang. Studi tentang tren healing di antara mahasiswa Generasi Z mengindikasikan bahwa praktik ini merupakan pendekatan krusial dalam pengelolaan emosi mereka guna mempertahankan kestabilan psikologis di tengah beban perkuliahan [13]. Akan tetapi, fenomena healing juga berpotensi menjadi kontraproduktif jika hanya berfungsi sebagai mekanisme penghindaran tanpa mengatasi akar permasalahan stres yang sesungguhnya. Lebih lanjut, upaya komersialisasi healing melalui penawaran paket perjalanan wisata, produk perawatan diri, dan layanan relaksasi berbayar juga berkontribusi pada pembentukan pola konsumtif baru di kalangan mahasiswa [14].

Selain faktor personal dan ekonomi, media sosial dan budaya digital juga berperan dalam membentuk persepsi serta praktik healing di kalangan Gen-Z. Media sosial tidak hanya berperan sebagai alat untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai platform bagi orang-orang untuk mendapatkan dukungan emosional melalui berbagai materi yang terkait dengan kesehatan mental. Dalam hal ini, materi self-healing yang ada di media sosial dapat berfungsi sebagai jenis micro-therapy yang membantu para pengguna mengurangi stres psikologis dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka [15]. Media sosial menjadi ruang di mana makna healing diproduksi dan direpresentasikan secara luas melalui berbagai konten seperti traveling, menikmati alam, atau aktivitas santai yang dianggap ideal bagi anak muda [16]. Penelitian yang dilakukan di Kota Serang mengindikasikan bahwa praktik healing memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental Generasi Z. Namun, efektivitas dari berbagai jenis aktivitas healing tidaklah seragam [17]. Mengingat hal tersebut, kajian sosiologis mengenai fenomena budaya healing sebagai sebuah gaya hidup di kalangan Generasi Z menjadi esensial. Riset ini berfokus pada pendalaman makna healing dalam rutinitas harian Generasi Z, penentuan elemen-elemen yang memicu adopsi praktik healing sebagai komponen gaya hidup, dan evaluasi implikasi budaya healing terhadap aspek kehidupan Generasi Z, mencakup baik disisi positif maupun negatif. Diharapkan melalui penelitian ini dapat terwujud pemahaman yang lebih utuh mengenai fenomena budaya healing sebagai refleksi pergeseran gaya hidup kaum muda dalam era digital.

### **Masalah Penelitian**

1. Bagaimana makna healing dipahami oleh Gen-Z dalam konteks kehidupan sehari-hari?
2. Faktor-faktor apa saja yang mendorong Gen-Z menjadikan budaya healing sebagai bagian dari gaya hidup mereka?
3. Bagaimana dampak budaya healing terhadap kehidupan sehari-hari Gen-Z?

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui dan memahami makna healing menurut perspektif Gen-Z dalam kehidupan sehari-hari.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong Gen-Z menjadikan budaya healing sebagai bagian dari gaya hidup mereka.

3. Untuk mengkaji dampak budaya healing terhadap kehidupan Gen-Z, baik dari segi positif maupun negatif.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena budaya healing sebagai gaya hidup di kalangan Generasi Z. Penelitian dilakukan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (UNTIRTA), khususnya di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), pada semester ganjil tahun 2025.

### **Justifikasi Informan**

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa yang termasuk dalam kategori Gen-Z dan memiliki pengalaman terkait aktivitas healing dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini melibatkan tujuh informan yang dipandang telah mencapai titik saturasi data. Saturasi dicapai ketika jawaban-jawaban baru dari informan tidak lagi menghasilkan kategori atau tema yang berbeda secara substantif dari data yang telah terkumpul sebelumnya. Pada wawancara keenam dan ketujuh, temuan yang muncul bersifat konfirmatif mempertegas pola makna, faktor pendorong, dan dampak healing yang telah teridentifikasi sebelumnya tanpa menambahkan dimensi baru yang signifikan. Dengan demikian, jumlah tujuh informan dinilai memadai sesuai dengan prinsip saturasi dalam penelitian kualitatif.

### **Pengumpulan dan Prosedur Analisis Data**

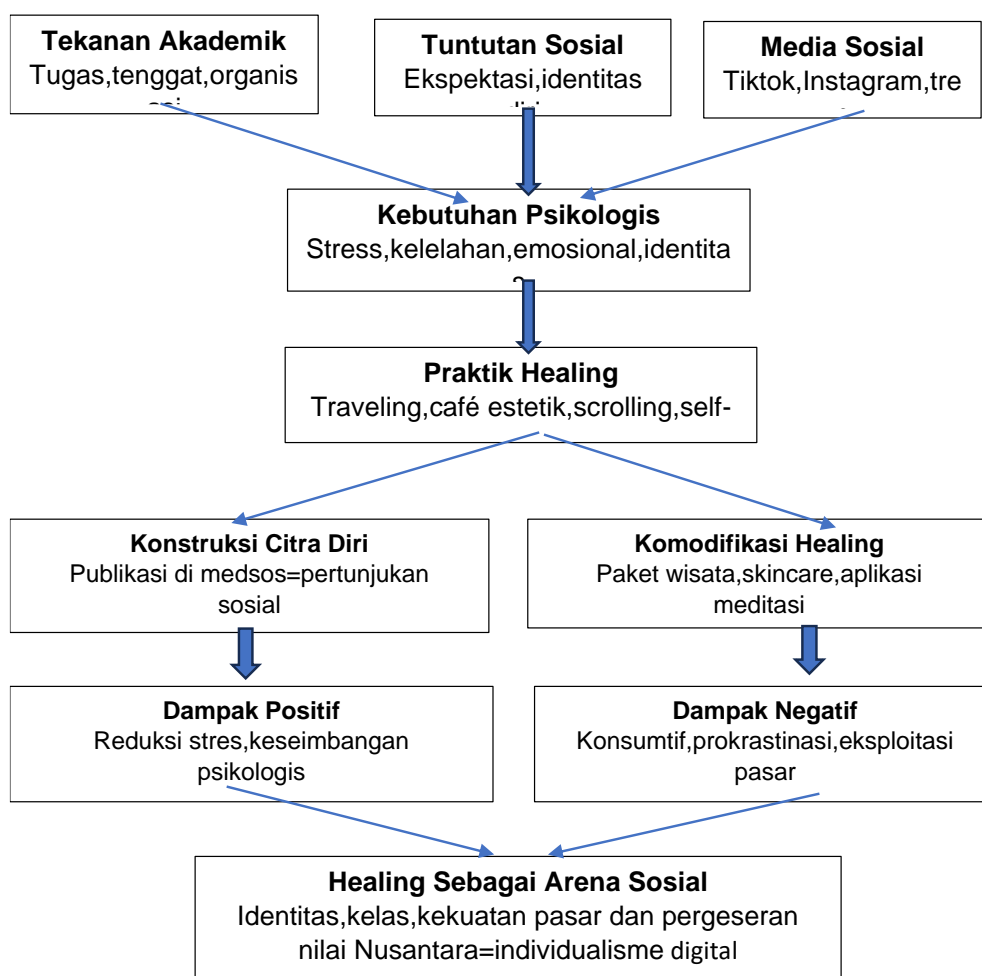
Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan pengumpulan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan model analisis interaktif dari Miles dan Huberman yang terdiri atas tiga tahap sistematis. Pertama, reduksi data semua transkrip wawancara dipecah dan difokuskan pada unit-unit makna yang relevan dengan konstruk healing menghapus informasi yang tidak penting dan menonjolkan pola yang berulang. Kedua, penyajian data yang sudah direduksi diatur dalam matriks tematik yang mengkategorikan makna healing ke dalam tiga kategori utama healing sebagai pemulihan psikologis, healing sebagai gaya hidup dan ekspresi identitas, dan healing sebagai simbol status sosial. Penyajian ini membantu peneliti untuk melihat hubungan antar kategori secara sistematis. Ketiga, penarikan kesimpulan yang diambil secara induktif berdasarkan pola-pola yang konsisten muncul selama reduksi dan penyajian, kemudian dikonfirmasi melalui triangulasi sumber dan metode.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Makna Healing Dalam Kehidupan Sehari-hari Gen Z**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z mengartikan healing sebagai suatu tahapan untuk meredakan diri dan mengambil jeda dari kesibukan sehari-hari yang intens. Berdasarkan dialog dengan narasumber, healing dipahami melalui beragam kegiatan santai, seperti bepergian, menikmati keindahan alam, menonton hiburan, bersosialisasi dengan rekan, atau beristirahat dari kegiatan akademis. Kegiatan-kegiatan ini dianggap sanggup menghadirkan kedamaian batin dan berkontribusi dalam mengurangi beban yang timbul akibat tuntutan perkuliahan serta dinamika sosial. Dalam kerangka pemikiran ini, healing tidak sebatas diartikan sebagai mekanisme pemulihan

mental, melainkan juga menjadi komponen penting dalam strategi Generasi Z dalam mengatur emosi dan memelihara stabilitas dalam menjalani kehidupan. Namun, hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya dimensi yang lebih mendalam daripada sekadar kegiatan rekreasi. Pertanyaan penting yang perlu diajukan adalah: mengapa aktivitas healing ini tidak cukup dilakukan secara pribadi, tetapi harus diunggah ke Instagram Stories, TikTok, atau Reels. Fenomena ini dapat dipahami melalui konsep masyarakat tontonan yang dikemukakan oleh Guy Debord, di mana interaksi sosial telah berubah menjadi kumpulan tontonan. Dalam kerangka pikir ini, nilai suatu pengalaman tidak hanya bergantung pada apa yang dirasakan secara individu, tetapi juga pada seberapa jauh ia dapat dilihat dan diakui oleh publik digital. Bagi generasi Z, membagikan foto di kafe yang estetik atau video tentang perjalanan alam tidak hanya sekedar berbagi momen, tetapi lebih merupakan tindakan membangun citra diri secara strategis. Dengan menggunakan pendekatan Bourdieu, praktik berbagi ini dapat dilihat sebagai usaha untuk mengakumulasi modal sosial dan modal simbolik semakin menarik dan eksotik aktivitas penyembuhan yang dipamerkan, semakin besar pengakuan sosial yang didapatkan. Oleh karena itu, pengalaman healing ini telah beralih dari hal yang bersifat pribadi menjadi pertunjukan publik yang berfungsi sebagai penanda identitas dan status sosial dalam dunia digital.



Gambar 1. Diagram Alir Proses Terbentuknya Budaya Healing di Kalangan Gen-Z

Diagram 1 menunjukkan alur terbentuknya budaya healing pada generasi Z yang berawal dari tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pengaruh media sosial, sehingga memunculkan kebutuhan psikologis. Kondisi ini mendorong munculnya berbagai praktik healing yang kemudian berkembang menjadi arena sosial, serta menghasilkan dampak positif dan negatif dalam kehidupan individu.

### **Faktor Yang Mendorong Budaya Healing Sebagai Gaya Hidup**

Penelitian ini juga menemukan beberapa faktor yang mendorong Generasi Z menjadikan healing sebagai bagian dari gaya hidup. Faktor utama yang paling banyak disebutkan oleh informan adalah tekanan akademik, seperti tugas kuliah yang menumpuk, tenggat waktu, serta aktivitas organisasi. Selain itu, tuntutan sosial dan kebutuhan psikologis untuk beristirahat dari rutinitas juga menjadi alasan penting dalam melakukan aktivitas healing. Media sosial juga memainkan peran dalam membentuk pandangan Generasi Z mengenai konsep healing. Konten yang menyajikan aktivitas rekreasi seperti perjalanan, menikmati keindahan alam, atau kegiatan relaksasi di platform seperti TikTok dan Instagram sering menjadi acuan bagi para mahasiswa dalam memahami dan melaksanakan aktivitas healing. Fenomena ini mengindikasikan pengaruh substansial media sosial dalam membentuk tren gaya hidup pada kalangan generasi muda.

### **Dampak Budaya Healing Dalam Kehidupan Gen Z**

Budaya healing memberikan berbagai dampak dalam kehidupan Generasi Z, baik positif maupun negatif. Dari sisi positif, aktivitas healing membantu mahasiswa mengurangi stres, memberikan ketenangan pikiran, serta meningkatkan kenyamanan psikologis. Informan menyatakan bahwa setelah melakukan healing, mereka merasa lebih tenang, pikiran menjadi lebih ringan, dan lebih siap untuk kembali menjalani aktivitas akademik. Namun, di sisi lain, praktik healing juga dapat menimbulkan dampak negatif. Beberapa informan mengungkapkan bahwa aktivitas tersebut terkadang membuat mereka menunda penyelesaian tugas atau menjadikannya sebagai bentuk pelarian dari masalah yang dihadapi. Selain itu, kegiatan healing yang berkaitan dengan wisata atau aktivitas konsumtif juga berpotensi meningkatkan pengeluaran finansial. Lebih lanjut, fenomena ini harus dipahami dalam konteks komodifikasi penyembuhan, yaitu proses di mana kapitalisme industri mengubah keperluan psikologis yang tulus menjadi barang yang bisa dijual. Sektor pariwisata, kecantikan, dan wellness secara terencana memanfaatkan stres emosional generasi Z sebagai sebuah pasar yang menarik. Paket perjalanan penyembuhan di alam, aplikasi meditasi berbayar, produk perawatan kulit yang dikenal sebagai perawatan diri, hingga kafe yang memiliki konsep estetik dan damai semuanya mencerminkan komodifikasi dari kebutuhan psikologis ini. Dari sudut pandang ekonomi-politik, terdapat sebuah paradoks semakin Gen-Z merasakan tekanan akibat tuntutan kapitalisme beban pekerjaan, persaingan, dan kecemasan finansial, semakin banyak pula uang yang mereka belanjakan untuk menyembuhkan diri dari tekanan tersebut dan uang tersebut kembali mengalir ke dalam sistem kapitalisme yang sama. Dengan kata lain, industri telah berhasil mengubah kondisi psikologis yang seharusnya menjadi kritik terhadap sistem, menjadi peluang usaha yang menguntungkan. Temuan ini sejalan dengan ide tentang komodifikasi kesehatan mental yang semakin banyak dibahas dalam penelitian sosiologi ekonomi modern.

#### **D. KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa budaya healing telah menjadi bagian integral dari gaya hidup Generasi Z, khususnya di kalangan mahasiswa Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Melalui analisis menggunakan kerangka teori Weber dan Bourdieu, ditemukan bahwa healing tidak sekadar berfungsi sebagai mekanisme pemulihan psikologis, melainkan telah berkembang menjadi simbol status sosial, penanda identitas kelas, dan praktik distinktif dalam arena digital. Healing dimaknai mahasiswa sebagai upaya menenangkan diri dari tekanan akademik dan sosial, namun makna tersebut tidak pernah bersifat murni personal ia selalu dinegosiasikan dalam konteks sosial yang lebih luas, terutama melalui platform media sosial. Munculnya budaya healing dipengaruhi oleh konfluensi beberapa faktor, yaitu tekanan akademik yang intens, tuntutan sosial, kebutuhan psikologis, serta pengaruh media sosial yang membentuk standar dan tren gaya hidup melalui logika masyarakat tontonan. Dalam konteks Nusantara, fenomena ini mencerminkan pergeseran nilai dari tradisi rekreasi komunal yang berakar pada kearifan lokal menuju individualisme digital yang berorientasi pada konstruksi citra diri.

Budaya healing menghasilkan pengaruh yang beragam. Di satu sisi, kegiatan ini memberi keuntungan nyata yakni mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Namun di sisi lain, ada tiga efek negatif yang perlu diperhatikan dengan serius, pertama perilaku konsumtif yang muncul akibat tekanan sosial untuk menunjukkan healing yang sedap dipandang, kedua penundaan tugas akademis sebagai akibat dari pemanfaatan healing sebagai cara menghindar; dan ketiga komodifikasi kebutuhan mental oleh industri kapitalisme yang memanfaatkan kelelahan emosional Gen-Z menjadi peluang ekonomi. Hasil ini mempertegas bahwa pemahaman sosiologis yang kritis terhadap budaya healing sangatlah penting, healing tidak hanya sekadar fenomena psikologis individu tetapi juga merupakan sebuah bidang sosial di mana identitas, status sosial, modal budaya, dan kekuatan pasar berinteraksi dan membentuk pengalaman generasi muda di masa digital. Penelitian di masa mendatang disarankan untuk menyelidiki lebih lanjut dinamika komodifikasi penyembuhan dan dampaknya terhadap ketidaksetaraan sosial ekonomi di kalangan Gen-Z Indonesia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Alruthaya, A., Nguyen, T. T., & Lokuge, S. (2021). The application of digital technology and the learning characteristics of Generation Z in higher education. arXiv preprint arXiv:2111.05991.
- [2] Fitri, H. U., Yensy, N. A., & Danim, S. (2025). Boosting Gen Z's Adversity Quotient through Creative Group Counseling with Islamic Values. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(2), 267-274.
- [3] Saefudin, R., & Iskandar, I. (2025). PENGARUH HEALING TERHADAP KONDISI MENTAL GENERASI Z DI KOTA SERANG: Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 167-174.
- [4] Feka, V. P., Lawa, S. T. N., & Nama, D. Y. (2023). Merunut Makna Kata "Refreshing" dan "Healing": Kajian Sociolinguistik. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 2(2), 82-92.

- [5] Halawati, S., Kusumawati, A. N., Cantika, Y., & Dewika, K. (2026). Persepsi Gen Z terhadap Konten Self Healing di Instagram. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 652-658.
- [6] Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136-153.
- [7] Agustin, A. S., Muthmainnah, K., & Salsabila, N. W. (2025). Makna "Healing" dalam Budaya Pop Milenial dan Gen Z. *Karimah Tauhid*, 4(8), 5943-5948.
- [8] Andhayani, A., Rizka, A., Kholiza, H. N., & Mariam, S. (2023). Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik. *Parade Riset*, 1(1), 135-146.
- [9] Chaney, D. (2016). *Lifestyles*. London: Routledge.
- [10] Lestari, A., & Wardhani, D. (2021). Pengaruh paparan konten self-healing terhadap kesehatan mental Generasi Z. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(2), 55-69.
- [11] Mahestya, I. G. A. R., Dari, K. N. W., Everlie, K., & Baradah, I. G. A. P. (2025). GEN Z AS MARKET OF WELLNESS PRODUCTS IN YOGA AND MEDITATION: PRACTITIONERS' PERSPECTIVE: GENERASI Z SEBAGAI PASAR PRODUK WELLNESS DALAM YOGA DAN MEDITASI: PERSPEKTIF PRAKTISI. *Journal of Applied Science in Tourism Destination*, 3(2), 65-70.
- [12] 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.
- [13] Thoyibah, F. A., & Surawan, S. (2025). Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 23-42.
- [14] Putri, A. A., & Hidayah, S. (2024). Self Healing Generasi Z: Bentuk Baru Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi FISIP ULM. *Huma: Jurnal Sosiologi*, 3(3), 245-254.
- [15] Fauzia, R., & Nurdin, F. (2022). Micro-therapy di media sosial: Studi tentang efektivitas konten self-healing Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi Digital*, 6(3), 201-213.
- [16] Halijah, N. (2023). Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa. *Emik*, 6(2), 234-252.
- [17] Saefudin, R., & Iskandar, I. (2025). PENGARUH HEALING TERHADAP KONDISI MENTAL GENERASI Z DI KOTA SERANG: Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 167-174.