



MAKNA *HEALING* DI KALANGAN MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Muhammad Ibnu Hannan^{1*}, Sopian Tamrin², Muhammad Aksha Wahda³

^{1,2,3}Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

Email: ¹ibnuhannan97@email.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk aktivitas *healing* yang dilakukan mahasiswa serta menganalisis bagaimana mereka memaknai *healing* sebagai bagian dari dinamika sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa. Informan dipilih secara *purposive sampling* dari Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Bahasa dan sastra, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, dan Fakultas Psikologi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Pengecekan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi. Teknik analisis data dilakukan dengan melalui tahan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *healing* meliputi kegiatan sederhana seperti bermain game, menonton konten digital, membaca buku, membersihkan kamar, hingga aktivitas luar ruang seperti jalan-jalan ke pantai, ke gunung, ke taman, atau berwisata alam bersama teman. *Healing* dimaknai sebagai aktivitas yang dilakukan dalam waktu senggang guna mempererat relasi sosial, sekaligus membangun citra diri di media sosial. Dengan demikian, *healing* di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang berfungsi sebagai representasi gaya hidup dan identitas sosial dalam budaya digital kontemporer. *Healing* tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial, budaya digital, dan struktur akademik yang melingkupi mahasiswa. Melalui perspektif waktu luang, dapat dipahami *Healing* bukan hanya tindakan untuk mengatasi stres, tetapi juga praktik sosial yang sarat makna simbolik.

Kata Kunci: *Healing*, Mahasiswa, Makna

ABSTRACT

This study aims to determine the forms of healing activities undertaken by students and analyze how they interpret healing as part of social dynamics. The study used a qualitative approach with a phenomenological method to understand students' subjective experiences. Informants were selected using purposive sampling from the Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Faculty of Language and Literature, Faculty of Engineering, Faculty of Sport and Health Sciences, Faculty of Education, Faculty of Social Sciences and Law, and Faculty of Psychology. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Data validity was checked using triangulation techniques. Data analysis techniques were carried out through data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results showed that healing activities include simple activities such as playing games, watching digital content, reading books, cleaning rooms, to outdoor activities such as walks to the beach, mountains, parks, or nature tours with friends. Healing is defined as an activity carried out in leisure time to strengthen social relations and build self-image on social media.

Thus, healing among students is a phenomenon that functions as a representation of lifestyle and social identity in contemporary digital culture. Healing cannot be separated from the social context, digital culture, and academic structures surrounding students. From a leisure perspective, healing can be understood as not only an act of coping with stress, but also a social practice imbued with symbolic meaning.

Keywords: *Healing, Students, Meaning*

A. PENDAHULUAN

Fenomena *healing* dalam beberapa tahun terakhir menjadi tren yang berkembang pesat di kalangan mahasiswa, terutama sebagai respons terhadap tekanan akademik dan dinamika kehidupan modern. Aktivitas *healing* sering dimaknai sebagai upaya untuk mengurangi stres, kejenuhan, serta beban emosional yang muncul akibat tuntutan perkuliahan dan masalah pribadi. Mahasiswa sebagai kelompok yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan menghadapi berbagai tekanan, baik dari aspek akademik, sosial, maupun ekonomi [1]. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, aktif dalam organisasi, mampu mengerjakan skripsi, serta menanggung beban biaya hidup yang sering kali cukup berat, terutama bagi mereka yang merantau [2]. Sehingga membutuhkan mekanisme adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologis. Dalam konteks ini, *healing* menjadi salah satu pilihan yang banyak dilakukan melalui berbagai aktivitas seperti rekreasi, berkumpul bersama teman, atau melakukan kegiatan yang menyenangkan.

Fenomena *healing* yang awalnya dipopulerkan melalui berbagai konten media sosial kini telah menjadi kebutuhan baru. Menjadikan *healing* ini sebagai salah satu bentuk ekspresi sekaligus pelarian diri dari kepenatan akan tekanan sosial [3]. Menariknya, *healing* di era sekarang tidak hanya dilakukan sebagai kebutuhan pribadi, tetapi juga sebagai ajang eksistensi diri di media sosial. Banyak mahasiswa yang terdorong melakukan perjalanan atau nongkrong bukan semata-mata karena ingin beristirahat, melainkan juga untuk menghasilkan konten menarik. Foto-foto kegiatan mereka kemudian diunggah ke Instagram, sementara video perjalanan diedit dan dipublikasikan di TikTok. Lalu dengan adanya Media sosial, tidak hanya berperan sebagai penyebar istilah *healing*, tetapi juga sebagai pendorong gaya hidup baru. Konten-konten yang diunggah memberi makna tambahan *healing* tidak sekadar melepaskan penat, tetapi juga menjadi bagian dari konstruksi identitas diri mahasiswa di ruang digital. Aktivitas ini memperlihatkan bagaimana kehidupan nyata dan dunia maya saling terkait dalam membentuk kebiasaan baru generasi muda.

Perkembangan fenomena ini tidak bisa dilepaskan dari peran media sosial. Platform seperti TikTok, Instagram, dan Facebook memiliki kontribusi besar dalam membentuk persepsi mahasiswa tentang *healing* [4]. Melalui konten-konten yang mereka konsumsi di sosial media, mahasiswa diperkenalkan dengan berbagai tempat wisata, lokasi nongkrong, destinasi *staycation*, serta rekomendasi buku, skincare, atau game yang dapat mereka konsumsi yang dianggap ideal untuk melepas penat. Media sosial dengan cepat menjadikan *healing* sebagai istilah populer yang diterima secara luas oleh kalangan muda. Lalu melalui konten di media sosial yang mereka konsumsi, sehingga saat mereka melakukan berbagai kegiatan tersebut entah pergi ke tempat wisata yang viral sampai membeli *game* dan *skincare* yang direkomendasikan di media sosial, mereka mengasosiasikan kegiatan semacam itu dengan *healing*.

Dengan adanya media sosial, mereka melakukan berbagai aktivitas *healing* karena apa yang mereka lihat dan konsumsi lewat konten-konten di media sosial. Sehingga saat ini, mereka melakukan berbagai aktivitas tersebut hanya untuk gaya hidup mereka dengan membeli berbagai rekomendasi yang mereka lihat dari konten yang sedang tren. Serta mereka melakukan untuk membangun identitas atau citra diri di sosial media, seperti mereka pergi ke tempat wisata maupun temoat nongkrong yang sedang viral di media sosial hanya untuk membuat konten berupa foto atau video yang akan mereka unggah di sosial media mereka. Untuk memperlihatkan ke orang lain bahwasanya mereka telah pergi ke tempat viral tersebut.

Secara konseptual, *healing* dapat diartikan sebagai upaya pemulihan kondisi emosional maupun fisik seseorang [5]. Bentuknya sangat beragam, mulai dari berlibur ke tempat wisata, mencoba kuliner baru, berkumpul bersama teman-teman, hingga menekuni hobi tertentu [6]. Pada dasarnya, aktivitas ini bertujuan menciptakan suasana rileks yang dapat meredakan beban pikiran. Namun, bagi mahasiswa, *healing* lebih sering diposisikan sebagai sarana pelarian dari kenyataan hidup yang penuh tekanan.

Teori yang relevan digunakan dalam penelitian ini yaitu teori waktu luang dari Thorstein Veblen. Teori waktu luang melihat bahwa aktivitas yang dilakukan dalam waktu senggang tidak menghasilkan secara ekonomi melainkan bernilai simbolik, seperti kegiatan atau aktivitas yang dilakukan untuk memperlihatkan kelas sosial seseorang di masyarakat ataupun dengan melakukan aktivitas atau kegiatan seperti rekreatif atau tidak memiliki nilai produktif [7]. Dalam perspektif teori waktu luang, aktivitas *healing* dapat dipahami sebagai bentuk pemanfaatan waktu senggang yang tidak hanya berfungsi untuk relaksasi, tetapi juga memiliki makna sosial. Thorstein Veblen dalam konsep *The Leisure Class* menjelaskan bahwa waktu luang sering digunakan sebagai sarana untuk menunjukkan status sosial dan gaya hidup individu [8]. Lalu Veblen juga memperkenalkan istilah *leisure class*, yaitu kelompok masyarakat yang menggunakan waktu luangnya untuk menunjukkan status sosial dan *prestis* [9]. Maka aktivitas yang dilakukan dalam waktu luang tidak semata-mata bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi, tetapi juga memiliki nilai simbolik dalam interaksi social. Dalam konteks mahasiswa, fenomena *healing* tidak hanya menjadi sarana pemulihan diri, tetapi juga dapat menjadi bagian dari ekspresi diri yang ditampilkan dalam kehidupan sosial, termasuk melalui media sosial.

Lalu dalam teori waktu luang yang dikemukakan oleh Thorstein Veblen, terdapat konsep *Conspicuous leisure* atau konsumsi mencolok. Konsep ini merupakan salah satu konsep yang di perkenalkan dalam karyanya. Menurutnya, waktu luang tidak hanya diartikan sebagai kesempatan beristirahat dari suatu pekerjaan, tetapi juga dapat dimaknai sebagai simbol status sosial. Dalam konsep konsumsi mencolok, waktu luang tidak hanya aktivitas yang dilakukan pada saat waktu senggang yang bersifat tidak produktif, tetapi waktu luang yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki fungsi yaitu sebagai status sosial/symbolik dan fungsi konsumsi/gaya hidup.

Sebagai status sosial atau simbolik, bahwasanya healing yang mereka lakukan seperti pergi nongkrong di *café* yang viral, liburan, nongkrong di tempat yang estetik, atau berwisata ke alam tidak hanya bertujuan untuk menenangkan diri dari tekanan akademik, tetapi juga menjadi simbol yang ingin ditampilkan kepada publik. Dengan demikian, perilaku konsumtif yang mereka lakukan dalam memanfaatkan waktu luang sering kali mencerminkan dorongan untuk

memperoleh pengakuan sosial, sebagaimana dijelaskan Veblen mengenai penggunaan waktu luang sebagai alat pembeda status sosial. Lalu sebagai konsumsi atau gaya hidup, *healing* mahasiswa di era digital memperlihatkan hal ini dengan jelas kegiatan yang seharusnya berfungsi untuk memulihkan diri berubah menjadi ajang menampilkan gaya hidup dan eksistensi di media sosial. Aktivitas seperti membagikan foto liburan, mengunggah momen *healing time*, atau menikmati kopi di kafe populer kini menjadi bentuk representasi gaya hidup konsumtif yang menonjolkan citra sosial dan identitas diri.

Lalu dari beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan lebih berfokus pada bahwa *healing* telah diteliti dari sisi psikologis, *coping stress*, budaya populer, hingga peran media sosial. seperti temuan penelitian yang dilakukan oleh ita permatasari yaitu healing yang dilakukan oleh mahasiswa dari program studi Aqidah dan filsafat islam sebagai bentuk refreasing dari perkuliahan yang padat dan masalah kehidupan yang dialami, seperti pergi ke café, mall, nonton film, karaoke, dan lainnya [10]. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh nurul hikma lebih berfokus pada healing tidak hanya sebagai strategi coping stress atau cara dalam menghadapi stress oleh seseorang, tetapi juga sebagai cara dalam pengembangan wisata di Indonesia [11]. Sementara itu, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda, yaitu mengkaji *healing* dalam perspektif teori waktu luang, sehingga tidak hanya melihat fungsi psikologisnya, tetapi juga menelaah bagaimana aktivitas tersebut dimaknai sebagai bentuk pemanfaatan waktu luang serta sebagai bagian dari ekspresi sosial mahasiswa.

Dengan demikian, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana bentuk-bentuk aktivitas *healing* yang dilakukan mahasiswa di Universitas Negeri Makassar dan bagaimana makna healing yang dilakukan oleh mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Sering kali mahasiswa merasakan tekanan dari berbagai aspek, sehingga aktivitas healing menjadi salah satu aktivitas yang dilakukan dan juga pengaruh media sosial yang mereka konsumsi membuat healing menjadi aktivitas yang sering mereka lakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna healing yang dilakukan oleh mahasiswa khususnya di universitas negeri makassar.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono, metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti yaitu sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, lalu hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna dari pada generalisasi [12].

Lalu pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan fenomenologi. Menggunakan pendekatan fenomenologi karena penelitian ini berfokus untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai *healing* sebagai bagian dari dinamika sosial, bukan hanya berfokus pada deskripsi *healing* yang dilakukan oleh mahasiswa. Menurut Subadi, fenomenologis berupaya untuk menembus cara pandang subjek yang diteliti, dengan tujuan untuk memahami bagaimana mereka membangun dan memberi makna terhadap berbagai peristiwa yang hadir dalam kehidupan sehari-harinya [13]. Dengan demikian pendekatan ini sangat relevan digunakan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa mengartikan atau memaknai *healing*.

Lalu sejalan dengan pendekatan tersebut, posisi peneliti sebagai bagian dari lingkungan kampus Universitas Negeri Makassar turut memengaruhi proses penelitian, khususnya dalam interaksi dengan informan dan penafsiran data pada proses wawancara. Kedekatan sebagai sesama mahasiswa di Universitas Negeri Makassar ini memudahkan peneliti membangun komunikasi yang lebih terbuka sehingga informan lebih nyaman dalam menyampaikan pengalaman mereka terkait healing. Namun, kondisi tersebut juga berpotensi menimbulkan bias karena adanya pengalaman dan pandangan pribadi dari peneliti. Oleh karena itu, peneliti berupaya menjaga objektivitas dengan melakukan refleksi diri dan berpegang pada kerangka teori dalam menganalisis data. Dengan demikian, keterlibatan peneliti tidak hanya menjadi tantangan, tetapi juga membantu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual.

Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari 2026 hingga bulan Februari 2026. Rentan waktu tersebut di pilih oleh peneliti agar peneliti dapat mencari dan mengumpulkan data lebih komprehensif, dengan proses observasi awal, wawancara hingga pengelolaan data dan penyajian data. Sementara itu Universitas Negeri Makassar di pilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan, seperti pada lokasi ini terdapat mahasiswa yang sering melakukan aktivitas *healing*. Sehingga memudahkan penulis untuk memperoleh data yang relevan dan sesuai dengan fokus penelitian.

Pada penelitian ini melibatkan 15 informan dari kalangan mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Peneliti mengambil informan dari fakultas yang berbeda-beda dan jurusan yang bermacam-macam. Teknik purposive sampling merupakan teknik yang digunakan dalam pemilihan informan penelitian. Pada pemilihan informan yang dilakukan, peneliti mengacu dari beberapa kriteria yang telah ditentukan yaitu, berstatus sebagai mahasiswa aktif, berkuliah di Universitas Negeri Makassar, dan sering melakukan healing serta aktif dalam sosial media. Maka, dari kriteria tersebut sehingga peneliti menemukan 15 mahasiswa sebagai informan penelitian ini yaitu:

Tabel 1. Kriteria Informan

No	Nama Informan	Jurusan	fakultas
1	Mardatillah	Geografi	FMIPA
2	Andi Naya Ramadhani	Pend. Bahasa Inggris	FBS
3	Candra	Pend. Bahasa Mandarin	FBS
4	Inayah	Matematika	FMIPA
5	Kristian Kiral	Teknik Informatika dan Komputer	Teknik
6	Herry Kristianto	Teknik Informatika dan Komputer	Teknik
7	Nurul Asyifa	Administrasi Kesehatan	FIKK
8	Ismiyana Iskandar	Bimbingan dan Konseling	FIP
9	Nuzulia Hidayah	Bimbingan dan Konseling	FIP
10	Muhammad Aimansyah	Pend. Keperawatan Olahraga	FIKK
11	Intan Nur Qalbi	Administrasi Kesehatan	FIKK
12	Shahreani Darwis	Pend. Guru Sekolah Dasar	FIP
13	Amalia Wulandari	Pend. Sosiologi	FISH
14	Rohana	Psikologi	Psikologi
15	Sandra	Psikologi	Psikologi

Lalu dilakukan pengecekan data terhadap data yang telah di peroleh dan yang telah di olah. Pengecekan keabsahan data di gunakan untuk mengetahui valid tidaknya suatu data penelitian, dengan cara mengecek ulang data atau informasi yang telah di peroleh dilapangan. Adapun pengecekan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik triangulasi sumber. Menurut Sugiyono, triangulasi sumber berguna untuk menguji kredibilitas data dengan melakukan pengecekan data yang sudah diperoleh sebelumnya melalui beberapa sumber. Yaitu dengan membandingkan hasil observasi dengan hasil wawancara, serta membandingkan hasil wawancara dengan wawancara lainnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, terlihat bahwa bentuk-bentuk aktivitas *healing* mahasiswa di Universitas Negeri Makassar tersebut terbagi dalam dua kecenderungan utama, yaitu aktivitas yang dilakukan di dalam rumah dan aktivitas yang dilakukan di luar rumah. Aktivitas di dalam rumah cenderung dipilih karena lebih mudah dijangkau dan tidak membutuhkan persiapan yang rumit, sedangkan aktivitas di luar rumah dipilih ketika mahasiswa menginginkan suasana baru yang mampu memberikan pengalaman berbeda dari rutinitas akademik sehari-hari.

Kegiatan *healing* yang dilakukan di rumah meliputi bermain game, menonton *YouTube*, menggulir media sosial, membaca buku, melakukan perawatan diri, hingga merapikan kamar atau kos. Aktivitas-aktivitas tersebut dianggap praktis, hemat biaya, serta dapat dilakukan kapan saja tanpa harus menunggu momen tertentu. Ruang pribadi menjadi tempat yang paling aman dan nyaman bagi mahasiswa untuk menenangkan diri setelah menghadapi tekanan tugas, ujian, maupun tuntutan organisasi kampus. Selain aktivitas santai, terdapat pula bentuk *healing* yang bersifat produktif, seperti membersihkan kamar, menata ulang ruang belajar, atau membaca buku nonakademik. Kegiatan ini memberikan kepuasan tersendiri karena menghasilkan perubahan nyata pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Dalam perspektif pemanfaatan waktu luang, kondisi ini menunjukkan bahwa waktu senggang tidak selalu digunakan untuk konsumsi hiburan semata, tetapi juga untuk aktivitas yang memberi nilai tambah secara personal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dirgantoro dan lainnya, waktu luang dapat dimaknai sebagai ruang aktualisasi diri yang tidak terlepas dari nilai dan orientasi individu [14].

Sedangkan aktivitas *healing* yang cukup sering dilakukan Di luar rumah adalah mengunjungi pantai, gunung, taman kota, maupun tempat-tempat yang sedang populer di media sosial. Aktivitas ini dipilih untuk memperoleh suasana baru, menikmati udara segar, serta menciptakan pengalaman yang berbeda dari keseharian di kampus. Media sosial berperan signifikan dalam menentukan pilihan lokasi *healing*. Platform seperti Instagram dan TikTok menjadi referensi utama dalam mencari tempat yang dianggap menarik atau sedang tren. Mahasiswa tidak hanya menjadikan media sosial sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai ruang representasi diri melalui unggahan foto dan video.

Kecenderungan mahasiswa memilih tempat yang sedang viral, mendaki gunung, atau mengunjungi pantai yang populer memperlihatkan adanya dimensi representatif dalam penggunaan waktu luang. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka membagikan momen *healing* sebagai bentuk dokumentasi sekaligus cara untuk menunjukkan pengalaman yang dimiliki. Dalam konteks teori waktu luang, praktik ini dapat dipahami sebagai ekspresi simbolik yang

memperlihatkan bagaimana waktu luang dikonsumsi dan ditampilkan dalam ruang sosial digital, guna menunjukkan selera, gaya hidup, bahkan posisi sosial tertentu di dalam lingkungan social [15].

Lalu mengenai makna *healing* di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar memperlihatkan adanya variasi pemahaman yang dipengaruhi oleh latar belakang pengalaman, beban akademik, serta dinamika sosial yang mereka jalani. Keragaman ini menegaskan bahwa *healing* merupakan konsep yang bersifat subjektif dan kontekstual. Secara umum, *healing* dimaknai sebagai upaya untuk melepaskan diri dari tekanan akademik dan masalah kehidupan sehari-hari. Mahasiswa memandang *healing* sebagai kebutuhan untuk mengembalikan kondisi psikologis agar tetap stabil di tengah tuntutan perkuliahan yang padat. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa aktivitas waktu luang berfungsi sebagai sarana pemulihan dari kejenuhan dan tekanan mental [16].

Dalam perspektif teori waktu luang yang dikemukakan Thorstein Veblen ialah, aktivitas atau kegiatan di luar kewajiban utama tidak hanya berfungsi sebagai sarana istirahat, tetapi juga memiliki makna sosial tertentu [17]. Dengan demikian, ketika mahasiswa menyebut *healing* sebagai cara menjaga kewarasan, aktivitas tersebut tidak hanya berdimensi psikologis tetapi juga sosial. *Healing* juga berkaitan erat dengan relasi sosial dan penggunaan media digital. Mahasiswa memaknai *healing* sebagai cara menyegarkan pikiran, menjaga stabilitas emosi, hingga mempererat hubungan pertemanan. Aktivitas bersama teman sering dianggap lebih berkesan karena menghadirkan cerita dan pengalaman kolektif yang sulit dilupakan. selaras dengan penelitian Widiawati dan lainnya yang menunjukkan bahwa nongkrong di coffee shop menjadi ruang interaksi sosial dan aktualisasi diri anak muda [18]. Dengan demikian bahwa waktu luang memiliki fungsi integratif dalam memperkuat relasi sosial.

Selain sebagai respons terhadap tekanan, *healing* juga dipandang sebagai kebutuhan personal untuk menjaga keseimbangan hidup. Mahasiswa tingkat akhir, khususnya, mengungkapkan bahwa fase penyelesaian studi sering kali memunculkan kelelahan mental dan kesulitan berkonsentrasi. Dalam situasi ini, *healing* dimaknai sebagai kebutuhan yang membantu memulihkan energi dan menjaga fokus akademik agar tetap stabil. Kondisi ini sejalan dengan temuan Dahlawi & Damaiyanti, yang menjelaskan bahwa aktivitas santai berfungsi sebagai pengobat rasa lelah dari rutinitas harian [19]. *Healing* tidak hanya sekadar aktivitas saja namun memiliki fungsi restoratif yang berkaitan dengan pemulihan energi fisik dan mental dalam menghadapi beban kehidupan sehari-hari.

Lalu jika dilihat dalam konteks sosiologis, praktik tersebut mencerminkan bagaimana mahasiswa memanfaatkan waktu senggang sebagai sarana pemulihan diri. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Mala dan yang lainnya, waktu luang tidak semata-mata dipahami sebagai waktu kosong, melainkan sebagai ruang refleksi dan penguatan diri [20]. Dengan demikian, *healing* dapat dipahami sebagai bentuk penggunaan waktu senggang yang memiliki dimensi psikologis dan sosial sekaligus.

Sebagian mahasiswa juga memaknai *healing* sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri. Setelah menjalani rutinitas yang padat, mereka merasa perlu memberikan penghargaan personal melalui aktivitas yang menyenangkan. Membersihkan rumah, menjalankan hobi, atau mengunjungi tempat yang nyaman menjadi cara untuk menghadirkan rasa puas dan bahagia. Sejalan

dengan penelitian Amrihani & Ritonga tentang budaya konsumsi kopi di kota besar, yang menunjukkan bahwa aktivitas nongkrong tidak hanya memenuhi kebutuhan fungsional, tetapi juga kebutuhan simbolik berupa kepuasan dan eksistensi diri [21]. Maka aktivitas *healing* yang dilakukan sering kali untuk memberikan apresiasi terhadap diri sendiri agar merasa Bahagia.

Selain dari segi personal, *healing* juga berkaitan erat dengan relasi sosial dan penggunaan media digital. Mahasiswa memaknai *healing* sebagai cara menyegarkan pikiran, menjaga stabilitas emosi, hingga mempererat hubungan pertemanan. Dengan demikian bahwa waktu luang memiliki fungsi integratif dalam memperkuat relasi sosial.

Tidak sedikit mahasiswa yang kemudian mengabadikan momen *healing* tersebut di media sosial. Dalam kerangka teori waktu luang, praktik ini dapat dipahami sebagai bentuk representasi diri di ruang publik digital. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mala dan lainnya, waktu luang sering kali mengandung unsur simbolik yang berkaitan dengan citra dan pengakuan sosial. lalu penelitian lain yang dilakukan oleh Yasnandra bahwa praktik penggunaan *e-wallet* di kalangan siswa SMA Surabaya dapat dipahami sebagai bentuk representasi diri di ruang publik digital [22]. Dengan demikian, dokumentasi aktivitas *healing* bukan sekadar kenangan pribadi, tetapi juga bagian dari proses pembentukan citra diri atau identitas sosial.

Konsep conspicuous leisure atau waktu luang yang dikemukakan turut menjelaskan fenomena mahasiswa yang memilih lokasi viral, mendaki gunung, atau bersantai di pantai. Aktivitas tersebut tidak hanya bermakna sebagai pengalaman personal, tetapi juga sebagai cara membangun citra diri dalam jaringan sosial digital. Praktik ini memperlihatkan adanya dimensi simbolik dalam penggunaan waktu senggang.

Oleh karena itu, pemaknaan *healing* tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial, budaya digital, dan struktur akademik yang melingkupi mahasiswa. *Healing* bukan hanya tindakan untuk mengatasi stres, tetapi juga praktik sosial yang sarat makna simbolik. Melalui perspektif teori waktu luang, dapat dipahami bahwa penggunaan waktu senggang oleh mahasiswa mengandung dimensi psikologis, sosial, dan identitas yang saling berkaitan dalam membentuk pengalaman mereka sebagai mahasiswa.

Dengan demikian, makna *healing* di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar dapat disimpulkan sebagai praktik yang bersifat multidimensional, yang tidak hanya berfungsi untuk meredakan tekanan akademik, tetapi juga sebagai sarana menjaga keseimbangan psikologis, memperkuat relasi sosial, dan membentuk identitas diri. *Healing* dimaknai sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tuntutan perkuliahan yang intens sekaligus sebagai ruang ekspresi personal di tengah dinamika budaya digital.

Sejalan dengan hal tersebut, fenomena healing di kalangan mahasiswa juga menunjukkan adanya paradoks dalam penggunaan waktu luang. Di satu sisi, mahasiswa melakukan healing untuk beristirahat dan melepas penat dari tekanan akademik. Namun di sisi lain, mereka justru tetap sibuk membuat konten di media sosial, seperti mengambil foto, merekam video, hingga mengunggah aktivitas yang dilakukan. Dalam perspektif sosiologi digital, kondisi ini menunjukkan bahwa teknologi telah mengubah cara mahasiswa memanfaatkan waktu luang, di mana aktivitas istirahat tidak lagi sepenuhnya bebas dari tuntutan, tetapi tetap terhubung dengan aktivitas digital [23].

Lalu hal ini memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya lepas dari “aktivitas kerja” meskipun sedang dalam waktu senggang. Kegiatan seperti mengedit konten atau memikirkan unggahan yang menarik menjadi bagian dari rutinitas yang dilakukan secara tidak sadar. Media sosial kemudian menjadi ruang bagi mahasiswa untuk menunjukkan diri dan membangun identitas. Dalam konteks ini, *healing* tidak hanya dimaknai sebagai kebutuhan pribadi, tetapi juga sebagai cara untuk tetap eksis dan diakui dalam lingkungan sosial digital.

Dengan demikian, paradoks ini menunjukkan bahwa waktu luang mahasiswa mengalami pergeseran makna. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat justru diisi dengan aktivitas lain yang juga membutuhkan energi. Hal ini menandakan bahwa batas antara waktu istirahat dan aktivitas produktif semakin kabur di era digital. Oleh karena itu, *healing* tidak hanya menjadi sarana pemulihan diri, tetapi juga mencerminkan bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan budaya digital yang terus berkembang.

D. KESIMPULAN

Makna *healing* di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar bersifat beragam dan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi serta tekanan akademik yang mereka hadapi. Sebagian besar mahasiswa memaknai *healing* sebagai cara untuk mengurangi stres, menenangkan pikiran, serta memulihkan energi setelah menghadapi tugas, ujian, dan tuntutan perkuliahan lainnya. *Healing* menjadi bentuk jeda yang membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan kebutuhan pribadi, sehingga mereka dapat kembali menjalankan aktivitas kuliah dengan lebih fokus dan siap.

Selain itu, *healing* juga memiliki makna sosial dan simbolik. Bagi sebagian mahasiswa, *healing* merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri sekaligus sarana mempererat hubungan dengan teman. Praktik membagikan momen *healing* di media sosial menunjukkan bahwa aktivitas tersebut tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan citra dan identitas di ruang digital. Dengan demikian, *healing* dapat dipahami sebagai praktik sosial yang mencerminkan cara mahasiswa mengelola waktu luang, membangun relasi, dan menegosiasikan identitasnya dalam kehidupan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Aulia and R. U. Panjaitan, “Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir,” *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 2, p. 127, 2019, doi: 10.26714/jkj.7.2.2019.127-134.
- [2] R. Ellis, P. D. Sampe, S. Mahaly, and I. J. Makulua, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa,” *Pedagog. J. Pedagog. dan Din. Pendidik.*, vol. 11, no. 1, pp. 102–110, 2023, doi: 10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110.
- [3] N. Halijah, “Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa,” *Emik*, vol. 6, no. 2, pp. 234–252, 2023, doi: 10.46918/emik.v6i2.2091.
- [4] I. Novarlia, “Millenial Generation’s Perspective On Healing Tourism Post Covid-19 Pandemic In Sumedang Regency,” *Eduvest - J. Univers. Stud.*, vol. 2, no. 10, pp. 2048–2057, 2022, doi: 10.59188/eduvest.v2i10.619.

- [5] M. A. Bachtiar and A. F. Faletahan, "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi," *J. An-Nafs Kaji. Penelit. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 41–54, 2021, doi: 10.33367/psi.v6i1.1327.
- [6] F. A. Thoyibah and Surawan, "Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern," *J. Audience*, vol. 8, no. 1, pp. 110–129, 2025.
- [7] N. F. Bohari, N. Pratiwi, N. Novyanti, A. Awaliah, and D. Deril, "Relevansi Waktu Senggang Terhadap Konsumsi Berlebih Di Era Postmodern," *J. Adz-Dzahab J. Ekon. dan Bisnis Islam*, vol. 6, no. 2, pp. 179–186, 2021, doi: 10.47435/adz-dzahab.v6i2.622.
- [8] W. Sri, "Waktu Senggang dan Konsumsi Berlebihan," *Integr. Clim. Prot. Cult. Herit. Asp. Policy Dev. Plans. Free Hanseatic City Hambg.*, vol. 26, no. 4, pp. 1–37, 2022.
- [9] I. S. Bakti, A. Anismar, and K. Amin, "Pamer Kemewahan: Kajian Teori Konsumsi Thorstein Veblen," *J. Sociol. USK (Media Pemikir. Apl.*, vol. 14, no. 1, pp. 81–98, 2020, doi: 10.24815/jsu.v14i1.18109.
- [10] I. Permatasari, "FENOMENA HEALING PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAAN HAMKA," *Accid. Anal. Prev.*, vol. 183, no. 2, pp. 153–164, 2023.
- [11] N. Hikmah, N. K. Fauziah, M. Septiani, and D. M. Lasari, "Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata," *Indones. J. Tour. Leis.*, vol. 3, no. 2, pp. 113–124, 2022, doi: 10.36256/ijtl.v3i2.308.
- [12] D. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. 2013.
- [13] T. Subadi, "Metode Penelitian Kualitatif," *Anal. Biochem.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–5, 2018, [Online]. Available: <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- [14] G. A. Dirgantoro, B. N. Parahita, and Nurhadi, "KEPUTUSAN PEMBELIAN BRANDED STUFF SEBAGAI BENTUK KONFORMITAS REMAJA TANGERANG SELATAN DALAM PERSPEKTIF TEORI LEISURE CLASS," *DIMENSI*, vol. 12, no. 3, pp. 851–862, 2023.
- [15] Y. F. Rohman, "Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial," *J. Sociology Res. Educ.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–12, 2020.
- [16] J. O. Rudiantari, "Dugem di Kalangan Pelajar SMA Swasta di Kota Surabaya," *Biokultur*, vol. 11, no. 1, pp. 67–72, 2022.
- [17] A. Hasrin, A. R. Umaternate, and S. Sidik, "KAWASAN WISATA KULINER JALAN RODA (JAROD) SEBAGAI RUANG EKSPRESI WAKTU LUANG (LEISURE) MASYARAKAT KOTA MANADO," *Community*, vol. 6, no. 1, pp. 58–70, 2020.
- [18] Widiawati, I. I. Idrus, and Mario, "PERILAKU NONGKRONG ANAK MUDA DI CAFE (STUDI PADA PELANGGAN COFFEE SHOP KEDAI RAKYAT DI WATAMPONE)," *Sawerigading J. Sociology*, vol. 1, no. 2, pp. 33–42, 2023.
- [19] M. Dahlawi and V. P. Damaiyanti, "FENOMENA SANTAI DALAM KEHIDUPAN MASYARAKAT DESA PAUL KABUPATEN TAPIN," *Huma; J. Sociol.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–14, 2024.

- [20] N. Mala, Sirajuddin, and Muslihati, "Leisure Class Dalam Pola Konsumsi Mahasiswa UIN Alauddin Makassar," *J. Islam. Econ.*, vol. 4, no. 2, pp. 49–58, 2025.
- [21] H. A. Amrihani and R. Ritonga, "Nikmat Kopi dan Budaya Konsumerisme dalam Status Sosial Masyarakat Kota," *Ikat. Sarj. Komun. Indones.*, vol. 4, no. 02, pp. 89–98, 2021.
- [22] O. Yasnandra, "Tingkat Konsumsi Pengguna E-Wallet di Kalangan Siswa SMA Surabaya," *paradigma*, vol. 10, no. 1, 2021.
- [23] A. Nurpratiwi, S. Akhir, and R. Marsuki, "Generasi Digital Sejak Lahir: Perspektif Sosiologi Digital pada Gen Alpha," *J. Ris. Sos. Hum. dan Pendidik.*, vol. 3, no. 1, pp. 280–284, 2025.