

Tren *Healing* di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa

Nur Halijah

Universitas Hasanuddin

Correspondence author: nurhalijah@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Social Media, Instagram, Healing, Students, and Trend.

How to cite:

Halijah, N. (2023).
Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa. *Emik*, 6(2), 234-252

ABSTRACT

Healing has become a trended term on Instagram since Covid-19. In 2022, there were a sharp increase of searching for the word "healing" in the Google search engine as compared to 2021. The search for "healing" itself refers more to healing in the sense of traveling, which include holiday. This is due to the fact that during Covid-19 pandemic people stayed at home which caused boredom and stress, so it needs some kind of refresh, popularly known as healing. While most of literatures on healing focus more on the impact of healing, the novel contribution of this article is the importance of posting students' healing activities in social media.

This study was conducted virtually through Instagram since healing caption and healing hashtags (#healing) are widely posted on Instagram. There were 12 students involved in this study, consisting of seven women and five men, whose age ranges between 18 and 21 years, and who are quite active and intensive in healing and posting them on Instagram. Data was collected using interview through chatting and voice note in Instagram and Whatsapp; and observation was carried out by searching for and following #healing.

The study shows that healing means the process of curing. In current practice, students interpret healing as: (1) taking a break from activities that cause stress (2) taking a vacation to reduce psychological burden; and (3) "sedative" from various mental tensions. The way they interpret healing is reflected in the healing-related activities they undertake. They are hang-outing in coffee shops/cafés with friends, climbing cool mountains, enjoying the beauty of the beach, exercising, or motorbiking without a clear destination or going to places that can soothe the soul. In essence, whatever activity is carried out for recuperation, this can be categorized as healing. The underlying reason for students to post their healing activities is to promote tourist destinations; as a platform for expressing oneself; and to save immortalized moments considering that Instagram has its archiving facilities. Therefore, Instagram, in this context, is a platform to make this happen.

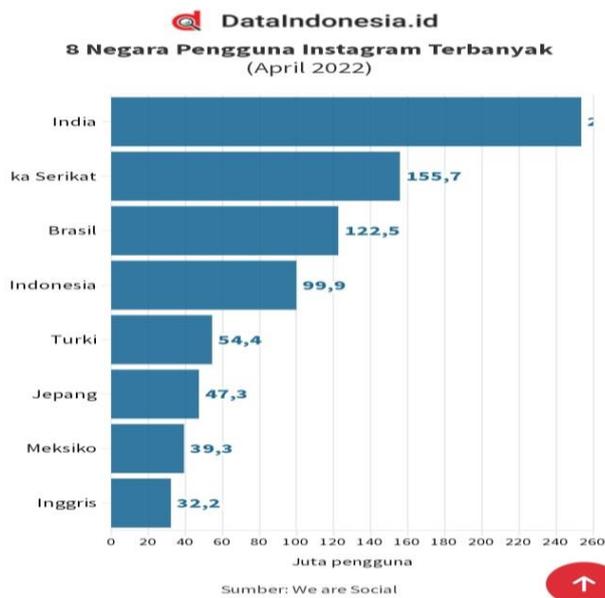
1. Pendahuluan

Dunia maya (*cyberspace*) adalah media elektronik dalam jaringan komputer yang banyak digunakan untuk keperluan komunikasi satu arah maupun timbal balik secara *online* (Ainiyah 2018:221). Remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya. Ini terlihat dari hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di mana tingkat pengguna internet dikelompok usia 13-18 tahun yang mencapai 99,16% pada 2021-2022. Posisi kedua diduduki oleh kelompok usia 19-34 tahun dengan tingkat pengguna internet sebesar 98,64%.¹

Salah satu bagian dunia maya saat ini yang telah menjadi kebutuhan yang tidak terpisahkan dan seolah-olah telah menjadi sebuah kebutuhan primer bagi kehidupan manusia adalah media sosial. Menurut van Dijk (dalam Mayasari 2022:29), media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Berdasarkan laporan We Are Social pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 191,41 juta orang pada Januari 2022. Jumlah ini meningkat 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya 170 juta orang.²

Media sosial di era globalisasi saat ini berpengaruh dalam perubahan sosial. Perubahan sosial tersebut mencakup pola perubahan pola interaksi, bahasa, gaya berpakaian, dan lainnya yang diakibatkan oleh pengaruh dari kebudayaan luar yang masuk melalui media sosial dan sangat berpengaruh pada budaya remaja di Indonesia (Nurriszka dan Fitrah 2016:28). Kehadiran media sosial seakan tidak dapat dilepaskan dari kehidupan remaja karena pada saat ini hampir setiap hari, jam, menit, bahkan detik tidak berhenti untuk berselancar di dalamnya.

Salah satu media sosial yang sedang banyak digandrungi oleh pengguna *gadget* saat ini adalah Instagram. Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial (Mahendra 2017:1520). Instagram menjadi salah satu platform media sosial terbesar di dunia pada saat ini. Jika ditilik berdasarkan negara, maka negara pengguna Instagram terbanyak adalah India (155,7 juta), dan Indonesia (99,9 juta) berada pada peringkat keempat (lihat **Gambar 1**).



Gambar 1. Negara pengguna Instagram terbanyak di dunia³

¹ <https://dataindonesia.id/Digital/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>, diakses tanggal 19 September 2022.

² <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>, diakses tanggal 19 September 2022.

³ <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>, diakses tanggal 15 Agustus 2023

Menurut data We Are Social, pengguna aktif bulanan Instagram diseluruh dunia mencapai 1,45 miliar orang pada April 2022.⁴ Di Indonesia sendiri pengguna Instagram tertinggi sekitar 38,3% diduduki usia antara 14 dan 24 tahun per Agustus 2022. Hingga saat ini, ada sekitar 103,95 juta pengguna Instagram di Indonesia, di mana 51,7% adalah perempuan dan 48% laki-laki.⁵

Banyak foto atau video yang dibagikan di Instagram tentang keindahan wisata. Saat pengguna Instagram membagikan perjalanan liburannya yang diambil dalam bentuk foto atau video dan kemudian membagikannya, ini menjadi informasi bagi pengguna lain karena bisa mengenal keindahan tempat wisata, tanpa harus mencari di internet.⁶ Kurniawati (dalam Fatkhurrozak dan Santoso 2020:4) menjelaskan bahwa media sosial khususnya Instagram sangat berguna untuk mendorong promosi dari sebuah tempat menjadi destinasi tujuan wisata. Selain di Instagram, istilah *healing* juga menjadi populer di media-media sosial lain, seperti TikTok, Twitter, dan Instagram.

Menurut Alam, penggunaan kata *healing* menjadi populer di media sosial pada akhir tahun 2021 hingga 2022 (dalam Mutohharoh, 2022:74). Ini berkelindan dengan temuan situs For Display Purposes Only, bahwa salah satu *hashtag* yang paling sering digunakan di Instagram di tahun 2022 adalah *#healing*. Selain itu, dari 10 *hashtag* terpopuler terkait *healing* di tahun 2023, *#healing* menempati urutan pertama.⁷

Di tahun 2022, mesin pencarian Google mengalami kenaikan drastis pada pencarian topik travel di Google Search dengan kata kunci *healing*. Bahkan persentase tersebut naik hingga 500%, dibandingkan dengan periode yang sama di tahun sebelumnya (2021). Pencarian kata *healing* sendiri lebih merujuk pada *healing* dalam arti *traveling*⁸ daripada *healing* dalam arti penyembuhan.

Gaery dkk. (2022) berpendapat bahwa tren *healing* terjadi di masa pandemi Covid-19 dan berlangsung terus hingga sekarang. Menurutnya, selama pandemi, mobilitas masyarakat dibatasi dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan kebanyakan di rumah. Ketika keadaan membaik, masyarakat Indonesia, jika berlibur, hanya terbatas di dalam negeri.⁹ *Healing* atau *self-healing* menjadi tren di berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Biasanya, postingan yang bertema jalan-jalan, berwisata, kulineran, *nongkrong* di *café*, atau bersenang-senang dipublikasikan di media sosial, termasuk di Instagram dengan memberikan *caption healing* atau *#healing*. Berbagai unggahan yang mengarah pada liburan atau makan enak dianggap sebagai *healing*. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan stres dan kepenatan dari rutinitas, seperti bekerja, belajar, dan aktivitas lain yang menguras tenaga dan pikiran bahkan menjadi stres, sehingga membutuhkan *healing*.

Sebagai makhluk hidup, secara psikologis manusia sangat mudah mengalami stres dengan berbagai kegiatan yang dilakukan sehari-hari, apalagi jika disertai dengan *dealine*. Hal ini dapat membuat seseorang menjadi *burnout*, istilah yang populer yang merujuk pada kelelahan/kejenuhan.¹⁰ Sebuah studi psikologi yang dilakukan oleh American Psychological Association berkesimpulan bahwa liburan bermanfaat untuk mengurangi stres dengan cara membuat kita sejenak melupakan aktivitas dan

⁴ <https://dataindonesia.id/Digital/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>, diakses pada tanggal 14 November 2022.

⁵ <https://www.statista.com/statistics/1078350/share-of-instagram-users-by-age-indonesia>, diakses pada tanggal 14 November 2022.

⁶ <https://adalah.co.id/instagram/>, diakses tanggal 15 November 2022.

⁷ <https://displaypurposes.com/hashtags/hashtag/healing>, diakses tanggal 24 September 2022.

⁸ <https://www.pramborsfm.com/lifestyle/trend-baru-healing-jadi-kata-populer-di-google-search-indonesia/all>, diakses tanggal 15 November 2022.

⁹ <https://www.fimela.com/lifestyle/read/5081899/healing-jadi-tren-liburan-orang-indonesia-ini-destinasi-yang-paling-favorit>, diakses tanggal 15 November 2022.

¹⁰ *Burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasakan kelelahan dan kejenuhan secara fisik akibat dari tuntutan tugas yang meningkat.

lingkungan yang merupakan pemicu stres dan kecemasan.¹¹ Studi tentang hubungan antara liburan dan kondisi psikis seseorang menunjukkan bahwa berlibur dapat memberi efek *healing* yang bagus bagi kesehatan mental. Manfaat liburan sebagai *self-healing*, di antaranya adalah meningkatkan imunitas tubuh, menambah fokus selepas liburan, dan mengurangi stres.¹² Artinya, liburan berpengaruh positif terhadap kesehatan mental seseorang.

Menurut Ciccarelli (dalam Aisa dkk. 2021:136-137), stres adalah suatu kondisi respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap suatu peristiwa yang dinilai mengancam dan menantang individu tersebut. Temuan Andhayani dkk. (2023:144) menunjukkan bahwa stres lebih banyak terjadi pada mahasiswa perempuan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Perbedaan berdasarkan gender ini disebabkan oleh adanya perbedaan hormonal dan stresor psikososial bagi perempuan maupun laki-laki. Ini mengindikasikan bahwa stres lebih rentan terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki.

Stres akademik yang tinggi dapat memengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa. Stres akibat kelelahan mental sebagian besar karena tuntutan tugas, padatnya jadwal kuliah dan organisasi, ujian, dan pengerjaan skripsi. Salah satu cara untuk mengurangi stres akademik mahasiswa adalah *self-healing*. Secara harfiah, kata *self-healing* mengandung makna penyembuhan diri, "*a process of cure*," suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinan sendiri dan didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang (Crane dan Ward dalam Aisa dkk. 2021:139).

Studi-studi sebelumnya tentang *self-healing* berkaitan dengan bagaimana mengatasi berbagai masalah psikologis yang berhubungan dengan pembelajaran. Bachtiar dan Faletihan (2021), yang mengkaji tentang *self-healing* dalam pengendalian emosi pada remaja, menunjukkan bahwa *self-healing* memiliki keunikan karena melibatkan proses pengembangan spiritual dan penguatan raga yang berdampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Bahrien dan Ardianty (2017) mengindikasikan bahwa pengobatan *self-healing* dengan energi Reiki cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi.

Secara lebih spesifik, studi-studi lainnya berkaitan *self-healing* mahasiswa dalam menghadapi stres yang berkaitan dengan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 (Aisa dkk. 2021; Perianto 2021). Kajian Aisa dkk. (2021), yang berfokus *self-healing* dalam menghadapi stres akademik mahasiswa saat kuliah daring, menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik yang signifikan setelah mahasiswa melakukan *self-healing*. Menurut Perianto (2021), *self-healing* sebagai sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin (psikologis) pada saat mengikuti pembelajaran daring, tidak saja bagi peserta didik, tapi juga bagi orangtua pada masa pandemi Covid-19. Selain itu, melalui *self-healing*, peserta didik dan orangtua dapat menyadari bahwa permasalahan psikologis yang dihadapi dapat diselesaikan oleh/dan dengan bantuan kekuatan dari diri mereka sendiri.

Di media-media sosial, tren *healing* yang diposting menunjukkan konten yang berisi aktivitas berlibur dengan jalan-jalan ke tempat wisata, menikmati kopi di café (Rinaldi dalam Mutohharoh 2022:74) atau makan makanan yang enak hingga bisa mengembalikan kepuasan dan kebahagiaan setelahnya (Mutohharoh 2022:74), sehingga memberi kesan bahwa *healing* kini menjadi sebuah upaya penyembuhan yang berbiaya mahal. Padahal menurut kacamata Psikolog, *healing* mengacu pada proses penyembuhan diri yang berkaitan dengan kejiwaan seseorang.

¹¹ <https://backpackbuddy.id/blog/manfaat-liburan-bagi-kesehatan-mental/>, diakses tanggal 26 September 2022.

¹² <https://www.idntimes.com/health/fitness/eka-amira/manfaat-liburan-bagi-kesehatan-mental-c1c2>, diakses 26 September 2022.

Menurut Asosiasi Psikologi Amerika (APA), *healing* merupakan “proses untuk meringankan beban mental melalui kekuatan pikiran” yang diperlukan saat pikiran dan tubuh dalam keadaan lelah.¹³ Sejak *healing* menjadi tren, istilah *healing* seakan diidentikkan dengan liburan, padahal menurut psikolog Haniyah Ipmawati, tak semua kegiatan liburan bisa disebut *healing*. Yang perlu ditekankan dalam proses *healing* adalah adanya proses penyembuhan diri. Jika liburan jadi sarana untuk menyembuhkan diri, maka ini baru bisa disebut *healing*.¹⁴ Sekarang ini banyak orang yang berlibur, *shopping* dengan boros, nongkrong di kafé mewah yang berkedok *healing*. Padahal, *healing* dapat dilakukan tanpa mengeluarkan biaya dengan berbagai macam teknik, seperti relaksasi, menulis, *mindfulness*, *positive self-talk*, manajemen diri, membaca Al-quran, dll. (Mutohharoh 2022:74), tanpa biaya khusus dan tanpa harus keluar rumah.

Artikel ini berfokus pada tren *healing* kekinian di kalangan mahasiswa. Pembahasan dalam artikel ini dibagi atas tiga bagian. Pada bagian *pertama* pembahasan difokuskan pada bagaimana mahasiswa memaknai *healing*. Bagian *kedua* mengeksplorasi tentang bentuk-bentuk *healing* yang dilakukan mahasiswa. Pada bagian terakhir pembahasan dititikberatkan pada alasan mahasiswa memosting kegiatan *healing* mereka di Instagram.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara virtual (*online*), yakni di media sosial Instagram dengan mengikuti *#hashtag* yang paling sering digunakan. Penelitian ini berlangsung antara bulan September dan Desember 2022.

Mereka yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi yang berbeda. Mereka berjumlah 12, yang terdiri atas tujuh orang perempuan dan lima orang laki-laki, yang berusia antara 18 dan 21 tahun. Mereka adalah mahasiswa aktif dan cukup intensif melakukan *healing* lalu memublikasikannya di Instagram. Karakteristik informan dalam penelitian ini dapat dilihat pada **Tabel 1** berikut ini.

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Asal Kampus
1.	Indhy Faturrahma	P	20	UNHAS
2.	Ila	P	21	UNHAS
3.	Nur Fariska A.S.	P	21	UNHAS
4.	Fitri Y. Nasrin	P	21	UNHAS
5.	A. Della R. U.	P	21	UNHAS
6.	Andri Nasri	L	21	UNHAS
7.	A. Dewa. S	L	21	UMI
8.	Muh. As'ad R.	L	21	UMI
9.	Muh. Alim	L	21	IAIN
10.	Febriansya	L	18	UNTAD
11.	Siti Fadilah	P	19	UNUR
12.	Lulu	P	20	UNM

¹³ <https://www.kompas.com/tren/read/2022/09/15/080400065/apa-itu-healing-ini-artinya-dan-cara-melakukan-self-healing>, diakses tanggal 3 Oktober 2022.

¹⁴ <https://amp.kompas.com/travel/read/2022/07/20/221400527/perbedaan-healing-dan-liburan-yang-perlu-diketahui>, diakses tanggal 3 Oktober 2022.

Observasi dilakukan melalui Instagram yang dimulai dari mencari (*searching*) tagar #healing kemudian mengikutinya (*follow*). Selain itu, observasi juga dilakukan dengan mengamati postingan *followers*, baik di postingan *feeds* maupun *instastory*. Ini dilakukan secara berkala di akun masing-masing *followers* guna mengamati postingan *healing* mereka. Wawancara dilakukan untuk mengeksplorasi tentang bagaimana mereka memaknai *healing*, bagaimana mereka melakukan *healing*, dan alasan mereka memosting aktivitas *healing* mereka di Instagram.

Proses analisis data dimulai dengan mentranskripsikan data-data yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Setelah membaca transkrip wawancara dan catatan observasi ditemukan tema-tema, seperti *healing*, tempat *healing*, *nongkrong*, liburan, media sosial, penyembuhan, alam, ekspresi diri. Data kemudian dipilah-pilah dan dikategorikan berdasarkan tema-tema tersebut.

Dalam kaitan dengan etika penelitian, saya memulai dengan mengidentifikasi *prospective followers* untuk dijadikan informan, yang diikuti dengan mengirimkan pesan melalui *personal chat* dan *voicenote* via Whatsapp dan Instagram. Ini diawali dengan memperkenalkan nama, instansi, maksud, topik, tujuan, dan manfaat penelitian. Jika mereka tertarik, ini diikuti dengan meminta kesiapan mereka untuk diwawancarai. Sepuluh informan bersedia digunakan identitas aslinya, seperti nama lengkap, usia, dan perguruan tinggi dimana mereka berkuliah. Sementara dua informan lainnya (Ila dan Lulu) memilih untuk disamarkan identitasnya. Foto-foto, baik koleksi pribadi mahasiswa, maupun *caption/screenshot* postingan yang digunakan dalam artikel ini adalah atas izin pemiliknya.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

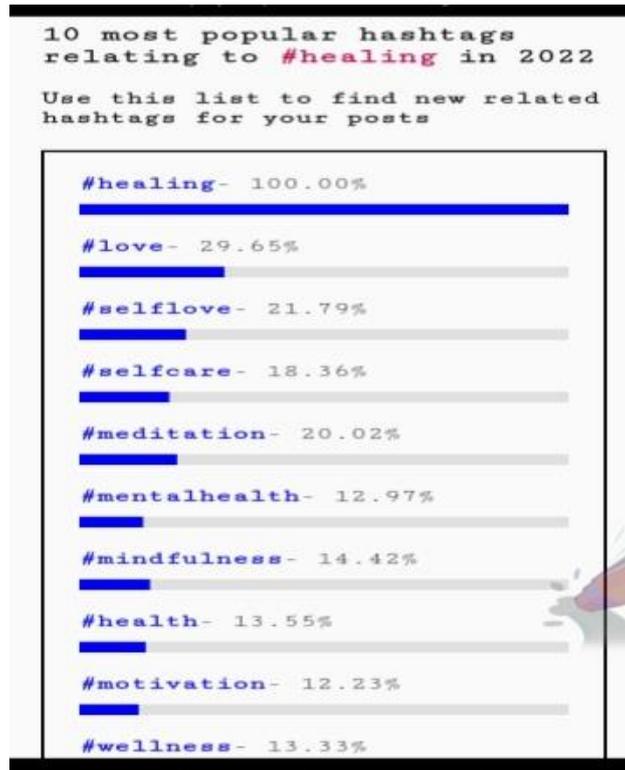
Pemaknaan *Healing* bagi Mahasiswa

Kata *healing* berasal dari Bahasa Inggris yang berarti penyembuhan. Namun, belakangan ini istilah *healing* begitu populer dan sedang tren di media-media sosial, termasuk Instagram. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesiaa tren diarti sebagai gaya mutakhir. Tren merupakan sesuatu yang sedang dibicarakan, diperhatikan, digunakan atau dimanfaatkan oleh banyak masyarakat pada saat tertentu.¹⁵ Istilah *healing* telah termasuk dalam deretan istilah kekinian remaja. Bahkan lagu Self Healing menjadi begitu favorit di tahun 2022, menjadi *top spotify* Indonesia, dan viral di TikTok.¹⁶

Loyd dan Johnson secara resmi pertama kali memperkenalkan pendekatan *self-healing* atau *healing*. Pendekatan ini mencakup keterampilan membantu diri sendiri dan menenangkan diri, bersama dengan pemulihan energi, mengurangi stres fisiologis, dan meningkatkan kenyamanan (dalam Mutohharoh 2022:76). Istilah *self-healing* atau *healing* adalah metode yang digunakan dalam bidang psikologi untuk pengobatan dan penyembuhan melalui psikoterapi yang bertujuan untuk mewujudkan kesehatan mental individu (Mutohharoh 2022:76).

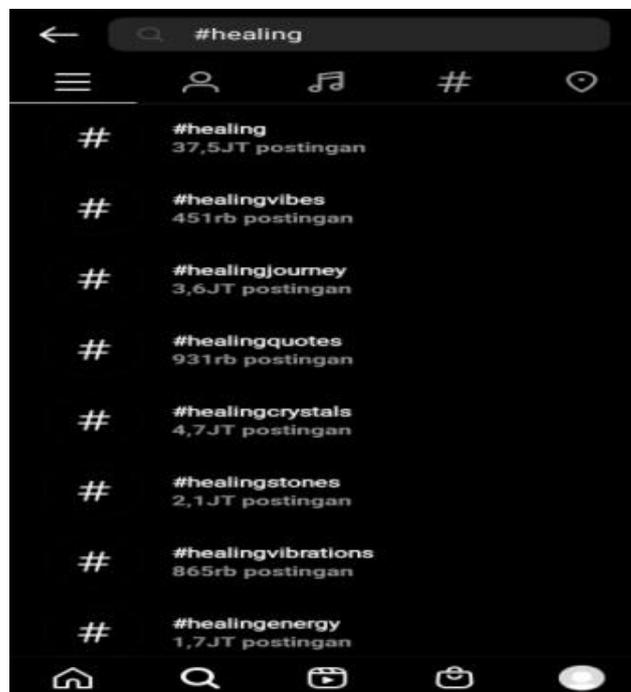
¹⁵<http://etheses.iainkediri.ac.id/1428/3/bab%202.pdf>, diakses tanggal 10 Oktober 2023.

¹⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=bUTMqDROIns>, diakses tanggal 2 Oktober 2023.



Gambar 2. #healing terpopuler di tahun 2022¹⁷

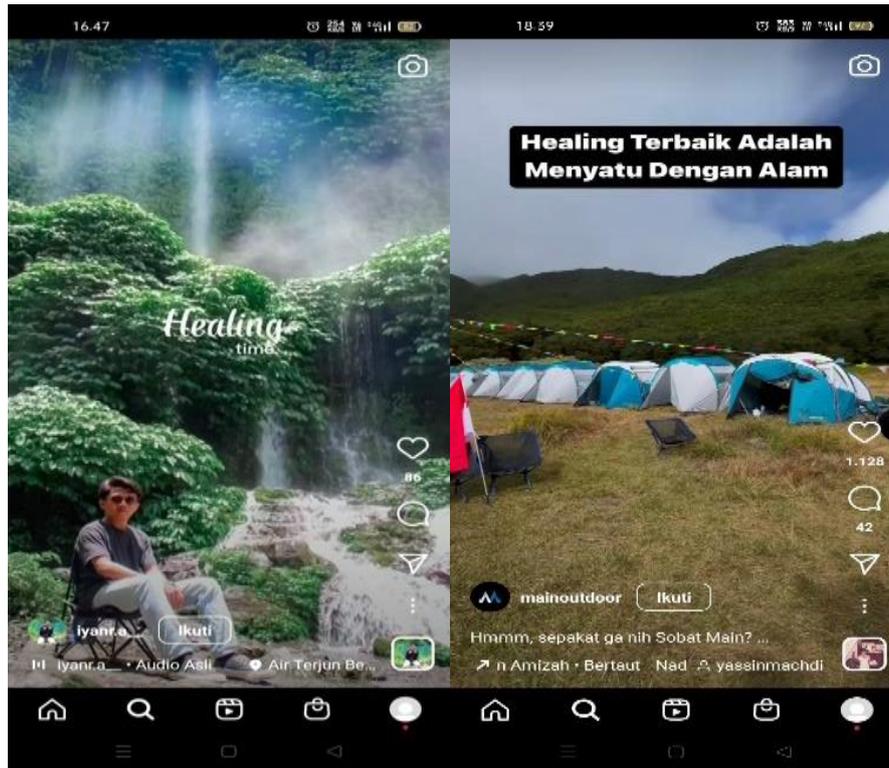
Tagar #healing menjadi *hashtag* terpopuler di dunia tahun 2022 (lihat **Gambar 2** di atas). Di Indonesia sendiri, *caption* foto atau video digunakan oleh banyak pengguna Instagram sebagai unggahan. Tagar #healing di Instagram cukup beragam, seperti #healing, #healingvibes, #journey, #healingquotes, #crystals, #healing stones, #healingvibrations, dan #healingenergy (lihat **Gambar 3**).



Gambar 3. Screenshot pencarian #healing di Instagram

¹⁷ <https://displaypurposes.com/hashtags/hashtag/healing>, diakses tanggal 1 Oktober 2023.

Foto-foto yang menggunakan *caption healing* di media sosial Instagram berisi konten bertema alam, *quotes*, edukasi, jalan-jalan, dan berbagai konten lainnya, yang di antaranya dapat dilihat pada **Gambar 4** di bawah ini.



Gambar 4. *Caption healing* bertema alam dan *quotes*
Sumber: Postingan di Instagram

Kebanyakan orang membagikan aktivitas mereka sebagai bentuk kegiatan proses *healing*. Hal ini terjadi karena, misalnya, seseorang mengalami kelelahan secara emosional atas hal-hal tertentu, seperti stres karena tuntutan tugas, jadwal perkuliahan yang padat, dan tumpukan tugas kuliah, skripsi, dll. Di saat-saat seperti ini mahasiswa memerlukan “penyegaran” agar tidak terjebak pada stres yang berkepanjangan.

Bagaimana *healing* dimaknai oleh mahasiswa? Pemaknaan terhadap sesuatu dikaitkan dengan persepsi seseorang. Persepsi tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti pengalaman pribadi, status dan sosial ekonomi, kondisi lingkungan (Shirayev dan Levi 2012; Matsumoto dan Juang 2008). Sebagai mahasiswa yang menimba ilmu di perguruan tinggi dan sedang atau telah melalui beberapa situasi rumit dalam dunia perkuliahan, adakalanya mereka juga melakukan kegiatan atau memiliki pengalaman pribadi yang dapat membantu mereka dalam mengurangi tekanan-tekanan yang ada, seperti perasaan jenuh, stres, dan bosan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan *healing* di kalangan mahasiswa dikaitkan dengan *break*, liburan, dan obat penenang.

Break

Break adalah kata Bahasa Inggris yang berarti istirahat, yang dalam konteks *healing* bermakna beristirahat (*break*) sejenak dari kegiatan-kegiatan yang menyebabkan stres. Di kalangan mahasiswa, *healing* dimaknai sebagai kegiatan yang bertujuan untuk menenangkan dan menjauhkan diri sejenak dari kepenatan mental dengan kegiatan-kegiatan yang dapat mengeliminirnya.

Setiap orang memiliki caranya sendiri saat *break*. Febriansya (18 tahun) memaknai *healing* itu sebagai upaya pemulihan dari stres. Ketika ia sedang mengalami stres yang dipicu oleh tugas yang menumpuk, pekerjaan, dan kesibukan lainnya, *healing* dengan cara *break* sejenak dari kegiatan-kegiatan rutinnnya, membuat pikirannya tenang dan segar (*fresh*) kembali. Setelahnya, ia akan melanjutkan kembali kesibukannya dengan perasaan yang lebih *fresh*. Alim (20 tahun) memaknai *healing* sebagai cara untuk menghilangkan stres yang dipicu oleh tugas, pekerjaan, maupun keluarga dengan meninggalkan sejenak tugas-tugas tersebut. Sedangkan Lia (21 tahun) memaknai *healing* sebagai upaya untuk beristirahat sejenak dari masalah-masalah, baik masalah yang terkait dengan perkuliahan, maupun masalah-masalah lainnya. Siti (19 tahun) menjelaskan bahwa *healing* itu adalah cara penyembuhan yang dilakukan melalui *break* sejenak dari kegiatan yang membuatnya stres, terutama yang terkait dengan urusan perkuliahannya.

Liburan

Menurut Wikipedia, liburan adalah “waktu bagi seseorang atau sekelompok orang untuk melakukan cuti singkat dari pekerjaan dan tugas tertentu atau tidak bersekolah untuk periode tertentu, dengan tujuan relaksasi, atau melakukan perjalanan rekreatif atau berwisata, atau berkumpul bersama keluarga, atau melakukan hobi”.¹⁸ Kata *healing* juga diidentikkan dengan liburan dan merupakan hal yang sering disebut saat seseorang ingin menyegarkan pikiran dari segala aktivitas yang melelahkan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa juga memaknai *healing* sebagai liburan.

Mahasiswa telah memiliki pengalaman dalam mengatasi perasaan-perasaan jenuh, bosan, stres, sehingga banyak di antara mereka menjadikan liburan sebagai sarana *healing* yang paling signifikan. Indhy (20 tahun) mengatakan *healing* adalah liburan sambil melepas beban dengan mengunjungi destinasi wisata, seperti di Malino yang merupakan kawasan hutan pinus. Sesuai namanya, tempat ini dikelilingi oleh ratusan pohon pinus yang tinggi. Udara yang sejuk dan pemandangan alam yang masih asri menjadi daya tarik tersendiri, dan membuat perasaannya menjadi tenang dan segar.

Healing telah menjadi kebutuhan yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa. Andri (21 tahun), misalnya, mengungkapkan bahwa *healing* dengan mengunjungi tempat-tempat bertema alam yang sejuk penting untuk dilakukan kerana ada perasaan jenuh, stres, dan bosan dengan rutinitas ditambah lagi dengan banyaknya tugas. Siti (20 tahun) menambahkan *healing* menjadi kebutuhan yang penting untuk melepaskan kejenuhan. Muh. As’ad (21 tahun) yang merupakan mahasiswa UMI tersebut menganggap *healing* dan liburan bermakna sama. Liburan juga dimaknai sebagai kebebasan seseorang untuk mengeksplorasi alam. Bagi Della (21 tahun), *healing* merujuk pada aktivitas liburan, seperti piknik, ke pantai, wisata alam, dll. Ini menunjukkan bahwa pemaknaan *healing* dikaitkan dengan aktivitas liburan.

Dalam konteks ini, *healing* dilakukan bukan untuk lari dari masalah, tapi sebagai bentuk pemulihan diri dari kepenatan mental. Namun, menurut Psikolog Enlightmind, Nirmala Ika, penting untuk menyadari lebih dulu akar masalahnya atau apa yang ingin dipulihkan sebelum melakukan *healing*. Ia memaknai *healing* sebagai proses pemulihan diri. *Healing* bukan hanya sebatas pergi ke alam terbuka atau pergi berlibur, tapi juga dapat berupa meditasi, kegiatan *me time*, relaksasi pernapasan, yang tidak harus dilakukan di luar rumah,¹⁹ dan bisa dilakukan tanpa mengeluarkan biaya.

¹⁸ <https://id.wikipedia.org/wiki/Liburan>, diakses tanggal 15 Oktober 2023.

¹⁹ <https://m.liputan6.com/health/read/4955152/liburan-bukan-berarti-healing-pahami-pentingnya-menemukan-akar-masalah-lebih-dulu> diakses tanggal 18 November 2022.

"Obat Penenang"

"Obat penenang" adalah obat yang berfungsi untuk memperlambat aktivitas sel-sel otak, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Obat penenang diresepkan oleh dokter untuk mengatasi kecemasan atau kesulitan tidur. Dalam konteks penelitian ini, *healing* dimaknai mahasiswa sebagai "obat penenang" dari rutinitas sebagai mahasiswa.

Andri (21 tahun) mengungkapkan bahwa *healing* diibaratkan sebagai "obat penenang". Sebagai mahasiswa yang berkecukupan dengan kegiatan akademik dan ekstra-kurikuler di kampus serta tinggal di wilayah perkotaan yang sangat identik dengan kemacetan dan cuaca panas, ini membuatnya merasa bosan dan sumpek. Oleh karenanya, ia beranggapan bahwa ia memerlukan *healing* untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan di tempat yang sejuk dan dingin. Dalam kaitan dengan ini, Lulu (21 tahun) menjelaskan bahwa *healing* merupakan istilah kekinian yang dianalogikan sebagai "obat penenang", sebagai salah satu cara untuk menenangkan diri dari pikiran-pikiran yang membebani mentalnya agar perasaannya menjadi segar kembali dan dapat menjalankan rutinitas setelahnya.

Healing ala Mahasiswa

Healing merupakan suatu fase atau proses pemulihan yang diterapkan pada seseorang yang umumnya mengalami gangguan psikologis dan trauma. Proses ini biasanya dibantu dan dipercepat dengan berbagai upaya penyembuhan. Setiap orang memiliki caranya tersendiri dalam upaya untuk *healing*. Dalam kaitan dengan ini, bentuk-bentuk *healing* yang dilakukan mahasiswa bervariasi mulai dari nongkrong, naik gunung, ke pantai, berolah raga, hingga jalan-jalan, sebagaimana yang akan dibahas berikut ini.

Nongkrong

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, nongkrong adalah berkumpul bersama teman-teman di suatu tempat, melibatkan pembicaraan dengan berbagai topik, dari yang remeh-temeh hingga yang serius. Nongkrong di kalangan mahasiswa seringkali diidentikkan dengan café, apalagi kota Makassar sebagai kota metropolitan dimana café-café tumbuh bagai jamur di musim hujan.

Namun, Marbawani dan Hendrastomo (2020:10) menekankan, bahwa pemaknaan nongkrong telah mengalami pergeseran. Jika dulu nongkrong dimaknai sebagai berkumpul bersama teman tanpa tujuan yang jelas, kini nongkrong bermakna sebagai sarana *self healing* dan sarana belajar. Saat ini nongkrong telah menjadi salah satu sarana individu untuk terhubung satu sama lain. Nongkrong juga seringkali dilakukan bersama teman dalam satu kelompok yang diisi dengan kegiatan berdiskusi, bersendagurau, atau kegiatan serupa lainnya.

Mahasiswa biasanya melakukan kegiatan nongkrong dengan teman-teman dan bersosialisasi dengan orang lain sambil minum kopi (*ngopi*) dan merokok (*ngerokok*). Alim (20 tahun) misalnya, sering nongkrong di warung kopi (*warkop*) karena baginya *warkop* merupakan tempat paling nyaman untuk nongkrong sambil berdiskusi, dilengkapi kopi dan sebatang rokok yang membuat diskusi semakin seru. Kandungan kafein yang ada dalam kopi dan aromanya memang dapat meredakan stres, dan ini dapat membantu proses *healing* (baca, misalnya, Muller dalam Marbawani dan Hendrastomo 2020:9). Nongkrong bersama teman adalah pilihan ideal bagi Alim untuk berdiskusi dan melepaskan kepenatannya.

Nongkrong sebagai sarana *healing* juga dimaknai oleh Dewa (20 tahun). Menurutnya, nongkrong digunakan untuk bersantai setelah melakukan banyak kegiatan, sehingga ketika akhir pekan tiba, ia meluangkan waktunya pada malam Sabtu atau malam Minggu untuk nongkrong bersama teman-temannya di Teras Café. Baginya, nongkrong adalah satu proses *healing* karena dapat menghilangkan kejenuhan.

Kegiatan nongkrong seringkali diisi dengan pembahasan mengenai kehidupan, *sharing* pengalaman, dan topik-topik lainnya yang mengalir begitu saja.

Ila (21 tahun) merupakan tipe orang yang senang dengan keramaian, sehingga hampir tiap hari selalu berkumpul dengan teman-temannya. Ia menganggap bahwa nongkrong atau sekadar jalan-jalan bersama teman-temannya dianggap sebagai *healing* dari kepenatan kegiatannya sebagai mahasiswi. Nur (21 tahun) juga menganggap nongkrong sebagai suatu kebutuhan penting baginya karena ia adalah tipikal yang senang dengan kegiatan yang melibatkan banyak orang. Hal tersebut dijadikan sebagai sarana *healing*-nya, ia memperoleh kesenangan dan rasa nyaman saat bertemu dengan teman-temannya sambil bercerita. Beragam foto nongkrong mahasiswa dapat dilihat pada **Gambar 5** berikut ini.



Gambar 5. *Healing* nongkrong
Sumber: Koleksi pribadi mahasiswa

Naik Gunung

Salah satu manfaat mendaki gunung bagi tubuh dan jiwa adalah menghilangkan stress. Mendaki dengan durasi yang cukup panjang mampu meningkatkan kadar kebahagiaan. Dengan mendaki gunung, pemandangan hijau nan sejuk yang disuguhkan oleh alam, adalah salah satu cara *self-healing* bagi jiwa agar kembali *fresh*.²⁰

Mendaki gunung (*nanjak*) sebagai bentuk *healing* lainnya yang dilakukan mahasiswa. Biasanya mahasiswa memilih waktu waktu libur atau akhir pekan karena aktivitas ini tidak dapat dilakukan dalam waktu sehari. Andri (21 tahun) melakukan pendakian sekaligus *camping* pada waktu-waktu libur bersama temannya di Tanralili Kabupaten Gowa. Wisata alam tersebut terletak di kaki Gunung Bawakaraeng yang memiliki daya pikat dan pesona danau yang eksotis, sehingga ramai dikunjungi oleh banyak kalangan, termasuk mahasiswa. Selain Danau Tanralili, ia juga pernah melakukan perjalanan ke Lembah Lohe yang juga terletak di Kabupaten Gowa (lihat **Gambar 6** kiri).

Panorama lereng yang indah dengan hawa sejuk berkabut dan segar menjadi ciri khas dari wisata ini. Lokasinya jauh dari hiruk pikuk perkotaan, sehingga dapat mengikis perasaan jenuh dan bosan yang berasal dari lingkungan dan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa.

Lulu (21 tahun) yang memaknai *healing* sebagai “obat penenang” yang diekspresikan melalui kegiatan *nanjak* atau yang berkaitan dengan alam bebas. Ketika mempunyai waktu luang yang cukup panjang ia menyempatkan dirinya menyusuri *track* menuju puncak gunung, seperti Gunung Bawakaraeng (lihat **Gambar 6** kanan). Gunung yang identik dengan suasana sejuk, dingin, nyaman, tenang dan jauh dari keramaian dan kebisingan kota merupakan tempat yang tepat baginya untuk menenangkan hati dan pikiran dari berbagai kepenatan.

²⁰ <https://zonautara.com/2021/08/21/5-manfaat-bagi-tubuh-dan-jiwa-saat-mendaki-gunung/>, diakses pada tanggal 24 November 2022.

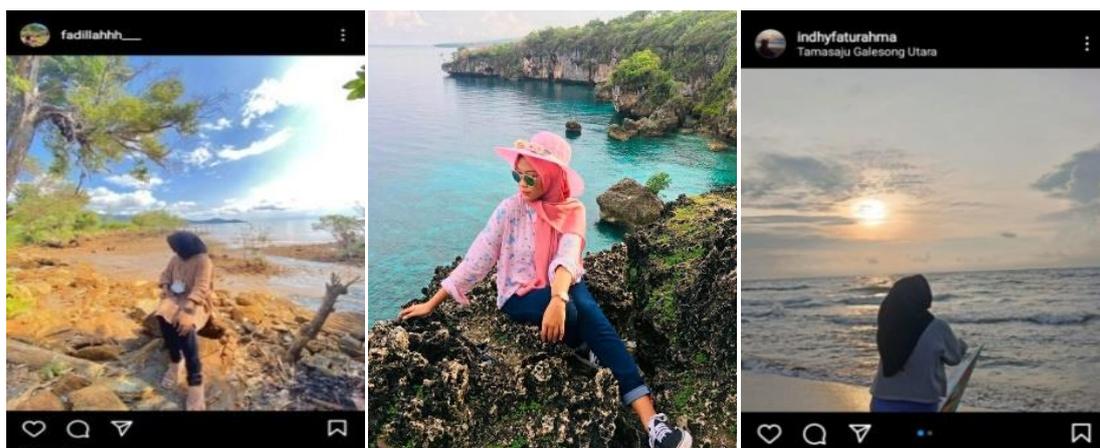


Gambar 6. *Healing* naik gunung
Sumber: Koleksi pribadi mahasiswa

Ke Pantai

Pantai menjadi salah satu rekomendasi destinasi wisata terbaik untuk *healing*, sehingga tidak mengherankan jika banyak pengunjung, termasuk mahasiswa, yang memilih tempat tersebut sebagai sarana *healing*. Kota Makassar dikenal banyak memiliki destinasi wisata pantai dan dijadikan sebagai tempat *healing* oleh mahasiswa.

Siti (19 tahun), misalnya, senang mengunjungi pantai saat ia merasa bosan dengan rutinitas perkuliahan dan pekerjaannya. Pantai merupakan tempat pilihannya untuk *healing*, seperti Pantai Bira di Kabupaten Bulukumba, Danau Sorowako di Kabupaten Luwu Timur, dan Laut Lampa yang juga berlokasi di Kabupaten Luwu Timur. Ia merasa *healing* di pantai cukup efektif untuk mengusir stres dan kelelahan, serta mengurangi beban pikirannya. Fitri (21 tahun) juga menjadikan pantai sebagai tempat *healing*-nya. Ia biasanya ke pantai di sore hari atau di akhir pekan bersama teman-temannya, tidak hanya untuk melihat pantainya, tapi juga menunggu matahari terbenam (*sunset*), seperti Pantai Galesong, Pantai Bosowa, atau pantai-pantai lainnya. Baginya pantai memiliki pesona tersendiri dan menjadi "obat penenang" di kala stres. **Gambar 7** berikut ini adalah postingan Instagram Siti (kiri), koleksi pribadi Fitri (tengah), dan postingan Instagram Nur (kanan) yang bertema *healing* ke pantai.



Gambar 7. *Healing* ke pantai
Sumber: Postingan di Instagram dan kiriman pribadi di WhatsApp

Untuk menghilangkan penat dan sebagai pelarian sementara Nur (21 tahun) juga cukup sering ke alam terbuka, salah satunya melihat matahari terbenam (*sunsetan*) di

pantai pada sore hari. Sebagai pribadi yang senang keluar rumah jalan-jalan, nongkrong, sampai melakukan perjalanan jauh ia menganggap sebagai proses *healing*-nya.

Berolahraga

Olahraga merupakan aktivitas yang tidak hanya memperkuat fisik saja, tapi juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan memperbaiki suasana hati.²¹ Ketika sedang berolahraga, tubuh akan melepaskan neurotransmitter²² dan hormon, seperti endorfin,²³ dopamin.²⁴ Jika hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit dan membantu meningkatkan perasaan gembira, maka hormon dopamin dapat meningkatkan *mood* (*happy hormone*). Dengan demikian, berolahraga baik untuk kesehatan dan dapat menurunkan tingkat stres seseorang.

Mahasiswa juga meluangkan waktunya untuk berolahraga sebagai aktivitas *healing*, terutama pada waktu senggang dan akhir pekan. Selain nongkrong, sebagai sarana *healing* (sebagaimana dibahas di atas), Dewa (20 tahun) juga menjadikan olahraga sebagai alternatif *healing*-nya, yaitu bermain bola basket pada sore hari atau malam hari. Setelah berolahraga ia merasa bahwa perasaan dan raga menjadi lebih segar dan membuatnya lebih bersemangat menjalankan aktivitas sehari-harinya. Sementara Andri (21 tahun) lebih memilih olahraga bulu tangkis sebagai aktivitas *healing*-nya, yang biasanya dilakukan di sela-sela kesibukan perkuliahan. Dengan berolahraga, ia merasa lebih sehat, lebih segar, dan lebih bersemangat untuk beraktivitas. Menurut Alim (20 tahun), futsal bukan sekedar olahraga, tapi juga sebagai sarana *healing* untuk menghilangkan stres yang biasanya terjadi karena banyaknya tugas kuliah dan aktivitas lain yang membebani pikirannya. Kegiatan *healing* olahraga mahasiswa (bola basket, bulu tangkis, futsal) dapat dilihat pada **Gambar 8** berikut ini.



Gambar 8. *Healing* olahraga
Sumber: Koleksi pribadi mahasiswa

²¹ <https://www.Indosport.com/multi-event/20211125/self-healing-menyembuhkan-luka-batin-dengan-berolahraga>, diakses tanggal 24 November 2022.

²² Neurotransmitter merupakan pembawa pesan kimiawi tubuh dari satu sel saraf melintasi ruang ke sel saraf, otot, atau kelenjar berikutnya. Pesan-pesan ini membantu menggerakkan anggota tubuh, merasakan sensasi, menjaga jantung tetap berdetak, dan menerima serta merespon semua informasi yang diterima tubuh dari bagian internal lain dari tubuh dan lingkungan seseorang.

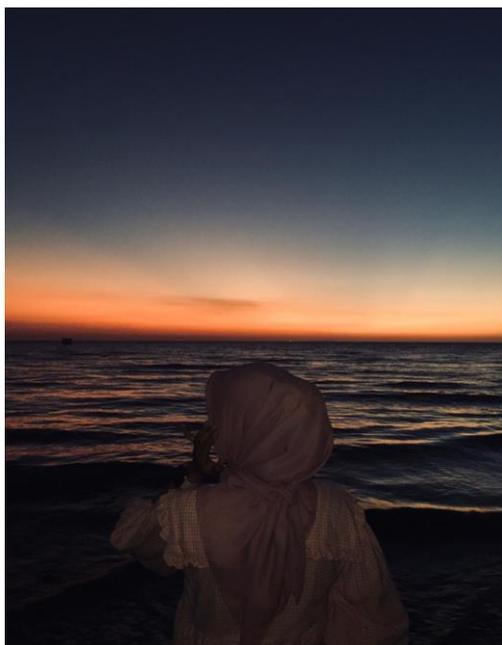
²³ Endorfin adalah senyawa kimia neuropeptida opioid lokal dan hormon peptida yang membuat seseorang merasa senang dan sebagai penjaga kekebalan tubuh. Endorfin diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar pituitari pada saat manusia merasa bahagia dan mendapat istirahat yang cukup.

²⁴ Dopamin adalah salah satu senyawa kimia organik berasal dari keluarga katekolamin dan fenetilamina. Dopamin berfungsi sebagai hormon dan neurotransmitter dan mempunyai peran penting di dalam tubuh dan otak.

Jalan-jalan

Setelah mahasiswa berkegiatan, baik itu terkait perkuliahan, pengerjaan tugas, seminar, maupun kegiatan ekstrakurikuler, ini seringkali membuat mahasiswa stres, sehingga mereka membutuhkan *healing*. Salah satu bentuk *healing* yang dilakukan mahasiswa adalah jalan-jalan.

Fitri (21 tahun) biasanya mengalami stres ketika sedang menghadapi masalah dan merasa lelah dengan berbagai aktivitas akademiknya. Ia melakukan *healing* dengan cara jalan-jalan mengendarai motor tanpa tujuan yang pasti. Biasanya ia melakukannya di sore hari dan jika cuaca cerah, ia pergi ke pantai untuk melihat matahari terbenam (*sunsetan*), misalnya *sunsetan* di Pantai Bosowa, sebagaimana dapat dilihat pada **Gambar 9** berikut ini.



Gambar 9. *Healing* jalan-jalan ke pantai
Sumber: Koleksi pribadi mahasiswa

Sebagai orang yang tidak menyukai suasana sepi, Ila (21 tahun) merasa bahwa jika ia mempunyai masalah, tinggal di rumah malah membuatnya semakin stres, sehingga jalan-jalan menjadi *healing* untuk menghilangkan stresnya. Biasanya ia pergi jalan-jalan ke *mall* atau ke pantai di sore hari (*nyorean*).

Setelah berjalan-jalan, Fitri dan Ila biasanya merasa lebih tenang dan menjadi lebih bersemangat untuk beraktivitas. Ini membuat keduanya menjadi lebih bersemangat beraktivitas dan lebih produktif dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah mereka.

Kenapa *Healing* Diposting?

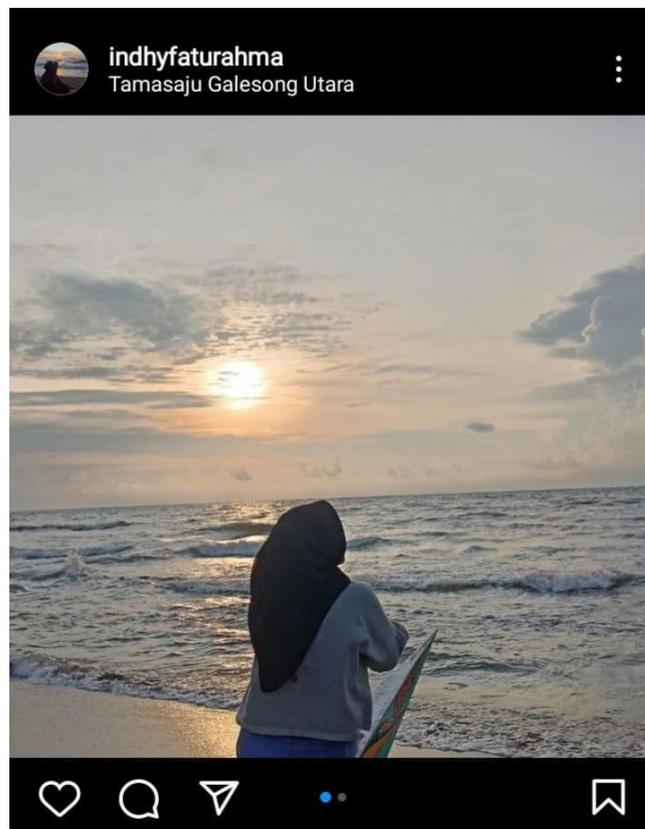
Aktivitas di dunia nyata seringkali mendorong seseorang untuk membagikannya di dunia maya. Media sosial menjadi sarana untuk mengekspresikan diri melalui postingan-postingan, termasuk di Instagram. Instagram menjadi sarana untuk menunjukkan eksistensi diri dengan membagikan berbagai aktivitas melalui postingan yang berupa foto, video, stories, dll., termasuk memosting aktivitas *healing* mereka. Kenapa mereka memosting aktivitas yang berkaitan dengan *healing*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada tiga aspek yang menjadi dasar kenapa mahasiswa memosting aktivitas *healing* mereka di Instagram, yaitu: menjadikan Instagram sebagai sarana promosi destinasi wisata, untuk mengekspresikan diri, dan untuk mengarsipkan momen-momen

healing mereka agar dapat tersimpan sebagai kenangan, sebagaimana yang akan dibahas pada subsesi-subsesi berikut ini.

Promosi Destinasi Wisata

Menurut Dwi dan Kurniawati (2016:128), Instagram dapat dijadikan wadah untuk mempromosikan tempat tujuan wisata. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu alasan kenapa mahasiswa memosting aktivitas *healing*-nya adalah karena mereka ingin mempromosikan destinasi wisata yang dikunjungi kepada publik.

Febriansya (18 tahun), misalnya, biasa membuat postingan di akun Instagramnya yang bertema *healing* ke pantai, gunung, dan rekreasi. Ia menuturkan bahwa alasannya untuk memosting aktivitas *healing*-nya adalah untuk turut mempromosikan destinasi wisata, terutama tempat-tempat yang masih jarang dikunjungi oleh wisatawan. Hal ini juga dilakukan oleh Siti (19 tahun) yang sering membagikan destinasi-destinasi wisata yang dikunjunginya di akun Instagramnya. Ini bertujuan agar orang tertarik dan datang mengunjunginya. Alasan serupa diungkapkan oleh Indhy (20 tahun), yang membagikan foto-foto *healing* bertema alam dengan tujuan untuk mempromosikan kepada *followers*-nya bahwa ada destinasi alam yang menarik di tempat yang dikunjunginya, seperti Pantai Galesong (lihat **Gambar 10**).

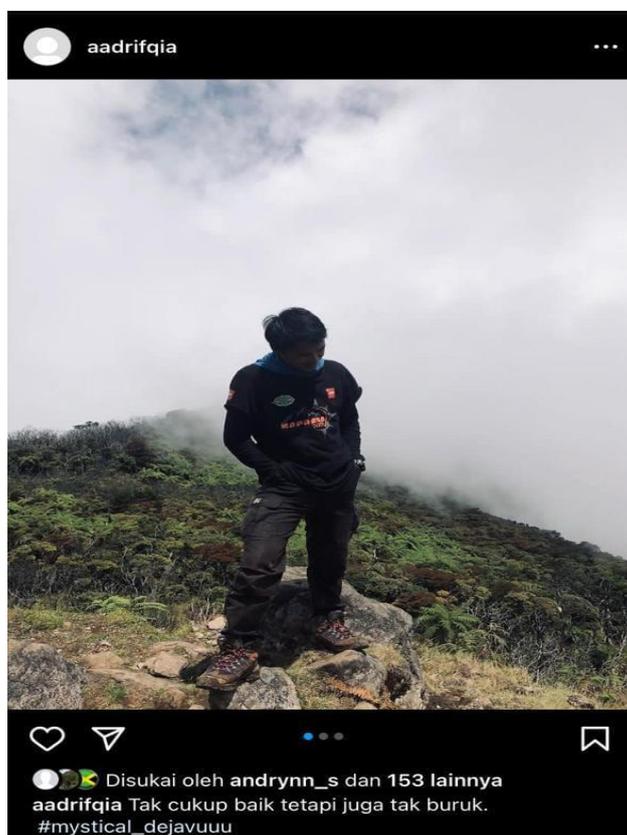


Gambar 10. *Screeshot* postingan promosi destinasi wisata alam
Sumber: Instagram

Media sosial memang merupakan media promosi yang signifikan untuk menyebarkan informasi, termasuk mempromosikan destinasi wisata. Mengunjungi destinasi-destinasi wisata dan memostingnya tidak saja untuk mempromosikan tempat-tempat wisata yang dikunjunginya agar dapat menarik perhatian para *followers*-nya untuk mengunjunginya, terutama tempat-tempat yang masih belum terlalu dikenal, tapi juga sekaligus sebagai *healing* bagi pemilik akun.

Mengekspresikan diri

Ekspresi diri merupakan bentuk pengungkapan atau proses menyatakan, yaitu memperlihatkan atau menyatakan maksud, gagasan, perasaan, dsbnya. (Asyari 2021:10). Postingan *healing* yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan bentuk ekspresi diri sebagai insan yang sedang mencari jati diri. Muh. As'ad (21 tahun), misalnya, menyatakan bahwa ia memosting setiap momen *healing*-nya di Instagram, seperti berfoto dengan latar belakang wisata alam, sebagaimana dapat dilihat pada postingan Muh. As'ad (akun aadrifqia) di **Gambar 11** berikut ini.



Gambar 11. Screenshot postingan ekspresi diri
Sumber: Instagram

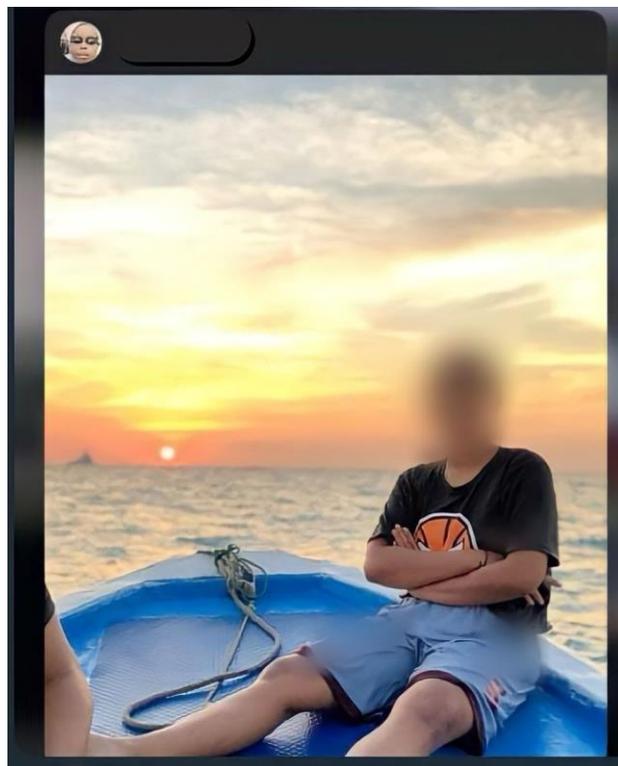
Della (21 tahun) lebih memilih memosting kegiatannya di Instagram dibandingkan di media sosial lainnya dengan alasan Instagram lebih cocok untuk mengekspresikan diri melalui foto-foto kegiatan-kegiatan *healing*-nya karena Instagram bukan media sosial yang bersifat *private* jika dibandingkan dengan *Whatsapp*. Fitri (21 tahun) cukup sering membagikan momen *healing* di Instagram untuk mengekspresikan dirinya melalui unggahan bertema jalan-jalan, nongkrong di café atau jalan-jalan ke pantai. Dewa (20 tahun), yang memiliki banyak *followers*, menggunakan Instagram untuk memosting aktivitas *healing*-nya sebagai media untuk mengekspresikan dirinya dengan berbagai aktivitas *healing* yang dilakukannya dalam bentuk foto atau video. Nur (21 tahun) juga cukup intensif membagikan momennya di akun Instagramnya, yang biasanya berupa unggahan nongkrong bersama teman-teman, atau ketika mengunjungi danau dan destinasi wisata di Malino Kabupaten Gowa. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk ekspresi dirinya di akun Instagram. Namun, ia lebih sering mengekspresikan dirinya di akun keduanya (*second account*) dibandingkan akun pertamanya (*first account*), dan ini umum dilakukan oleh netizen. *Followers second account*-nya adalah teman-teman yang dikenal dan dekat, sementara di *first account*-nya, ada orang yang tidak dikenal di dalamnya.

Namun, Instagram tidak selalu menjadi pilihan mahasiswa untuk tujuan yang sama, sebagaimana temuan Asyari (2021) pada mahasiswa Komunikasi, Fisip-Unhas yang lebih suka menggunakan TikTok sebagai wadah untuk mengekspresikan diri ketimbang Instagram, terutama setelah TikTok menjadi *booming*.

Tempat Penyimpanan Momen

Pada umumnya orang mengabadikan momen-momen berharganya melalui foto dan video dan disimpan sebagai kenangan. Di era digital ini, momen-momen yang diabadikan dalam bentuk foto, video, *story* dan diposting di media-media sosial, termasuk Instagram.

Lulu (21 tahun) mengemukakan bahwa ia memosting aktivitas *healing*-nya di Instagramnya sebagai kenangan dan Instagram menyimpannya secara otomatis karena Instagram memiliki fitur pengarsipan. Mengunjungi wisata alam bagi Lulu adalah “obat penenang” di saat stres. Salah satu wisata alam bahari favoritnya adalah Pulau Gusung yang berlokasi di Lae-Lae, Kecamatan Ujung Pandang. **Gambar 12** berikut ini adalah postingan ketika Lulu sedang dalam perjalanan menuju Pulau Gusung, tidak saja untuk menikmati keindahan alamnya, tapi juga untuk melihat matahari terbenam (*sunsetan*).



Gambar 12. *Screenshot* postingan sebagai tempat penyimpanan momen
Sumber: Instagram

Selain Lulu, Ila (21 tahun) juga melakukan hal yang serupa. Ia memosting aktivitas *healing*-nya di Instagram dengan tujuan untuk menyimpannya, sehingga ketika ia ingin melihatnya kembali, maka ia tinggal membuka arsip di Instagramnya. Sebagai orang yang suka mengunjungi alam terbuka seperti gunung, Andri (21 tahun) menjadikan ini sebagai aktivitas *healing*. Ia memosting aktivitas-aktivitas *healing*-nya di Instagram agar tersimpan sebagai kenangan bahwa ia pernah mengunjungi tempat-tempat tersebut. Fungsi penyimpanan di Instagram ini berkelindan dengan postingan ber-*caption*: “titip di

sini" yang seringkali dijumpai di Instagram, yang bermakna bahwa foto/video tersebut diposting agar tersimpan di akun yang bersangkutan.

4. Penutup

Sejak pandemi Covid-19, istilah *healing* menjadi begitu populer. Pandemi ini membuat mobilitas manusia terbatas dan dibatasi. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, sehingga mereka dilanda kebosanan dan kejenuhan, bahkan hingga mengalami stres. Ini membuat mereka melakukan berbagai hal untuk memenej kesehatan mental mereka, dan ini berlanjut meski pandemi Covid-19 telah berlalu, yang kini populer dengan istilah *healing*.

Secara harfiah *healing* berarti penyembuhan. Dalam konteks kekinian, mahasiswa memaknai *healing* sebagai: (1) momen untuk *break* sejenak dari aktivitas yang memicu terjadinya stres (2) liburan dengan pergi ke tempat-tempat yang dapat mengurangi beban psikologis; dan (3) "obat penenang" dari berbagai ketegangan mental.

Bagaimana mereka memaknai *healing*, ini tercermin dari aktivitas yang dilakukan. Ada yang *nongkrong* di warkop/kafé bersama teman-teman, naik gunung yang menyejukkan, ke pantai untuk menikmati keindahannya, berolahraga, hingga jalan-jalan tanpa tujuan atau ke tempat-tempat tertentu yang dapat menenangkan jiwa. Intinya, apapun aktivitas yang dilakukan untuk penyembuhan, maka ini dapat dikategorikan sebagai *healing*.

Alasan yang melandasi mahasiswa memublikasikan aktivitas atau kegiatan *healing* mereka di Instagram adalah untuk memromosikan destinasi wisata; mengekspresikan diri; dan menyimpan momen-momen yang diabadikan mengingat Instagram memiliki fitur pengarsipan. Dengan demikian, Instagram menjadi wadah untuk mewujukannya.

Acknowledgments

Terima kasih atas seluruh keterlibatan seluruh informan dalam penelitian ini yang telah memberikan data atau informasi dan kesediannya untuk dipublikasikan.

Conflicts of Interest

Penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- Ainiyah, N. 2018. "Remaja Millennial dan Media Sosial: Media Sosial sebagai Media Informasi Pendidikan bagi Remaja Millennial", *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2):221-236, <https://core.ac.uk/download/pdf/322571344.pdf>, diakses tanggal 18 September 2022.
- Aisa, A.; Hasanah, I.; Hasanah, U.; dan Wahyuningrum, S.R. 2021. "Self Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa saat Kuliah Daring," *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2):136-153, <https://pamomong.iainsalatiga.ac.id/index.php/pamomong/article/download/6-950/pdf>, diakses tanggal 15 September 2022.
- Andhayani, A.; Rizka, A.; Kholiza, H.N.; dan Mariam, S. 2023. *Self Healing* pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Akademik, *Parade Riset Mahasiswa*, Februari, 1(1):135- 146.
- Bachtiar, M.A. dan Faletehan, A.F. 2021. "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1):41-54.

- Bahrien, B. dan Ardianty, S. 2017. "Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi," *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1):141-148, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1227>, diakses tanggal 2 Desember 2022.
- Kurniawati, W.D.N. 2016. "Pemanfaatan Instagram Oleh Komunitas Wisata Grobogan Dalam Mempromosikan Potensi Wisata Daerah," *Komuniti*, 4(2):127-143, <https://journals.ums.ac.id/index.php/komuniti/article/view/2943>, diakses tanggal 3 Desember 2022.
- Fatkhurrozak dan Santoso, B. 2020. *Pengelolaan Media Sosial Instagram Sebagai Media Promosi Wisata di Kecamatan Selo Boyolali*. Skripsi, <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/86894>, diakses tanggal 3 Desember 2022.
- Asyari, K. 2021. *Penggunaan Instagram Dalam Ekspresi Diri: Fenomena Sosial di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Hasanuddin*. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Hasanuddin, Makassar, <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/17559/>, diakses tanggal 1 Oktober 2023.
- Mahendra, B. 2017. "Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram: Sebuah Perspektif Komunikasi," *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(01):151-160, <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2510078&val=23922&title=EKSISTENSI%20SOSIAL%20REMAJA%20DALAM%20INSTAGRAM%20SEBUAH%20PERSPEKTIF%20KOMUNIKASI>, diakses tanggal 18 September 2022 .
- Marbawani, G. dan Hendrastomo, G. 2020. "Pemaknaan Nongkrong bagi Mahasiswa Yogyakarta," *Jurnal Kajian Sosiologi*, 9(3):1-16, <https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/download/388866/pdf>, diakses tanggal 15 September 2022.
- Matsumoto, D dan Juang, L. 2008. *Culture and Psychology*. Canada: Thomson Wadsworth.
- Mayasari, F. 2022. "Etnografi Virtual Fenomena Cancel Culture dan Partisipasi Pengguna Media Terhadap Tokoh Publik di Media Sosial," *Journal of Communication and Society*, 1(1):27-44, <https://journal.sinerqiinstitute.com/index.php/JOCS/article/view/15>, diakses tanggal 15 September 2022.
- Mutohharoh, A. 2022. "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?", *Tasawuf and Phychotherapy Program*, 2(1):73-88, <https://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>, diakses tanggal 6 September 2022.
- Nurrizka, A.F. 2016. "Peran Media Sosial di Era Globalisasi Pada Remaja di Surakarta: Suatu Kajian Teoritis dan Praktis Terhadap Remaja Dalam Perspektif Perubahan Sosial," *Jurnal Analisa Sosiologi*, 5(1):28-37, <https://jurnal.uns.ac.id/jas/article/view/18198>, diakses tanggal 18 September 2022.
- Perianto, E. 2021. "Self Healing bagi Peserta Didik dan Orangtua pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4):424-429, <https://jurnalfikp.unram.ac.id/index.php/JPPM/article/view/3037>, diakses tanggal 15 September 2022.
- Shirayev, E.B. dan Levy, D.A. 2012. *Psikologi Lintas Kultural: Pemikiran Kritis Dan Terapan Modern*. Jakarta: Prenadamedia Group.