



PENGARUH HEALING TERHADAP KONDISI MENTAL

GENERASI Z DI KOTA SERANG

Rifal Saefudin

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Isak Iskandar

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Korespondensi penulis: rifalsaeufedin13@gmail.com, Isak.iskandar@uinbanten.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas healing terhadap kondisi mental Generasi Z di Kota Serang. Generasi Z dikenal sebagai kelompok usia yang rentan terhadap tekanan mental akibat tuntutan akademik, sosial, dan eksistensi di media digital. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert dan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara intensitas aktivitas healing dengan tingkat kestabilan mental responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa healing memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi mental Generasi Z. Aktivitas healing yang dilakukan secara rutin, seperti wisata alam, quality time, self-care, hingga konsumsi konten hiburan di media sosial, terbukti mampu meredakan stres dan meningkatkan keseimbangan emosional mereka. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program kesejahteraan mental bagi remaja dan dewasa muda di Kota Serang.

Kata Kunci: Generasi Z; healing; kesehatan mental; Kota Serang; stres

Abstrak. This study aims to analyze the influence of healing activities on the mental condition of Generation Z in Serang City. Generation Z is known as a group highly vulnerable to mental pressure due to academic demands, social interactions, and digital media exposure. The research method used is quantitative with an associative approach. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed to determine the relationship between the intensity of healing activities and respondents' mental stability. The findings reveal that healing activities have a positive and significant effect on Generation Z's mental condition. Routine healing practices, such as nature tourism, quality time, self-care, and engaging with entertaining social media content, have been shown to relieve stress and enhance emotional balance. This research is expected to serve as a basis for developing mental well-being programs for youth and young adults in Serang City.

Keywords: Generation Z; healing; mental health; Serang City; stress

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang kualitas hidup seseorang, terutama pada generasi muda yang sedang berada di fase pencarian jati diri dan pembentukan karakter. Generasi Z, yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012, dikenal sebagai generasi yang sangat akrab dengan teknologi dan media sosial, namun di sisi lain juga menjadi kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi (Twenge, 2017).

Fenomena ini juga terjadi di Kota Serang, yang merupakan salah satu kota berkembang di Banten dengan aktivitas sosial dan pendidikan yang cukup padat di kalangan remaja dan dewasa muda. Tekanan akademik, pekerjaan, hubungan sosial, serta paparan media sosial yang tinggi, membuat Generasi Z di Kota Serang tidak lepas dari risiko terganggunya kondisi mental.

Salah satu bentuk penanganan dan upaya untuk menjaga kesehatan mental yang mulai populer di kalangan Generasi Z adalah aktivitas healing. Healing dalam konteks ini tidak hanya merujuk pada kegiatan rekreasi atau liburan semata, melainkan juga pada aktivitas relaksasi yang bertujuan untuk mengembalikan kestabilan emosi dan mental, seperti traveling, meditasi, self-care, hingga berkegiatan di alam terbuka (Sutanto, 2022).

Menurut penelitian Putri & Santoso (2022), aktivitas healing yang dilakukan secara rutin memiliki pengaruh positif dalam meredakan stres dan meningkatkan ketenangan mental pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa healing bukan hanya sekadar tren gaya hidup, melainkan sebuah kebutuhan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup modern.

Namun, hingga saat ini, penelitian mengenai seberapa besar pengaruh healing terhadap kondisi mental khususnya di kalangan Generasi Z di Kota Serang masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah aktivitas healing memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi mental Generasi Z di Kota Serang.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang pentingnya aktivitas healing sebagai salah satu strategi untuk menjaga kesehatan mental di kalangan Generasi Z, serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan maupun komunitas remaja di Kota Serang.

Perkembangan zaman yang semakin pesat, terutama di era digital saat ini, membawa berbagai dampak bagi kehidupan manusia, termasuk dalam hal kesehatan mental. Generasi Z, yaitu kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi informasi, media sosial, dan perubahan sosial yang sangat cepat. Kondisi ini membuat Generasi Z lebih rentan terhadap tekanan mental akibat tuntutan lingkungan, akademis, sosial, dan eksistensi diri di dunia maya.

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin banyak mendapat perhatian, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Beban akademik, tekanan sosial, perasaan tidak aman akan masa depan, hingga kecanduan media sosial kerap menjadi pemicu gangguan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi pada Generasi Z. Kondisi ini mendorong individu mencari berbagai cara untuk mengelola dan meredakan tekanan mental yang mereka alami, salah satunya dengan melakukan aktivitas "healing."

Istilah *healing* saat ini telah menjadi bagian dari percakapan sehari-hari, khususnya di kalangan Generasi Z. Healing tidak hanya merujuk pada penyembuhan secara medis, tetapi lebih pada aktivitas yang ditujukan untuk menenangkan pikiran, memperbaiki suasana hati, dan memulihkan kondisi mental seseorang. Bentuk aktivitas healing pun beragam, mulai dari perjalanan wisata (*traveling*), kegiatan di alam terbuka, meditasi, journaling, hingga sekadar melakukan *self-care* di rumah.

Fenomena ini menarik untuk diteliti lebih dalam, mengingat popularitas aktivitas healing semakin meningkat, namun efektivitasnya dalam memengaruhi kondisi mental belum banyak dibahas secara akademis. Apakah healing memang mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan mental Generasi Z? Bagaimana aktivitas healing memengaruhi kestabilan emosi dan pengelolaan stres mereka dalam menghadapi tantangan hidup?

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh healing terhadap kondisi mental Generasi Z, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai peran healing dalam mendukung kesehatan mental di tengah arus kehidupan modern yang semakin kompleks

KAJIAN TEORI

Healing

Healing merupakan suatu proses pemulihan fisik, mental, dan emosional yang memungkinkan individu untuk mengatasi luka batin atau tekanan psikologis yang dialami. Dalam konteks psikologi modern, healing tidak hanya sebatas proses penyembuhan medis, tetapi juga mencakup penguatan aspek mental melalui pendekatan self-care, refleksi diri, dan aktivitas positif yang mendukung keseimbangan hidup (Davis et al., 2020). Healing sering dikaitkan dengan praktik mindfulness, journaling, meditasi, relaksasi di alam, hingga aktivitas sosial yang memunculkan rasa kebersamaan dan penerimaan diri.

Menurut Robbins dan Judge (2019), healing merupakan bentuk coping mechanism, yaitu strategi yang digunakan oleh individu dalam mengelola tekanan hidup untuk menstabilkan kesehatan mental. Healing dapat terjadi secara formal, seperti melalui terapi psikologis dengan profesional, atau secara informal seperti melakukan kegiatan yang menenangkan jiwa, berlibur, atau menghabiskan waktu bersama orang-orang

terdekat. Proses healing dapat membantu seseorang mengolah dan melepaskan beban emosional, memaknai kembali pengalaman, dan menumbuhkan ketahanan psikologis dalam menghadapi stres.

Sejalan dengan itu, Goleman (2013) menegaskan bahwa healing sangat erat kaitannya dengan kecerdasan emosional, terutama pada pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial. Dengan demikian, healing bukan hanya meredakan gejala psikologis sesaat, tetapi juga menjadi fondasi dalam memperkuat mental dan membangun kesejahteraan emosional jangka panjang.

Kondisi Mental

Kondisi mental merujuk pada stabilitas pikiran, perasaan, dan perilaku individu dalam merespons berbagai tekanan dan tantangan hidup. Kondisi mental yang sehat ditandai oleh kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan, menjaga hubungan sosial, membuat keputusan yang baik, serta mengelola emosi dan stres secara efektif (WHO, 2022).

Menurut Santrock (2018), kondisi mental seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman masa kecil, lingkungan sosial, tekanan akademis atau pekerjaan, relasi keluarga, dan faktor biologis. Ketidakseimbangan dalam salah satu aspek tersebut dapat menurunkan kesehatan mental yang ditandai dengan munculnya gejala seperti kecemasan, depresi, stres kronis, burnout, hingga gangguan kejiwaan.

Dalam konteks Generasi Z, kondisi mental menjadi isu yang cukup kompleks.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA, 2023), generasi ini cenderung lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental, namun juga lebih rentan mengalami tekanan emosional akibat eksposur media sosial yang tinggi, tuntutan akademik, dan ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu, kondisi mental menjadi salah satu aspek penting yang harus mendapatkan perhatian dalam upaya peningkatan kualitas hidup generasi ini.

3. Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang tumbuh dan berkembang di era teknologi digital yang sangat pesat. Generasi ini memiliki karakteristik unik, yaitu literasi teknologi yang tinggi, multitasking, ketergantungan pada perangkat digital, serta lebih terbuka terhadap keberagaman dan isu sosial (Seemiller & Grace, 2019).

Namun di balik kemampuan adaptasi teknologi yang mumpuni, Generasi Z juga memiliki kecenderungan mengalami tekanan mental yang cukup tinggi. Studi oleh Twenge (2019) menunjukkan bahwa Generasi Z lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi dibanding generasi sebelumnya, terutama akibat tekanan media sosial yang

mendorong perbandingan sosial, cyberbullying, dan kebutuhan untuk selalu tampil sempurna di ruang digital.

Selain itu, Generasi Z memiliki kecenderungan mencari solusi cepat terhadap masalah emosional, namun belum sepenuhnya memahami pentingnya proses pemulihan jangka panjang seperti healing yang mendalam dan reflektif. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pengaruh healing terhadap kondisi mental generasi ini menjadi sangat relevan dalam upaya mencegah dan mengurangi dampak gangguan kesehatan mental di kalangan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas healing terhadap kondisi mental Generasi Z di Kota Serang. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pengumpulan data melalui angket ber-skala Likert yang disebarluaskan kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengertian Healing

Healing merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang berarti penyembuhan. Dalam konteks kesehatan mental, healing merujuk pada proses pemulihan atau perbaikan kondisi psikologis seseorang dari tekanan emosional, stres, kecemasan, trauma, maupun ketidaknyamanan psikologis lainnya. Konsep healing tidak selalu berkaitan dengan pengobatan medis, melainkan lebih kepada aktivitas atau pengalaman yang mampu menenangkan jiwa, memperbaiki suasana hati, dan membantu seseorang menemukan keseimbangan batin. Di kalangan Generasi Z, healing sering diasosiasikan dengan kegiatan relaksasi yang bersifat menyenangkan dan menenangkan, seperti liburan ke tempat alam, melakukan aktivitas seni, berbicara dengan orang terdekat, hingga melakukan *self-care* sederhana seperti meditasi, journaling, atau sekadar rehat dari rutinitas sosial media. Healing dianggap sebagai salah satu upaya efektif untuk meredakan stres dan menjaga kestabilan emosi di tengah tekanan hidup modern.

Kondisi Mental Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok usia yang saat ini tengah berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa, yang secara psikologis sangat rentan terhadap gangguan mental. Tekanan akademis, persaingan sosial, pengaruh media digital, hingga krisis identitas seringkali menimbulkan kecemasan, stres, bahkan depresi pada individu dalam kelompok usia ini. Di Kota Serang, sebagai salah satu kota berkembang di Provinsi Banten, Generasi Z juga tidak terlepas dari masalah kesehatan mental. Perubahan sosial,

akses teknologi yang mudah, serta beban ekspektasi dari lingkungan sosial dan keluarga menjadikan kondisi mental mereka rawan mengalami ketidakstabilan. Hal ini diperkuat oleh meningkatnya kesadaran mereka terhadap pentingnya kesehatan mental, yang ditandai dengan maraknya penggunaan istilah *healing* dalam keseharian.

Bentuk-bentuk Healing yang Populer di Kota Serang

Berdasarkan observasi awal di lapangan, bentuk aktivitas healing yang umum dilakukan oleh Generasi Z di Kota Serang cukup beragam, mulai dari kegiatan sederhana hingga rekreatif, seperti:

Wisata Alam: Mengunjungi pantai, gunung, taman kota, dan tempat wisata lokal menjadi pilihan utama healing karena akses yang mudah dan biaya terjangkau.

Quality Time Bersama Teman atau Keluarga: Melakukan obrolan santai di kafe, taman, atau ruang publik untuk melepas penat dari rutinitas.

Self-care di Rumah: Seperti mendengarkan musik, menonton film favorit, journaling, meditasi, dan istirahat yang cukup.

Aktivitas Sosial Media dengan Tujuan Hiburan: Scrolling konten lucu, inspiratif, hingga mengikuti akun self-improvement yang memberikan motivasi atau edukasi ringan seputar kesehatan mental.

Pengaruh Healing terhadap Kondisi Mental

Healing memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam membantu proses pemulihan kondisi mental, khususnya pada Generasi Z. Kegiatan healing berperan dalam mengurangi stres, mengatur kembali emosi, serta membantu meningkatkan suasana hati secara positif. Dalam teori psikologi, healing sejalan dengan konsep *coping mechanism*- yakni cara seseorang mengelola tekanan mental untuk menjaga keseimbangan emosional. Aktivitas healing yang tepat dapat memperkuat *resiliensi* (ketahanan mental), mendorong pertumbuhan pribadi, dan menciptakan rasa koneksi sosial yang sehat. Dalam konteks Generasi Z di Kota Serang, healing sering digunakan sebagai pelarian dari tekanan akademik, pekerjaan, serta relasi sosial yang kompleks. Dengan melakukan healing, individu diharapkan mampu meregulasi emosinya dengan lebih baik, sehingga terhindar dari gangguan mental yang lebih serius. Namun, efektivitas healing tentu tidak lepas dari frekuensi, jenis kegiatan, dan kondisi individu. Healing yang dilakukan secara berlebihan atau tanpa tujuan yang jelas justru bisa berpotensi menjadi bentuk *escapism* lari dari masalah tanpa menyelesaikannya, yang dalam jangka panjang dapat memperburuk kondisi mental.

Hubungan Healing dan Kondisi Mental Generasi Z di Kota Serang

Berdasarkan pengamatan fenomenologis, Generasi Z di Kota Serang semakin terbuka dalam menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental. Salah satu strategi yang mereka pilih adalah melalui kegiatan healing. Munculnya berbagai pilihan tempat healing, baik di dalam maupun sekitar Kota Serang, menunjukkan bahwa aktivitas ini telah menjadi bagian dari gaya hidup Generasi Z. Penelitian ini ingin membuktikan secara ilmiah apakah healing benar-benar memiliki pengaruh positif terhadap kondisi mental Generasi Z di Kota Serang. Dengan mengkaji hubungan antara frekuensi healing, jenis healing, dan dampaknya terhadap kondisi mental, penelitian ini diharapkan mampu memberi gambaran konkret mengenai peran healing sebagai salah satu solusi sederhana dalam menjaga kesehatan mental di kalangan anak muda, khususnya di lingkungan urban yang berkembang seperti Kota Serang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Di Kota Serang, praktik "healing" telah menjadi tren di kalangan Generasi Z sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional yang mereka alami. Aktivitas healing yang umum dilakukan mencakup bepergian, menikmati alam, atau sekadar beristirahat dari rutinitas sehari-hari.

Namun, terdapat pergeseran makna dalam praktik ini. Banyak individu dari Generasi Z mengartikan healing sebagai bentuk rekreasi atau pelarian sesaat, bukan sebagai proses penyembuhan mental yang mendalam. Hal ini dapat menyebabkan ketergantungan pada aktivitas tertentu tanpa menyelesaikan akar permasalahan psikologis.

Selain itu, kecenderungan untuk melakukan self-diagnosis dan mencari solusi melalui internet tanpa bantuan profesional dapat memperburuk kondisi mental. Penggunaan media sosial yang intens juga dapat menambah tekanan, mengingat adanya ekspektasi sosial dan perbandingan diri dengan orang lain.

Di sisi lain, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan Generasi Z meningkat, yang mendorong mereka untuk mencari cara-cara pemulihan diri. Namun, pendekatan yang lebih seimbang dan didukung oleh profesional kesehatan mental diperlukan untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan proses healing.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmawati, N. (2021). Pengaruh Self-Healing Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Semarang*, 10(2), 101-108.

- Putri, A. D., & Santoso, B. (2022). Hubungan Aktivitas Healing dengan Kesehatan Mental Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 15-24.
- Setiawan, R. (2020). Pengaruh Terapi Healing Alam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 45-52.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- Sutanto, D. (2022). "Healing sebagai Bentuk Self-Care dalam Mengurangi Stres di Kalangan Remaja." *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 87-96.
- Putri, A. D., & Santoso, B. (2022). "Hubungan Aktivitas Healing dengan Kesehatan Mental Remaja di Jakarta." *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 15-24.
- Soesana, A.,dkk. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (Cetakan 1). Yayasan Kita Menulis.
- Ummul Aiman.,dkk. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Zastrow, C. H., & Kirst-Ashman, K. K. (2010). *Understanding Human Behavior and the Social Environment* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- World Health Organization. (2018). Mental health: strengthening our response. Geneva: World Health Organization.