

Healing culture: Strategi menjaga kesehatan mental dan keseimbangan akademik generasi z

Siti Robiatul Adawiyah

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail:250605110219@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Healing, generasi z, mental, akademik, stres

Keywords:

Healing, generation Z, mental, academic, stress

ABSTRAK

Di masa sekarang, istilah healing sering digunakan oleh para Generasi Z. Aktivitas ini tidak lagi dipandang sebagai bentuk tren saja, melainkan dianggap sebagai cara penting untuk menjaga kesehatan mental di tengah kehidupan yang semakin berat. Generasi Z sekarang lebih mudah merasa stres, cemas, bahkan sedih karena tekanan dari tuntutan akademik yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana healing memengaruhi kesehatan mental Generasi Z. Kajian ini dilakukan dengan membaca berbagai sumber

yang menjelaskan bagaimana generasi Z mencari cara untuk menenangkan diri serta cara mereka menghadapi stres yang berhubungan dengan kondisi mental yang terjadi di kehidupan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa healing culture memberikan manfaat positif berupa peningkatan pengelolaan stres dan penurunan kecemasan. Dengan demikian, healing culture berperan besar dalam kondisi mental Generasi Z, namun dampaknya sangat memengaruhi kehidupan tergantung cara setiap orang menyesuaikan aktivitas healing dengan kebutuhan mereka sendiri dan tetap seimbang dalam menghadapi masalah sehari-hari.

ABSTRACT

Nowadays, the term healing is often used by Generation Z. This activity is no longer seen as a mere trend, but is considered an important way to maintain mental health amidst increasingly challenging life. Generation Z is now more easily stressed, anxious, and even sad due to the pressure of academic demands they experience. This study aims to determine how healing affects the mental health of Generation Z. This study was conducted by reading various sources that explain how Generation Z seeks ways to calm themselves and how they deal with stress related to mental conditions that occur in their lives. The results of the study show that healing culture provides positive benefits in the form of improved stress management and reduced anxiety. Thus, healing culture plays a significant role in the mental health of Generation Z, but its impact greatly affects life depending on how each person adapts healing activities to their own needs and maintains balance in facing daily problems.

Pendahuluan

Fenomena healing semakin sering dibicarakan di kalangan Generasi Z, khususnya mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Beban tugas kuliah yang menumpuk, jadwal kegiatan kampus yang padat, persaingan akademik yang ketat, serta pengaruh media sosial menjadikan kesehatan mental Generasi Z lebih rentan mengalami stres dan kelelahan emosional. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi keseimbangan antara aspek akal, hati, dan perilaku yang mengantarkan individu pada ketenangan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

jiwa, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali bahwa ketenangan batin merupakan fondasi utama kesejahteraan psikologis dan spiritual manusia (Nuriyyah & Soleh, 2025). Sebagai respons atas tekanan tersebut, mahasiswa kemudian melakukan berbagai bentuk kegiatan healing, mulai dari aktivitas sederhana seperti beristirahat di rumah, menonton film, dan menekuni hobi, hingga kegiatan rekreatif yang lebih kompleks seperti bepergian untuk menyegarkan pikiran (Agustin et al., 2025).

Bagi Generasi Z, healing tidak lagi hanya dimaknai sebagai proses pemulihan emosional, tetapi sudah bergeser menjadi kebiasaan sehari-hari yang membantu mereka menjaga keseimbangan hidup untuk menjaga Kesehatan mental. Pengaruh media sosial seperti TikTok dan Instagram turut memperkuat tren ini melalui konten bertema ketenangan, suasana alam, hingga humor tentang kelelahan hidup sehari-hari. Konten tersebut secara tidak langsung membentuk cara pandang Generasi Z terhadap healing sebagai aktivitas penting untuk menjaga kesehatan mental (Agustin et al., 2025).

Di Indonesia sering mengalami stres akibat tuntutan akademik, pekerjaan, dan tekanan sosial. Hal ini membuat kebutuhan akan healing semakin meningkat di kalangan mereka. Meskipun kadang dianggap sebagai tren konsumtif, budaya healing sebenarnya menandakan meningkatnya kesadaran Generasi Z terhadap pentingnya menjaga keseimbangan emosi dan kesehatan mental (Sabila & Tawaqal, 2025).

Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa Generasi Z tidak hanya berfokus pada kegiatan akademik, tetapi juga aktif dalam organisasi, komunitas, hingga kerja sambil kuliah. Padatnya aktivitas ini membuat mereka perlu kemampuan manajemen waktu yang baik agar tidak mengalami kelelahan mental atau bahkan burnout. Healing kemudian menjadi salah satu strategi yang digunakan mahasiswa untuk memulihkan energi sekaligus menjaga keseimbangan antara tugas akademik dan kebutuhan pribadi. Dengan memahami bagaimana Generasi Z mengatur waktu, mengelola aktivitas, serta menerapkan kebiasaan healing dalam keseharian, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana upaya tersebut membantu mereka mempertahankan kesehatan mental sekaligus memenuhi tanggung jawab akademik. Penelitian ini juga menyoroti bagaimana praktik healing berfungsi sebagai strategi menjaga produktivitas di tengah tekanan hidup yang semakin kompleks (Zahwa & Hanif, 2024).

Pembahasan

Fenomena *Healing Culture* di Kalangan Generasi Z

Healing di kalangan Generasi Z dimaknai sebagai upaya pemulihan kondisi mental dan emosional dari berbagai tekanan kehidupan melalui aktivitas yang bersifat menyenangkan dan menenangkan guna mengurangi tingkat stres. Fenomena ini semakin banyak dibahas, baik dalam lingkungan akademik maupun masyarakat umum, seiring dengan meningkatnya beban tugas sekolah atau kuliah, ketatnya persaingan belajar, serta tekanan yang berasal dari media sosial yang berdampak pada kerentanan kesehatan mental Generasi Z. Dalam perspektif Islam, konsep self-healing memiliki landasan spiritual yang kuat yang menekankan pentingnya ketenangan jiwa melalui

ibadah, refleksi diri, dan penguatan spiritual sebagai sarana pemulihan psikologis (Rahmatika et al., 2023). Sebagai respons terhadap tekanan tersebut, mahasiswa Generasi Z juga melakukan berbagai aktivitas healing, mulai dari kegiatan sederhana seperti nongkrong di kafe estetik, menonton film di rumah, hingga berwisata ke alam sebagai bentuk usaha menenangkan pikiran (Agustin et al., 2025).

Generasi Z hidup berdampingan dengan lingkungan serba digital cenderung lebih mudah mengalami stres, kecemasan, maupun kelelahan mental. Istilah healing dalam psikologi berarti proses pemulihan diri secara emosional. Namun bagi Generasi Z, arti healing sudah berubah menjadi kebiasaan sehari-hari dalam menjalani hidup. Mereka melihat healing sebagai kesempatan untuk beristirahat, menenangkan pikiran, dan memberi waktu untuk diri sendiri ketika merasa lelah untuk diri sendiri, biasanya healing dilakukan saat banyak tugas dan merasa lelah dengan aktivitas sehari-hari (Agustin et al., 2025).

Media sosial seperti Instagram dan TikTok juga menampilkan aktivitas suasana healing yang menampilkan berbagai unggahan dalam bentuk video dengan suasana menenangkan, seperti foto sunset, kopi hangat, atau pemandangan pedesaan. Selain itu berupa video komedi yang viral, bahkan istilah healing menjadi tema utama dalam lagu-lagu yang saat ini sedang menduduki puncak tangga lagu populer. Konten-konten ini membuat banyak orang melihat healing sebagai cara untuk menenangkan diri (Agustin et al., 2025).

Di Indonesia sering mengalami stres akibat tugas sekolah atau kuliah, pekerjaan, dan tuntutan sosial. Karena itu, kebutuhan mereka untuk melakukan healing terus meningkat. Ada yang memilih cara sederhana seperti istirahat sambil menonton film, dan ada juga yang memilih kegiatan lebih besar seperti bepergian sendiri untuk menyegarkan pikiran (Sabila & Tawaqal, 2025).

Pengaruh kegiatan *healing* terhadap kesehatan mental Generasi Z

Di era modern ini, Generasi Z sering mengalami tekanan dari lingkungan akademik, pekerjaan, atau kehidupan sehari-hari. Tekanan tersebut sering membuat Generasi Z merasa stres, cemas, dan lelah secara mental, sehingga memengaruhi kehidupan sehari-hari. Untuk mengatasinya, banyak dari mereka melakukan kegiatan yang disebut healing, yaitu aktivitas yang membantu menyegarkan pikiran, menenangkan perasaan, dan mengembalikan energi. Healing bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti beristirahat sejenak, mengerjakan hobi, atau pergi ke tempat yang nyaman dan menenangkan. Kegiatan ini tidak hanya membuat kita merasa senang untuk sementara, tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental dan memberi semangat untuk kembali menjalani aktivitas sehari-hari (Sabila & Tawaqal, 2025).

Aktivitas penyembuhan yang dijalankan secara teratur memberikan dampak positif dalam mengurangi stress dan meningkatkan ketenangan jiwa pada kalangan anak muda. Ini menandakan bahwa penyembuhan bukan tren gaya hidup, tetapi merupakan suatu kebutuhan psikologis untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan modern (Bachtiar et al., 2023).

Healing biasanya dilakukan saat seseorang merasa stres karena tugas, masalah pribadi, atau tekanan hidup sehari-hari. Dengan melakukan healing, Generasi Z bisa merasa lebih tenang, bahagia, dan mendapatkan energi baru untuk menghadapi aktivitas yang membuat stres. Kegiatan ini membantu mereka sementara melupakan masalah sehingga pikiran lebih jernih dan semangat kembali muncul (Sabila & Tawaqal, 2025).

Selain itu, healing berfungsi sebagai sarana bagi Generasi Z untuk meluapkan serta mengelola emosi yang selama ini terpendam, sehingga membantu menciptakan kestabilan suasana hati. Upaya mengendalikan pola pikir dan emosi melalui aktivitas yang menenangkan—seperti beristirahat, berada di lingkungan yang nyaman, atau menekuni hobi—dapat memberikan efek psikologis positif meskipun bersifat sementara, karena mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keseimbangan mental (Rahayu et al., 2024). Temuan tersebut sejalan dengan praktik healing di kalangan Generasi Z yang menunjukkan bahwa aktivitas sederhana, tanpa harus mengeluarkan biaya besar, sudah cukup untuk menyegarkan pikiran dan memperbaiki kondisi emosional. Dengan demikian, healing menjadi strategi adaptif yang efektif bagi Generasi Z dalam menjaga kesehatan mental, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas kehidupan sehari-hari (Sabila & Tawaqal, 2025).

Meski sering dianggap sebagai gaya hidup konsumtif, misalnya karena kebiasaan ngopi mahal atau liburan hanya untuk membuat konten, healing culture sebenarnya menunjukkan bahwa Generasi Z semakin peduli dan memperhatikan kesehatan mental mereka. Bagi Generasi Z, healing bukan sekadar hiburan, tetapi cara untuk menjaga keseimbangan mental di tengah tekanan hidup yang terus meningkat (Putri & Hidayah, 2024).

Pengaturan Waktu dan Aktivitas Healing pada Generasi Z dalam Menjaga Keseimbangan Akademik

Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang menghadapi banyak tuntutan di pendidikan, organisasi kampus, dan interaksi sosial. Mereka tidak hanya fokus pada kuliah tetapi juga terlibat dalam berbagai aktivitas. Namun, padatnya aktivitas ini seringkali membuat mereka mengalami stres dan kelelahan fisik serta mental. Mahasiswa biasanya memiliki jadwal kelas yang padat dan harus mengatur waktu untuk rapat organisasi dan tugas. Kurangnya waktu untuk istirahat seringkali mengarah pada pengorbanan waktu tidur, yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mereka (Zahwa & Hanif, 2024).

Oleh karena itu, pengelolaan waktu menjadi sangat penting bagi mahasiswa Generasi Z untuk menemukan keseimbangan antara studi dan aktivitas lainnya. Mereka yang dapat memprioritaskan tugas cenderung lebih berhasil mengelola beban mereka dengan baik. Banyak mahasiswa menggunakan kalender digital untuk mencatat jadwal kuliah dan tugas, sehingga mereka bisa menyisihkan waktu untuk istirahat dan merawat diri (Zahwa & Hanif, 2024).

Selain itu, mahasiswa Gen Z semakin menyadari pentingnya merawat diri dan kesehatan mental. Menjaga kesehatan mental tidak selalu berarti harus menghabiskan uang untuk liburan, tetapi bisa juga melalui kebiasaan sehari-hari yang sederhana. Tidur

cukup, makan teratur, berolahraga, dan menonton film kesukaan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas. Selain itu, aktivitas healing menjadi penting untuk menenangkan pikiran dan mendapatkan kembali motivasi. Healing tidak hanya berarti liburan jauh tetapi juga aktivitas sederhana seperti berjalan-jalan atau berbincang dengan sahabat (Zahwa & Hanif, 2024).

Pengalaman mahasiswa di berbagai universitas menunjukkan bahwa keseimbangan antara akademik, organisasi, dan waktu untuk diri sendiri mungkin dicapai asalkan mereka menghargai kebutuhan diri mereka. Pada akhirnya, masa kuliah lebih dari sekadar pencapaian akademis, tetapi juga tentang menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Mengenali pentingnya manajemen waktu dan perhatian terhadap kesehatan mental adalah bagian penting dari proses belajar bagi mahasiswa Generasi Z. Dengan pemahaman ini, mereka dapat tumbuh menjadi individu yang lebih dewasa dan seimbang dalam menghadapi tantangan akademik (Zahwa & Hanif, 2024).

Kesimpulan dan Saran

Fenomena healing culture di kalangan Generasi Z muncul sebagai jawaban terhadap tekanan akademik, sosial, dan emosional yang tinggi. Aktivitas healing kini tidak hanya dianggap tren, tetapi sebagai cara untuk meredakan stres dan menjaga kesehatan mental. Kegiatan healing bisa meningkatkan kemampuan mengelola stres dan meredakan kecemasan.

Namun, dampaknya bergantung pada penyesuaian individu dengan kebutuhan pribadi. Jika dikelola dengan baik, healing dapat membantu mahasiswa seimbang antara akademik dan kehidupan sehari-hari. Generasi Z sebaiknya menerapkan kegiatan healing dengan seimbang sesuai dengan kebutuhan, bukan untuk mengikuti apa yang sedang tren. Mahasiswa juga perlu mengatur waktu dengan baik agar kegiatan belajar, organisasi, dan istirahat dapat berjalan seimbang. Oleh karena itu, pengelolaan waktu dan kesadaran diri sangat penting dalam memanfaatkan healing untuk kesehatan mental.

Dukungan dari keluarga, teman, dan dosen memiliki peran dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan hidup. Suasana yang positif bisa menjadi sumber kekuatan emosional yang mendukung proses pemulihan. Untuk memahami pengaruh kebiasaan healing dengan lebih mendalam, diperlukan penelitian lebih lanjut, terutama berkaitan dengan dampaknya terhadap prestasi akademik, interaksi sosial, serta kesehatan mental jangka panjang bagi Generasi Z.

Daftar Pustaka

- Agustin, A. S., Muthmainnah, K., & Salsabila, N. W. (2025). Makna Healing” dalam Budaya Pop Milenial dan Gen Z. *Karimah Tauhid*, 4(8), 5943–5948.
- Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>

- Nuriyyah, H., & Soleh, A. K. (2025). Mental Health from Al-Ghazali's Perspective. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 21(3), 292–300. <https://repository.uin-malang.ac.id/24486/>
- Putri, A. A., & Hidayah, S. (2024). Self Healing Generasi Z: Bentuk Baru Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi FISIP ULM. *Huma: Jurnal Sosiologi*, 3(3), 245–254. <https://doi.org/10.20527/h-js.v3i3.230>
- Rahayu, I. T., Wahyuni, E. N., Mangestuti, R., & Fatahillah, F. R. (2024). Mengendalikan Pola Pikir dan Emosi. *Diva Press, Yogyakarta*. <http://repository.uin-malang.ac.id/22477/>
- Rahmatika, S., Rozaq, A., & Fauziyah, U. (2023). Konsep self-healing perspektif Al-Qur'an dan psikologi (studi atas surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 116–131. <http://repository.uin-malang.ac.id/15419/>
- Sabila, K., & Tawaqal, R. S. (2025). Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z. *Jurnal Audience*, 8(1), 110–129. <https://doi.org/10.33633/ja.v8i1.12343>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.