

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang/Rasional**

Kesehatan mental adalah berita yang hangat dan marak-maraknya didengarkan di Indonesia. Bukan kali pertama mendengar maupun melihat banyaknya korban berjatuh karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran diri akan kesehatan mental. Dilansir dari Whiteboard Journal bahwa fenomena atau ajakan untuk melakukan self-healing, atau penyembuhan diri secara mandiri sedang menjamur di dunia. Bahkan, di Indonesia sendiri tak lepas dari seorang praktisi dan pengajar metode penyembuhan diri ini yaitu Reza Gunawan. Self-healing merupakan metode penyembuhan yang tidak menggunakan obat, melainkan menyembuhkan dengan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (Redho, Sofiani & Warongan, 2019). Hal ini seperti berolahraga, menyerahkan diri kepada Tuhan, bermeditasi, dan lain-lain. Menurut Suwenten & Dewanto, 2019, penyembuhan dapat membantu dengan berbagai kondisi, dimana melibatkan proses revitalisasi, relaksasi dan release pada tingkat mendalam.

Banyak hal yang dapat memicu seseorang untuk melakukan self-healing. Salah satu kriteria atau ciri-ciri orang yang membutuhkan self-healing adalah sering merasa sedih, murung dan putus asa tanpa sebab, tidak bisa menikmati sesuatu seperti biasanya, dan merasa bahwa diri sendiri tidak berguna dan tidak dibutuhkan. Selain itu, sering berbicara tanpa berpikir ulang juga menjadi salah satu penyebab, dikarenakan seseorang sedang mengalami tekanan, yang secara tidak sadar menjadi tidak bisa mengontrol pikiran dan ucapan kita. Merasa tidak berdaya, harga diri rendah, sangat khawatir, marah-marah, sulit berkonsentrasi dan juga mudah merasa kehilangan. Tidak memiliki pikiran yang tidak jernih serta merasa tidak punya harapan tentang masa depan.

Maka dari itu, pada kesempatan kali ini, latar belakang bahasan metode self-healing adalah dengan mengunjungi tempat-tempat yang dapat membuat rileks dan dapat release segala luapan emosi. Dalam sebuah artikel dengan judul travelling as a self-healing mengatakan bahwa travelling bukan sekedar menghamburkan uang maupun mendapatkan foto-foto bagus, melainkan travelling can be a good self-

healing metode. Selain daripada itu, pernyataan lainnya berasal dari Daulay dalam bukunya yang berjudul *Inner Self Healing: Menyembuhkan Luka Batin Untuk Menjadi Lebih Sukses dan Bahagia*, dimana beliau mengatakan bahwa diperlukan travelling dan melibatkan kegiatan yang interaktif sosial. Pernyataan ini merupakan pengalaman dari teman beliau sendiri yang proses penyembuhan diri dengan metode travelling. Wandering and travelling adalah kebutuhan wajib manusia, dimana bepergian adalah ekspresi yang positif dari orang-orang yang ingin keluar, dan ingin merasakan pengalaman yang berbeda. Bepergian dapat mengevaluasi kembali hidup seseorang dan dapat mengurangi stres. Dilansir dari *ustravel*, lebih dari 71% selama pandemi ini lebih memilih untuk relaxing vacation, bepergian kurang dari seminggu, dan juga ke domestic area saja.

Banyak pertimbangan yang dilakukan dalam memilih daerah self-healing. Pada akhirnya berlabuhlah Pangalengan, Bandung yang menjadi tempat singgah untuk melakukan self-healing, yang dimana daerah yang dipilih merupakan relaxing vacation, bepergian yang bisa kurang dari seminggu dan juga bepergian di domestik. Keputusan ini juga merupakan pertimbangan dari sebuah artikel medium yang berjudul “Wisata Pangalengan”, beliau mengatakan bahwa Jawa Barat merupakan tempat sandaran untuk berelaksasi, dimana tempatnya masih asri dan juga sejuk berbeda dari perkotaan seperti Jakarta. Self-healing untuk restart ulang pikiran dengan memanjakan mata dan suasana tenang yang akan menambah ketenangan hati. Pangalengan memiliki banyak keindahan alam yang tidak banyak diketahui oleh khalayak luas, padahal Pangalengan merupakan daerah yang berpotensi dan layak dikagumi. Tidak hanya Kawah Putih, Situ Patenggang, Tangkuban Perahu saja yang layak dikagumi, namun masih banyak daerah-daerah wisata berpotensi lainnya. Maka dari itu, diambil tempat-tempat baru untuk melakukan self-healing, seperti Nuansa Riung Gunung, Taman Langit dan juga Situ Cileunca.

Ini yang menjadi latar belakang pemilihan daerah Pangalengan sebagai bahan penelitian Capstone Project. Banyak pula tempat di Pangalengan yang mendukung untuk penyembuhan diri atau self-healing. Ditambah lagi dengan kurangnya informasi dan edukasi terhadap generasi millenials yang hidup di kota-kota besar tidak pernah berkunjung maupun mendengar dan mengetahui eksistensi

dari daerah-daerah yang diambil. Dilansir dari medium, meski daerah yang dipilih sudah di kelola namun belum banyak masyarakat luar yang tahu. Melalui proyek ini, diharapkan memberikan dampak yang positif untuk pariwisata Indonesia terutama daerah wisata self-healing dan juga dapat mendukung dalam proses penyembuhan bagi orang yang membutuhkan.

## **1.2. Problematika/Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari capstone project storytelling ini, yaitu:

1. Belum dikenalnya secara luas wisata-wisata self-healing di Pangalengan
2. Belum ada storytelling yang mengangkat tentang self-healing dengan metode travelling di Pangalengan

## **1.3. Tujuan Storytelling**

Tujuan dari capstone project storytelling ini, yaitu:

1. Untuk memperkenalkan secara luas wisata-wisata self-healing di Pangalengan
2. Untuk memberikan edukasi lewat storytelling tentang self-healing dengan metode travelling di Pangalengan

## **1.4. Target Audiens**

Target audiensi yang akan dituju dalam Capstone Project Storytelling ini adalah generasi millenials khususnya di Jakarta yang sedang mengalami quarter life crisis. Quarter Life Crisis merupakan istilah psikologi yang merujuk pada kekhawatiran, kecemasan, keraguan, kebingungan yang umumnya dirasakan pada usia 20 – 30 tahun (Nurhadianti, 2021). Penyebab dari Quarter Life Crisis ini ada bermacam-macam seperti pengaruh lingkungan sekitar yang dapat mendorong diri kita untuk memikirkan hal-hal dalam hidup, seperti tekanan dan tuntutan mengenai pencapaian hidup dan tujuan hidup, yang dimana hal ini menimbulkan kegelisahan dan rasa tertekan.

Quarter Life Crisis memang sangat umum terjadi, namun tidak semua orang menyadari bahwa mereka sedang mengalami Quarter Life Crisis. Ciri-ciri orang yang mengalami Quarter Life Crisis yaitu mereka mulai mempertanyakan tujuan

hidup, merasa tidak bahagia, mengalami kekawatiran berlebih, depresi, bahkan frustrasi karena merasa terjebak dalam ketakutan akan masa depan. Membeli barang mahal untuk menunjukkan diri dan bermain sosial media yang membuat diri kita menjadi tertekan karena membandingkan kesuksesan diri dengan orang lain.

Terdapat 4 (empat) fase dalam Quarter Life Crisis, menurut Dr. Oliver Robinson (seorang peneliti dan pengajar Psikologi dari University of Greenwich, London). Fase Pertama, dimana diri kita akan merasa terjebak. Fase Kedua, dimana diri kita merasa dapat mengubah keadaan, mengejar target dan mengubah segalanya lebih baik. Fase ini cukup *crucial* dikarenakan jika salah melangkah dan gagal, maka akan kembali ke fase pertama. Bahkan bukan tidak mungkin dengan tingkat depresi yang lebih berat. Fase Ketiga, diri kita akan memiliki keinginan untuk memulai kehidupan yang baru setelah berhasil mencapai target dalam hidup. Namun, hal ini tidak berlangsung lama, karena setelahnya diri kita akan merasa harus memupuk semangat lebih tinggi agar untuk mencapai target yang berikutnya. Fase Keempat, merupakan timbulnya komitmen dalam diri dan siap menghadapi tantangan dan kehidupan baru dengan segala aktivitas dalam hidupnya (Atap, 2021).