

## Konstruksi Makna *Self Healing* Millennial Moms Di Instagram

<sup>1</sup>Dini Sundari <sup>2</sup>Welly Wirman <sup>3</sup>Ringgo Eldapi Yozani  
<sup>1,2,3</sup> Jurusan Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau

Email Korespondensi : [1dinisundari1996@gmail.com](mailto:1dinisundari1996@gmail.com);  
[2Welly.wirman@lecturer.unri.ac.id](mailto:2Welly.wirman@lecturer.unri.ac.id) [3ringgo.eldapi@lecturer.unri.ac.id](mailto:3ringgo.eldapi@lecturer.unri.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna perilaku *self healing millennial moms* di instagram, hal ini dikarenakan berbagai konflik yang dihadapi oleh *Millennial moms* baik secara pribadi, sosial maupun finansial konflik yang dialami oleh millennial moms memicu stres, depresi bahkan berkeinginan untuk bunuh diri. Untuk melihat makna dari tindakan *self healing* yang dilakukan oleh millennial moms di instagram peneliti menerapkan teori interaksi simbolik George Herbert Mead yang memiliki asumsi bahwa setiap perilaku manusia terdapat makna baik terbentuk dari pikiran, diri dan masyarakat. Penelitian ini menerapkan metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologi dengan tujuh informan yang dijadikan sebagai subjek, penelitian ini menerapkan wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi dan kemudian hasil tersebut di analisis dan dideskripsikan. Berdasarkan proses pengumpulan data yang telah dilakukan peneliti menemukan bahwa makna *self healing millennial moms* di instagram berdasarkan pikiran yaitu *self healing* dimaknai sebagai proses penyembuhan diri, menyenangkan diri, penguatan diri dan pengungkapan diri. Makna *self healing* berdasarkan diri yaitu sebagai proses membangun sugesti positif, membranding diri, membangun image sebagai korban, makna *self healing* berdasarkan masyarakat adanya dukungan dari pihak diluar dari pada diri informan.

**Kata Kunci:** Makna, *Self Healing*, Millennial Moms, Instagram

### Abstract

*This study aims to analyze the meaning of millennial moms' self-healing behavior on Instagram. To see the meaning of the self-healing actions carried out by millennial moms on Instagram the researcher applies George Herbert Mead's symbolic interaction theory which has the assumption that every human behavior has a good meaning formed from the mind, self and society. This study applied a qualitative method through a phenomenological approach with seven informants as subjects, this study applied in-depth interviews, observation and documentation and then the results were analyzed and described. Based on the data collection process that has been carried out, the researcher found that the meaning of self-healing for millennial moms on Instagram is based on thoughts, namely self-healing is interpreted as a process of self-healing, self-pleasing, self-strengthening and self-disclosure. The meaning of self-healing is based on oneself, namely as a process of*

*building positive suggestions, comparing oneself, building an image as a victim, the meaning of self-healing is based on the community, there is support from outside parties rather than the informants themselves.*

**Keywords:** *Meaning, Self Healing, Millennial Moms, Instagram*

## PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental bukan lah persoalan yang sederhana maka setiap individu sangat lah berhak untuk melakukan penyembuhan diri agar memiliki mental yang sehat, salah satu langkah proses tersebut dikenal sebagai self healing. Menurut (Redho, Dkk.2019) menjabarkan bahwa Self healing merupakan metode penyembuhan bukan dengan mengkonsumsi obat-obatan, melainkan dengan menyembuhkan melalui ekspresi perasaan dan emosi yang terpendam didalam diri individu. Self healing juga dikenal sebagai proses rangkaian praktis yang dapat diterapkan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaik nya dilakukan sebanyak dua kali dalam satu hari. Proses self healing memiliki tujuan agar dapat keluar nya emosi-emosi negatif yang sempat tertunda, amarah yang tertunda dan bahkan langkah ini juga menjadi suatu kesempatan untuk individu dapat mengeluarkan kenangan buruk yang telah dialami sejak lama dan mengganggu pikiran individu. Menurut Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si.Psikolog didalam bukunya yang berjudul *Self healing Is Knowing Your Own Self* ia menjabarkan terdapat macam-macam self healing yaitu Forgiveness, Gratitude, Self Compassion, Mindfulness, Positive Self Talk, Expressive Writing, Relaksasi, Manajemen Diri dan Imagery. Tetapi memang, kemampuan individu berbeda-beda dalam melakukan proses self healing hal ini juga bergantung pada model self healing apa yang cocok diterapkan kepada diri individu.

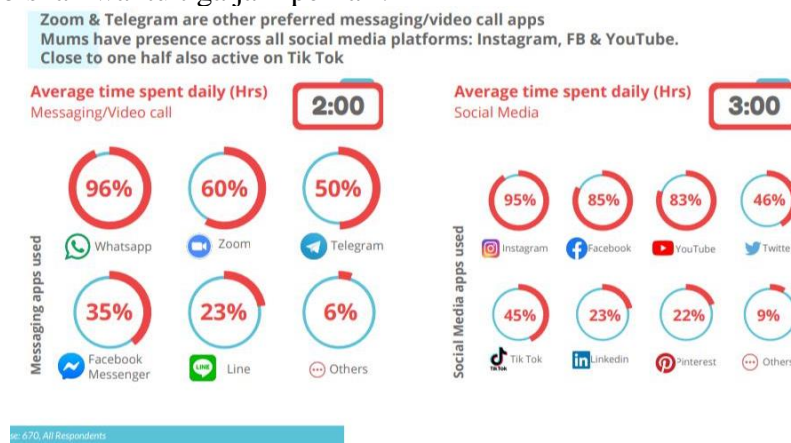
Kemajuan media sosial hari ini begitu signifikan salah satunya adalah instagram, yang menjadi ruang publik bagi individu dan bebas membagikan apapun. Bahkan media sosial instagram menjadi salah satu media yang berperan atas viral nya kegiatan self healing pada hari ini, secara keseluruhan tertanda dari hastag healing yang peneliti lihat dari aplikasi instagram itu sendiri mencapai 37.6 juta postingan dan hastag self healing sebanyak 2.1 juta Postingan. tingginya angka postingan yang ada memperlihatkan bahwa kemajuan instagram hari ini merubah cara pandang individu menyembuhkan persoalan kesehatan mental.

Riset mengenai *Self healing* di instagram telah dilakukan oleh berbagai negara seperti di negara Amerika Serikat yang peneliti ketahui melalui riset Andalibi, Nazanin. Dkk. 2017 menjelaskan bahwa masyarakat nya dalam memanfaatkan media sosial instagram cenderung membagikan konten pengalaman diri yang tidak mudah diungkapkan secara nyata, seperti seorang wanita mengunggah gambar diri dengan caption betapa jelek nya ia dan tidak dapat cinta dari orang sekitarnya, bahkan dari salah satu masyarakat disana yang mengunggah gambar diri dari gedung tinggi dengan posisi dari atas yang sedang melihat kebawah dengan caption memiliki pikiran untuk bunuh diri. Luka batin yang dialami tersebut dilatar belakangi oleh berbagai permasalahan seperti perselisihan antar pribadi, penyakit, seksisme, rasisme, kehilangan pekerjaan, trauma dimasalalu, dan kematian. Self healing yang dilakukan oleh individu secara online

mengundang berbagai manfaat seperti dukungan sosial, dan menerima perasaan yang lega karena telah mengungkapkan sesuatu dari perasaan. Berdasarkan penelitian tersebut telah tergambar jelas bahwa terdapat perbedaan dan persamaan dari riset yang saat ini peneliti lakukan, hal ini merujuk pada persamaan bahwa Andalibi, Nazani DKK. Mengkaji persoalan self healing di media sosial instagram melalui ranah psikologi sedangkan peneliti pada kajian ilmu komunikasi.

Bahkan hal tersebut juga dilakukan oleh Penelitian Feuston, L Jessica dan Pipir, Marie Ana. 2019 yang membahas mengenai pemulihan kesehatan mental melalui instagram hal ini dikarenakan mengeksposikan penyakit mental dalam pengalaman hidup dan menegosiasikan penceritaan penyakit mental didalam instagram sebagai bentuk elemen kontrol sosial. Juga terdapat perbedaan dan persamaan dengan riset yang saat ini peneliti lakukan, hal ini dikarenakan Penelitian Feuston, L Jessica dan Pipir, Marie Ana. 2019 menjadikan remaja sebagai subjek sedangkan peneliti berfokus pada kaum millennial moms Fenomena mengenai self healing yang dilakukan di instagram juga terjadi dinegara Indonesia, hal ini tergambar pada riset Kurniasih, Nuning dan Amriwijaya, Julian. Pada tahun 2018 yang menjelaskan bahwa para pengguna mempercayai bahwa media sosial sebagai tempat penyelesaian konflik, media sosial sebagai tempat untuk berbagi dari segala kegundahan dan keresahan yang mereka alami bahkan dengan memanfaatkan media sosial para pengguna dapat mengobati rasa kesepian yang mereka alami.

*Self healing* begitu digandrungi berbagai kalangan terutama generasi yang begitu dekat dengan era digital seperti *millennial moms*. Menurut teori generasi yang dikemukakan oleh Greme Codrington & Sue Grant-Marshall, bahwa *millennial moms* adalah Ibu yang lahir pada tahun 1980-2000 range usia tersebut juga ditetapkan oleh William Strauss dan Neil Howe sebagai pakar pencetus generasi millennial. Peneliti lihat dari artikel online *Kominfo.go.id* yang terbit pada tahun 2016 silam, karakteristik *millennial moms* umum nya ditandai akrab dengan media online bahkan tercatat dari hasil survei The Asian Parent pada Digital Mum di tahun 2021 menemukan hasil bahwa media sosial yang begitu digandrungi oleh *Millennial Moms* adalah platform *Instagram* dengan peringkat pertama dan mendominasi pengguna sebanyak 95% aktif nya *Millennial Moms* dalam memanfaatkan *Instagram* menghabiskan waktu tiga jam perhari.



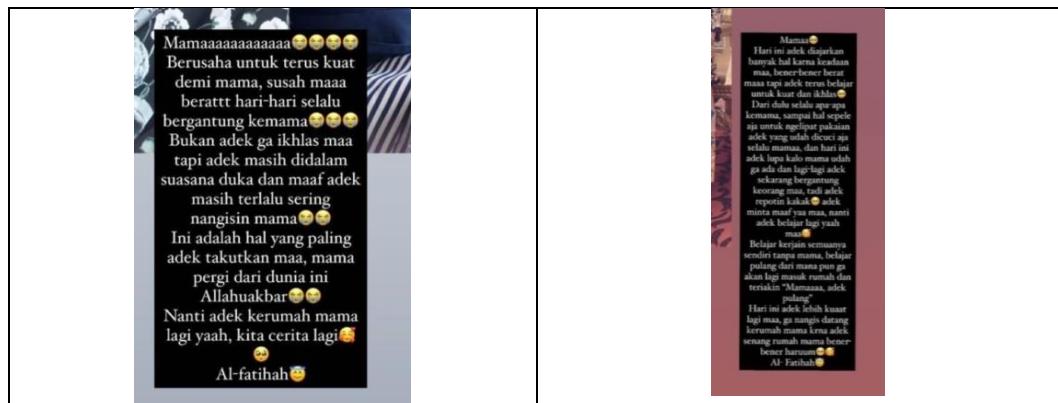
**Gambar 1 Social Media Apps Used**

**Sumber : *the Asian Parent Insight, 2021***

Tingginya intensitas waktu dalam memanfaatkan media sosial instagram dikalangan *millenial moms* tidak sejalan dengan kemampuan analisa serta kecakapan literasi digital *Millenial Moms* yang dianggap masih sederhana (Jati, 2021:1). Menurut Damba Bestari merupakan pakar kesehatan jiwa Universitas Air langga yang dilansir oleh kompas.com pada tahun 2021 silam, ia menjabarkan bahwa *Millenial Moms* dikenal generasi yang mudah stres dan rentan *baper* (bawa perasaan) hal ini dikarenakan *Millenial Moms* sangat dinamis serta mengikuti perubahan zaman.

Deras nya aliran informasi didalam media sosial mempermudah *Millenial Moms* mendapatkan berbagai pengetahuan sehingga muncul rasa ingin untuk mengimplentasikan pengetahuan tersebut secara keseluruhan di kehidupan sehari-hari, tanpa mereduksi dan mengklasifikasi sesuai kebutuhan. salah satu contoh dari kerentanan *millenial moms* ialah dimana mereka mudah mendiagnosa diri sendiri sebagai penderita depresi, stres, gangguan mental dan merasa butuh *self healing*. Fenomena *self healing* atau penyembuhan diri yang dilakukan oleh *millenial moms* di akun media sosial instagram nya juga cenderung mengumbar permasalahan yang sedang dihadapi, Berikut merupakan kegiatan *self healing* yang dilakukan oleh *Millenial Moms* di *Instagram* :

<b>Akun Instagram @farah_alfera</b>	
<b>Postingan 1</b>	<b>Postingan 2</b>
	
<b>Akun Instagram @fitri.elviani</b>	



Sumber : olahan pribadi, 2023

Hasil screenshot tangkap layar diatas merupakan salah satu indikasi *Millennial moms* melakukan *self healing* di media sosial *instagram* nya dengan menggambarkan bahwa diri *millennial moms* sedang tidak baik-baik saja, berbagai makna yang tersembunyi dari kegiatan *self healing* yang dilakukan oleh *millennial moms* di *instagram* maka melihat kecenderungan tersebut menarik peneliti untuk melihat lebih lanjut apa saja makna yang belum terungkap dari kegiatan *self healing* secara online ini, agar artikel ini terarah peneliti menerapkan teori interaksi simbolik dengan asumsi dasar bahwa setiap interaksi yang dilakukan oleh manusia adalah simbol sehingga Mead menjelaskan terdapat tiga konsep dasar teori interaksi simbolik, yaitu melalui Pikiran (*mind*), Diri (*Self*), Masyarakat (*Society*).

## KERANGKA TEORI

### Interaksi Simbolik

Konsep teori interaksi simbolik ini diperkenalkan oleh Herbert Blumer sekitar tahun 1939, ide ini sebenarnya sudah lebih dahulu dikemukakan George Herbert Mead, tetapi dimodifikasikan oleh Blumer guna mencapai tujuan tertentu. Karakteristik pada teori ini adalah suatu hubungan yang terjadi secara alami antara manusia dalam masyarakat dan hubungan masyarakat dengan individu. Interaksi simbolik juga berkaitan dengan gerak tubuh, antara lain suara atau vokal, gerakan fisik ekspresi tubuh, yang semuanya itu mempunyai maksud dan disebut dengan “*symbol*”. Teori ini juga didasarkan pada persoalan konsep diri. Secara bertahap individu memperoleh konsep diri dalam interaksinya dengan orang-orang lain sebagai bagian dari proses yang sama dengan proses pemunculan pikiran. (Wirawan, 2012: 111) Teori interaksi simbolik pertama kali di cetus oleh George Herbert Mead (1863-1931) Mead menjelaskan tiga konsep dasar teori interaksi simbolik, yaitu :

1. Pikiran (*mind*)

Yaitu kemampuan untuk menggunakan *symbol* yang mempunyai makna yang sama, dimana setiap manusia harus mengembangkan pemikiran dan perasaan yang dimiliki bersama melalui interaksi dengan orang lain. Terkait erat dengan pikiran ialah pemikiran (*thought*), yang dinyatakan sebagai percakapan di dalam diri seseorang. Salah satu aktifitas yang dapat

diselesaikan melalui pemikiran ialah mengambil peran (*role-taking*) atau kemampuan untuk menempatkan diri seseorang di posisi orang lain sehingga, seseorang akan menghentikan perspektif sendiri mengenai suatu pengalaman dan membayangkannya dari perspektif orang lain (West&Turner, 2009:104-105).

## 2. Diri (*Self*)

Mead mendefinisikan diri (*self*) sebagai kemampuan untuk merefleksikan diri kita sendiri dari perspektif orang lain. Diri berkembang dari cara seseorang membayangkan dirinya dilihat oleh orang lain atau kita melihat diri kita sendiri dalam pantulan dari pandangan orang lain. Hal ini sebagai cermin diri (*looking glass self*), yang merupakan hasil pemikiran dari Charles Hartono Cooley (West&Turner, 2009:106-107). Menurut Mead melalui bahasa orang mempunyai kemampuan untuk menjadi subjek dan objek bagi dirinya sendiri. Sebagai subjek (“*I*” atau “*Aku*”) kita bertindak, bersifat spontan, implusif, serta kreatif; dan sebagai objek (“*Me*” atau “*Daku*”), kita mengamati diri kita sendiri bertindak, bersifat reflektif dan lebih peka secara sosial (West-Turner, 2009:106-107).

## 3. Masyarakat (*Society*)

Mead mendefinisikan masyarakat sebagai sebuah jejaring hubungan sosial yang di ciptakan manusia. Individu-individu terlibat di dalam masyarakat melalui perilaku yang mereka pilih secara aktif dan sukarela. Masyarakat terdiri atas individu-individu yang mempengaruhi perilaku, pikiran dan diri, yaitu orang lain secara khusus atau orang-orang yang di anggap penting (*significant other*), seperti orang tua, kakak atau adik, teman serta koleganya (West&Turner, 2009:107-108).

Maka berdasarkan penjabaran diatas, perlu dipahami bahwa gerak isyarat yang maknanya diberi bersama oleh semua pihak yang terlibat dalam interaksi adalah satu bentuk *symbol* yang mempunyai arti penting (*a significant symbol*). Kata-kata dan suara lainnya, gerakan-gerakan fisik, bahasa tubuh (*body language*), baju status, semuanya merupakan symbol yang bermakna. Hal ini juga termasuk kegiatan *self healing* yang dilakukan oleh *Millennial Moms* di *Instagram*, makna tersebut akan digali melalui pikiran, diri dan masyarakat (Syam, 2012: 76).

## **Mengkomunikasikan Kesehatan mental di Media sosial**

Setiap individu harus memiliki mental yang sehat, hal ini sejalan dengan keberhasilan dan kualitas hidup individu melahirkan pikiran-pikiran positif dan bermanfaat diri sendiri maupun orang sekitar. Pada sub bab mengenai kesehatan mental di media sosial akan menjabarkan beberapa hal terpenting mengenai isu kesehatan mental di media sosial, berdasarkan hasil temuan yang telah ada.

Berikut merupakan macam-macam gangguan kesehatan mental dimedia sosial menurut (Nadya, DKK.2020:193-194) yaitu terdiri dari :

1. *Narcissistic Personality Disorder*: Orang yang menderita gangguan ini sangat mengagumi dirinya sendiri secara berlebihan, egois, tidak punya empati dan tidak ingin mendengarkan orang lain
2. *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*: Gangguan BDD adalah kondisi dimana penderitanya merasa tidak aman, takut atau tidak percaya diri pada tubuhnya sendiri.
3. *Addiction*: kecanduan untuk mengunggah sesuatu atau mengecek media sosialnya setiap saat, menonton Youtube, bermain game online, membuat status di media sosial setiap saat, dan lain – lainnya.
4. *Social Media Anxiety Disorder*: akan merasa terganggu apabila jumlah *follower* atau jumlah orang yang berkomentar dan menyukai postingannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga lebih seperti terobsesi dengan media sosial.
5. *Borderline Personality Disorder (BPD)*: dialami karena seseorang merasa tersisih dan khawatir setiap kali ia melihat suatu acara di media sosial teman–temannya yang berlangsung tanpa melibatkan atau mengundang dirinya.
6. *Munchausen Syndrome*: Gangguan jiwa akibat sosial media yang satu ini menggambarkan penderitanya sebagai orang yang hobi mengarang cerita tragis mengenai kehidupannya sendiri untuk mendapatkan perhatian orang lain.
7. *Compulsive Shopping*: Kebiasaan belanja online berawal dari perasaan puas.

Dengan kemajuan media sosial hingga hari ini tidak hanya di gunakan sebagai media interaksi yang tidak hanya sekedar membangun interaksi virtual tetapi terdapat hubungan antara kesehatan mental dan media sosial sebagai wadah untuk pegungkapan diri apa yang dirasakan oleh individu yang mengalami gangguan kesehatan mental, hal ini diperkuat dari hasil penelitian (Feuston & Piper, 2019:10) yang menemukan bahwa penyakit mental merupakan bagian dari struktur kehidupan sehari-hari. Diri yang mengalami gangguan kesehatan mental memanfaatkan media untuk mengekspresikan apa yang dirasakan dengan melakukan negosiasi, interaksi, interpretasi dan memanfaatkan media sosial sebagai fasilitas sebagai kontrol sosial

### ***Self healing***

Menurut (Suls dan Wallston,2003) *Self-healing personality*’ refers to a cluster of psychological characteristics involving a match between the individual and the environment, which maintains physiological and psychosocial homeostasis, and through which good mental health promotes good physical health yang bermakna bahwa *self healing* merupakan proses kegiatan penyembuhan diri yang memicu pada sekelompok karakteristik psikologi yang melibatkan kecocokan individu dengan lingkungan agar menumbuhkan kesehatan mental yang baik dan kesehatan fisik yang baik pula. Menurut Glennis 2008 didalam (Budiman & Ardianty, 2018) Menyatakan

bahwa *self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. Berikut merupakan macam-macam dari proses *self healing* sesuai dengan ketentuan ilmu psikologi, yaitu terdiri dari :

### 1. *Forgiveness*

Menurut Ghani (2011) dalam (Rahmasari,2020:21) *forgiveness* sebagai salah satu proses *self healing* yaitu dimana kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. *forgiveness* merupakan sebuah proses perubahan dari emosi yang negatif seperti tersinggung, marah dan sakit hati menjadi emosi positif seperti berempati, bersimpati dan berbuat kebajikan.

### 2. *Gratitude*

Menurut Hambali, Meiza, & Fahmi (2015) dalam istilah psikologi kebersyukuran merupakan persamaan dari *gratitude* yang merupakan kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung. *Gratitude* merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam kehidupan.

### 3. *Self Compassion*

*Self compassion* merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. *Self compassion* dapat diterapkan untuk menumbuhkan sikap positif untuk selalu berempati atas kesusahan orang lain dan membuhkan sikap ingin menolong. Berdasarkan konsep diatas menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan pola pikir seseorang yang melibatkan rasa empati kepada orang lain dan diri sendiri sehingga memunculkan kebaikan dengan menolong orang lain.

### 4. *Mindfulness*

Peningkatan kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini dan penerimaan pengalaman tanpa memberikan tanggapan atau penilaian merupakan definisi dari *mindfulness* (Savitri & Listiyandini, 2017). Pada dasarnya setiap orang memiliki pengalaman masing-masing, namun diantaranya terdapat beberapa orang yang memberikan penilaian ataupun tidak. Konsep kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mindfulness*.

### 5. *Positive Self Talk*

Menurut Burnett (1996) dalam (Marhani, Sahrani, & Monika, 2018) *self talk* merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia. Pada konsep menunjukkan bahwa *self talk* merupakan pembicaraan terstruktur yang terjadi didalam diri yang membahas mengenai diri sendiri dan dunia.

### 6. Relaksasi

Relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan



instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis, perasaan tenang dan nyaman efektif untuk mengontrol pola pikir dan tingkah laku yang positif. Relaksasi merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation*, atau aktivitas otot. Banyak aspek yang diterapkan pada saat relaksasi sehingga relaksasi banyak digunakan karena banyak komponen yang diterapkan didalamnya.

### 7. Manajemen

Menurut As'ad pelatihan self management merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa pelatihan ini dilakukan dengan upaya meningkatkan kemampuan individu dalam memberikan tugas yang tepat untuk dirinya dan mengambil sikap yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

### 8. Imagery

*Guided imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan. Penerapan *imagery* dilakukan dengan cara mengkhayal mengenai sesuatu yang menyenangkan dan hal ini dapat diterapkan sebagai metode terapi. *Guided Imagery* adalah teknik relaksasi yang mudah untuk diterapkan dan sederhana yang memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan yang ada didalam tubuh hal tersebut menurut Novarenta (2013) dalam (Sugiyanti, Dkk. 2017:51).

Berdasarkan asumsi diatas hal ini dapat terjadi karena pada proses penerapannya *guided imagery* melibatkan proses relaksasi mengenai hal-hal yang menyenangkan sehingga memunculkan emosi yang positif. Kedua penjelasan di atas dapat diketahui bahwa *guided imagery* merupakan salah satu metode relaksasi yang berfokus pada proses mengkhayal hal-hal yang menyenangkan sehingga dapat membantu untuk mengurangi ketegangan.

## MODEL PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan paradigma konstruktivis bahwa realitas merupakan konstruksi sosial dan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi fokus pada apa yang nampak, kembali yang sebenarnya (esensi), keluar dari rutinitas, dan keluar dari apa yang diyakini sebagai kebenaran dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari, fenomenologi tertarik dengan keseluruhan, dengan mengamati entitas dari berbagai sudut pandangan dan perspektif, sampai didapat padangan esensi dari pengalaman atau fenomena yang diamati. Penelitian ini menerapkan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini juga menerapkan teknik purposiv sampling dalam pemilihan informan yang akan dijadikan narasumber dengan kriteria

- a. Informan merupakan *Millenial Moms* dengan tahun kelahiran 1980-2000.
- b. Informan merupakan pengguna aktif *Instagram* sejak setahun terakhir dengan rata-rata akses 1sampai 2 hari sekali (Dianelia, 2017)

- c. Informan merupakan pengguna *Instagram* yang pernah melakukan *self healing* 10 kali disetiap akun pribadi informan (Mala, 2017:49)

## PEMBAHASAN

Makna dan simbol merupakan hal yang terpenting dari tindakan manusia, didalam perspektif interaksi simbolik untuk menggambarkan hal tersebut tidak hanya membutuhkan pemahaman tentang tindakan luar yang tampak, tetapi juga memahami tindakan tersembunyi. Interaksi simbolik berasumsi bahwa manusia dapat memahami berbagai hal dengan belajar dari pengalaman. Sebuah makna dipelajari melalui interaksi dengan orang lain dan makna tersebut muncul karena adanya pertukaran simbol dalam kelompok masyarakat. tak hanya itu, interaksi simbolik juga berperan pada konteks komunikasi intrapersonal bahwa makna atas simbol juga dapat terbentuk karena pikiran membangun sebuah percakapan secara internal yang merefleksikan interaksi yang telah terjadi dengan individu lain, sementara itu tingkah laku terbentuk atau tercipta dalam kelompok sosial selama proses interaksi. Namun, pemahaman dan pengertian seseorang akan dilihat dari berbagai hal dan harus diketahui secara pasti. Pemaparan diatas dapat diterapkan untuk melihat makna *self healing* yang dilakukan oleh *millennial moms* di instagram, dengan memberikan kesempatan atau membiarkan *millennial moms* berbicara dan berperilaku apa adanya yang mereka kehendaki, hal tersebut akan membantu untuk memunculkan makna tersembunyi yang ada didalam diri *millennial moms*.

Pemikiran interaksi simbolik ini menjadi dasar untuk menjelaskan bagaimana makna atas simbol-simbol yang *millennial moms* pahami dan untuk menentukan tindakan *self healing* millenials moms di instagram. Makna atas simbol yang *millennial moms* pahami akan menjadi sempurna oleh karena interaksi diantara sesama millenials moms, dan dengan kelompok lain nya. simbol-simbol yang *millennial moms* ciptakan, pikirkan dan dipahami menjadi sebuah bahasa yang mengikat aktivitas milenials moms dalam melakukan *self healing* di instagram, baik sesama millenials moms ataupun diluar dari kelompok millenials moms. Oleh karena itu, bahasa tersebut akan membentuk komunikasi yang khas dikalangan millenials moms dalam melakukan *self healing*. Interaksi simbolik membantu menjelaskan bagaimana *millennial moms* memandang diri nya sendiri saat melakukan *self healing* di instagram dan bagaimana millenials moms melakukan tindakan *self healing* berdasarkan pandangan atas dirinya, baik pandangan sendiri maupun berdasakan pandangan orang lain. dari pemaparan diatas menggambarkan bahwa *Millennial moms* tentu nya memiliki pemaknaan tersendiri terhadap aktivitas *self healing* nya di instagram, George Herbet Mead merupakan pencetus teori interaksi simbolik dalam tiga konsep dasar, yaitu :

### 1. Pikiran

Pikiran merupakan sebuah kemampuan *millennial moms* untuk menggunakan simbol yang memilki makna yang sama dalam melakukan tindakan *self healing* di instagram makna yang terdapat dalam pikiran adalah hasil dari *role taking* dimana *millennial moms* menempatkan diri sebagai posisi orang lain dalam memandang aktifitas *self healing* di instagram, hal tersebut sebagai bentuk upaya menghentikan perspektif sendiri mengenai suatu pengalaman dan membayangkan dari perspektif individu lain, berdasarkan pikiran *millennial moms* dalam melakukan

*self healing* di instagram terdapat berbagai makna dan simbol yang mereka pahami, yaitu :

**a. Sebagai Proses Penyembuhan Diri**

*Millennial moms* memaknai bahwa aktivitas *self healing* yang ia lakukan di media sosial instagram sebagai bentuk penyembuhan diri secara mental, perlu dipahami bahwa proses penyembuhan diri ini melibatkan peran serta upaya dari diri *millennial moms* itu sendiri. Yang menarik dari hal ini luka batin yang mereka rasakan dan mereka klaim adalah hasil diagnosa dari diri nya sendiri tanpa dibantu oleh pakar atau profesionalis dalam bidang keilmuan kesehatan mental dan jiwa. *Self healing* yang dimaknai penyembuhan diri yang dilakukan di media sosial instagram oleh *millennial moms*, peneliti menilai adanya miskonsepsi hal ini dikarenakan informan memaknai *self healing* sebatas hanya tau sesuai defenisi tetapi tidak paham dalam penerapan, terlihat dari aktivitas yang dilakukan di media sosial instagram nya tergambar bahwa adanya kecenderungan hanya sekedar mengekspresikan luka batin dan menjadikan media sosial instagram sebagai media pelarian diri dari permasalahan, pandangan peneliti diperkuat oleh penelitian Feuston dan Pipper pada tahun 2019 dengan judul *Everyday Experiences: Small Stories and Mental Illness on Instagram* dimana ia menjabarkan bahwa individu yang mempertimbangkan pengalaman sehari-hari dengan penyakit mental, individu yang hidup dengan posting tentang penyakit mental mengungkapkan pengalaman mereka sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka hanya menghindari kontrol sosial yang mempengaruhi dan terkadang menghambat kebebasan mereka dalam berekspresi atas kelemahan mental yang mereka miliki. Oleh karena itu perlu memperhatikan pengalaman individu dalam menjabarkan persoalan penyakit mental seperti kesedihan, stres dan depresi hal ini dikarenakan bahwa penyakit mental tersebut masih dalam taraf normal.

**b. Proses Menyenangkan Diri**

*Millennial moms* memaknai aktivitas *self healing* yang dilakukan di instagram sebagai kegiatan menyenangkan diri, hal ini dijadikan sebagai solusi agar dapat keluar dari mental yang tidak sehat. *Millennial moms* membangun makna *self healing* sebagai momen menyenangkan diri untuk melepaskan segala emosi negatif melalui posting sedang berbelanja, perawatan diri, kulineran dan traveling adanya kekeliruan, hal ini dikarenakan menurut konsep yang ada *self healing* bertujuan untuk membuang emosi negatif dan membentuk pikiran yang positif dengan langkah melalui meditasi cinta menurut (Rahmasari, 2020:21) dimana individu fokus pada proses pernafasan selama tiga menit fokus pada bagian kening, kemudian individu berterimakasih dengan menggerakkan tangan ke atas kepala dan mengungkapkan alasan individu karena telah banyak berjuang, selanjutnya individu juga meminta maaf kepada diri sendiri atas tindakan yang tidak menyenangkan yang diterima diri oleh diri baik sengaja atau pun tidak sengaja, individu juga mendoakan diri sendiri untuk mendapatkan kebaikan, kebahagiaan dan kedamaian serta kesejahteraan cinta yang berlimpah dan terakhir individu memohon dengan diri sendiri untuk memberi dukungan untuk apa yang diinginkan.

**c. Penguatan Diri**

*Self healing* di media sosial instagram juga dimaknai sebagai proses penguatan diri melalui quotes motivasi milik orang lain di media sosial intagram

yang mereka baca dan mereka bagikan kembali pada akun instagram *millennial moms*, pada poin penguatan diri yang dilakukan oleh *millennial moms* selaras dengan *self management* yang dijabarkan oleh (Rahmasari, 2020:21) dimana langkah tersebut juga termasuk dalam proses *self healing* hal ini dikarenakan quotes yang diunggah oleh *millennial moms* sebagai bentuk aktualisasi diri untuk menggambarkan kemampuan yang dimiliki secara optional dari berbagai aspek seperti emosi, tingkah laku dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup individu.

Penguatan diri yang dilakukan oleh *millennial moms* sebagai bentuk *self healing* agar meningkatkan kesadaran masalah dan tujuan. Pada saat *millennial moms* mengunggah quotes di media sosial instagram mereka, *millennial moms* akan melihat hubungan perilaku, pikiran dan perasaan dengan kesadaran baru dan mendorong diri untuk mengontrol dan memperbaiki diri. Dengan pengungkapan quotes yang dilakukan oleh *millennial moms* sebagai bagian yang lebih alami dari kehidupan individu untuk mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut. Peneliti memandang dari berbagai permasalahan yang dihadapi oleh milenial moms quotes yang diunggah ke media sosial instagram mereka bermakna keikhlasan dan kesabaran, kata-kata yang tertuang pada quotes tersebut menjadi suatu perwakilan perasaan yang dimiliki oleh milenial moms untuk menghadapi sebuah permasalahan.

#### **d. Pengungkapan Diri**

*Self healing* yang dilakukan oleh *millennial moms* di media sosial instagram nya dimaknai sebagai bentuk pengungkapan diri apa yang dirasakan oleh *millennial moms* melalui curahan isi hati dan dibagikan di media sosial instagram. Secara konsep memang pengungkapan diri termasuk dalam psikoterapi kognitif dalam proses *self healing* melalui expressive writing, dimana individu melakukan kegiatan menulis untuk mengkomunikasikan kondisi emosional yang terjadi didalam diri nya sehingga dapat meredakan kondisi stres, cemas dan depresi.

Tetapi dalam penilaian peneliti, adanya kekeliruan dalam pengungkapan diri sebagai bentuk mengkomunikasikan emosional yang dilakukan oleh *millennial moms* di media sosial instagram nya hal ini dikarenakan menurut pandangan Devito (2011) dalam (ratnasari, DKK.2021: 142) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri tidak dilakukan dengan sembarang langkah akan tetapi terdapat ketentuan dan ketetapan yang harus terpenuhi. Maka dari itu, pengungkapan diri terbagi menjadi lima aspek yaitu *Amount*, frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan berapa waktu yang digunakan untuk mengungkapkan diri, kedua yaitu *Valence*, dimana individu mendapatkan mengungkapkan hal negatif ataupun positif dalam dirinya kepada orang lain. ketiga, *Accuracy/honesty*, hal ini berkaitan seberapa jujur individu dengan orang lain mengenai dirinya. Keempat *intention*, yaitu seberapa besar individu mengontrol dirinya dalam mengungkapkan informasi kepada orang lain, kelima *intimaty* yaitu individu dapat mengungkapkan secara detail mengenai hal-hal tentang diri nya.

Dalam pengungkapan diri yang dilakukan oleh *millennial moms* di media sosial instagram tidak memenuhi aspek yang telah ditetapkan diatas, hal ini dikarenakan media sosial instagram dapat dilihat oleh siapa saja, diamati oleh orang banyak bahkan khalayak ramai memiliki persepsi yang berbeda-beda atas konten

pengungkapan diri yang dilakukan oleh *millennial moms*. Kebebasan berekspresi di media sosial instagram menjadi salah satu faktor yang memotivasi pengguna untuk melakukan pengungkapan diri bahkan menurut DR. Risa Triassanti, M.Pd mengungkapkan melalui artikel online *nusadaily.com* pada bulan juli 2022 silam, ia menjabarkan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan di media sosial sekedar mencari dukungan secara emosional.

**Tabel 5.1**  
**Kategorisasi Makna *Self healing* berdasarkan Pikiran**

No	Inisial Informan	Makna Pikiran			
		Penyembuhan Diri	Menyenangkan Diri	Penguatan Diri	Pengungkapan Diri
1	FE	✓	✓	✓	✓
2	SR	✓	✓	✓	✓
3	FA	✓	✓	✓	✓
4	RT	✓	✓	✓	✓
5	KM	✓	✓	✓	✓
6	MM	✓	✓	✓	✓
7	DR	✓	✓	✓	✓

Sumber : Olahan peneliti, 2022.

## 2. Diri

Mead mendefinisikan diri (*self*) sebagai kemampuan untuk merefleksikan diri kita sendiri dari perspektif orang lain. Diri berkembang dari cara seseorang membayangkan dirinya dilihat oleh orang lain atau kita melihat diri kita sendiri dalam pantulan dari pandangan orang lain. Hal ini sebagai cermin diri (*looking glass self*), yang merupakan hasil pemikiran dari Charles Hartono Cooley (West&Turner, 2009:106-107). Menurut Mead melalui bahasa orang mempunyai kemampuan untuk menjadi subjek dan objek bagi dirinya sendiri. Sebagai subjek (“*I*” atau “*Aku*”) kita bertindak, bersifat spontan, implusif, serta kreatif; dan sebagai objek (“*Me*” atau “*Daku*”), kita mengamati diri kita sendiri bertindak, bersifat reflektif dan lebih peka secara sosial (West-Turner, 2009:106-107). berdasarkan diri *millennial moms* dalam melakukan *self healing* di instagram terdapat berbagai makna dan simbol yang mereka pahami, yaitu :

### a. Membangun Sugesti Positif

*Millennial moms* membangun makna atas kegiatan *self healing* di media sosial instagram miliknya untuk membangun sugesti positif dalam pandangan orang lain dan juga diri sendiri, penemuan peneliti berdasarkan pengakuan informan mereka ingin dilihat sebagai sosok ibu dan istri yang sabar dalam menghadapi konflik, memiliki hati yang kuat dalam menghadapi ujian dan memiliki rasa ikhlas atas perasaan sakit yang telah ia alami. Maka, sebelum melakukan *self healing millennial moms* mencari quotes atau kalimat motivasi yang menggambarkan diri yang ia inginkan dalam pandangan orang lain. membangun sugesti positif memang sangat dibutuhkan dalam proses *self healing*, karena berkomunikasi pada diri sendiri juga mempengaruhi kesehatan mental jika hal ini dilakukan secara tepat.

Sugesti didalam ilmu jiwa sosial dapat dirumuskan sebagai suatu proses dimana seorang individu menerima suatu cara penglihatan atau pedoman-pedoman

tingkah laku dari orang lain tanpa dikritik terlebih dahulu, sugesti positif yang dibangun oleh *millennial moms* didukung dengan perilaku pengunggahan quotes yang juga mereka lakukan.

Berdasarkan pandangan peneliti bahwa terdapat kekeliruan *millennial moms* dalam mengkonsumsi quotes yang mereka unggah di media sosial instagram mereka, hal ini dikarenakan mereka hanya sekedar membaca quotes yang mereka anggap cocok dengan perasaan mereka saat itu, tanpa adanya pertimbangan panjang dan mereka langsung mengunggah quotes tersebut di akun media sosial instagram mereka. Hal ini selaras dengan hasil penelitian *Judgment and Decision Making* yang dilakukan pada tahun 2015 dengan melibatkan 845 peserta, artikel tersebut peneliti dapat melalui portal online *suara.com* yang diunggah pada tahun 2021 silam, yang mana berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat hasil yang menggambarkan bahwa individu yang menyukai dan senang membagikan kalimat motivasi atau quotes di media sosialnya, sebenarnya memiliki tingkat kecerdasan atau *intelligence quotient* (IQ) yang rendah, hal ini dikarenakan terdapat ketidakpahaman individu pada isi quotes tersebut. Maka dari dalam pandangan peneliti ada baiknya *millennial moms* tidak langsung menelan mentah-mentah kutipan atau quotes di media sosial instagram, alangkah lebih baik jika melalui tahap membaca dengan seksama terlebih dahulu dan berpikir lebih kritis atas makna-makna quotes sebelum membagikannya.

Dalam pandangan lain peneliti juga melihat bahwa ketidasesuaian dalam membangun sugesti positif melalui pengunggahan quotes agar terlihat seperti apa yang mereka inginkan, yang dilakukan oleh *millennial moms*. Hal ini dikarenakan quotes yang tersaji di media sosial instagram dapat menjadi obat penenang jika dikonsumsi secara tepat dan dapat menjadi racun jika dikonsumsi secara berlebihan, Hal ini selaras dengan asumsi Dr. Jaime Zukerman seorang psikolog klinis di Pennsylvania yang terdapat pada artikel di *kompasiana.com* yang diunggah pada tahun 2021 silam ia menjabarkan memaksa diri untuk berpikir positif dapat memberi pengaruh negatif pada diri sendiri yang merupakan dampak dari pemikiran atau pun afirmasi positif secara berlebihan baik pada diri sendiri ataupun pada orang lain, sehingga individu mengupayakan diri untuk tetap baik-baik saja meskipun kondisinya dalam keadaan tidak baik. Individu yang melihat dirinya baik-baik saja ditengah carut-marut perasaan merupakan sebuah pemaksaan dan penyiksaan batin yang individu lakukan pada diri nya sendiri.

#### **b. Membranding Diri**

*Millennial moms* membangun makna *self healing* yang ia lakukan di media sosial instagram sebagai upaya membranding diri dalam pandangan orang lain yang berfokus ingin menjadi sosok Ibu yang mandiri, berbagai konten yang mereka bagikan untuk mengkomunikasikan kepada khalayak ramai dan memperlihatkan bahwa ia adalah sosok Ibu yang mampu mengemban tanggung jawab anak tanpa bantuan pasangan. Membranding diri di media sosial instagram merupakan proses membentuk persepsi publik yang dilakukan oleh *millennial moms*, aspek ini biasanya merangkum kepribadian, nilai, kemampuan serta persepsi positif yang ditimbulkan oleh *millennial moms*. Membranding diri di media sosial instagram yang dilakukan oleh *millennial moms* bertujuan untuk memperlihatkan kemampuan yang ada didalam diri *millennial moms* sebagai individu yang sanggup mengasuh anak sambil

bekerja. Berdasarkan konten yang sering mereka unggah tidak sedikit mereka menggambarkan pencapaian yang telah mereka raih. Hal ini, berdasarkan pandangan peneliti melihat *millennial moms* melakukan *self healing* untuk membangun makna sebagai media membranding diri yang hanya sekedar menjelaskan kemampuan didalam diri *millennial moms* justru proses tersebut tidak ideal hal ini dikarenakan dikalangan *millennial moms* terdapat berbagai tahap yang harus diperhatikan untuk membentuk personal branding di media sosial, menurut buku *The master Book of Personal Branding* yang ditulis oleh Farco Siswiyanto Raharjo pada tahun 2019 ia menjabarkan bahwa membangun personal branding tidak hanya sekedar menunjukkan kemampuan diri tetapi terdapat tahapan yang harus diperhatikan yaitu pertama, individu harus mampu menuliskan siapa dirinya secara menarik dan jelas. Kedua, gunakan media sosial sebagai alat untuk memperluas jaringan anda. Ketiga, membuat konten yang bermanfaat dan berkualitas. Berdasarkan dari perilaku membranding diri yang dimaksud oleh *millennial moms* di media sosial instagram belum sesuai dengan konsep yang telah ada.

### c. Membangun Image sebagai korban

*Millennial moms* membangun makna *self healing* yang ia lakukan di media sosial instagram untuk menggambarkan dirinya sebagai korban atas permasalahan yang ia rasakan. Membangun image sebagai korban di media sosial instagram yang dilakukan oleh *millennial moms* sangat menarik perhatian khalayak media sosial hal ini dikarenakan dari konflik yang dijelaskan secara tidak detail bahkan hanya cenderung menyalahkan satu pihak sehingga membentuk persepsi baru di masyarakat tetapi tidak sesuai dengan realita yang ada. Hal yang dilakukan oleh *millennial moms* menyelamatkan dirinya untuk menarik empati khalayak ramai, peneliti menilai bahwa setiap individu membangun image sebagai korban di media sosial instagram nya secara tidak langsung mereka telah lari dari permasalahan dan hal ini termasuk kedalam sikap yang manipulatif

Menurut Auliya Ulil Irsyadiyah, M. Psi., yang merupakan seorang psikolog, ia menjelaskan bahwa individu membangun image sebagai korban karena individu tersebut tidak nyaman dengan kemarahannya sendiri, atau mencari jalan lain untuk melindungi diri sendiri. Kecenderungan membangun image sebagai korban yang dilakukan oleh *millennial moms* peneliti memandang bahwa adanya proses mengubah alur cerita dan bersikap seolah individu tersebut menjadi korban. Padahal bisa jadi ia adalah pelakunya atau orang yang bersalah dalam situasi tersebut. Membangun image sebagai korban adalah perilaku toxic.

Sejalan dengan artikel George K.Simon (1996) dalam *In Sheep's Clothing: Understanding and Dealing with Manipulative People* yang menjelaskan bahwa manipulator sering menampilkan diri sebagai korban dari suatu keadaan atau tindakan orang lain, dan membangun image sebagai korban adalah perilaku yang toxic dan tidak layak untuk di tiru.

**Tabel 5.2**  
**Kategorisasi Makna *Self healing* berdasarkan Diri**

No	Inisial Informan	Makna <i>Self healing</i> Berdasarkan Diri		
		Membangun Sugesti Positif	Membranding Diri	Membangun Image Sebagai Korban
1	FE	✓	✓	
2	SR	✓		
3	FA	✓	✓	✓
4	RT	✓	✓	✓
5	KM	✓	✓	✓
6	MM	✓		✓
7	DR	✓	✓	✓

Sumber : Olahan Peneliti, 2022

### 3. Masyarakat

#### a. Dukungan

*Self healing* yang dilakukan oleh *millennial moms* sampai hari ini melalui pengunggahan berbagai konten di media sosial instagram yang ia lakukan terdapat dukungan dari masyarakat. Direspon positif oleh followers menjadi bentuk dukungan yang diberikan oleh masyarakat sebagai apresiasi secara eksternal yang didapatkan oleh *millennial moms* dari pengunggahan konten *self healing* nya di media sosial instagram. Berbagai bentuk dukungan yang didapatkan oleh *millennial moms* dari masyarakat instagram baik secara kalimat maupun simbol, hal ini juga menjadi alasan mengapa *self healing* yang dilakukan oleh *millennial moms* bertahan hingga hari ini.

Dukungan sosial yang diberikan oleh followers untuk *millennial moms* terdapat adanya ketidaksesuaian hal ini dikarenakan peran orang terdekat terutama keluarga berpengaruh pada kesehatan mental maka dari itu, langkah lebih baik nya sebelum memberi dukungan masyarakat harus mengetahui dasar permasalahan yang dihadapi oleh *millennial moms*, sehingga tidak salah memberi dukungan. Menurut riset Aristiya & Rahayu, 2018 Vol 2 No 2 yang membahas tentang dukungan sosial dengan konsep diri dalam hal ini ia menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan dicintai, yang menghargai dan menghormati, mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung. Memberi dukungan sosial secara tidak langsung juga memberikan informasi, nasihat verbal ataupun non verbal atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain yang mempunyai manfaat emosional atau efek bagi si penerima. Dalam memberikan dukungan sosial melibatkan berbagai aspek yang harus dipenuhi, yaitu dukungan emosional yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian, terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan hormat positif bagi orang itu. Dukungan instrumental dimana pihak luar memberikan bantuan langsung untuk mempermudah individu, yang terakhir sebagai masyarakat juga memberi dukungan informatif seperti memberi nasehat, saran-saran ataupun umpan baik. Berdasarkan konsep tersebut, dukungan yang diberikan followers untuk milenial



moms hanya sampai tahap memberi kalimat penyemangat tanpa menganalisis terlebih dahulu persoalan yang dihadapi oleh *millennial moms*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari data penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Makna *self healing* melalui instagram terbagi menjadi tiga poin sesuai dengan teori interaksi simbolik atas pemikiran George Herbert Mead yaitu pertama berdasarkan pikiran *millennial moms*, bahwa *self healing* dimedia sosial instagram bermakna sebagai proses penyembuhan diri, menyenangkan diri, penguatan diri, dan pengungkapan diri. Dan pada poin kedua yaitu diri, *self healing* bermakna sebagai proses membangun sugesti positif pada diri *millennial moms*, membranding diri, dan membangun image sebagai korban. Poin ketiga yaitu berdasarkan masyarakat, bahwa *self healing* bermakna adanya dukungan dari pihak dari luar diri.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Anang, Y B & Jubile E. 2015. *Otak Cemerlang dan Hati Riang Berkat Gaya Menulis Freewriting*. PT Alex media Komputindo : Jakarta  
[https://www.google.co.id/books/edition/Otak\\_Cemerlang\\_dan\\_Hati\\_Riang\\_Berkat\\_Gay/Qk5JDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Quote+adalah+kali+mat+motivasi,+ada+yang+menyebutnya+dengan+katakata+mutiara&pg=P\\_A141&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Otak_Cemerlang_dan_Hati_Riang_Berkat_Gay/Qk5JDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Quote+adalah+kali+mat+motivasi,+ada+yang+menyebutnya+dengan+katakata+mutiara&pg=P_A141&printsec=frontcover) (diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Rineka Cipta : Jakarta
- Fadhallah, 2021. Wawancara. UNJ Press : Jakarta Timur
- Ghony, Djunaidi dan Almanshur, Fauzan. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif*. AR-Ruzz Media : Jogjakarta
- Kosoema, D A & Anggraeny, E. 2021. *Inspirasi Praktik Baik Pendidikan Karakter Berbasis Kelas dan Komunitas*. PT Kanisius Anggota Ikapi : Yogyakarta
- Kriyantono, Rachmat. 2006. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Kencana Prenada Media Group : Jakarta
- Kuswarno, Engkus. 2009. *Metodologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi Konsepsi, Pedoman dan contoh penelitian*. Widya Padjadjaran : Bandung
- Moleong, Lexy. J. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Remaja Rosdakarya: Bandung
- Mulawarman, DKK. 2020. *Problematika Penggunaan Internet Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganan*. Kencana : Jakarta  
[https://www.google.co.id/books/edition/Problematika\\_Penggunaan\\_Internet/ZLyDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Problematika_Penggunaan_Internet/ZLyDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1)
- Mulyana, Dedy dan Solatun. 2008. *Metode Penelitian Komunikasi*. PT. Remaja : Bandung
- Nasrullah, Rully. 2017. *Media sosial*. simbiosis rekayasa Media : Jakarta
- Putriana, A. DKK. 2021. *Psikologi Komunikasi. Yayasan Kita Menulis* : Medan

- Rahmasari, D. 2020. *Self healing Knowing Your Own Self*. Unesa University Press : Surabaya
- Satori, Djam'an dan Komariah, Aan. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta,cv : Bandung
- Sobur, Alex. 2014. *Filsafat Komunikasi*. PT.Remaja Rosdakarya : Bandung
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta,cv : Bandung
- Syam, W. Nina. 2012. *Psikologi Sosial Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. Simbiosis Rekamata Media : Bandung.
- Turner, S. Bryan. 2012. *Teori Sosial Dari Klasik Sampai Post Modern*. Pustaka Belajar : Yogyakarta
- Suls, J & Wallston, K A. 2003. *Social Psychological Foundations of Health and Illness*. Blackwell Publishing Ltd : United Kingdom  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9780470753552.fmatter>  
(diakses pada tanggal 12 Desember 2021)
- West, Richard dan Turner, H Lynn. 2009. *Pengantar Teori Komunikasi Analisa dan Aplikasi*. Salemba Humatika : Jakarta
- Wirawan, I.B. 2012. *Teori-Teori Sosial Dalam Tiga Paradigma*. Kharisma Putra Utama : Jakarta

#### **Jurnal**

- Andalibi, Nazanin. DKK. 2017. *Sensitive Self-Disclosures, Responses, And Social Support On Instagram: The Case Of #Depression*. College of Computing and Informatics Drexel University Philadelphia, PA, USA. Hal :1485-1500  
<https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/2998181.2998243> (diakses pada tanggal 12 Desember 2021)
- Ardila, N & Wirman, W. 2019. *Fenomena Komunikasi Perempuan Sebagai Pengemudi Go-Jek. Konsentrasi Hubungan Masyarakat - Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*. JOM FISIP Vol. 6: Edisi I Januari – Juni 2019 hal : 1-13  
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFISIP/article/view/23004> (diakses pada tanggal 12 Desember 2021)
- Budiman, Septi Ardianty. 2018. *Pengaruh Efektivitas Terapi Self healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*. UIN Raden Fatah Palembang. PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi eISSN: 2502-2903, pISSN: 2356-3591 Volume 4, Nomor 1. Hal: 141-148  
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1227/949>  
(diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Danarti, Dkk. 2018. *Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 1(1), Hal : 48-61  
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/27> (diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Dianelia, R.S, Kembaren. 2017. *Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecendrungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Volume 16. Nomor 2. Hal : 147-154

- <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/12985>  
(diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Feuston, DKK. 2019“*Everyday Experiences: Small Stories and Mental Illness on Instagram*. Northwestern University Evanston, IL, USA  
<http://library.usc.edu.ph/ACM/CHI2019/1proc/paper265.pdf> (diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Hambali, A. DKK. 2015. *Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam*. *Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94-101.  
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/450> (diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Hamdan. 2020. *Quotes In Socmed; Sebuah Model Dakwah Di Medsos*. Universitas Al Asyariah Mandar. *Jurnal Mercusuar* Volume 1 No 1. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/14580> (diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Haryanto, H. C. & Kertamuda, F. E.2016. *Syukur sebagai sebuah pemaknaan. Insight*. Departement of Psychology of Paramadina University 18(2), Hal : 109-118.  
<https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/395/314> (diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Hidayatullah, sayrif. DKK. 2018. *Perilaku Generasi Milenial Dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food*. Vol 6 No 2 Hal 240-249. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Merdeka Malang.  
<https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jmdk/article/view/2560/0> (diakses pada tanggal 10 Juni 2022)
- Hu, Yuheng, dkk. 2014. *What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types*. Department of Computer Science, Arizona State University. *Proceedings of the Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*. Vol 8 No 1. Hal:595-598  
<https://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM14/paper/view/8118/8087> (diakses pada tanggal 6 Januari 2022)
- Indraharsani, I. A. S. & Budisetyani, I.G.A.P W. 2017. *Efektif self talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), Hal:367-378. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/37135> (diakses pada tanggal 3 Februari 2022)
- Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, D. V. S.2020. *Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa*. Pusat Pemberdayaan Keluarga, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,Indonesia *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan*, 8(1), hal : 66-74.  
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/9444/pdf> (diakses pada tanggal 3 Februari 2022)
- Krisnawati, Ester.2016. *Ilmu Komunikasi.Mempertanyakan Privasi di Era Selebgram:Masih Adakah?.Universitas Atma Jaya,Yogyakarta. Volume 13.Nomor 2.Halaman 186*. [ojs.uaaj.ac.id/index.php/jik/article/view/682](https://ojs.uaaj.ac.id/index.php/jik/article/view/682) (diakses pada tanggal 3 Februari 2022)

- Kurniasih, N & Amriwijaya, J. 2018 dengan judul “*Web Therapy For Internet Addicts: A Case Study Of Self-Healing By Social Media Addicts In Indonesia*”. Department of Library and Information Science, Faculty of Communication Science, Universitas Padjadjaran. Volume 4, Nomor 1. Hal : 37-45 <https://e-journal.unair.ac.id/RLJ/article/view/10328> (diakses pada tanggal 12 Desember 2021)
- Rizky, J & Santoso, M B. 2018. *Faktor Pendorong Ibu Bekerja Sebagai K3L Unpad*. Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran. Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 5, No: 2 Hal: 158 – 164 <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/download/18367/8726> (diakses pada tanggal 9 Februari 2022)
- Romadhani, R. K. & Hadjan, M. N. R. 2017. *Intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan stress pada orang tua*. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 3(1), 23-37. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/42777> (diakses pada tanggal 12 Desember 2021)
- Sari, A. D. K. & Subandi. 2015. *Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara*. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 1(3), Hal:173-192. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/9393/6967> (diakses pada tanggal 12 Desember 2021)
- Savitri, W. C. & Listiyandini, R. A. 2017. *Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja*. Universitas Yarsi, Jakarta. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(1), Hal:43-59. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/1323> (diakses pada tanggal 12 Desember 2021)
- Wirman, W. 2014. *Pengalaman Komunikasi Dan Konsep Diri Perempuan Legislatif (Studi Fenomenologi Pada Anggota Dprd Provinsi Riau Periode 2009-2014)*. Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. <https://repository.unri.ac.id/handle/123456789/6233> (diakses pada tanggal 7 Februari 2022)
- Yurdagul, Cemil. 2019. *Psychopathological Consequences Related to Problematic Instagram Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction and Moderating Role of Gender*. International Journal of Mental Health and Addiction (2021) 19:1385–1397. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-019-00071-8.pdf> diakses pada tanggal 7 Februari 2022)

#### Internet

- <https://www.merdeka.com/sehat/5-hal-yang-rentan-membuat-ibu-muda-menjadi-galau-ketika-mengurus-anak.html> (diakses pada tanggal 8 Februari 2022)
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/29/perempuan-paling-banyak-gunakan-instagram-di-indonesia> (diakses pada tanggal 20 Januari 2022)
- <https://cantik.tempo.co/read/1127453/instagram-media-sosial-paling-populer-ibu-milenial-apa-sebabnya> (diakses pada tanggal 20 Januari 2022)

<https://cantik.tempo.co/read/1127453/instagram-media-sosial-paling-populer-ibu-milenial-apa-sebabnya> (diakses pada tanggal 20 Januari 2022)

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5824925/viral-hancurkan-barang-demi-self-healing-tepatkah-ini-kata-psikolog> (diakses pada tanggal 6 Januari 2022)

<http://www.tahupedia.com/content/show/789/10-Sosial-Media-Paling-Banyak-Digunakan-Di-Indonesia> diunduh pada tanggal 6 Juni 2021

*help.instagram.com* diakses pada tanggal (22 Desember 2021)

*wearesocial.com* diakses pada tanggal (22 Desember 2021)

*insight.theasianparent.com* diakses pada tanggal (11 Juni 2022)