

Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern

Firda Amalia Thoyibah dan Surawan
UIN Palangka Raya

E-mail: firdaat12345@gmail.com dan surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Abstract

The phenomenon of Healing among Gen Z students is becoming an increasingly relevant topic in line with the increasing academic, social and emotional pressures faced in everyday life. The term Healing is no longer only understood as a vacation activity, but has developed into a form of psychological and social response that reflects individual efforts to maintain mental and emotional health. This study aims to understand Healing as part of the emotion regulation strategies used by university students, focusing on two main approaches namely cognitive reappraisal and expressive suppression. This research uses a descriptive qualitative approach with in-depth interviews with four students from UIN Palangka Raya, Palangka Raya University, and Lambung Mangkurat University. The results showed that Healing is not only an escape from pressure, but also a form of self-reflection to reorganize perspectives on problems, calm the mind, and maintain emotional stability amid social demands. However, there is also maladaptive Healing, especially when overused without real problem solving. The findings contribute to broadening the understanding of the dynamics of emotion regulation in the modern era, and provide a basis for the development of psychosocial interventions that are more contextualized and responsive to the emotional needs of Gen Z students.

Keywords: *Healing, Emotion Regulation, Gen Z students.*

Abstrak

Fenomena Healing di kalangan mahasiswa Gen Z menjadi topik yang semakin relevan seiring dengan meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Istilah Healing tidak lagi hanya dipahami sebagai kegiatan liburan semata, melainkan berkembang menjadi bentuk respons psikologis dan sosial yang mencerminkan upaya individu dalam menjaga kesehatan mental dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami Healing sebagai bagian dari strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa, dengan fokus pada dua pendekatan utama yaitu cognitive

reappraisal (penilaian ulang kognitif) dan Expressive suppression (penekanan ekspresi emosi). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam terhadap empat mahasiswa yang berasal dari UIN Palangka Raya, Universitas Palangka Raya, dan Universitas Lambung Mangkurat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Healing tidak hanya sebagai pelarian dari tekanan, tetapi juga sebagai bentuk refleksi diri untuk menata ulang cara pandang terhadap masalah, menenangkan pikiran, serta menjaga stabilitas emosional di tengah tuntutan sosial. Namun, terdapat pula Healing yang bersifat maladaptif, terutama ketika digunakan berlebihan tanpa disertai penyelesaian masalah secara nyata. Temuan ini memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman tentang dinamika regulasi emosi di era modern, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikososial yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan emosional mahasiswa Gen Z.

Kata Kunci: *Healing, Emotion regulation, Gen Z students.*

A. PENDAHULUAN

Budaya *Healing* di kalangan mahasiswa Gen Z telah mendapatkan perhatian luas di kalangan akademisi dan masyarakat pada umumnya. Fenomena ini muncul seiring berkembangnya tekanan sosial dan emosional yang dihadapi oleh generasi ini, terutama dalam konteks pendidikan yang kompetitif dan tuntutan sosial yang dinamis. Istilah "*Healing*" kini sering digunakan untuk merujuk pada aktivitas yang berorientasi pada pengembalian keseimbangan emosi, seperti berkumpul bersama teman, melakukan perjalanan, serta berbagai aktivitas hiburan di platform digital ¹. Menariknya, perubahan makna *Healing* ini tidak dapat dipisahkan dari pengaruh media sosial, yang sering kali menyajikan citra-citra ideal dan narasi pengalaman yang memicu perasaan FoMO (Fear of Missing Out) di kalangan pengguna, khususnya Gen Z ².

Hal ini berkontribusi pada bagaimana praktik *Healing* bisa dijadikan sarana untuk mengatasi perasaan ketidakcukupan atau kecemasan akibat perbandingan sosial dalam dunia maya. Ini menghadirkan pertanyaan penting mengenai regulasi emosi; apakah budaya *Healing* ini membantu mahasiswa dalam mengelola emosi mereka secara positif, atau justru berfungsi sebagai pelarian sementara dari realitas hidup yang penuh tekanan ³. Regulasi emosi, yang mengacu pada proses di mana individu mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosional mereka, telah menjadi fokus utama dalam psikologi dan pendidikan. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung melihatnya dari sudut pandang klinis ⁴.

Penelitian yang berfokus pada hubungan antara budaya *Healing* dan regulasi emosi di kalangan mahasiswa Gen Z masih sangat terbatas. Hal ini

¹ Khansa Sabila and Rizki Surya Tawaqal, "Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) Di Media Sosial Tiktok Pada Kalangan Gen Z," *Jurnal Audience* 8, no. 1 (May 2025): 110–29, <https://doi.org/10.33633/ja.v8i1.12343>.

² Sabila and Tawaqal.

³ Rania Elly, Ni Made Wiasti, and Ida Bagus Gde Pujaastawa, "Kekerasan Berbasis Gender Online Melalui Whatsapp Group Di Kalangan Generasi Z Kota Denpasar: Perspektif Antropologi Virtual," *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 3, no. 6 (May 2024): 1–13, <https://doi.org/10.56799/jim.v3i6.3485>.

⁴ (Cahyaningtyas et al., 2024)

membuka celah bagi penelitian ini untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana budaya *Healing* berfungsi sebagai konstruksi sosial yang unik dan bagaimana mahasiswa membangunnya sebagai bentuk adaptasi terhadap dinamika sosial modern yang berlangsung cepat. Penelitian ini berusaha untuk melihat *Healing* bukan sekadar respon psikologis, melainkan sebagai praktik sosial yang kompleks yang mencerminkan kondisi masyarakat modern ⁵.

Dengan menganalisis lebih lanjut praktik *Healing* di kalangan mahasiswa Gen Z melalui lensa regulasi emosi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana generasi muda berupaya mengatur emosi mereka di tengah tekanan akademik dan sosial yang ada. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya membawa relevansi akademis tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam merumuskan intervensi psikososial yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan spesifik mahasiswa ⁶. Seiring dengan meningkatnya penggunaan media digital, interaksi sosial di kalangan mahasiswa Gen Z pun berubah drastis, memunculkan tantangan tersendiri bagi kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi ini tidak selalu bersifat positif, seringkali mengarah pada masalah seperti *cyberbullying* atau tekanan sosial yang bersifat negatif ⁷.

⁵ Riza Natania Zulyatina, Amilah Munadziroh, and Aisyah Naurah Salsabila, "Menghadapi Ghazwul Fikri: Bagaimana Budaya Populer Menjadi Tantangan Bagi Keyakinan Islam Di Era Digital," *Socio Religia* 5, no. 2 (December 2024), <https://doi.org/10.24042/sr.v5i2.24944>.

⁶ Pratik Ghosh et al., "How Influencer Characteristics Drive Gen Z Behavioural Intentions of Selecting Fast-Food Restaurants: Mediating Roles of Consumer Emotions and Self-Constructual," *British Food Journal* 126, no. 12 (November 2024): 4072–92, <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2023-1154>; Eligia Salfarini, "PERAN MODAL SPIRITUAL DALAM PEMBENTUKAN BUDAYA AMARE DI KALANGAN MAHASISWA STIM SHANTI BHUANA," *Management and Sustainable Development Journal* 3, no. 2 (November 2021): 1–12, <https://doi.org/10.46229/msdj.v3i2.268>; A. Jajang W Mahri, Suci Aprilliani Utami, and Sofia Velia, "IMPLEMENTASI TEORI ISLAMIC WEALTH MANAGEMENT DALAM STUDI KUANTITATIF KEMAMPUAN PENGELOLAAN KEUANGAN SYARIAH GEN-Z," *Finansha: Journal of Sharia Financial Management* 4, no. 1 (June 2023): 108–29, <https://doi.org/10.15575/fjsfm.v4i1.29054>.

⁷ Dallih Pinalis, "Gen Z PEMAHAMAN GEN Z TERHADAP TINDAKAN CYBERBULLYING DI PLATFORM INSTAGRAM," *Jurnal Common* 8, no. 2 (December 2024): 178–92, <https://doi.org/10.34010/common.v8i2.14530>.

Di tengah kondisi ini, memahami bagaimana budaya *Healing* dipraktikkan sebagai bagian dari respons terhadap tantangan-tantangan ini menjadi semakin penting. Dengan pendekatan yang lebih holistik, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan kebijakan terkait kesehatan mental mahasiswa dan regulasi emosi yang lebih efektif dan responsif⁸. Lebih jauh lagi, penelitian ini juga akan mengkaji berbagai bentuk media, termasuk media sosial, yang berperan dalam mendukung praktik *Healing* dan bagaimana hal ini berkontribusi pada penguatan budaya positif di kalangan mahasiswa⁹.

Penambahan wawasan mengenai hubungan antara fenomena budaya *Healing* dan regulasi emosi ini akan memberikan landasan yang bermanfaat bagi kebijakan pendidikan dan program intervensi sosial di masa depan¹⁰. Oleh karena itu, pendekatan yang diambil dalam penelitian ini akan melibatkan metode kualitatif yang mendalam, seperti wawancara dan pengamatan, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang praktik dan makna di balik budaya *Healing* di kalangan mahasiswa Gen Z. Penelitian ini diharapkan dapat membawa kontribusi baru bagi bidang psikologi, sosiologi, dan pendidikan, serta memperkaya diskursus mengenai bagaimana generasi muda beradaptasi dengan tantangan emosional yang dihadapi dalam kehidupannya sehari-hari¹¹.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami bagaimana mahasiswa Gen Z memaknai dan menjalani *Healing* sebagai bentuk regulasi emosi dalam kehidupan sosial modern. Fokusnya adalah menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait *Healing*, dengan merujuk pada

⁸ Jennifer Yee - Shan Chang et al., "Modelling Generation <sc>Z</Sc> Tourists' Social Responsibility toward Environmentally Responsible Behaviour: The Role of Eco - travel Cravings, " *International Journal of Tourism Research* 26, no. 4 (July 2024), <https://doi.org/10.1002/jtr.2695>.

⁹ (Cahyaningtyas et al., 2024; Setyaningsih & Djafri, 2020)

¹⁰ Duddy Zein et al., "PELATIHAN MEMBUAT POSTER BERTEMA COVID-19 BAGI MAHASISWA BILINGUAL SUNDA-INDONESIA FAKULTAS ILMU BUDAYA UNPAD," *Dharmakarya* 12, no. 4 (January 2024): 542, <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v12i4.48547>.

¹¹ (Royani et al., 2024; Sari & Hanifah, 2024; Tanjung, 2025)

teori regulasi emosi Gross khususnya *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan empat mahasiswa dari UIN Palangka Raya, Universitas Palangka Raya, dan Universitas Lambung Mangkurat, yang dipilih secara purposif. Kriterianya adalah mahasiswa Gen Z (usia 18–25 tahun) yang aktif melakukan aktivitas *Healing* dan bersedia berbagi pengalaman emosional. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran menyeluruh tentang makna *Healing* bagi mahasiswa Gen Z serta dinamika regulasi emosi yang terlibat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi emosi menurut Gross adalah dua dimensi utama yaitu: *Cognitive reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Kedua pendekatan ini sangat penting dalam menentukan bagaimana individu berinteraksi dengan pengalaman emosional mereka dan bagaimana mereka dapat mengelola respons emosional terhadap situasi yang dihadapi.¹²

1. *Healing* sebagai *Cognitive Reappraisal*

Cognitive reappraisal merupakan strategi yang memungkinkan individu untuk mengevaluasi ulang situasi yang memicu emosi sehingga dapat mengubah dampak emosional dari situasi tersebut. Menurut Gross *cognitive reappraisal* bersifat antecedent-focused; ini berarti strategi ini digunakan sebelum evaluasi emosional terjadi dan bertujuan untuk mengurangi dampak emosional negatif¹³. Sebagai contoh, studi oleh Kobayashi et al. menunjukkan bahwa kemampuan untuk melakukan *cognitive reappraisal* dapat diaplikasikan untuk mengurangi reaksi emosional negatif, sehingga orang bisa belajar untuk menempatkan pengalaman dalam konteks yang lebih

¹² J. J. Gross, "Handbook of Emotions: Third Edition. in m. Lewis, j. m. Haviland-Jones, & l. f. Barrett (Eds.)" (The Guilford Press., 2008).

¹³ Jianhua Zhou, Haiyan Zhao, and Yan Zou, "Cyberbullying and Traditional Bullying Victimization, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Chinese Early Adolescents: Cognitive Reappraisal and Emotion Invalidation as Moderators," *Social Science Computer Review* 42, no. 2 (April 2024): 512–34, <https://doi.org/10.1177/08944393231192237>; Kateri McRae and James J. Gross, "Emotion Regulation.," *Emotion* 20, no. 1 (February 2020): 1–9, <https://doi.org/10.1037/emo0000703>.

positif atau netral¹⁴. Dalam konteks ini, individu mengubah cara mereka memandang sebuah situasi, yang pada gilirannya dapat mengubah reaksi emosional yang muncul. Sebagai contoh, ketika menghadapi situasi sulit, individu dapat mencoba untuk melihat sisi positif atau mencari makna yang dapat mengurangi perasaan stres dan kecemasan¹⁵.

Berdasarkan teori *cognitive reappraisal* dari Gross (2008) yang menyatakan bahwa individu dapat mengubah dampak emosional suatu situasi dengan mengevaluasi ulang atau melihatnya dari sudut pandang yang berbeda, maka konsep ini dapat dihubungkan secara langsung dengan temuan wawancara dimana informan menyatakan bahwa *Healing* membantunya berdamai dengan diri sendiri, menerima keadaan, dan melihat sudut pandang baru.

...dengan hal-hal positif itu saya bisa melihat sudut pandang baru, ... dengan *Healing* saya bisa menyadari atas adanya sudut pandang lain yang membuat saya menjadi mengerti dan mulai menerima keadaan (Wawancara dengan mahasiswa AW dari UIN Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025).

Pernyataan ini adalah representasi nyata dari proses *cognitive reappraisal*: individu Tidak langsung melawan emosi negatif atau menghindarinya, melainkan melakukan reinterpretasi atas situasi. Ia mencoba melihat makna lain dari situasi yang menekan, sehingga dampak emosionalnya dapat berkurang. Ini sejalan dengan konsep bahwa *cognitive reappraisal* bersifat antecedent-focused dan dilakukan sebelum emosi negatif

¹⁴ Ryota Kobayashi et al., "Cognitive Reappraisal Facilitates Decentering: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis Study," *Frontiers in Psychology* 11 (January 2020), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00103>.

¹⁵ Sunyoung Oh and Jungmin Pyo, "Creative Self-Efficacy, Cognitive Reappraisal, Positive Affect, and Career Satisfaction: A Serial Mediation Model," *Behavioral Sciences* 13, no. 11 (October 2023): 890, <https://doi.org/10.3390/bs13110890>; Jingrong Sha et al., "Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and Subjective Well-Being Among University Teachers: A Moderated Mediation Analysis," *Frontiers in Psychology* 12 (January 2022), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>; Ayu Lestari, Ajahari, and Surawan, "Indonesian Research Journal on Education," *Indonesian Research Journal on Education Web*: 4 (2024): 550–58.

berkembang lebih jauh¹⁶. Informan juga menyatakan bahwa *Healing* tidak selalu menyelesaikan masalah, tetapi efektif untuk meredam emosi ketika berada dalam kondisi tidak kuat secara emosional.

.... karena setiap masalah harus dicari jalan keluarnya sebagai solusi untuk kita menyelesaikan nya, sedangkan *Healing* hanyalah pelarian semata saat saya merasa benar-benar tidak kuat diposisi tersebut. jadi *Healing* ini saya gunakan untuk meredamkan emosi saja di beberapa momen, tetapi tidak dengan menyelesaikan masalah. (Wawancara dengan mahasiswa AW dari UIN Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025). Hal ini mencerminkan bahwa *Healing* digunakan sebagai sarana coping sementara, yang masih bisa dikategorikan sebagai bentuk *cognitive reappraisal* parsial, yaitu saat individu mencoba memberi jarak terhadap situasi agar dapat melihatnya lebih netral sebelum menentukan langkah penyelesaian. Penelitian oleh Malto menunjukkan bahwa penggunaan coping berbasis emosi, dapat memberikan solusi sementara namun tidak menyelesaikan masalah mendasar yang dihadapi¹⁷. Terkait dengan penggunaan *Healing* sebagai pelarian, penelitian oleh Nyhof et al. menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada hubungan penyembuhan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam manajemen emosional dan membantu mereka menghadapi berbagai tantangan¹⁸. Dalam konteks wawancara ini, mahasiswa melihat bahwa interaksi sosial dapat memberikan refleksi yang membantu, meskipun tetap ada risiko penghindaran masalah.

Saya rasa pernah, tetapi tidak sering. rasa ini muncul ketika saya terlalu banyak melakukan hal-hal yang saya suka dengan tujuan melupakan sejenak masalah yang ada, sehingga saya melupakan kegiatan-kegiatan lainnya, yang seharusnya saya utamakan daripada *Healing*. perasaan negatif yang saya rasakan yaitu adanya rasa ketakutan tidak dapat menyelesaikan dengan tepat waktu, karena masih banyak hal lain lagi

¹⁶ McRae and Gross, "Emotion Regulation."; Gross, "Handbook of Emotions: Third Edition. in m. Lewis, j. m. Haviland-Jones, & l. f. Barrett (Eds.)."

¹⁷ Boitumelo J. Molato et al., "Coping Mechanisms Used by Caregivers of HIV/AIDS Orphans in North West Province, South Africa," *South African Family Practice* 66, no. 1 (May 2024), <https://doi.org/10.4102/safp.v66i1.5857>.

¹⁸ Bryanna B. Nyhof et al., "Identifying Opportunities to Support Patient-Centred Care for Ductal Carcinoma in Situ: Qualitative Interviews with Clinicians," *BMC Cancer* 20, no. 1 (December 2020): 364, <https://doi.org/10.1186/s12885-020-06821-5>.

yang perlu diselesaikan. akibatnya semakin banyak pekerjaan yang menumpuk membuat saya semakin merasa kacau untuk menyelesaikan. saya juga akan semakin menjadi overthinking dan memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak saya pikirkan, karena munculnya rasa takut yang tidak jelas (Wawancara dengan mahasiswa AW dari UIN Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025).

Pernyataan dari mahasiswa AW menyatakan bahwa ia sering kali terjebak dalam kegiatan yang menyenangkan sebagai bentuk pelarian dari masalah, tetapi yang pada akhirnya mengakibatkan penumpukan beban tugas dan meningkatnya perasaan cemas serta overthinking. Ini jelas menunjukkan pemahaman bahwa *Healing*, ketika digunakan secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan tindakan konkret untuk menyelesaikan masalah, dapat berbalik menjadi maladaptif. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Chen et al. Peneliti menemukan bahwa ketika distraksi digunakan secara berlebihan, hal itu bisa menjadi maladaptif dalam jangka panjang¹⁹. Penelitian tersebut relevan dengan pengalaman mahasiswa yang menggambarkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas akibat dari terlalu fokus pada *Healing*. Pengalaman serupa juga diungkapkan oleh informan kedua. Temuan yang memperkuat gambaran bahwa *Healing* berfungsi lebih dari sekadar pelarian emosional, tetapi juga menjadi bagian penting dalam proses menata ulang cara berpikir terhadap tekanan yang dialami.

Kadang membantu, kadang sekedar pelarian sementara. Dengan *Healing* tersebut bisa membuka pola pikir baru dari sudut pandang yang berbeda, bisa mengontrol sedikit emosi dan bisa berpikir lebih luwes dan jernih (Wawancara dengan mahasiswa RA dari Universitas Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025).

Pernyataan ini menegaskan bahwa *Healing* dapat menjadi momen reflektif yang memungkinkan individu mengevaluasi ulang situasi emosional yang dihadapi. Dalam hal ini, responden menunjukkan bagaimana kegiatan *Healing* menjadi sarana untuk memaknai ulang masalah dan menurunkan intensitas emosi negatif. Konsep ini sangat erat dengan teori *cognitive*

¹⁹ Shi-Min Chen et al., "Rest a While and Run a Mile: Relationship between Distraction and Negative Emotions among College Students in China," ed. Michael B. Steinborn, *PLOS ONE* 15, no. 9 (September 2020): e0236030, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236030>.

reappraisal oleh Gross (2008), yang menjelaskan bahwa individu dapat mengelola emosinya dengan mengubah cara berpikir terhadap situasi sebelum respons emosional penuh muncul. Lebih lanjut, responden berbagi pengalaman yang mengandung makna reflektif melalui interaksi sosial.

Pernah, ketika lagi jalan-jalan sama temen terus cerita-cerita masalah keluarga yang emang latar belakang teman tersebut bisa dibilang broken home. Dia tetap semangat dengan masalah keluarganya dan tetap menjalani hari dengan penuh semangat. Jadi saya merasa masalah yang saya alami belum seberapa dengan masalah yang teman saya hadapi. Jadi saya merasa malu dengan hal yang seharusnya tidak perlu dibesarkan dan lebih bisa mengontrol diri dalam emosional jernih (Wawancara dengan mahasiswa RA dari Universitas Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa *Healing* tidak hanya terjadi melalui aktivitas pribadi, tetapi juga melalui observasi terhadap orang lain, yang mengarahkan individu untuk melakukan *reappraisal* sosial. Dengan membandingkan situasi dirinya dengan pengalaman temannya, responden mampu mengurangi beban emosional dan mengembangkan perspektif yang lebih dewasa terhadap masalah pribadi. Ini sejalan dengan penelitian Kobayashi et al. ,yang menekankan pentingnya kemampuan kognitif dalam melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda untuk mereduksi tekanan emosional ²⁰. Namun, temuan ini juga mengungkap sisi lain dari praktik *Healing*. Responden menyampaikan bahwa:

Pernah, karena sudah terlalu nyaman dengan zona nyaman-nya *Healing* sehingga melupakan masalah tersebut (tugas). Saya mengabaikannya dan ya masalah tersebut tidak terselesaikan, yang ada makin menumpuk jernih (Wawancara dengan mahasiswa RA dari Universitas Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025).

Hal ini menunjukkan bahwa ketika tidak disertai kesadaran penuh dan pengambilan tindakan, *Healing* justru berpotensi menjadi bentuk penghindaran masalah. Responden mengakui bahwa kenyamanan yang dirasakan selama proses *Healing* membuatnya abai terhadap tugas yang

²⁰ Kobayashi et al., "Cognitive Reappraisal Facilitates Decentering: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis Study."

sebenarnya harus diselesaikan. Ini menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* tidak selalu berujung pada resolusi adaptif jika tidak diikuti dengan aksi nyata, sebagaimana ditegaskan oleh Zhou et al. bahwa efektivitas *reappraisal* bergantung pada konteks dan keseimbangan antara refleksi dan eksekusi²¹. Dengan demikian, narasi wawancara ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa praktik *Healing* oleh mahasiswa Gen Z mencerminkan strategi regulasi emosi berbasis *cognitive reappraisal* yang kompleks dan dinamis. *Healing* berfungsi bukan hanya untuk meredakan emosi, tetapi juga sebagai alat untuk membentuk ulang pemahaman terhadap pengalaman hidup, selama dilakukan dengan kesadaran reflektif dan tidak menjadi pelarian permanen.

2. *Healing* sebagai *Expressive suppression*

Expressive suppression merupakan strategi menahan ekspresi emosional secara terbuka, dapat menimbulkan tantangan tersendiri. Meskipun dapat membantu individu untuk menjaga penampilan atau menghindari konfrontasi, penelitian menunjukkan bahwa penekanan ekspresi ini sering kali berkaitan dengan dampak negatif pada kesehatan mental²². Misalnya, individu yang lebih cenderung menggunakan *Expressive suppression* dilaporkan mengalami peningkatan gejala kecemasan dan depresi²³. Ini menunjukkan bahwa walaupun strategi *suppression* bisa digunakan sebagai mekanisme pertahanan dalam situasi tertentu, dalam jangka panjang, ia tidak membantu dalam mengatasi masalah emosional dengan efektif.

²¹ Wei Xing Toh and Hwajin Yang, "Common Executive Function Predicts Reappraisal Ability but Not Frequency.," *Journal of Experimental Psychology: General* 151, no. 3 (March 2022): 643–64, <https://doi.org/10.1037/xge0001099>; Zhou, Zhao, and Zou, "Cyberbullying and Traditional Bullying Victimization, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Chinese Early Adolescents: Cognitive Reappraisal and Emotion Invalidation as Moderators."

²² (Borah, D & Naila P, 2024; Domic-Siede et al., 2024)

²³ Carla Deplancke et al., "It's All about Beliefs: Believing Emotions Are Uncontrollable Is Linked to Symptoms of Anxiety and Depression through Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression," *Current Psychology* 42, no. 25 (September 2023): 22004–12, <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03252-2>; Bruno Faustino, "Transdiagnostic Perspective on Psychological Inflexibility and Emotional Dysregulation," *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 49, no. 2 (March 2021): 233–46, <https://doi.org/10.1017/S1352465820000600>.

Temuan wawancara terhadap responden H mencerminkan adanya kecenderungan penggunaan strategi ini oleh informan. Ketika ditanya tentang ekspresi emosional, informan menyatakan bahwa dirinya tidak terbuka dalam menunjukkan kesedihan atau tekanan emosional kepada orang lain, dan lebih memilih untuk menyimpannya sendiri.

Semua orang pasti pernah diposisi itu kan fir? termasuk aku juga. Alasannya karena menurut ku orang lain kada perlu tau masalah ku yang tidak penting ini, karena setiap orang pasti punya masalahnya masing-masing dan aku kada mau jadi penambah beban pikiran orang Wawancara dengan mahasiswa H dari UIN Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025).

Pernyataan ini menunjukkan adanya upaya sadar untuk menahan emosi, biasanya karena tidak ingin membebani orang lain. Ini adalah bentuk *Expressive suppression* dalam konteks sosial, di mana seseorang memilih untuk menyembunyikan perasaannya demi menjaga perasaan orang lain. Namun, seperti yang dijelaskan dalam teori, cara ini hanya efektif dalam jangka pendek dan tidak menyelesaikan masalah utama. Jika dilakukan terus-menerus, *Expressive suppression* justru dapat menumpuk beban psikologis dan berisiko memicu kecemasan atau tekanan mental, meskipun hal ini sering tidak disadari oleh individu yang melakukannya. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Expressive suppression* dapat meningkatkan stres fisiologis dan mengurangi kesejahteraan psikologis²⁴. Saat mahasiswa tersebut memutuskan untuk tidak mengekspresikan perasaannya, ia sebenarnya menerapkan bentuk pengelolaan emosi jangka pendek yang berpotensi berbahaya, karena tetap tidak menyentuh akar masalah emosional yang dihadapinya.

Lebih lanjut, penting untuk diingat bahwa meskipun menahan emosi bisa menjadi strategi adaptif dalam konteks tertentu (seperti untuk tidak merepotkan orang lain), strategi ini seharusnya diimbangi dengan metode lain

²⁴ Shazia Rehman et al., "The Mediating Roles of Self-Compassion and Emotion Regulation in the Relationship Between Psychological Resilience and Mental Health Among College Teachers," *Psychology Research and Behavior Management* Volume 17 (December 2024): 4119–33, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S491822>.

yang lebih konstruktif, seperti berbagi dengan orang-orang terdekat yang bisa memberikan dukungan. Penelitian oleh Schunk et al. menunjukkan bahwa dukungan sosial yang sehat dapat membantu individu untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mengurangi kecenderungan untuk menyembunyikan perasaan mereka ²⁵.

Sebagaimana terlihat pada wawancara sebelumnya, informan memilih untuk tidak mengekspresikan perasaan sedih atau tekanan emosional secara terbuka, baik di dunia nyata maupun di media sosial, dengan alasan menjaga citra diri atau tidak ingin merepotkan orang lain. Sikap serupa juga tercermin dalam wawancara lanjutan ini. Informan secara eksplisit menyatakan bahwa dirinya tidak merasa perlu menunjukkan kebahagiaan atau kesedihan di media sosial, karena kebahagiaan yang ia rasakan cukup untuk dirinya sendiri.

Sering. Aku ngerasa harus kelihatan kuat biar orang-orang tetap percaya sama aku, terutama keluarga. Takut dikira lemah atau nggak sanggup. Tapi lama-lama aku sadar kalau itu bikin capek sendiri dan justru memperlambat proses *Healing* yang sebenarnya. Wawancara dengan mahasiswa SBM dari Universitas Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025).

Pernyataan ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa meskipun Expressive suppression dapat membantu menjaga citra atau relasi sosial, dalam jangka panjang ia dapat memicu kelelahan mental dan menghambat pemulihan emosional yang otentik. Dengan demikian, wawancara ini memberikan penekanan bahwa regulasi emosi melalui suppression bukan hanya soal menahan ekspresi, tetapi juga menyangkut konsekuensi psikologis yang mungkin tidak langsung terlihat, namun berdampak signifikan terhadap kesejahteraan individu. Kang et al. mencatat bahwa strain psikologis dapat mengakibatkan kesehatan mental yang

²⁵ Fabian Schunk et al., "Associations Between Emotion Regulation and Life Satisfaction Among University Students From Germany, Hong Kong, and Japan: The Mediating Role of Social Support," *Frontiers in Psychology* 12 (October 2021), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745888>.

memburuk ketika individu berusaha menyembunyikan atau menekan emosi mereka²⁶.

Kelelahan emosional juga telah dihubungkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, sesuai dengan penemuan Pervez et al. Peneliti melaporkan bahwa kelelahan emosional berkontribusi pada hilangnya kemampuan untuk mengelola stres dan mempengaruhi pandangan individu terhadap elemen stres yang ada di tempat kerja maupun di rumah²⁷. Ini menegaskan bahwa meskipun mahasiswa berupaya untuk mempertahankan citra kuat, tekanan yang dihasilkan dari keharusan untuk terus-menerus tampil kuat dapat berujung pada dampak negatif.

Dengan demikian, pernyataan dari mahasiswa ini memperlihatkan kompleksitas dari emosi dan pengelolaannya dalam konteks sosial. Meskipun keinginan untuk menjaga citra baik di depan orang lain dapat dimengerti, penting untuk diingat bahwa Expressive suppression tidak dapat menjadi solusi jangka panjang dan justru dapat menghambat proses penyembuhan serta kesejahteraan individu. Strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dan terbuka dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi kenyataan emosional mereka tanpa rasa takut akan penilaian orang lain.

3. *Healing* Dipengaruhi oleh Trend Sosial dan Media

Fenomena *Healing*, yang mulanya terfokus pada aspek pemulihan mental dan relaksasi, saat ini telah mengalami transformasi signifikan. Perubahan ini secara tidak langsung dipengaruhi oleh tren sosial dan media, terutama media sosial yang membentuk persepsi masyarakat tentang apa itu *Healing*. Dalam era digital saat ini, individu seringkali didorong untuk menjalani pengalaman *Healing* bukan hanya sebagai upaya untuk mengatasi stres atau pengelolaan

²⁶ Lijun Kang et al., "Impact on Mental Health and Perceptions of Psychological Care among Medical and Nursing Staff in Wuhan during the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak: A Cross-Sectional Study," *Brain, Behavior, and Immunity* 87 (July 2020): 11–17, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028>.

²⁷ (Pervez et al., 2022)

emosi, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup yang terlihat estetik di media sosial. Sebagai contoh, konten-konten visual yang merayakan perjalanan ke tempat-tempat eksotis, relaksasi di kafe-kafe bergaya, atau pengalaman spa mewah menjadi hal yang biasa muncul di platform-platform seperti Instagram dan TikTok, membentuk suatu standar baru dalam pencarian ketenangan²⁸. Temuan wawancara pada responden RA dan RY menunjukkan adanya pengaruh trend social dan media terhadap *Healing*, sebagai berikut.

Iya, saya mau orang tau saya senang nya saja biar semua orang tidak memandang saya Dengan rasa iba atau kasian, dan saya tidak Terlalu suka menceritakan kesedihan saya dengan orang yang memang belum saya percayai. (Wawancara dengan mahasiswa RA dari Universitas Palangka Raya pada hari Jum'at, 16 Mei 2025).

Hal di atas juga diperkuat oleh pernyataan informan RY. “Pernah! Aku sering ngerasa harus upload foto yang keliatan happy di medsos biar nggak ada yang khawatir. Alasannya, nggak mau orang lain tau kalau aku lagi down, takut dikira lemah atau nggak bisa handle masalah sendiri. Padahal dalem hati lagi berantakan (Wawancara dengan mahasiswa RY dari Universitas Lambung Mangkurat pada hari Minggu, 25 Mei 2025).

Octaviani et al. dan Ng et a., menyebutkan bahwa dalam era digital, aktivitas *Healing* tidak lagi murni sebagai bentuk pemulihan mental atau relaksasi, melainkan telah bergeser menjadi bagian dari gaya hidup estetik yang dipertontonkan di media sosial. Fenomena ini tercermin jelas dalam temuan wawancara dengan responden RA dan RY. RA menyampaikan bahwa ia lebih memilih menunjukkan kebahagiaan di media sosial agar tidak dipandang dengan rasa iba oleh orang lain, dan menghindari menceritakan kesedihan kepada mereka yang belum dipercayai. Hal serupa diungkapkan oleh RY yang mengaku sering merasa perlu mengunggah foto-foto bahagia di media sosial supaya orang lain tidak mengkhawatirkan kondisinya, meskipun

²⁸ Natasya Octaviani, Magsyanda Meliana, and Putu Gde Arie Yudhistira, “Pathway to a Better Future,” *Journal of Tourism Sustainability* 3, no. 3 (December 2023): 112–18, <https://doi.org/10.35313/jtospolban.v3i3.104>; Lauren C. Ng et al., “Posttraumatic Stress Disorder Intervention for People with Severe Mental Illness in a Low-Income Country Primary Care Setting: A Randomized Feasibility Trial Protocol,” *Pilot and Feasibility Studies* 7, no. 1 (December 2021): 149, <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00883-3>.

sebenarnya sedang dalam keadaan emosional yang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pengelolaan identitas tetapi juga sebagai bentuk perlindungan diri dari stigma negatif yang dapat muncul akibat mengakui kerentanan emosional ²⁹. Fenomena ini mencerminkan bahwa dalam era digital, aktivitas penyembuhan tidak lagi dianggap murni sebagai proses pemulihan mental atau relaksasi, melainkan juga telah bergeser menjadi bagian dari gaya hidup estetik yang ditampilkan di platform media sosial ³⁰. Penelitian lain menyoroti bahwa individu sering kali terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan, di mana mereka merasa harus memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain di media sosial ³¹. Dalam hal ini, ketidakpuasan diri dapat berpadu dengan keinginan untuk mempertahankan citra positif, sehingga mengarah pada perencanaan emosional yang maladaptif ³².

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memang bisa menjadi tempat berbagi momen bahagia, tetapi sering kali juga membuat orang sulit mengakui dan memproses emosi negatif. Di satu sisi, banyak orang ingin sembuh dan merasa emosinya valid. Namun di sisi lain, ada tekanan untuk tampil kuat dan bahagia di depan umum. Karena itu, penting untuk menyadari bagaimana media sosial membentuk cara kita memahami proses penyembuhan. Penyembuhan yang sehat perlu memberi ruang untuk mengekspresikan kerentanan tanpa takut dihakimi, serta menerima bahwa pemulihan adalah bagian dari perjalanan hidup kita.

²⁹ Maria Schreiber and Natalie Ann Hendry, "COMMUNICATING CARE - HEALING, THERAPY AND INFLUENCER PRACTICES ON SOCIAL MEDIA," *AoIR Selected Papers of Internet Research*, December 2023, <https://doi.org/10.5210/spir.v2023i0.13492>.

³⁰ Hanna Reinikainen et al., "'You Really Are a Great Big Sister' – Parasocial Relationships, Credibility, and the Moderating Role of Audience Comments in Influencer Marketing," *Journal of Marketing Management* 36, no. 3–4 (February 2020): 279–98, <https://doi.org/10.1080/0267257X.2019.1708781>.

³¹ Kaukab Abid Azhar et al., "The Effects of Social Media Influencers' Self-Disclosure, Source Credibility, and Parasocial Relationships on Brand Trust and Its Consequences," *Market Forces* 19, no. 1 (July 2024), <https://doi.org/10.51153/mf.v19i1.652>; Mohammed Yunus, "Understanding the Link Between Social Media Use and Mental Health Issues," *Journal of Clinical Research and Applied Medicine* 3, no. 3 (November 2023): 31–36, <https://doi.org/10.5530/jcram.3.3.7>.

³² (Aulia, R & Arif S, 2024)

D. PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa budaya *Healing* di kalangan mahasiswa Gen Z bukan sekadar fenomena temporer atau tren semata, tetapi telah menjadi bagian dari mekanisme psikologis dan sosial yang digunakan untuk menenangkan diri serta mengelola tekanan hidup yang kompleks. *Healing* diartikulasikan melalui dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* (usaha untuk menata ulang cara berpikir agar lebih positif) dan *expressive suppression* (menahan ekspresi emosi agar tidak terlihat oleh orang lain). Kedua mekanisme ini mencerminkan upaya mahasiswa untuk tetap tampil kuat dan fungsional di tengah beban akademik, tekanan sosial, dan dinamika kehidupan personal yang tidak ringan.

Lebih jauh, *Healing* di kalangan mahasiswa Gen Z juga mengalami pergeseran makna menjadi representasi gaya hidup estetik yang kerap ditampilkan di media sosial. Hal ini menunjukkan adanya tekanan baru: dorongan untuk memperlihatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional secara visual agar tetap relevan secara sosial dan tidak dianggap lemah oleh lingkungan digitalnya. Dalam konteks ini, *Healing* bukan hanya proses pribadi, melainkan juga bagian dari konstruksi identitas publik yang dikurasi melalui citra dan narasi positif.

Oleh karena itu, penting bagi para pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan di lingkungan pendidikan tinggi untuk memahami makna mendalam di balik praktik *Healing* ini. Alih-alih sekadar membiarkan mahasiswa mencari ketenangan semu melalui media sosial atau aktivitas simbolik, perlu ada pendekatan yang lebih holistik dan suportif yang memfasilitasi kesejahteraan mental secara berkelanjutan. Kesimpulan ini menjadi panggilan untuk menciptakan ruang aman dan sehat secara emosional bagi Gen Z, di mana mereka dapat mengekspresikan beban dan merawat diri tanpa harus terjebak dalam performativitas digital atau tekanan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid Azhar, Kaukab, Zubair Shah, Hassaan Ahmed, and Nayab Iqbal. "The Effects of Social Media Influencers' Self-Disclosure, Source Credibility, and Parasocial Relationships on Brand Trust and Its Consequences." *Market Forces* 19, no. 1 (July 2024). <https://doi.org/10.51153/mf.v19i1.652>.
- Chang, Jennifer Yee-Shan, Xin-Jean Lim, Xi Luo, Jun-Hwa Cheah, Alastair M. Morrison, and C. Michael Hall. "Modelling Generation <sc>Z</Sc> Tourists' Social Responsibility toward Environmentally Responsible Behaviour: The Role of Eco-travel Cravings." *International Journal of Tourism Research* 26, no. 4 (July 2024). <https://doi.org/10.1002/jtr.2695>.
- Chen, Shi-Min, Jie Fang, Li-Ming Wang, and Cai-Li Liu. "Rest a While and Run a Mile: Relationship between Distraction and Negative Emotions among College Students in China." Edited by Michael B. Steinborn. *PLOS ONE* 15, no. 9 (September 2020): e0236030. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236030>.
- Deplancke, Carla, Matthew P. Somerville, Amy Harrison, and Laura Vuillier. "It's All about Beliefs: Believing Emotions Are Uncontrollable Is Linked to Symptoms of Anxiety and Depression through Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression." *Current Psychology* 42, no. 25 (September 2023): 22004–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03252-2>.
- Dikshita Borah, and Naila P. "A Correlational Study on Emotional Regulation and Psychiatric Distress in a Non-Clinical Sample." *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences* 19, no. 3 (September 2024): 145–51. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2024.19.3.0580>.
- Domic-Siede, Marcos, Mónica Guzmán-González, Andrea Sánchez-Corzo, Xaviera Álvarez, Vanessa Araya, Camila Espinoza, Karla Zenis, and Jennifer Marin-Medina. "Emotion Regulation Unveiled through the Categorical Lens of Attachment." *BMC Psychology* 12, no. 1 (April 2024): 240. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>.
- Elly, Rania, Ni Made Wiasti, and Ida Bagus Gde Pujaastawa. "Kekerasan Berbasis Gender Online Melalui Whatsapp Group Di Kalangan Generasi Z Kota Denpasar: Perspektif Antropologi Virtual." *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 3, no. 6 (May 2024): 1–13. <https://doi.org/10.56799/jim.v3i6.3485>.
- Faustino, Bruno. "Transdiagnostic Perspective on Psychological Inflexibility and Emotional Dysregulation." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 49, no. 2 (March 2021): 233–46. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000600>.
- Garnis Primaula Putri Cahyaningtyas, Salwa Syifa Dwi Puteri, and Sri Wahyuning Septarina. "Perancangan Media Promosi Motion Graphic

- Upacara Adat Yadnya Kasada Untuk Gen Z.” *Jurnal Sutasoma* 3, no. 1 (December 2024). <https://doi.org/10.58878/sutasoma.v3i1.338>.
- Ghosh, Pratik, Sonali Upadhyay, Vimal Srivastava, Rahul Dhiman, and Larry Yu. “How Influencer Characteristics Drive Gen Z Behavioural Intentions of Selecting Fast-Food Restaurants: Mediating Roles of Consumer Emotions and Self-Construal.” *British Food Journal* 126, no. 12 (November 2024): 4072–92. <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2023-1154>.
- Gross, J. J. “Handbook of Emotions: Third Edition. in m. Lewis, j. m. Haviland-Jones, & l. f. Barrett (Eds.).” The Guilford Press., 2008.
- Kang, Lijun, Simeng Ma, Min Chen, Jun Yang, Ying Wang, Ruiting Li, Lihua Yao, et al. “Impact on Mental Health and Perceptions of Psychological Care among Medical and Nursing Staff in Wuhan during the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak: A Cross-Sectional Study.” *Brain, Behavior, and Immunity* 87 (July 2020): 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028>.
- Kobayashi, Ryota, Jun Shigematsu, Makoto Miyatani, and Takashi Nakao. “Cognitive Reappraisal Facilitates Decentering: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis Study.” *Frontiers in Psychology* 11 (January 2020). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00103>.
- Lestari, Ayu, Ajahari, and Surawan. “Indonesian Research Journal on Education.” *Indonesian Research Journal on Education Web*: 4 (2024): 550–58.
- Mahri, A. Jajang W, Suci Aprilliani Utami, and Sofia Velia. “Implementasi Teori Islamic Wealth Management Dalam Studi Kuantitatif Kemampuan Pengelolaan Keuangan Syariah Gen-Z.” *Finansha: Journal of Sharia Financial Management* 4, no. 1 (June 2023): 108–29. <https://doi.org/10.15575/fjsfm.v4i1.29054>.
- McRae, Kateri, and James J. Gross. “Emotion Regulation.” *Emotion* 20, no. 1 (February 2020): 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>.
- Moch Imam Royani, Moh. Ahsan Shohifur Rizal, and Kholik. “Strategi Retorika Dakwah Gus Iqdam Untuk Menarik Minat Generasi Z.” *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 5, no. 2 (July 2024): 211–25. <https://doi.org/10.51339/ittishol.v5i2.2369>.
- Molato, Boitumelo J., Salaminah S. Moloko-Phiri, Magdalena P. Koen, and Molekodi J. Matsipane. “Coping Mechanisms Used by Caregivers of HIV/AIDS Orphans in North West Province, South Africa.” *South African Family Practice* 66, no. 1 (May 2024). <https://doi.org/10.4102/safp.v66i1.5857>.

- Ng, Lauren C., Eyerusalem Getachew Serba, Benyam W. Dubale, Abebaw Fekadu, and Charlotte Hanlon. "Posttraumatic Stress Disorder Intervention for People with Severe Mental Illness in a Low-Income Country Primary Care Setting: A Randomized Feasibility Trial Protocol." *Pilot and Feasibility Studies* 7, no. 1 (December 2021): 149. <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00883-3>.
- Nyhof, Bryanna B., Frances C. Wright, Nicole J. Look Hong, Gary Groot, Lucy Helyer, Pamela Meiers, May Lynn Quan, et al. "Identifying Opportunities to Support Patient-Centred Care for Ductal Carcinoma in Situ: Qualitative Interviews with Clinicians." *BMC Cancer* 20, no. 1 (December 2020): 364. <https://doi.org/10.1186/s12885-020-06821-5>.
- Octaviani, Natasya, Magsyanda Meliana, and Putu Gde Arie Yudhistira. "Pathway to a Better Future." *Journal of Tourism Sustainability* 3, no. 3 (December 2023): 112–18. <https://doi.org/10.35313/jtospolban.v3i3.104>.
- Oh, Sunyoung, and Jungmin Pyo. "Creative Self-Efficacy, Cognitive Reappraisal, Positive Affect, and Career Satisfaction: A Serial Mediation Model." *Behavioral Sciences* 13, no. 11 (October 2023): 890. <https://doi.org/10.3390/bs13110890>.
- Pervez, S., Saleem, S., & Zahra, S. "Cognitive Reappraisal And Mental Health Problems In Female University Teachers During Covid-19: A Mediating Role Of Emotional Exhaustion." *Journal of Postgraduate Medical Institute*, August 2022. <https://doi.org/10.54079/jpmi.36.3.3052>.
- Pinalis, Dallih. "Gen Z Pemahaman Gen Z Terhadap Tindakan Cyberbullying Di Platform Instagram." *Jurnal Common* 8, no. 2 (December 2024): 178–92. <https://doi.org/10.34010/common.v8i2.14530>.
- Rehman, Shazia, Abdullah Addas, Erum Rehman, and Muhammad Khan. "The Mediating Roles of Self-Compassion and Emotion Regulation in the Relationship Between Psychological Resilience and Mental Health Among College Teachers." *Psychology Research and Behavior Management* Volume 17 (December 2024): 4119–33. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S491822>.
- Reinikainen, Hanna, Juha Munnukka, Devdeep Maity, and Vilma Luoma-aho. "'You Really Are a Great Big Sister' – Parasocial Relationships, Credibility, and the Moderating Role of Audience Comments in Influencer Marketing." *Journal of Marketing Management* 36, no. 3–4 (February 2020): 279–98. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2019.1708781>.
- Rina Aulia, and Arif Setiawan. "Exploring the Relationship Between Social Media Usage and Mental Health Among Adolescents." *International Journal of Social Science and Humanity* 1, no. 4 (November 2024): 01–05.

<https://doi.org/10.62951/ijss.v1i4.140>.

Sabila, Khansa, and Rizki Surya Tawaqal. "Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) Di Media Sosial Tiktok Pada Kalangan Gen Z." *Jurnal Audience* 8, no. 1 (May 2025): 110–29. <https://doi.org/10.33633/ja.v8i1.12343>.

Salfarini, Eligia. "PERAN MODAL SPIRITUAL DALAM PEMBENTUKAN BUDAYA AMARE DI KALANGAN MAHASISWA STIM SHANTI BHUANA." *Management and Sustainable Development Journal* 3, no. 2 (November 2021): 1–12. <https://doi.org/10.46229/msdj.v3i2.268>.

Sari, Erini Junita, and Hanifah Hanifah. "Sosialisasi Pencegahan Penggunaan Pinjaman Online Bagi Gen-Z." *Besiru : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 12 (December 2024): 1228–32. <https://doi.org/10.62335/a82gz568>.

Schreiber, Maria, and Natalie Ann Hendry. "COMMUNICATING CARE - HEALING, THERAPY AND INFLUENCER PRACTICES ON SOCIAL MEDIA." *AoIR Selected Papers of Internet Research*, December 2023. <https://doi.org/10.5210/spir.v2023i0.13492>.

Schunk, Fabian, Gisela Trommsdorff, Natalie Wong, and Gen Nakao. "Associations Between Emotion Regulation and Life Satisfaction Among University Students From Germany, Hong Kong, and Japan: The Mediating Role of Social Support." *Frontiers in Psychology* 12 (October 2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745888>.

Setyaningsih, Wahyu Handayani, and Fatmawati Djafri. "Pembelajar Bahasa Jepang Dan Budaya Literasi Abad 21." *Chi'e: Journal of Japanese Learning and Teaching* 8, no. 1 (March 2020): 1–9. <https://doi.org/10.15294/chie.v8i1.37471>.

Sha, Jingrong, Tianqi Tang, Hong Shu, Kejian He, and Sha Shen. "Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and Subjective Well-Being Among University Teachers: A Moderated Mediation Analysis." *Frontiers in Psychology* 12 (January 2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>.

Tanjung, Zulkifli. "Eksistensi Sejarah Pendidikan Islam Di Kalangan Mahasiswa Gen Z." *Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 11, no. 1 (January 2025): 08–14. <https://doi.org/10.47662/pedagogi.v11i1.925>.

Toh, Wei Xing, and Hwajin Yang. "Common Executive Function Predicts Reappraisal Ability but Not Frequency." *Journal of Experimental Psychology: General* 151, no. 3 (March 2022): 643–64. <https://doi.org/10.1037/xge0001099>.

Yunus, Mohammed. "Understanding the Link Between Social Media Use and

Mental Health Issues.” *Journal of Clinical Research and Applied Medicine* 3, no. 3 (November 2023): 31–36. <https://doi.org/10.5530/jcram.3.3.7>.

Zein, Duddy, Wagiaty Wagiaty, Wagiaty Wagiaty, Nani Darmayanti, and Nani Darmayanti. “Pelatihan Membuat Poster Bertema Covid-19 Bagi Mahasiswa Bilingual Sunda-Indonesia Fakultas Ilmu Budaya Unpad.” *Dharmakarya* 12, no. 4 (January 2024): 542. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v12i4.48547>.

Zhou, Jianhua, Haiyan Zhao, and Yan Zou. “Cyberbullying and Traditional Bullying Victimization, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Chinese Early Adolescents: Cognitive Reappraisal and Emotion Invalidation as Moderators.” *Social Science Computer Review* 42, no. 2 (April 2024): 512–34. <https://doi.org/10.1177/08944393231192237>.

Zulyatina, Riza Natania, Amilah Munadzirah, and Aisyah Naurah Salsabila. “Menghadapi Ghazwul Fikri: Bagaimana Budaya Populer Menjadi Tantangan Bagi Keyakinan Islam Di Era Digital.” *Socio Religia* 5, no. 2 (December 2024). <https://doi.org/10.24042/sr.v5i2.24944>.