

Berliterasi: Cara Cerdas untuk Healing?

Yati^{1*}, Masduki Asbari², Setyo Budi Santoso³

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author: yhati0802@gmail.com

Abstrak- Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perspektif Kang Maman dari Channel Youtube “Basa-Basi Tv” yang berjudul “*Literasi untuk healing*”. Pada study ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melakukan simak catat karena sumber data yang diperoleh dengan menyimak narasi lisan. Hasil studi ini menjelaskan tentang bagaimana pentingnya healing bagi sejumlah anak-anak muda di era sekarang ini. Healing itu harus dihadapi, Dari proses healing yang sering orang lain katakan ataupun yang sering kita dengar, arti proses healing bukan tentang menghindari masalah, tetapi menyelesaikan masalah. Healing itu tidak hanya sekedar berlibur, santai, ataupun berfoya-foya untuk kesenangan. Tetapi proses healing dapat dilakukan dengan jalan *literasi*, Healing untuk berliterasi dapat berguna bagi generasi muda zaman sekarang. Pada dasarnya healing untuk berliterasi dapat dilakukan dengan niatan yang berasal dari dirimu. Hal ini termasuk meyakini bahwa dirimu memang sudah berada di tahapan untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dan juga fisik. Pentingnya healing dengan jalan literasi bisa berguna bagi generasi muda di jaman sekarang. Bahkan di Indonesia, kata literasi sudah lebih populer dibandingkan kemahirwacanaan, melek aksara, dan keberaksaraan. Bukan hanya sekedar kata, tapi literasi juga menjadi gerakan bagi pegiat pendidikan, baik informal dan juga nonformal.

Kata kunci: Healing, literasi, pentingnya healing.

Abstract- The purpose of this research is to find out Kang Maman's perspective from the YouTube channel “Basa-Basi Tv” entitled “*Literacy for Healing*”. In this study, the researcher used a descriptive qualitative method by taking notes because the source of the data was obtained by listening to oral narratives. The results of this study explain how important healing is for a number of young people in today's era. Healing must be faced. From the healing process that other people often say or what we often hear, the meaning of the healing process is not about avoiding problems, but solving problems. Healing is not just taking a vacation, relaxing, or having a spree for fun. But the healing process can be done through literacy. Healing for literacy can be useful for today's young generation. Basically healing for literacy can be done with intentions that come from you. This includes believing that you are already at the stage to pay more attention to your mental and physical health. The importance of healing through literacy can be useful for today's young generation. Even in Indonesia, the word literacy is more popular than discourse, literacy, and literacy. Not just words, but literacy is also a movement for education activists, both informal and non-formal.

Keywords: Healing, literacy, the importance of healing.

PENDAHULUAN

Sebagian besar orang pernah mengalami kelelahan emosional dalam berbagai bentuk. Seperti sedih karena kepergian orang tua, cemas terhadap masa depan, gagal meraih sesuatu, mengalami peristiwa yang tidak diinginkan, marah pada kesalahan diri sendiri, dan sebagainya. Lalu, apa yang harus dilakukan? Siapa yang seharusnya menyembuhkan luka itu?. Diera sekarang ini banyak anak muda yang melakukan Healing atau bisa dikenal Self-Healing untuk mengatasi semua permasalahan yang mereka alami. Jadi apasih sebenarnya Healing atau Self-Healing itu?, pentingnya healing bagi generasi muda zaman sekarang itu apa?. Ada kalanya, anda atau saya bertekad menghadapi masalah kehidupan tanpa melibatkan orang lain dalam proses penyelesaiannya. Alias ingin memecahkan masalah secara personal. Setelah masalah berlalu, seringkali masih meninggalkan ‘residu’ yang terkadang justru lebih mendalam.

Healing atau yang sering dikenal Self-healing adalah sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin. Metode ini dilakukan saat seseorang menyimpan luka batin yang mengganggu emosinya. Self-healing berguna untuk menyelesaikan unfinished bussines yang berakibat pada kelelahan emosi seseorang. Setiap orang adalah penyembuh terbaik bagi dirinya sendiri. Setiap luka batin, masa lalu yang kelam, pengalaman pahit, kegagalan hidup hanyalah sebuah peristiwa. Setiap peristiwa bisa disikapi dengan bijaksana dan setiap luka yang membekas bisa disembuhkan. Setiap hal buruk di dunia ini akan terus terjadi, maka maknailah semua luka itu sebagai ujian perjalanan hidup.

Membaca ada kaitannya dengan self healing. Berarti membaca memiliki fungsi terapi, yaitu menyembuhkan pikiran penat atau hati galau. Buktinya, setiap kali kita suntuk bekerja, maka syaraf otak akan capek. Otak perlu nutrisi jiwa agar selalu fresh (segar). Ibarat mesin, otak juga perlu pelumas oli agar tak mudah panas. Nutrisi otak ini bisa dilakukan dengan aktivitas membaca. Bacaan yang segar dan menghibur bisa membuat hati dan pikiran terhibur. Barangkali porsinya perlu disesuaikan dengan kebutuhan pribadi masing-masing. Membaca bisa menjadi nutrisi yang akan mengisi kekurangan energi itu. Respon syaraf akan semakin hidup dan berfungsi dengan baik. Inilah yang dinamakan fungsi self healing.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti Untuk melengkapi hasil penelitian, penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif. Menurut Bogdan dan Taylor (1992) dalam V. Wiratna Sujarweni (2020:19) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan perilaku seseorang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang utuh, komprehensif, dan holistik. Menurut darmadi (2013), Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri –ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Pendapat Moleong senada dengan Bogdan dan Taylor (1975), Dimana mereka mengartikan bahwasannya penelitian kualitatif juga termasuk metodologi yang dimanfaatkan untuk prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Data deskriptif adalah data yang ditulis menggunakan kata –kata secara detail.

Sumber data diperoleh dengan melakukan metode simak catat yaitu dengan cara mendengarkan, memahami isi, merangkum dan menuangkan dalam bentuk tulisan. Metode simak catat didapat dari sebuah video podcast dari channel Youtube Basa-basi tv yang berjudul “*Literasi Untuk Healing*”. Untuk menguatkan penelitian, penulis juga melakukan mengumpulkan masukan dan saran kepada teman, sahabat, serta keluarga untuk menanggapi kasus yang diangkat, serta mencari beberapa sumber artikel, jurnal atau buku untuk mendukung penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pada zaman sekarang ini, para muda-mudi sering membicarakan topik berupa healing dan self-healing. Terutama bagi mereka yang tengah berada di situasi terpuruk, misalnya putus cinta, perceraian, terkena musibah, dan peristiwa traumatis apapun itu. Bahkan perasaan lelah akan beban kerja di kantor juga sering menjadikan mereka melakukan proses self-healing ini. Mereka berupaya serius supaya situasi terpuruk tersebut dapat “lepas” dari kehidupan sehari-hari. Semakin berkembangnya zaman, maka semakin berkembang pula pengetahuan, termasuk mengenai isu akan kesehatan mental. Adanya perubahan sosial yang berjalan begitu cepat, menyebabkan perubahan gaya hidup dan modernisasi teknologi informasi, sehingga setiap individu harus menyesuaikan dengan berbagai tuntutan yang ada. Perubahan-perubahan tersebut justru menimbulkan pengaruh buruk yakni adanya kecemasan, stress, hingga depresi.

Pada dasarnya healing untuk berliterasi dapat dilakukan dengan niatan yang berasal dari dirimu. Hal ini termasuk meyakini bahwa dirimu memang sudah berada di tahapan untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dan juga fisik. “Bagi mereka buku adalah berlian yang tidak boleh hilang dan harus sampai ke tujuan. Begitu sulitnya akses terhadap bahan bacaan menjadikan satu buku sangat berharga”. Healing dengan jalan berliterasi membuatmu dapat mengendalikan pikiran dan emosi Ketika kamu melakukan aktivitas yang nyaman dengan tujuan untuk memberikan perhatian pada diri sendiri, dapat berdampak baik pada mental dan fisikmu. Mengontrol pikiran dan emosi adalah bagian penting dari setiap proses self healing. Adapun alasannya karena setiap tindakan, pikiran, dan perasaanmu semuanya terhubung. Healing untuk berliterasi juga untuk membantumu terhubung dengan orang lain, tetapi kenyataannya tidak semua orang bisa menghadapi semua masalah secara sendiri. Terkadang ada kalanya kamu membutuhkan orang lain untuk mendengarkan keluh kesahmu. Menceritakan masalahmu kepada orang terdekat dapat membantu memulihkan rasa stres dan kesepian yang kamu alami. Adapun dengan hal tersebut tentunya dapat membantumu terhubung kembali dengan orang-orang yang kamu sayangi, sehingga bisa memperbaiki suasana hati dan mengembalikan kepercayaan diri. Dengan healing untuk berliterasi membuat perasaan menjadi lebih tenang, Ketika emosi dan pikiran diupayakan untuk tetap berada dalam hal yang baik, maka akan membuat dirimu menjadi lebih positif. Coba hindari hal-hal yang bersifat impulsif seperti berbelanja dan menghabiskan uang. Sebagai gantinya kamu bisa beristirahat, minum air dan makanan sehat agar perasaan lebih tenang dan mengurangi stres, sebenarnya ada banyak orang di dekat kita yang bisa membuat kita healing dengan jalan literasi.

Pentingnya healing dengan jalan literasi bisa berguna bagi generasi muda di jaman sekarang. Bahkan di Indonesia, kata literasi sudah lebih populer dibandingkan kemahirwacanaan, melek aksara, dan keberaksaraan. Bukan hanya sekedar kata, tapi literasi juga menjadi gerakan bagi pegiat pendidikan, baik informal dan juga nonformal. Hal yang bisa di lihat dari kegiatan literasi kang Maman yang bisa dijadikan contoh untuk generasi muda dan bisa memotivasi seluruh pemirsa yaitu baca, tulis, hitung, kemampuan mengakses informasi yang tepat, kemampuan berfikir kritis, kemampuan memahami, Kemampuan mengimplementasikan apa yang pernah dipelajari. Dari sini muncul pertanyaan kenapa pemaknaan literasi dan gerakan literasi semakin berkembang? Sampai-sampai kemampuan literasi juga difokuskan menjadi parameter penilaian terhadap peserta didik dan guru. Ada beberapa alasan yang sangat penting dan ini wajib kamu ketahui. Pertama, munculnya kesadaran yang mendasar tentang pentingnya kemajuan dan masa depan bangsa Indonesia. Kalau kita lihat secara historis dan sosiologis, tingkat literasi yang tinggi adalah faktor yang paling mendukung sebuah bangsa dengan masyarakatnya menjadi unggul dan maju. Kedua, masyarakat dan pemerintah Indonesia semakin sadar bahwa kemajuan dan keunggulan individu, masyarakat, dan juga bangsa, ditentukan oleh adanya tradisi dan budaya literasi yang baik. Ketiga, adanya faktor pendukung dari komunitas-komunitas yang peduli dan punya semangat untuk menumbuhkan dan menyebarluaskan kegiatan, tradisi, dan budaya literasi di lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan.

Di tengah gempuran informasi yang ada pada saat ini, literasi memiliki peran yang lebih penting lagi. Dengan literasi, tingkat pemahaman seseorang dalam mengambil kesimpulan dari informasi yang diterima menjadi lebih baik, membantu orang berpikir secara kritis, dengan tidak mudah terlalu cepat bereaksi, membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan cara membaca, membantu menumbuhkan serta mengembangkan nilai budi pekerti yang baik dalam diri

seseorang. Literasi untuk healing tentu memiliki manfaat yang sangat banyak, terutama di tengah gempuran informasi di era digital seperti saat ini. Ada beberapa manfaat yang bisa kita dapat dari healing dengan jalan literasi, di antaranya: memperkaya kosa kata, memperluas wawasan dan pengetahuan, membantu berpikir kritis untuk membantu dalam mengambil keputusan, membuat otak bekerja lebih optimal, mengasah kemampuan dalam menangkap dan memahami informasi dari bacaan, mengasah kemampuan menulis dan merangkai kata dengan lebih baik, melatih konsentrasi dan fokus, mengembangkan kemampuan verbal, meningkatkan kepekaan terhadap informasi yang ada di platform media terutama digital, dan meningkatkan kreativitas dalam memilih dan menyusun kata.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses healing itu tidak hanya sekedar menghabiskan uang untuk berlibur, santai, ataupun berfoya-foya demi mendapatkan kesenangan dengan tujuan untuk melupakan masalah yang sedang terjadi. Tetapi proses healing dapat dilakukan dengan jalan literasi, healing untuk berliterasi juga dapat memperluas atau mengasah kemampuan diri. Dengan begitu kita bisa membangun generasi muda yang suka berliterasi, suka dengan hal-hal yang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, T. (2022) Kegagalan Bukanlah Akhir Dari Segalanya. Retrieved From: <https://lppi.ump.ac.id/kegagalan-bukanlah-akhir-dari-segalanya/> (Diakses 16 Mei 2023)
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis Terhadap Inovasi Guru. Jurnal Pendidikan Transformatif, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 30–33. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.16>
- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 7–11.
- Basa-basi TV (2018). Literasi untuk healing [Video]. Youtube, Retrieved From: <https://www.youtube.com/live/qpVdl5-9lXM?feature=share> (Diakses 12 September 2022)
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023) Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(1), 13 –18. Retrieved From: <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/3/3>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023) Resensi Buku: Berani Berubah Untuk Hidup Lebih Baik. Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(1), 3. Retrieved From: <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/1/1>
- Harmaini, Hidayat, (2012) Mengapa Kegagalan Menyakitkan? Jurnal Psikologi, 8(2), 91. Retrieved From: <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/download/191/177>
- Hermansyah, R., & Asbari, M. (2023). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat, 2(1), 19 –24. Retrieved From: <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/20/11https://kampuspsikologi.com/nihilisme/?amp> (Diakses 18 Mei 2023)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. Arti Kata Tujuan. Retrieved From: <https://kbbi.lektur.id/tujuan> (Diakses 16 Mei 2023)

- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Melani, N., Hanifah, S., & Asbari, M. (2023). Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 77–80. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.58>
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>
- Putri, Fitria Eriyanti, Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Rahmawati, R., & Nurfauzizah, L. (2023). Pentingnya Menentukan Tujuan Hidup Untuk Masa depan: Analisis Singkat Pemikiran Ali Zaenal Abidin. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(2), 31 –33. Retrieved From: <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Tia, A., & Asbari, M. (2023). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang.” *L Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 11–14. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/7>
- Tobing, D. U. L. (2021). Hubungan Tujuan Hidup dan Optimisme Dengan Subjective well being Pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Di Kabupaten Tapanuli Tengah, Tesis Magister, Universitas Medan Area. Retrieved From: <https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/16370/2/181804066%20-%20Dewi%20Eunike%20L.Tobing%20-%20Fulltext.pdf>