

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Komunitas “Purwokerto Healing” memberikan wadah bagi masyarakat untuk mengeksplorasi *healing* lebih luas. Komunitas ini menjadi daya tarik bagi masyarakat khususnya generasi muda dalam menjalankan praktik *healing*. *Healing* pada komunitas “Purwokerto Healing” tidak hanya dimaknai sebagai proses penyembuhan diri saja. Namun, kini *healing* telah mengalami perluasan makna dan praktiknya dalam masyarakat kontemporer.

Healing pada komunitas Purwokerto Healing dimaknai sebagai penyembuhan dan pelarian dari rutinitas kegiatan sehari-hari, kegiatan yang bersifat rekreatif, serta kegiatan sederhana yang dapat mengurangi stres dan memberikan kepuasan batin. Selain itu, *healing* juga dimaknai sebagai kegiatan penyembuhan yang tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga sebagai kegiatan yang bersifat psikis. Berbagai keberagaman makna *healing* tersebut dipengaruhi oleh aspek media sosial, lingkungan dan latar belakang pendidikan individu.

Praktik *healing* pada komunitas Purwokerto Healing yang dilakukan beragam mulai dari mengunjungi tempat-tempat wisata, berolahraga, jalan-jalan, berdiskusi mendalam, menonton film dan membaca buku. Kegiatan *healing* pada komunitas tersebut membawa dampak positif seperti mengurangi stres dan menyegarkan pikiran, bisa menambah relasi dan pengalaman, meningkatkan angka kesejahteraan ekonomi masyarakat lokal, serta meningkatkan kesadaran mental masyarakat. Sementara itu, dampak negatif yaitu adanya perasaan FOMO menjadi faktor pudarnya esensi *healing* dan *healing* yang tidak terorganisir dengan baik akan berpotensi menimbulkan risiko keselamatan.

B. Rekomendasi

Kegiatan pada komunitas Purwokerto Healing menunjukkan adanya makna dan praktik *healing* yang telah berkembang lebih luas. *Healing* telah menjadi salah satu kebutuhan yang penting bagi masyarakat kontemporer, bahkan telah menjadi bagian dari gaya hidupnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengembangkan praktik *healing* supaya tidak hanya bersifat hiburan kesenangan saja, namun juga mampu memberikan dampak kesejahteraan psikologis maupun sosial terhadap individu.

Penelitian ini memberikan manfaat secara akademik untuk menambah wawasan bidang sosiologi budaya terutama terkait pemaknaan dan praktik *healing* pada komunitas Purwokerto Healing. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat memahami fenomena *healing* secara lebih mendalam dan memahami praktik *healing* berperan dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji topik *healing* dengan fokus kajian yang lebih luas dan mendalam. Oleh karena itu, adanya berbagai fokus kajian yang belum terjangkau dalam penelitian ini membuka ruang untuk penelitian selanjutnya supaya dapat dilakukan secara lebih luas dan mendalam.