

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153.
<https://doi.org/10.8326/pamomong.v2i2.136-153>
- Ayu, B. S., Zahro, F., Kurniawati, F., Salsabila, N., & Aini, K. N. (2025). Healing Journey : Menggunakan Pariwisata sebagai Sarana Self-Healing. *Seminar Nasional Pariwisata dan Kewirausahaan*, 4(4), 196–206.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36441/Snpk.vol4.2025.329>
- Azmi, N. (2023). *Generasi Strawberry, Generasi Muda yang dianggap Rapuh*. Hellosehat.com. Diakses pada 24 Juli 2025, dari <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/generasi-strawberry/>
- Bachtiar, M. A., & Faletihan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54.
<https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Kabupaten Banyumas dalam Angka 2024*.
<https://banyumaskab.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/9e0122445a31b8ef3d94aa07/kabupaten-banyumas-dalam-angka-2024.html>
- Cahyo, P. S. N. (2014). Cultural Studies : Perlintasan Paradigmatik dalam Ilmu Sosial. *Komunikatif: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 3(1), 19–35.
<https://doi.org/https://doi.org/33508/jk.v3i1>
- Djami, M. B. (2020). Ngopi: Memaknai Aktivitas Minum Kopi dalam Konteks Budaya Populer. *Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 1(1), 82–98.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47596/solagratia.v1i1.113>
- Feka, V. P., Ndapa Lawa, S. T. M., & Nama, D. Y. (2023). Merunut Makna Kata “Refreshing” dan “Healing”: Kajian Sociolinguistik. *Hinef: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 2(2), 82–92. <https://doi.org/10.37792/hinef.v2i2.1016>
- Fitriyadi, I., & Alam, G. (2020). Globalisasi Budaya Populer Indonesia (Musik Dangdut) di Kawasan Asia Tenggara. *Padjadjaran Journal of International Relations*, 1(3), 251.
<https://doi.org/10.24198/padjir.v1i3.26196>
- Ginting, E., & Hati, P. C. (2023). The Phenomenon of Self-Diagnosis Behaviour on Self-Healing Style in Young People. *Wardah: Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*, 24(2), 17–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/wardah.v24i2.20325>
- Halijah, N. (2023). Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa. *Emik: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 6(2), 234–252.
<https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2091>
- Hartawati, A. D. (2022). *Cara Healing tapi Tetap Produktif*. Binus.ac.id. Diakses pada 24 Juli 2025, dari <https://binus.ac.id/binusian-journey/2022/08/08/cara-healing-tapi-tetap-produktif/>
- Hikmah, N., Fauziyah, N. K., Septiani, M., & Lasari, D. M. (2022). Healing sebagai Strategi

- Coping Stress melalui Pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113–124. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i2.308>
- Hilya, M. Z. N., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Analisis Dampak Fomo terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 1798–1802. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v12i5.2025.1798-1802>
- Intan, T., Akhsaniyah, & Tiananda, F. (2019). Gaya Hidup dalam Media Sosial. *Jurnal Lontar*, 7(1), 48–70. <https://doi.org/10.30656/lontar.v7i1.1570>
- Irawan, R. A. (2023). *Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Proses Pembelajaran*. Kompasiana.com. Diakses pada 24 Juli dari, <https://www.kompasiana.com/reisya70482/6540f5b5110fce612c04ac32/pengaruh-lingkungan-sosial-terhadap-proses-pembelajaran>
- Laana, D. L., & Sukri, U. (2022). Life Style: Perilaku Mahasiswa Masa Kini dan Pengaruh Media Sosial. *Inculco Journal of Christian Education*, 2(1), 67–80. <https://doi.org/10.59404/ijce.v2i1.27>
- Ludviah, I. P., Wahyuningsih, E., & Hidayat, M. N. (2023). Fenomena Coffee Shop sebagai Budaya Populer Remaja (Studi di Convo Coffee Jombang). *Journal of Public Power*, 6(1), 1-11. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/jpp/article/view/740>
- Maulina, B., & Rachmatie, A. (2023). Makna Self-Healing pada Yayasan Rangkoel Care Indonesia. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 3(2), 542–548. <https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i2.8119>
- Melia, I. (2020). *5 Alasan Mengapa Kita Lebih Suka Berbagi Rahasia kepada Orang Asing*. Idntimes.com. Diakses pada 24 Juli 2025 dari, <https://share.google/UjHXG9yFVFU5nghwT>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis; A Methods Sourcebook*. SAGE.
- Mutoharroh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi?. *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>
- Nur, Y. M., Yuwono, A. A., & Sain, S. H. (2024). Agama dan Budaya: Implikasi Pemikiran Raymond Williams Terhadap Kajian Keilmuan Islam dalam Ranah Humaniora. *Edukais : Jurnal Pemikiran Keislaman*, 8(2), 139–154. <https://doi.org/10.61595/edukais.2024.8.2.139-154>
- Perianto, E. (2021). Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orangtua pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4). <https://doi.org/10.29303/jppm.v4i4.3037>
- Pratama, T. F. (2023). *Pemaknaan Self Healing Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z di Universitas Pasundan Kota Bandung (Studi Deskriptif Analisis Pemaknaan Self Healing Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Pasundan Kota Bandung)* [Universitas Pasundan]. <https://repository.unpas.ac.id/id/eprint/66939>
- Putri, A. A., & Hidayah, S. (2024). Self Healing Generasi Z: Bentuk Baru Perilaku Konsumtif pada Mahasiswi FISIP ULM. *Huma: Jurnal Sosiologi*, 3(3), 245–254. <https://doi.org/10.20527/h-js.v3i3.230>

- Samiajim, M. H. (2025). *Purwokerto: Kota yang Nyaman untuk Ditinggali dan Dikunjungi*. Nusantarainstitute.com. Diakses pada 10 Agustus 2025, dari <https://www.nusantarainstitute.com/purwokerto-kota-yang-nyaman-untuk-ditinggali-dan-dikunjungi/>
- Salamor, A. M., Salamor, Y. B., & Ubwarin, E. (2020). Trauma Healing dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 317–321. <https://doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1015>
- Saumantri, T. (2022). Konsumerisme Masyarakat Kontemporer dalam Pemikiran Jean Baudrillard. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 28(2), 56–68. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v28i2.1962>
- Shamad, A. M. P. A. (2023). Komodifikasi Budaya Populer di Generasi Z (Studi Kasus Anak Muda Sidoarjo). *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(1), 220–223. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/jdsb.v25i1.4387>
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11029–11037. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4888>
- Soa-edu. (2023). *Healing Bisa jadi Ajang Pamer*. Soa-Edu.com. Diakses pada 29 Juni 2025 dari, <https://soa-edu.com/healing-bisa-jadi-ajang-pamer>
- Soleh, M., & Kuncoro, I. (2023). Menggali Budaya Baru dan Implikasinya Bagi Keagamaan Gen-Z: Perspektif Sosiologi dan Antropologi Masyarakat di Era Kontemporer. *Al Irsyad: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.54150/alirsyad.v2i2.223>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sundari, D., Wirman, W., & Yozani, R. E. (2023). Konstruksi Makna Self Healing Millennial Moms di Instagram. *Medium*, 11(01), 67–91. [https://doi.org/10.25299/medium.2023.vol11\(01\).12135](https://doi.org/10.25299/medium.2023.vol11(01).12135)
- Wahyuni, S. M., Thalib, S. B., & Sinring, A. (2024). Pengaruh Kegiatan Self Healing terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(2), 54–60. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i2.2235>
- Yuniati, K., Tinggi, S., Hindu, A., Mpu, N., & Singaraja, K. (2020). Gaya Hidup Modern dalam Perpektif Kontruksi Sosial Media Massa. *Communicare*, 1(2), 183–190. <https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/communicare/article/view/945/0>
- Zahra, F., Mustaqimmah, N., & Hendra, M. D. (2020). Kekuatan Media Digital Pada Pembentukan Budaya Populer (Studi Pada Komunitas Moarmy Pekanbaru). *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 2(2), 123. <https://doi.org/10.24014/kjcs.v2i2.11119>

BIODATA PENULIS

Penulis skripsi ini bernama Rahma Asih Nur Fadillah. Lahir di Cilacap, pada 27 November 2003. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan suami istri, Bapak Timan Nurokhman dan Ibu Sukilah. Penulis lahir dan dibesarkan di Cilacap. Namun, saat ini penulis menetap di Purwokerto dengan tinggal di rumah kos selama menjalani masa studinya di Universitas Jenderal Soedirman.

Perjalanan pendidikan penulis dimulai dari jenjang sekolah dasar, yaitu SD Negeri 3 Bulupayung (lulus tahun 2015), melanjutkan ke SMP Negeri 1 Kesugihan (lulus tahun 2018), dan SMA Negeri 1 Maos (lulus tahun 2021). Ketertarikannya pada ilmu sosial membawa penulis untuk melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Jenderal Soedirman tepatnya di Jurusan Sosiologi.

Selama masa studinya, penulis aktif dalam organisasi HMC (Himpunan Mahasiswa Cilacap). Selama kepengurusan HMC, penulis menduduki posisi sebagai staf Komunikasi dan Informasi (Kominfo). Selain itu, penulis juga aktif dalam berbagai kepanitiaan di kampus seperti Unsoed Day Cilacap (2021), Bakti Sosial HMC (2022), Dies Natalis HMC (2022), Sosiologi Kegiatan Seru (2022), Makrab Jurusan Sosiologi (2022), Ospek Jurusan Sosiologi (2022 dan 2023), dan Volunteer Bakti Sosial KBMS (2023). Kemudian, penulis juga mengikuti program Kampus Mengajar Merdeka (KM) 6 di SD Negeri 5 Kedungwringin. Program tersebut merupakan bagian dari program Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek).