

Aktivitas Healing Sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental

Oleh : Mamat Supri Rohmat, S.Kep., Ners

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan hidup manusia secara keseluruhan. Sama halnya seperti kesehatan fisik, kondisi mental yang baik juga menjadi fondasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari secara optimal. Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental semakin mendapat perhatian luas karena semakin meningkatnya angka stres, kecemasan, dan bahkan depresi yang terjadi pada berbagai kalangan usia.

Di tengah tekanan hidup yang terus meningkat, masyarakat kini mulai mencari berbagai alternatif untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional. Salah satu pendekatan yang mulai populer dan banyak diterapkan oleh banyak orang adalah praktik healing. Healing sendiri dipahami sebagai proses pemulihan kondisi batin seseorang dari luka emosional, trauma, atau tekanan psikologis lainnya.

Popularitas *healing* juga didorong oleh tren media sosial yang mempromosikan gaya hidup *mindfull* dan *self-care*. Dewasa ini banyak orang mulai sadar akan pentingnya memberi waktu untuk “beristirahat dari dunia” dan menyembuhkan luka batin yang kadang terabaikan. Praktik seperti meditasi, journaling, terapi seni, hingga berjalan di alam terbuka untuk berekreasi menjadi bagian dari aktivitas healing yang diyakini mampu mengurangi beban pada mental seseorang.

Suatu hal yang perlu dicatat bahwa healing bukanlah satu satunya solusi instan untuk mengatasi semua persoalan psikologis dan mental. Oleh karena itu dalam konteks kesehatan mental, healing lebih tepat dipahami sebagai strategi yang

mendampingi atau melengkapi pendekatan medis dan psikologis yang telah terstandar. Keduanya bisa saling melengkapi dalam pendekatan pengobatan integrative, yang menggabungkan cara perawatan medis *konvensional* dengan terapi *komplementer* untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental secara menyeluruh.

Lingkup Healing dalam Konteks Kesehatan Mental

Secara harfiah, healing berarti penyembuhan. Namun, dalam konteks populer dan kesehatan mental, healing memiliki makna yang lebih luas, yaitu proses pemulihan dan penyembuhan diri dari luka bathin, emosi negative dan stress yang menumpuk, baik melalui upaya profesional seperti terapi meditasi maupun praktik pribadi seperti *self healing*. Proses ini bertujuan untuk mencapai ketenangan, kesejahteraan mental dan fisik, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup secara lebih baik.

Healing juga dapat mencakup dimensi spiritual, yang menurut banyak individu memberikan efek menenangkan dan membantu seseorang meningkatkan keyakinan dalam menghadapi tantangan hidup.

Beberapa situasi dan kondisi yang mungkin memerlukan adanya praktik healing diantaranya:

1. Merasa mudah tersinggung atau gampang marah dan kurang konsentrasi atau kurang fokus
2. Sering merasa sedih, tidak berdaya atau merasa kesepian
3. Mengalami *bad mood*, kehilangan semangat dan minat terhadap aktivitas sehari hari
4. Mengalami perasaan kekhawatiran atau kecemasan yang cenderung mengganggu terhadap kondisi mental
5. Cenderung mengalami pola hubungan yang kurang baik dengan orang lain

Beberapa Manfaat Healing bagi Kesehatan Tubuh dan Mental

Healing yang dilakukan secara rutin dapat menjadi bentuk pencegahan primer terhadap gangguan mental. Individu dapat lebih mampu beradaptasi, pulih, dan bahkan dapat berkembang setelah mengalami kesulitan, tekanan atau bahkan perubahan secara mental (*resiliensi*). Beberapa manfaat healing dari berbagai referensi diantaranya :

- Meningkatkan kesejahteraan secara fisik dan mental emosional

Healing dapat meningkatkan kesejahteraan fisik maupun mental-emosional karena prosesnya melibatkan pemulihan tubuh, pikiran, dan perasaan secara menyeluruh. Dengan demikian healing bekerja dengan menghubungkan aspek tubuh, pikiran, dan jiwa, sehingga tercipta keseimbangan yang mendukung kesehatan fisik sekaligus kebahagiaan emosional.

- Mengembangkan mekanisme koping yang sehat

Healing berperan penting dalam membantu seseorang mengembangkan mekanisme koping yang sehat, yaitu cara menghadapi tekanan, masalah, atau emosi dengan cara yang konstruktif

- Meningkatkan kesadaran diri

Healing, misalnya lewat meditasi atau refleksi, membuat seseorang lebih sadar terhadap pikiran dan emosinya. Dengan kesadaran ini, individu bisa mengenali sumber stres lebih cepat dan memilih respon yang tepat, bukan sekadar reaksi impulsif.

- Meningkatkan kualitas tidur

Healing dapat meningkatkan kualitas tidur karena prosesnya membantu tubuh dan pikiran berada dalam kondisi rileks, seimbang, dan siap untuk beristirahat. Jadi, healing bekerja pada aspek fisik (rileks), mental (tenang), dan emosional (stabil) sehingga tidur menjadi lebih nyenyak, dalam, dan menyegarkan.

- Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas

Healing berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi dan produktivitas karena membantu otak, emosi, dan tubuh berada dalam keadaan seimbang. Dengan kata lain, healing membuat otak lebih fokus, tubuh lebih berenergi, dan emosi lebih stabil, sehingga konsentrasi meningkat dan produktivitas menjadi lebih optimal.

- Meningkatkan hubungan sosial

Healing juga sangat berpengaruh pada kualitas hubungan sosial, karena proses penyembuhan diri membuat seseorang lebih tenang, sadar diri, dan mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain. Singkatnya, healing menjadikan seseorang lebih sadar diri, lebih tenang, dan lebih terbuka, sehingga hubungan sosialnya pun berkembang lebih baik.

- Meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri

Healing sangat erat kaitannya dengan penerimaan diri (self-acceptance), karena prosesnya membantu seseorang berdamai dengan pengalaman, kekurangan, maupun kelebihan yang dimiliki. Dengan kata lain, healing mengajarkan bahwa menerima diri bukan berarti pasrah tanpa berkembang, melainkan memahami diri secara utuh—baik kelebihan maupun kekurangan—dan tetap memilih untuk mencintai diri sendiri.

Jenis-Jenis Praktik Healing untuk Kesehatan Tubuh dan Mental

Berikut ini beberapa tehnik healing yang dapat dilakukan, terutama dalam konteks kesehatan mental dan keseimbangan diri, diantaranya:

1. *Mindfulness* dan Meditasi

Meditasi merupakan metode healing yang sangat populer. Teknik ini melibatkan perhatian penuh terhadap momen saat ini, yang terbukti mampu menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan.

2. Menulis Ekspresif (*Journaling*)

Menuliskan catatan dan journal pribadi merupakan bentuk *self-healing* yang membantu individu mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam. Metode ini diyakini mampu mengurangi tekanan emosi dan memberikan pemahaman yang lebih dalam terhadap diri sendiri.

3. Terapi Alam (*Ecotherapy*)

Berada di alam terbuka, berjalan di taman, atau berkebun merupakan praktik healing yang dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress. Beberapa studi mengaitkan interaksi dengan alam dengan penurunan hormon stres dan peningkatan suasana hati.

4. Relaksasi Napas (*Breathing Exercise*)

Latihan pernapasan dalam dan teratur dapat mengurangi ketegangan tubuh. Teknik seperti *deep breathing* atau *box breathing* (dengan empat hitungan) membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang.

5. Healing Melalui Seni (*Art Healing*)

Menggambar, melukis, bermain musik, dan menari dapat menjadi medium ekspresi emosi yang aman dan kreatif. *Art therapy* telah diakui secara klinis sebagai salah satu metode untuk membantu pemulihan trauma secara psikis

6. Spiritual Healing

Melakukan dzikir dan memanjatkan doa, yoga spiritual (melibatkan posisi tubuh, pengaturan nafas dan meditasi), membaca kitab suci dan kegiatan keagamaan lainnya dapat memberikan kenyamanan secara batin, memperkuat harapan, dan meningkatkan ketahanan mental spiritual

7. Berlibur (*Vacation*) dan Perjalanan Wisata

Mengunjungi tempat-tempat yang indah dan disukai serta menimbulkan ketenangan, atau melakukan perjalanan wisata dapat menjadi cara untuk melepaskan diri dari rutinitas dan mencari ketenangan batin

8. Healing Sosial

Berfokus pada membangun dan menjaga koneksi sosial yang sehat dengan menghabiskan waktu bersama teman-teman atau keluarga, bahkan bisa dengan cara mengobrol dengan orang-orang terdekat anda

9. Olah raga teratur

Aktivitas fisik seperti yoga dan *tai chi* (melibatkan gerakan tubuh yang halus, pengaturan pernafasan dan meditasi), atau senam, *jogging* dan renang, dapat membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks, lebih bugar, bahkan lebih sehat serta lebih kuat

Healing dalam Kehidupan Sehari-hari

Healing tidak harus dilakukan dalam suasana khusus atau dengan biaya besar. Banyak aktivitas sehari-hari yang dapat menjadi momen healing jika dilakukan dengan kesadaran penuh dan niat untuk menyayangi diri sendiri. Contohnya adalah:

- Minum teh hangat sambil mendengarkan musik yang lembut dan menenangkan
- Berjalan-jalan santai berkeliling sambil mengamati pemandangan yang menyegarkan mata.
- Memelihara hewan peliharaan (burung atau ikan) sebagai teman secara emosional.
- Duduk menyendiri dalam suasana yang hening untuk menyegarkan pikiran
- Menyalurkan hobby dan hiburan, seperti aktivitas memancing

Dengan kata lain, healing bisa menjadi bagian dari gaya hidup, bukan sekadar reaksi terhadap stres.

Kesimpulan

Healing merupakan salah satu pendekatan yang semakin relevan dalam upaya menjaga dan merawat kesehatan mental di tengah tekanan hidup yang semakin kompleks. Melalui berbagai bentuk praktik seperti meditasi, journaling, terapi alam, hingga seni dan spiritualitas, healing memberikan ruang bagi individu untuk mengenal dan memahami diri secara lebih mendalam. Proses ini memungkinkan seseorang untuk memulihkan luka batin, meredakan stres, serta membangun kembali keseimbangan emosional yang sering kali terganggu oleh dinamika kehidupan.

Meskipun tidak menggantikan peran penting terapi medis atau psikologis profesional, healing dapat menjadi strategi pendamping yang efektif dalam memperkuat ketahanan mental. Praktik healing yang dilakukan secara konsisten dan penuh kesadaran berpotensi meningkatkan kualitas hidup seseorang melalui pendekatan yang lebih holistik dan personal. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memilih metode healing yang sesuai dengan kebutuhan dan karakter dirinya masing-masing, serta melakukannya dengan komitmen yang tulus.

Sebagai bagian dari gaya hidup sehat, healing juga sebaiknya tidak dipahami sebagai sekadar tren populer atau solusi instan. Lebih dari itu, healing perlu dimaknai sebagai proses panjang yang penuh *refleksi*, kesabaran, dan penghargaan terhadap diri sendiri. Dengan pemahaman yang tepat, healing dapat menjadi pintu masuk menuju kesehatan mental yang lebih stabil, hubungan sosial yang lebih sehat, dan kehidupan yang lebih bermakna. Maka dari itu, membudayakan healing dalam kehidupan sehari-hari merupakan langkah nyata dalam menciptakan masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan mental.

Daftar Pustaka:

1. Saraswati, A. D. (2019). *Fenomena Self-Healing di Kalangan Remaja: Kajian Psikologi Islam*. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 2(2), 113–120.
2. Nurjanah, S. (2020). *Healing Sebagai Bentuk Self-Care dalam Budaya Populer*. Jurnal Komunikasi dan Budaya, 7(1), 22–30.
3. Wahyuningsih, S. (2020). *Healing dalam Perspektif Budaya Jawa*. Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 9(2), 45–53.
4. Maulida, N., & Nugroho, A. (2021). *Peran Mindfulness dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Insight, 3(1), 32–40.