

**KONSTRUKSI SOSIAL MAKNA *HEALING* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL BAGI GENERASI Z DI ROYAL
PLAZA SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial
(S.Sos) dalam bidang Sosiologi**



Oleh:

REVITA JULIANA

NIM. 10010322020

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

JURUSAN ILMU SOSIAL

PROGRAM STUDI SOSIOLOGI

DESEMBER 2025

PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Revita Juliana

NIM : 10010322020

Program Studi : Sosiologi

Judul Skripsi : **Konstruksi Sosial Makna *Healing* Terhadap Kesehatan Mental Bagi Generasi Z di Royal Plaza Surabaya.**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila skripsi ini dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 17 Desember 2025

Yang menyatakan



Revita Juliana

NIM: 10010322020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Revita Juliana

NIM : 10010322020

Program Studi : Sosiologi

Yang berjudul: **“Konstruksi Sosial Makna Healing Terhadap Kesehatan Mental Bagi Generasi Z di Royal Plaza Surabaya”**, saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah diperbaiki dan dapat diujikan dalam rangka memperoleh gelar sarjana Ilmu Sosial dalam bidang Sosiologi.

Surabaya, 16 Desember 2025

Dosen Pembimbing



Dr. Iva Yulianti Umdatul Izzah, M.Si

NIP. 197607182008012022

PENGESAHAN

Skripsi oleh Revita Juliana dengan judul: “**Konstruksi Sosial Makna *Healing* Terhadap Kesehatan Mental Bagi Generasi Z di Royal Plaza Surabaya**” telah dipertahankan dan dinyatakan lulus di depan Tim Penguji Skripsi pada tanggal 24 Desember 2025.

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji I



Dr. Iva Yulianti Umdatul Izzah, M.Si
NIP. 197607182008012022

Penguji II



Dr. Amin Fohari, S.Ag, M.Si, M.Pd I
NIP. 197007082000031004

Penguji III



Dr. Amal Taufiq, M.Si
NIP. 197008021997021001

Penguji IV



Dr. Muhammad Khodafi, S.Sos, M.Si
NIP. 196002121990031002

Surabaya, 24 Desember 2025

Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Dekan



Prof. Dr. H. Abd. Chalik, M.Ag
NIP. 197306272000031002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Revita Juliana
NIM : 10010322020
Fakultas/Jurusan : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik / Sosiologi
E-mail address : revita.j20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konstruksi Sosial Makna Healing Terhadap Kesehatan
Mental Bagi Generasi Z di Royal Plaza Surabaya

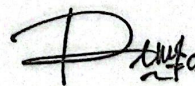
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 Januari 2026

Penulis



(Revita Juliana)

ABSTRAK

Revita Juliana, 2025. Konstruksi Sosial Makna *Healing* Terhadap Kesehatan Mental Bagi Generasi Z di Royal Plaza Surabaya. Skripsi Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Sunan Ampel Surabaya.

Kata Kunci: Konstruksi Sosial, *Healing*, Kesehatan Mental, Generasi Z

Fenomena *healing* yang awalnya dipahami sebagai proses pemulihan kesehatan fisik kini mengalami pergeseran makna menjadi aktifitas pemulihan mental dan emosional, terutama di kalangan Generasi Z. *Healing* tidak lagi sekedar praktik terapeutik, melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup urban yang sarat simbol sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Generasi Z mengkonstruksi makna *healing* sebagai bentuk pemulihan kesehatan mental di Royal Plaza Surabaya serta bagaimana proses dialektika eksternalisasi, obyektivasi, dan internalisasi berlangsung dalam praktik tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap informan Generasi Z yang melakukan aktifitas *healing* di Royal Plaza Surabaya. Analisis data dilakukan dengan teori konstruksi sosial Peter L. Berger yang menekankan proses dialektika.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa *healing* bagi Generasi Z di Royal Plaza Surabaya dimaknai secara beragam sebagai kebersamaan dengan teman sebaya, relaksasi melalui makan dan hiburan, ekspresi diri melalui foto, serta *me time* untuk menenangkan diri. *Healing* bagi Generasi Z bukan hanya sekedar tren gaya hidup, tetapi merupakan konstruksi sosial yang berfungsi sebagai strategi pemulihan kesehatan mental.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Revita Juliana, 2025. *The Social Construction of The Meaning of Healing for Mental Health among Generation Z at Royal Plaza Surabaya.* Undergraduate Thesis, Sociology Study Program, Faculty of Social and Political Sciences, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Keywords: Social Construction, Healing, Mental Health, Generation Z

The phenomenon of healing, which was initially understood as a process of physical recovery, has shifted in meaning to become an activity of mental and emotional restoration, particularly among Generation Z. Healing is no longer merely a therapeutic practice but has become part of an urban lifestyle rich in social symbols. This study aims to explore how Generation Z constructs the meaning of healing as a form of mental health recovery at Royal Plaza Surabaya and how the dialectical processes of externalization, objectivation, and internalization take place within this practice.

This research employs a qualitative approach with a descriptive method. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving Generation Z informants engaged in healing activities at Royal Plaza Surabaya. The Data were analyzed using Peter L. Berger's theory of social construction, which emphasizes dialectical processes.

The findings reveal that healing for Generation Z at Royal Plaza Surabaya is interpreted in diverse ways: as togetherness with peers, relaxation through food and entertainment, self-expression through photography, and me time for personal tranquility. Healing for Generation Z is not merely a lifestyle trend but represents a social construction functioning as a strategy for mental health recovery.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

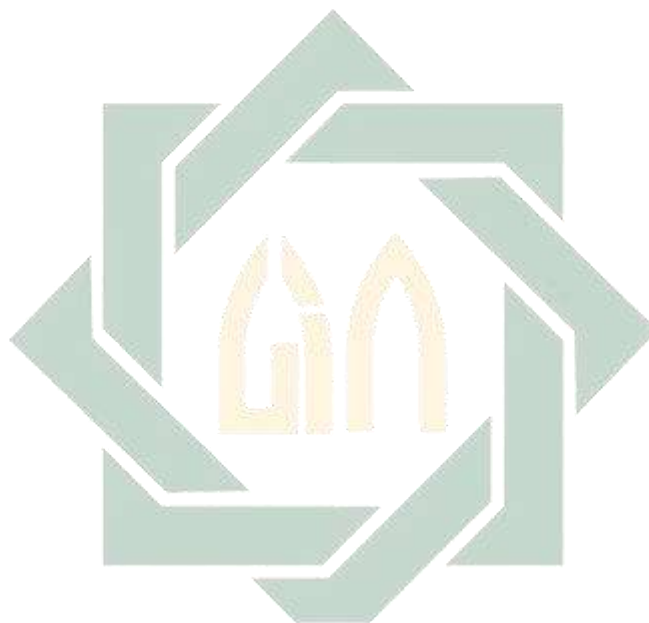
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konseptual.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II : KAJIAN TEORETIK.....	15
A. Penelitian Terdahulu.....	15
B. Kajian Pustaka.....	23
C. Kerangka Teori.....	29
BAB III : METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Pemilihan Subyek Penelitian	34
D. Tahap-Tahap Penelitian	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37

F. Teknik Analisis Data	39
G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	40
BAB IV : KOSNTRUKSI SOSIAL MAKNA <i>HEALING</i> TERHADAP	
KESEHATAN MENTAL BAGI GENERASI Z DI ROYAL PLAZA SURABAYA	
.....	42
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	42
1. Gambaran Umum Royal Plaza Surabaya.....	42
2. Bentuk Aktifitas <i>Healing</i> di Royal Plaza Surabaya	46
B. Deskripsi Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	56
1. Konstruksi Makna <i>Healing</i> Bagi Generasi Z.....	56
2. Proses Dialektika Ekternalisasi, Obyektivasi, dan Internalisasi Generasi	
Z dalam Praktik <i>Healing</i> di Royal Plaza Surabaya.....	61
3. Analisis Konstruksi Sosial Makna <i>Healing</i> Terhadap Kesehatan Mental	
Bagi Generasi Z di Royal Plaza Surabaya	73
BAB V : PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	92

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Informan	35
Tabel 4. 1 Bentuk Kegiatan <i>Healing</i> di Royal Plaza Surabaya.....	49
Tabel 4. 2 Konstruksi Makna <i>Healing</i> Generasi Z (Informan)	82



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Prevalensi Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia.....	2
Gambar 4. 1 Bangunan Royal Plaza Surabaya.....	43
Gambar 4. 2 Desain Bangunan Royal Plaza Surabaya	45
Gambar 4. 3 Fasilitas Penunjang.....	46
Gambar 4. 4 Kegiatan <i>Healing</i> Anita Melihat Event	51
Gambar 4. 5 Kegiatan <i>Healing</i> Tiara Berbelanja	53
Gambar 4. 6 Kegiatan <i>Healing</i> Naila Berfoto dengan Teman	55
Gambar 4. 7 Kegiatan <i>Healing</i> Ratri Menonton Bioskop dan Makan di Food Court.....	64
Gambar 4. 8 Kegiatan <i>Healing</i> Widy Foto Studio dengan Teman	66
Gambar 4. 9 Kegiatan <i>Healing</i> Salsa Makan di Food court	67



DAFTAR SKEMA

Skema 4. 1 Alur Dialektika	62
----------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Fahmi Jalsan. Cetakan I. Vol. 17. Makassar: CV. syakir Media Press, 2021.
- Adityara, Sarah, and Rizki Taufik Rakhman. "Karakteristik Generasi Z Dalam Perkembangan Diri Anak Melalui Visual." *Seminar Nasional Seni Dan Desain: "Reinvensi Budaya Visual Nusantara,"* no. September (2019): 401–6.
- Arnita, Sri. "Analisis Semiotika Peirce Pada Kajian 'Healing Dengan Al-Qur'an' Studi Kasus YouTube Hanan Attaki." *MEYARSA: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Dakwah* 3, no. 2 (2022): 62–77.
- Azilla, Aura. "'KABUR AJA DULU' SEBAGAI EKSPRESI KETIDAKPUASAN GENERASI Z TERHADAP SITUASI EKONOMI DI INDONESIA." *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan* 5, no. 2 (2023): 121–28.
- Brunier, A, and C Drysdale. "COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide." *World Health Organization*. 2022. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.
- Creswell, John W. "RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches," Third Edit. California: SAGE Publications, Inc., 2009.
- Dharma, Ferry Adhi. "Konstruksi Realitas Sosial: Pemikiran Peter L. Berger

- Tentang Kenyataan Sosial.” *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi* 7, no. 1 (2018): 1–9. <https://doi.org/10.21070/kanal.v%vi%i.3024>.
- Frankl, Viktor. *Man’s Search For Meaning*. Versi Baha. Jakarta Selatan: Penerbit Noura, 2017.
- Gogali, Venessa Agusta, Ichsan Widi Utomo, and Christoper Yudha Erlangga. “MAKNA SELF-HEALING DALAM LIRIK LAGU SATU-SATU KARYA IDGITAF.” *Nivedana Jurnal Komunikasi Dan Bahasa* 4, no. 2 (2023): 373–81.
- Hazmi, M. Hafiz Mauluddin, and Bashori. “KONSEP SELF-HEALING DALAM AL-QUR’AN: Studi Kitab Tafsir Al-Azhar Q.S Al-Baqarah Ayat 45 Dan 153.” *Jurnal Ilmiah Al-Furqan Al-Qur’an Bahasa Dan Seni* 12, no. 1 (2025): 21–37.
- Herlina, Muria. *Sosiologi Kesehatan: Paradigma Konstruksi Sosial Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Peter L*. Edited by Kukuh Lukiyanto. Nucl. Phys. Surabaya: PT. Muara Karya, 2017.
- Hikmah, Nurul, Nurul Khansa Fauziyah, Minda Septiani, and Desy Murni Lasari. “Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata.” *Indonesian Journal of Tourism and Leisure* 3, no. 2 (2022): 113–24. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i2.308>.
- Indraningsih, Puji Astuti. “Self Healing Berbasis Asmaul Husna: Sebuah Pendekatan Psikologi Spiritual.” *Action Research Literate* 9, no. 1 (2025): 148–57. <https://doi.org/10.46799/ar.v9i1.2581>.
- Kanda, Ageng Saepudin, and Erwin Firdaus. “Pengaruh Konten Self-Healing Di

- Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung.” *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen* 2, no. 2 (2024): 34–38.
- Kartikasari, M. Nur Dewi, Yuli Fitria, Fransiska Erna Damayanti, and Sulistiani Prabu Aji. *Kesehatan Mental*. Edited by Neila Sulung and Rantika Maida Sahara. Cetakan Pe. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Muchtar, E H. “Analisis Fenomena Inner Child Dan Self-Reward Dalam Perspektif Ekonomi Syariah.” *Al-Hisbah Jurnal Ekonomi Syariah* 5, no. 1 (2025): 65–76.
<http://www.ejournal.iaitfdumai.ac.id/index.php/his/article/view/424>
<http://www.ejournal.iaitfdumai.ac.id/index.php/his/article/download/424/323>.
- Musyaffa, Naufal Ghani. “FENOMENA ‘ HEALING ’ BAGI PENGUNJUNG CAMPGROUND ALAS VEENUZ TRAWAS (Tinjauan Teori Tindakan Sosial Max Weber).” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023.
- Mutoharroh, Annisa. “Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?” *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 73–88.
<https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.701>.
- Permatasari, Ita. “FENOMENA HEALING PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAAN HAMKA.” Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2023.
- Putri, Azmi Anugerah, and Sri Hidayah. “Self Healing Generasi Z: Bentuk Baru Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa FISIP ULM.” *Huma: Jurnal Sosiologi* 3, no. 3 (2024): 245–54. <https://doi.org/10.20527/h-js.v3i3.230>.

Roosinda, Fitria Widiyani. “Analisa Respon Masyarakat Dalam Pengimplementasian Scan Barcode Vaksin Covid-19 Di Royal Plaza Surabaya.” *Journal of Management Communication and Organization* Juni 1, no. 1 (2022): 1–12.

Saefudin, Rifal, Universitas Islam, Negeri Sultan, Maulana Hasanuddin Banten, and Maulana Hasanuddin Banten. “PENGARUH HEALING TERHADAP KONDISI MENTAL GENERASI Z DI KOTA SERANG.” *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen* 3, no. 5 (2025): 167–74. <https://doi.org/10.61722/jiem.v3i5.4445>.

Sarmini, Putri Angga, Cica Maria, Lisastri Syahrias, and Ita Mustika. “PENYULUHAN MENTAL HEALTH UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 1 (2023): 154–61.

Semiun, Yestius. *Kesehatan Mental 1: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri Dan Kesehatan Mental Serta Toeri-Teori Yang Terkait*. Cetakan Ke. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.

Septianti Agustin, Alda, Khansa Muthmainna, and Nazwa Winaya Salsabila. “Makna "Healing" Dalam Budaya Pop Milenial Dan Gen Z.” *Karimah Tauhid* 4, no. 8 (2025): 5943.

Sirait, Dina Claudiya, Indah Setya Febryanti, Ni Ketut, and Wiwiek Agustina. “Pariwisata Alam Dan Kesehatan Mental Generasi Z Di Bali: Kajian Kualitatif Mengenai Dampak Media Sosial, Harapan Dan Perbedaan Budaya.” *Guna Sewaka: Jurnal Manajemen* 4, no. 1 (2025): 39–51.

- Sofwatillah, Risnita, M. Syahran Jailani, and Deassy Arestya Saksitha. "Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah." *Journal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 79–91.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFABETA, cv, 2013.
- Sugiyono, and Puji Lestari. *Metode Penelitian Komunikasi*. Edited by Sunarto. ALFABETA, CV. Bandung: ALFABETA, cv, 2021.
- Sulastri, Sulastri. "Representasi Makna Self Healing Dalam Lirik Tenang Yura Yunita (Semiotika Roland Barthes)." *Journal of Language Literature and Arts* 5, no. 5 (2025): 624–30. <https://doi.org/10.17977/um064v5i52025p624-630>.
- Sundari, Dini, Welly Wirman, Ringgo Eldapi Yozani, Jurusan Ilmu Komunikasi, and Email Korespondensi. "Konstruksi Makna Self Healing Millenial Moms Di Instagram." *Medium Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau* 11, no. 1 (2023): 67–91.
- Surabaya, FISIP UIN Sunan Ampel. *PEDOMAN PENULISAN SKRIPSI Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 2016.
- Suyitno. *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip, Dan Operasionalnya*. Edited by Ahmad Tanzeh. *Akademia Pustaka*. Tulungagung: Akademia Pustaka, 2018.
- Thoyibah, Firda Amalia, and Surawan. "Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern." *Jurnal Audience* 7, no. 1 (May 1, 2025): 23–12944.
- Twenge, Jean. "iGen: Why Today's Superconnected Kids Are Growing up Less

Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood,” First Edit. New York: An Imprint of Simon & Schuster, Inc, 2017. <https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1417091>.

Wirawan, Nadhifa Aurellia. “15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental.” *GoodStats*. 2024. <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A