

Narasi *Self-help* Generasi Z dan Masyarakat Tradisional: Kajian Produksi Kebudayaan

Fitrilya Anjarsari*

Dosen

Program Studi Sastra Inggris, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro
Semarang, Indonesia

fitrilyaanjarsari@lecturer.undip.ac.id

Dini Sri Istiningdias

Dosen

Program Studi Sastra Inggris, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro
Semarang, Indonesia

dinisriistiningdias@lecturer.undip.ac.id

Received: 1 June 2025; Revised: 3 June 2025; Accepted: 4 June 2025

Abstract

The focus of this research is the rise in sales of self-help genre popular fiction works in Indonesia. Since it's such a popular literary genre, the usual way to understand its popularity is to look at how it meets people's interests and what they want to see in the market. Furthermore, this research will delve into the notion of popular literature as a form of cultural production. Contemplating the notion of cultural production, the enduring prevalence of the self-help genre in the epoch of Generation Z is not an aberration, but rather a testament to its deep-rooted tradition. Consequently, this study will examine the convergence of intrinsic elements in self-help fiction with the narrative of leading a virtuous life in traditional Indonesia. This uninterrupted sequence not only validates the prevailing conceptions in cultural production, but also underscores the notion that self-help narratives persistently capture the collective imagination, transcending temporal boundaries and resonating across generations. The notion of mental health awareness is not a phenomenon that is confined to Generation Z. This suggests that culture is not produced as a series of discrete entities, but rather as a continuous process of self-renewal.

Keywords: *Popular literature, self-help fiction, cultural production*

Abstrak

Penelitian ini akan berfokus pada naiknya penjualan karya-karya fiksi populer bergenre self-help di Indonesia. sebagai sebuah genre sastra populer, maka penelitian yang biasa digunakan untuk memahami popularitasnya adalah pertemuan interest antara unsur intrinsic dengan keinginan pasar. Tidak berhenti sampai situ, penelitian ini akan menaruh produksi sastra populer sebagai produksi kebudayaan. Berkaca pada pemahaman produksi kebudayaan, maka popularitas dari genre self-help di era generasi Z juga merupakan sesuatu yang tidak tercerabut dari akar tradisionalnya. Untuk itu penelitian ini akan melihat bagaimana unsur intrinsik dalam karya-karya fiksi self-help bertemu dengan narasi akan menjalani hidup yang baik di era tradisional Indonesia. kesinambungan ini bukan hanya membenarkan apa yang dipahami dalam produksi kultural, melainkan juga sebuah pemahaman bahwa narasi self-help merupakan sesuatu yang terus menjadi perhatian dari generasi ke generasi. Kesadaran akan Kesehatan mental bukanlah sesuatu yang eksklusif menjadi milik generasi Z. hal tersebut menunjukkan bahwa kebudayaan tidaklah diproduksi sebagai sesuatu yang terputus-putus melainkan sebuah kesinambungan yang terus memperbarui dirinya.

Kata Kunci: sastra populer, fiksi *self-help*, produksi kebudayaan

Copyright © 2024 by Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan, Published by Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro. This is an open access article under the CC BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

1. Pendahuluan

Perkembangan sastra populer di Indonesia mengalami kenaikan yang signifikan pada genre self-help yang mempromosikan kesadaran akan kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dengan data yang didapat dari IKAPI atau Ikatan Penerbit Indonesia. melalui data yang didapat, tahun 2013 dan 2014 menandari pertama kalinya kenaikan yang signifikan terjadi pada penjualan buku kategori fiksi self-help. Dari sekian banyak subjek yang didata oleh IKAPI, karya fiksi self-help berada pada posisi ketujuh. Perkembangannya sampai di tahun 2023 berada pada posisi yang stabil dengan naik turun antara posisi tujuh, delapan dan sembilan. Hal tersebut menunjukkan bahwa minat generasi muda untuk menikmati karya-karya fiksi dengan genre self-help juga berada pada posisi yang stabil. Hal ini juga tentu berdampak pada proses produksi yang banyak melakukan beberapa kali cetak ulang. Para penulis juga menjadi semakin semangat dalam proses kreatifnya untuk menghasilkan karya-karya yang lebih banyak lagi.

Fenomena maraknya karya-karya fiksi self-help ini di dalam teori sastra populer yang diungkapkan oleh Ida Rochani Adi (2011) maka ini merupakan sebuah hukum produksi. Rachman (2021) meneliti bagaimana fenomena naiknya genre fiksi self-help ini dengan pengaruh kepopuleran genre yang sama dalam ruang global. Lebih lanjut ditunjukkan bahwa perkembangan di Indonesia sangat terdampak dari perkembangan gerakan kesadaran akan kesehatan mental yang terjadi di Barat. Lebih lanjut dikatakan bahwa peranan dari penerbit dan penulis merupakan dua hal yang sangat penting dan tidak terbantahkan untuk membuat perkembangan yang fantastis. Pendapat tersebut tentu bukanlah suatu yang mengehrankan jika perkembangan sastra populer disoroti dari formula produksi dan distribusi. Hal ini merupakan sebuah ikatan erat bahwa ketika ada demand di pasar maka produk akan diciptakan untuk memenuhinya.

Penelitian ini akan mengajukan pertanyaan bahwa kenaikan genre self-help di Indonesia hanya sebagai pemenuhan keinginan pasar. Berkaca dari pemahaman produksi kebudayaan yang diibaratkan seperti sebuah lingkaran yang saling terkait, maka hipotesis awal dari penelitian ini adalah kenaikan karya karya fiksi self-help di Indonesia ada kaitannya dengan nilai-nilai tradisional masyarakat Indonesia yang juga terkait dengan kesadaran kesehatan mental. Dalam produksi kebudayaan, menurut Raymond Williams (2017) akan selalu ada nilai-nilai yang ditandai sebagai residue yang terus membayangi sebuah kebudayaan baru. Artinya tidak ada nilai-nilai yang benar-benar dilupakan atau tergantikan. Untuk membuktikannya maka penelitian ini akan dibagi ke dalam tiga pembahasan. Pertama adalah dengan meneliti formula unsur intrinsik dari karya-karya fiksi self-help dan juga tema-tema yang diusung beberapa penulis yang terkenal. Kedua adalah melihat keterikatan antara unsur

intrinsik tersebut dengan pasar. Ketiga akan membandingkan kedua hal yang sudah ditemukan tersebut dengan nilai-nilai tradisional di Indonesia

2. Metode

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif yang diaplikasikan dalam ranah produksi budaya. Penerapan metode ini ditujukan untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam yang kaya secara kontekstual mengenai proses-proses di mana makna-makna budaya diciptakan, dinegosiasikan, diedarkan dan ditafsirkan. Pendekatan-pendekatan ini biasanya berfokus untuk menjawab pertanyaan "mengapa" dan bagaimana" dari sebuah fenomena budaya yang menolak sebuah generalisasi yang bersifat umum dan terputus-putus. Penelitian ini memiliki pemahaman dasar tentang produksi budaya sebagai ruang yang dinamis yang terus bergerak tanpa jeda. Hal ini merupakan pernyataan lugas bahwa penelitian ini melampaui analisis "teks" sebagai objek yang terisolasi.

Produksi kebudayaan sebagai sebuah konsep, pada dasarnya mencakup proses dan praktik-praktik yang menelaah makna, nilai dan artefak kebudayaan dapat tercipta, beredar dan berterima dengan masyarakat. Produksi kebudayaan perlu dilihat sebagai sebuah jaringan yang saling terkoneksi yang di dalamnya terdapat beberapa komponen pencipta, seperti: penulis, seniman, musisi, pembuat film, penerbit, distributor dan audiens. Semuanya memiliki kontribusi dalam membentuk dan membentuk kembali narasi kebudayaan. Prinsip dasar dari studi produksi budaya adalah pemahaman bahwa sastra, seni dan bentuk-bentuk kebudayaan lainnya tidak bisa dipahami dalam ruang hampa yang terisolasi satu sama lain. Elemen-elemen dalam kebudayaan saling berinteraksi memberikan pengaruh dalam arus ekonomi, sosial dan politik dari masa ke masa.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Formula Karya-karya Fiksi Self-help

Karya sastra merupakan sebuah media terbaik untuk dapat memberikan pelajaran mengenai kehidupan. Tanyakan hal tersebut pada Camus (2018) atau Sartre (2013) keduanya tidak akan membantahnya. Membaca karya sastra memang seperti melihat dunia dengan realitas paralel, di mana pembaca bisa melihat kisah kehidupan yang terhubung dengan dirinya tetapi diposisikan sebagai "penonton". Sartre dan Camus yakin bahwa teori filsafat yang sulit dapat dengan mudah diterima dan dipahami. Bukan hanya masalah pemikiran dan pemahaman akan kehidupan, karya sastra juga bisa dijadikan media untuk menyembuhkan luka-luka batin yang berdampak buruk pada mental seseorang. Hal ini dibuktikan dengan adanya genre karya fiksi self-help.

Pada tahun 2013 perkembangan genre karya fiksi self-help begitu terlihat dan dapat dirasakan. Walaupun begitu tahun 2013 bukanlah muncul dari ruang kehampaan. Artinya kehadiran yang terasa signifikan ini merupakan sebuah puncak dari perjalanan setapak yang sebelumnya ditempuh oleh genre ini. Pada bagian ini, peneliti akan menunjukkan bagaimana geliat perkembangan genre self-help di

Indonesia dengan menunjukkan karya-karya dari penulis yang menandai signifikannya perkembangan ini. pemetaan ini tidak akan dimulai dengan daftar-daftar penulis melainkan memposisikan self-help sendiri sebagai sebuah diskursus tematik (Van Dijk & Kintsch: 1983). Dalam memahami ini maka ada tiga hal yang akan diperhatikan dalam memaparkan self-help sebagai sebuah diskursus tematik: tema, pendekatan dan medium.

Perkembangan genre self-help dalam dunia sastra Indonesia tidak bisa lepas dari perkembangan global. Bergsma (2007) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa "burgeoning global self-help industry is a western societies phenomenon which has increasingly found fertile ground across diverse cultural landscape". Perkembangan self-help di Indonesia juga tidak bisa dikatakan sebagai sebuah proses pasif melainkan juga melalui proses interpretasi, adaptasi dan rekonfigurasi yang aktif. Inilah yang membuat perkembangan genre self-help di Indonesia walaupun tidak bisa tercerabut dari peta global tetapi tentu akan memiliki keunikan sendiri. Ciri khas ini yang kemudian akan menentukan variasi dalam diskursus tematik dari genre ini.

Pertama, tema yang mendominasi pada genre self-help di Indonesia adalah penekanan pada kesehatan mental dan keseimbangan emosional. Topik-topik seperti kegelisahan, depresi, perasaan tidak aman dan juga lelah mental (burnout). Karya yang paling sangat signifikan adalah *Filosofi Teras* yang juga memasukkan pemahaman filsafat stoik yang bisa dijadikan landasan hidup manusia agar bisa mendapatkan ketenangan batin. Dari tema-tema yang mendominasi tersebut, kesemuanya ditujukan untuk dapat membantu individu terutama yang menjadi target sasaran pasar mereka adalah para remaja. Syahid Muhammad, salah satu penulis genre self-help ini mengatakan alasan kenapa target dari pembacanya adalah remaja dikarenakan apa yang didapat dari buku itu bisa menjadi sebuah panduan untuk persiapan pada krisis-krisis masa dewasa yang akan dihadapi mereka. Ini menunjukkan dari penentuan tema juga sudah dipilihkan sesuatu yang tepat untuk

Hal kedua yang perlu diperhatikan dari diskursus tematik genre self-help adalah pendekatan (approaches). Pemilihan pendekatan yang tepat juga akan membantu penyebaran genre self-help ini dapat berkembang. Penulis-penulis karya sastra genrel self-help biasanya memprioritaskan pengalaman personal dan relatibilitas. Hal ini dipercaya akan menciptakan kedekatan antara pembaca dan narasi dari karya fiksi tersebut. Syahid Muhammad dalam podcastnya mengatakan bahwa kedekatan itulah yang membuat narasi yang dibuatnya dapat dipahami. Kedekatan ini juga dibentuk dengan strategi kebahasaan. Para penulis biasanya menggunakan bahasa yang mudah dicerna dengan menjauhi bahasa-bahasa yang didaktis atau memiliki tone yang terlampau akademis. Karya-karya fiksi self-help ini harus bisa menjembatani teori-teori psikologis bukan hanya dalam bahasa yang lebih sederhana tetapi dalam susunan narasi sebagai penyajian yang bisa terhubung dengan kehidupan pembaca secara langsung.

Poin ketiga dari genre self-help ini bisa memiliki diskursus tematik adalah medium atau sarana yang digunakan untuk menyebarkannya. Tidak dipungkiri teknologi sudah merupakan bagian dari era yang serba digital ini. penyebaran karya fiksi self-help di Indonesia bisa dikatakan memaksimalkan

penggunaan media digital. Promosi-promosi karya ini sudah tidak lagi menggunakan peluncuran buku di event-event offline. Peluncuran buku yang digagas secara online diharapkan akan menjangkau lebih banyak potensi pasar. Selain itu, promosi buku dari karya fiksi self-help ini tidak hanya berhenti pada satu momen tetapi berkelanjutan. Postingan-postingan sosial media yang berupa kutipan-kutipan nasehat yang relevan diambil dari buku gencar diposting di berbagai kanal. Hal tersebut bukan hanya berhasil mendongkrak algoritma keterpaparan tetapi juga membuat calon pembaca merasa terkait dan butuh untuk membaca buku tersebut secara full. Penulis-penulis genre self-help juga biasanya memiliki podcast baik di youtube dan spotify. Hal tersebut membantu keterpaparan dari karyanya juga.

Untuk lebih jelasnya, peneliti akan menunjukkan penulis-penulis yang terkenal dengan genre self-help di Indonesia dan bagaimana gambaran diskursus tematis mereka. Pertama ada Henry Manampiring yang terkenal dengan bukunya berjudul *Filosofi Teras* (2018). Buku ini merupakan upaya mempopulerisasikan paham filsafat stoik di Indonesia. Buku ini membawa pemahaman stoik sebagai sebuah panduan praktis untuk dapat menjalani kehidupan tanpa memproduksi sakit hati. Kesuksesan dari buku ini dipengaruhi karena kekuatan narasi dari Manampiring untuk membuat prinsip filsafat yang kompleks menjadi lebih sederhana dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat Indonesia. Ini artinya Manampiring bukan menerjemahkan filsafat stoik melainkan memilahnya terlebih dahulu, bagian mana yang akan cocok.

Penulis kedua yang perlu disoroti adalah Alvi Syahrin. Penulis ini sukses menerbitkan buku dengan judul “Jika Kita tak Pernah jadi Apa-apa” (2019) dan “Jika Kita tak Pernah Baik-baik Saja” (2023) Syahrin memiliki gaya narasi yang personal dan juga sangat mengutamakan empati. Tema-tema yang diangkat tentang keraguan yang sering mengganggu dalam kehidupan seseorang, tekanan untuk seseorang dapat membuat pencapaian dalam kehidupan. Hal yang menarik dari narasi self-help dalam karya-karya Syahrin adalah bagaimana dia mengaitkan semuanya dengan wejangan-wejangan yang diambil dari agama Islam. Biasanya Syahrin selalu memuarakan kegelisahan individu dalam narasinya ke pada saran untuk percaya penuh kepada takdir yang akan diberikan Tuhan.

Nadhira Afifa memiliki peran penting dalam genre karya sastra self-help terutama bagaimana dia mentransformasi dari kisah pribadinya menjadi pelajaran yang berguna bagi pembacanya. Melalui tulisan-tulisan yang fenomenal dalam genre self-help seperti “almost adulting” (2022), Afifa membagikan pengalamannya. Tema dari karya-karyanya biasanya terkait tips dan motivasi untuk menemukan diri yang sejati. Dikarenakan karya-karyanya ini ditulis berdasarkan pengalamannya, maka di dalamnya juga dituliskan bagaimana meraih karir dengan sebelumnya merencanakannya. Hal yang menjadi sorotan lainnya adalah pengalaman Afifa terkait dengan berkuliah di luar negeri dan relationship management. Walaupun diambil dari pengalaman pribadi tetapi tentu saja dengan dibuatkan narasi yang bagus maka karya tersebut tidak hanya akan terbaca seperti sebuah diary melainkan sebuah buku yang berisi banyak hal-hal berguna untuk kehidupan pembacanya.

Syahid Muhammad, bisa dikatakan merupakan penulis yang sangat produktif dan juga semua karya-karya yang dihasilkannya mendapat sorotan lampu utama di rak buku karya fiksi genre self-help. Karya-karyanya yang terkenal adalah "duduk dulu, jangan lupa jadi manusia" yang diterbitkan pada tahun 2019. Syahid Muhammad dalam bukunya mengambil tema bagaimana manusia harus berdamai dengan kekurangannya sendiri. Muhammad memberikan semangat pada pembacanya untuk menerima bahwa tidak ada manusia yang sempurna, maka kekurangan itu sah saja. Anjuran tersebut kemudian akan diarahkan lebih lanjut pada kendali diri di mana Muhammad biasa melakukan transformasi teori-teori psikologi terkait kendali diri. Syahid Muhammad memiliki ketajaman narasi dalam menangkap berbagai kemungkinan mood pembacanya. Sehingga sembari pembacanya dibawa pada kasus-kasus yang terhubung dengan kehidupannya, Syahid Muhammad memfasilitasi sedih dan bahagianya mood melalui aliran narasinya.

Yang terakhir, penulis yang terkenal dan berperan penting membawa kemajuan perkembangan genre self-help adalah Desi Anwar. Dia merupakan seorang jurnalis yang menulis cerita berjudul "lima cerita: kisah-kisah menjadi dewasa" (2019). Karya dari Desi Anwar ini merupakan kumpulan lima cerpen yang masing-masingnya memiliki fokus pada sebuah isu. Strategi penulisan yang terpisah-pisah sebagai sebuah cerpen bukan menjadi novel ini ditujukan agar satu isu bisa dibahas dengan tuntas. Isu-isu yang ada di dalam karya tersebut adalah sesuatu yang universal terkait individu yang beranjak dewasa.

3.2. Market Demand Karya Fiksi *Self-help* di Indonesia

Komponen kedua untuk bisa genre self-help itu mengalami peningkatan yang signifikan adalah kondisi pasar yang saling bersinkronasi. Indonesia memiliki peta demografis pertumbuhan anak muda yang sangat signifikan. Ada sekitar 46 juta jiwa individual tercatat berusia 10 sampai 19 tahun. Mereka kemudian dikenal sebagai generasi Z dan younger millenials. Generasi ini sangat lekat dengan perubahan intelektual yang sangat cepat dan instan. Hal tersebut membuat mereka justru bukan sebagai generasi yang santai karena perkembangan pengetahuan instan melainkan mereka justru lebih mudah stress. Siya Sharma (2024) menjelaskan penyebab mereka bisa lebih cepat stress, pengetahuan instan yang disebabkan karena teknologi AI membuat gaya hidup menjadi cepat berubah. Sebelum ada informasi pengetahuan yang instan, biasanya memerlukan waktu yang cukup lama untuk bereproduksi. Selain itu adanya batasan yang jelas antara pengetahuan yang lama dan juga baru semakin blur. Yang sering terjadi kemudian adalah adanya pengetahuan yang sebelumnya sudah disangkal menjadi sesuatu yang terakses tanpa konteks oleh mesin pencarian AI. Akibatnya menjadi lebih panjang ketika para generasi Z membagikannya tanpa konteks di sosial media sehingga menjadikan bentukan akan variasi gaya hidup terasa semakin membingungkan. Hal itulah yang membuat generasi Z menjadi mudah stress.

Kondisi stress masyarakat generasi Z dan juga milenial muda di Indonesia kemudian bisa dipetakan secara lebih mendalam lagi. Faktor pertama adalah terkait dengan urbanisasi yang marak dilakukan di Indonesia. Banyak sekali keluarga yang memutuskan untuk pindah ke kota-kota industri dengan alasan mendapatkan gaji dengan upah minimum rerata yang tinggi. Hal tersebut akan berdampak pada generasi muda yang ikut pindah. Populasi yang tinggi dengan latar belakang yang bercampur kemudian mengakibatkan benturan value kehidupan yang sangat tinggi sehingga dampak stress akan semakin dirasakan. Melalui hasil riset kemudian dapat dilihat bahwa remaja dari kelompok ekonomi yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang tinggi seperti gangguan kecemasan dan depressi (Colin, et al: 2023).

Hal yang menjadi mengherankan dari data di atas adalah bagaimana ketika yang paling membutuhkan narasi self-help adalah mereka dari komunitas yang berekonomi rentan, tetapi kenapa penjualan dari genre self-help ini meningkat? Jawabannya ada pada proses digital literacy dan penggunaan kampanye sosial media. Remaja muda Indonesia memiliki literasi digital yang sangat tinggi. Kesempatan keterpaparan mereka pada konten-konten self-help sangatlah tinggi, di sisi lain para penulis dan penerbit juga menggunakan sosial media untuk membagikan konten karya-karyanya. Ketika itu semakin banyak dibagikan dan disukai, walaupun yang melakukan itu tidak membeli karya-karya dari penulis tetapi interaksi sosial media tersebut telah membantu kampanye dari karya-karya fiksi bergenre self-help. Artinya algoritma keterpaparan karya-karya dari para penulis itu kemudian semakin naik.

Penjualan karya-karya fiksi self-help ini juga bukan hanya terkait dengan mereka yang ekonomi rentan, karena individu yang lainnya juga sama memiliki pergulatan dengan kesehatan mental. Situasi tekanan akademik dan juga karir menjadi sesuatu yang membuat terbukanya pasar untuk karya-karya fiksi self-help ini. Para remaja dan young adults menghadapi banyak sekali tekanan akademis, biasanya dikarenakan ekspektasi yang tinggi dari keluarga untuk mencapai sebuah prestasi tertentu. Belum lagi ketika sedang bersekolah atau kuliah, kegelisahan para remaja juga meningkat terkait bagaimana prospek karir ke depannya. Mereka biasa dihadapkan para persimpangan antara sempitnya lapangan kerja di Indonesia dan keinginan untuk membahagiakan orang tua. Hal tersebut yang kemudian menjadikan mereka menghadapi badai keseimbangan mental.

Selain kondisi-kondisi yang sudah disebutkan di atas, ada juga pergulatan kesehatan mental yang biasa dialami oleh generasi muda Indonesia. Hal ini terkait dengan pembentukan identitas dan perasaan ingin diterima oleh suatu kelompok tertentu. Manusia selalu membentuk ideal yang kemudian membuatnya membayangkan bahwa dia adalah anggota dari suatu kelompok dan tindakannya akan ditentukan oleh itu (Freud:2010). Akan tetapi teori Freud tersebut kemudian dibantah oleh Darius Leskauskas (2020) yang mengatakan bahwa pendapat tersebut harus disesuaikan di era transformasi digital ini. Maraknya konten-konten yang dibagikan terkait gaya hidup seseorang di sosial media akan membuat pembentukan ideal dalam diri manusia ini menjadi semakin kompleks. Remaja dihadapkan

pada berbagai macam value kehidupan melalui keterpaparan konten sosial media, belum lagi afiliasi komersial yang gencar mengiklan beragam produk. Hal itulah yang kemudian membuat ilusi kapitalisme yang membayangi produksi sense of belonging para remaja. Semisal karena sering melihat konten sosial media terkait gaya hidup high-end, remaja dari kelompok ekonomi rentan terpengaruh untuk membentuk ideal yang tidak mungkin. Perasaan sedih, putus asa mengarah pada depresi juga bisa mendatangnya.

Terlepas dari semua rintangan yang dihadapi oleh para generasi Z di Indonesia, mereka juga memiliki satu konsep harapan yang dikenal dengan "healing". Konsep tersebut diidentifikasi juga sebagai poros kekuatan psikologis bagi remaja Indonesia. Di celah inilah kemudian para remaja Indonesia yang mengalami tekanan mental masih memiliki harapan untuk bisa lepas dan membaik. Proses membaik ini tentu akan membutuhkan media-media yang mendukung. Terbentuknya komunitas-komunitas yang menjadi support system menyebarkan kesadaran akan kesehatan mental mulai merebak. Akan tetapi, banyak remaja yang juga tidak bisa memproses healing secara berkelompok. Momen itulah yang membuat karya-karya fiksi self-help berperan menjadi media untuk healing.

3.3. Narasi *Self-help* dalam Tradisi Indonesia

Sebelum maraknya globalisasi dan platform digital yang memuat karya-karya fiksi dengan genre self-help, Indonesia yang memiliki keberagaman tradisi ini duah memiliki banyak sekali nasehat-nasehat terkait dengan kehidupan. Masyarakat tradisional memiliki instruksi-instruksi moral yang biasa dijadikan pedoman untuk menjalani kehidupan yang seimbang. Makna kata seimbang di sini sama halnya dengan apa yang diusung dalam kampanye kesehatan mental. Artinya masyarakat tradisional juga sudah memahami pentingnya menjaga kestabilan mental melalui nasihat-nasihat moralnya. Contoh dari panduan moral yang mengarah pada promosi kesehatan mental bisa ditemukan di beberapa kebudayaan Nusantara tradisional.

Budaya Jawa, misalnya, sarat dengan peribahasa dan ajaran filosofis yang memberikan panduan dalam berbagai aspek kehidupan. Peribahasa seperti "Becik ketitik ala ketara" (perbuatan baik pada akhirnya akan diketahui, perbuatan buruk pada akhirnya akan terbongkar) berfungsi sebagai kompas moral yang mendasar, yang menekankan pertanggungjawaban atas tindakan seseorang. Peribahasa lain memandu individu untuk bersabar: "Sabar iku lire momot kuat nandhang sakening coba lan pandhadharaning urip" (sabar adalah kemampuan untuk menanggung semua cobaan). Kemudian peribahasa terkait dengan semangat untuk usaha: "Sepi ing pamrih, rame ing gawe" (bekerja keras tanpa mengharap imbalan). Ada juga peribahasa yang mengajarkan terkait interaksi sosial yang harmonis: "Rukun agawe santosa, crah agawe bubrah" (kerukunan menciptakan kekuatan, konflik menciptakan kehancuran). Bukan hanya itu tetapi ditekankan juga terkait konsep karma atau hukum tuai tabur:

“Manungsa mung ngunduh wohing pakarti” Untaian kebijaksanaan ini, yang seringkali disampaikan secara ringkas, merangkum filosofi kehidupan yang kompleks.

Tradisi Melayu menawarkan panduan melalui tunjuk ajar (nasihat dan ajaran), pantun (syair yang memiliki makna yang saling terkait), dan puisi. Tunjuk Ajar Melayu (TAM) merupakan kumpulan nasihat dan perilaku teladan berdasarkan norma-norma Melayu yang menekankan rasa hormat, moralitas, tanggung jawab sosial, dan budi pekerti yang luhur. Biasanya Tunjuk Ajar Melayu ini memiliki landasan Islam. Hal ini bertujuan untuk membangun hubungan yang harmonis dengan alam dan sesama manusia. Pantun dan puisi berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan etis, kritik sosial, dan pelajaran hidup. Tema-tema yang diusung biasanya seputar pentingnya hati yang baik, ketekunan dalam belajar, kesabaran, dan menghargai kebaikan. Bentuk-bentuk ini secara tradisional berfungsi sebagai alat bantu diri sendiri dengan menyematkan instruksi moral dalam struktur sastra yang estetis dan mudah diingat.

Budaya Betawi juga memiliki konsep seperti yang sekarang dikenal dengan self-help. Penggambaran yang kentara bisa dilihat dalam contoh yang dipertunjukkan dalam serial “Si Doel Anak Sekolah”. Serial tersebut menampilkan kearifan lokal melalui penekanannya pada pendidikan agama, nilai sekolah formal, dan solidaritas sosial yang kuat yang dicontohkan melalui praktik-praktik seperti “kondangan” (menghadiri hajatan yang mengimplikasikan dukungan timbal balik). Selain itu juga diperkenalkan tradisi seperti silat yang merupakan seni bela diri untuk mempertahankan diri dan menegakkan kebenaran. Diajarkan juga rasa hormat dan bakti kepada orang tua. Kesemua tradisi tersebut yang apabila dijadikan panduan dalam menjalani kehidupan dipercaya akan membawa ketenangan batin dan kestabilan pikiran dalam menjalani kehidupan.

Kearifan lokal Minangkabau, yang sering dieksplorasi dalam cerita dan literatur mereka mencakup tradisi penting merantau. Para pemuda yang merantau dari kampung halaman untuk mencari pengetahuan, pengalaman, dan keberuntungan merupakan sebuah praktik yang diyakini dapat memupuk ketangguhan dan kedewasaan. Hal ini sering kali disertai dengan nilai-nilai keberanian yang kuat, rasa nasionalisme yang baru lahir dalam konteks historis, dan bakti yang tak tergoyahkan kepada orang tua, terutama ibu, dalam masyarakat matrilineal mereka.

Di seluruh nusantara, adat memainkan peran mendasar dalam membentuk karakter dan norma-norma masyarakat. Adat mencakup berbagai macam hukum tidak tertulis, tradisi, dan etika sosial yang memandu kehidupan masyarakat, mulai dari hubungan antar pribadi hingga pengelolaan sumber daya dan resolusi konflik. Adat sering dipandang sebagai gudang kebijaksanaan leluhur, bertindak sebagai “benteng” terhadap pengaruh eksternal yang negatif dan membentuk dasar karakter bangsa dengan menanamkan nilai-nilai seperti gotong royong, rasa hormat, dan keharmonisan. Kebudayaan tradisional yang mendasar ini kemungkinan besar mempengaruhi bagaimana konsep-konsep self-help kontemporer berkembang.

4. Simpulan

Dilihat dari pembahasan di atas, maka akan ditemukan persamaan secara konsep dari narasi self-help yang ada saat ini dengan petunjuk moral yang ada pada masyarakat tradisional. Ini kemudian menjadikan narasi self-help bukanlah sebagai sesuatu yang eksklusif dimiliki oleh generasi Z. Dari generasi ke generasi dimungkinkan untuk selalu ada narasi-narsi tentang keseimbangan antara jiwa dan raga; fisik dan mental. Akan tetapi bentuk penyampaiannya saja yang disesuaikan dengan gaya masing-masing generasi. Perbedaan antar generasi ini adalah style dan juga bahasa, terkait dengan konsep isi mereka memiliki persamaan. Satu hal yang menjadikan self-help sebagai sesuatu yang khas generasi Z adalah perkembangannya yang massif melalui sosial media.

Daftar Pustaka

- Adi, I. R. (2011). *Sastra Populer: Teori dan Metode Kajian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anwar, D (2019). *Lima Cerita: Kisah-kisah Menjadi Dewasa*. Jakarta: Gramedia.
- Bergsma, A. (2007). *Do Self-help Books Help?* Journal of Happiness Study. Vol 9 pages 341-360. Springer.
- Camus, A. (2018). *The Myth of Sisyphus*. London: Vintage International.
- Freud, S. (2010). *The Ego and the Id*. Charleston: Createspace Independent publishing Form.
- Leskauskas, D. (2020). *Generation Z—Everyday Living with an Auxiliary Ego*. International Forum of Psychoanalysis. Vol. 29 Issues 3. Pages 169-174. Taylor and Francis.
- Manampiring, H. (2018) *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Muhammad, S. (2019). *Duduk dulu: Jangan Lupa Menjadi Manusia*. Yogyakarta: Gradien Mediatama.
- Nadhira, A. (2022). *Almost Adulthood*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rachman, A. K., Susandi. (2021). *Nilai Moral dalam Perspektif Sosiologi Sastra pada Novel Paradigma karya Syahid Muhammad*. Jurnal Hasta Wiyata Vol. 4 No.1.
- Sartre, J. P. (2013). *Nausea*. New York: New Directions Publishing.
- Sharma, S. (2024). *A Comparative Study on Workplace Stress, Happiness and Resilience among Gen X and Gen Z*. International Journal of Indian Psychology. Vol. 12 Issues 2.
- Syahrin, A. (2019). *Jika Kita tak Pernah jadi Apa-apa*. Ciganjur: Gagas Media.
- (2023). *Jika Kita tak Pernah Baik-baik Saja*. Ciganjur: Gagas Media.
- Teun, V. D., Kintsch, W. (1983). *Strategies of Discourse Comprehension*. Massachusetts, Academic Pr Publishing.
- Williams, R. (2017). *Culture and Society: Coleridge to Orwell 1786-1950*. London: Vintage Publishing.
- Xu, C., et al (2023). *Urbanicity and Depression: A Global Meta-analysis*. Journal of Affective Disorders. Vol. 340 issues 1 pages. 299-311. Elsevier.

