

# BAB 1 PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa tahun belakangan, laman media sosial khususnya Instagram ramai dengan unggahan yang menggunakan ungkapan *healing*. Beberapa dari mereka menyebutkan kegiatan *Healing* yang mereka lakukan sebagai sebuah bentuk *self-reward*. Popularnya *healing* yang dimaknai sebagai pemulihan kondisi mental dengan berlibur, didorong oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penyebab stress yang tinggi pada rutinitas pekerjaan. Hal ini ditunjukkan oleh banyaknya masyarakat kelas pekerja yang melakukan kegiatan ini. Selain itu, terdapat ungkapan lain yang berkaitan, yakni "*Burnout*" atau sebuah kondisi sangat lelah. Ungkapan *Burnout* sendiri sering kali digunakan oleh pekerja urban saat mereka menjalani rutinitas pekerjaan yang sangat padat. Dari sini dapat terlihat salah satu hal yang mendasari popularnya *healing* adalah faktor rutinitas pekerjaan.

Ungkapan *healing* sering kali digunakan oleh pekerja urban pada saat mereka bergi berlibur. Namun, menariknya ungkapan *healing* yang sering kali digunakan oleh pekerja urban, juga diasosiasikan oleh sebagian pekerja di area rural saat mereka pergi ke area urban. Seperti yang saya temukan pada unggahan salah satu teman saya yang bekerja di daerah pegunungan Jonggol.

Gambar 1. Unggahan pekerja di desa



Pada unggahan tersebut dituliskan “Hiburannya orang yang kerjanya di gunung, ngeliat begini aja (pemandangan gedung perkotaan) udah “*healing*” banget. Dari temuan ini, terindikasikan bahwa penggunaan ungkapan *healing* pada dasarnya digunakan pada saat pekerja menghabiskan waktu luang mereka untuk dapat meninggalkan rutinitas dan lingkungan kerja mereka.

Jika dilihat melalui konsep *the everyday* Henry Lefebvre, kegiatan *healing* dapat dilihat sebagai yang disebut oleh Lefebvre sebagai *leisure activity*. Lefebvre menjelaskan bahwa *leisure activity* adalah sebuah aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dimana aktivitas tersebut berbeda dengan rutinitas kesehariannya.<sup>1</sup> *Leisure activity*. Dari hal ini dapat terlihat bahwa fenomena *healing* hanya sebuah upaya manusia untuk keluar sementara dari rutinitas mereka. Hal ini juga menunjukkan dalam konteks pekerjaan, manusia layaknya sebuah mesin yang perlu di isi ulang (*re-charged*).

---

<sup>1</sup> Lihat paparan Lefebvre pada buku *Critique of the everyday*

Rutinitas pekerjaan menjadi lingkaran yang seperti tiada henti bagi para pekerja. Perjalanan berangkat kerja, bekerja, makan siang, bekerja, perjalanan pulang. Rutinitas pekerjaan ini menjadi bagian besar dalam keseharian mereka. Mereka tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan apa yang benar-benar mereka ingin lakukan. Akibatnya mereka berhenti merasakan kebutuhan paling sederhana yang juga merupakan kebutuhan yang paling sulit untuk dipenuhi, kebutuhan akan ruang, akan udara segar dan kebebasan, akan waktu untuk menyendiri dan berkontemplasi.

Pada buku *Economic and philosophic manuscripts of 1844 and the communist manifesto*, Karl Marx membahas tentang sebuah kondisi pekerja yang disebutnya sebagai *estranged labor* atau *alienated labor*. Gagasan Alienasi yang diusung oleh Marx meliputi dua hal. Pertama, alienasi adalah hasil dari struktur ekonomi politik manusia. Kedua, alienasi meliputi perasaan (tidak bahagia) yang merupakan hasil dari struktur tersebut.<sup>2</sup> Jika dilihat melalui konsep alienasi Marx, salah satu bentuk alienasi yang diakibatkan oleh sistem kapitalis adalah alienasi dari diri sendiri. Sistem kapitalis membuat manusia merasa terasing dari dirinya sendiri. Hidup mereka menjadi tidak mereka lihat sebagai sebagai hidup yang bermakna, hubungan sosial mereka dirusak oleh kompetisi, aktifitas mereka dirasa sebagai rutinitas saja. Dalam sistem kapitalis ini, pekerjaan membuat tubuh manusia terasing dari dirinya sendiri.

Jika fenomena healing dikaitkan dengan konsep alienasi ini, maka akan terlihat sebuah keterkaitan antara keduanya. Ungkapan *healing* sering kali digunakan oleh pekerja, khususnya di area urban. Pekerja sering kali

---

<sup>2</sup> Richard Schmitt, *Alienation and Freedom*, Cambridge: Westview Press, 2002.

mengkontekskan *healing* dengan kondisi rutinitas pekerjaan mereka. Rutinitas pekerjaan yang mereka jalani kerap memunculkan sebuah perasaan terasingkan. Seperti yang disampaikan oleh salah satu pekerja di Bekasi (A, 23 tahun) bahwa tuntutan pekerjaan sering kali membuat pekerja merasa tidak bahagia. Ini terjadi karena pada rutinitas pekerjaan terdapat sebuah sistem kerja yang harus dipatuhi dan rutinitas pekerjaan yang begitu padat, sehingga pekerja tidak memiliki banyak waktu untuk dapat merefleksikan diri. Hal tersebut membuat pekerja merasakan ada hal yang hilang dari dirinya karena waktunya lebih banyak dihabiskan untuk bekerja.

Kondisi masyarakat kota khususnya pekerja yang terasingkan dengan diri mereka sendiri membuat masyarakat perkotaan mencari cara untuk untuk merefleksikan kembali diri mereka, untuk dapat menikmati waktu yang mereka miliki. Keseharian yang dipenuhi oleh rutinitas pekerjaan membuat mereka fokus pada kebutuhan materi dan cenderung melupakan kebutuhan psikis. Kondisi ini membuat pekerja mengalami sebuah kebingungan atau kehampaan dalam hidup. Kehampaan ini membuat mereka mencari cara untuk dapat mengisi kekosongan yang mereka rasakan. Salah satu cara yang dilakukan oleh beberapa pekerja urban adalah dengan mengikuti kegiatan spiritual.

Pada penelitian yang saya lakukan, ditemukan sebuah kegiatan spiritual yang dilakukan di area urban Bekasi. Kegiatan tersebut dilakukan oleh sebuah komunitas bernama Free Souls. Komunitas ini beranggotakan para pekerja urban dengan latar belakang yang berbeda-beda. Free Souls adalah sekumpulan masyarakat kota yang melakukan meditasi sebagai suatu cara untuk memahami diri mereka sendiri. Jenis meditasi yang dilakukan merupakan kombinasi antara

meditasi dengan minum teh, kegiatan ini diberi nama *Meditatea*. Pada kegiatan *Meditatea* terdapat beberapa elemen yang digunakan untuk bermeditasi, seperti musik, cahaya, dekorasi dan bebauan. Semua itu digunakan untuk membantu mereka agar dapat bermeditasi dengan lebih mudah.

Pada kegiatan *Meditatea*, meditasi cenderung bersifat lentur, toleran, dan akomodatif terhadap keragaman paham keagamaan dan tradisi. Pada komunitas Free Souls ini kegiatan spiritual yang mereka lakukan tidak berkaitan dengan suatu agama. Seperti yang disampaikan oleh Sofyan yang merupakan penggagas dari kegiatan *Meditatea* bahwa kegiatan *meditanea* tidak berkaitan dengan konteks suatu agama, sehingga peserta diharapkan dapat memisahkan pemahaman-pemahaman terkait suatu kepercayaan dan menghilangkan pikiran skeptis terhadap suatu kepercayaan.<sup>3</sup> Narasi ini disampaikan oleh Sofyan pada awal kegiatan, Sofyan lalu menjelaskan tentang konsep meditasi yang akan dilakukan dan menyampaikan bahwa meditasi yang akan dilakukan bukan sebuah aktivitas ritual keagamaan apapun.

Pada kegiatan *Meditatea*, para anggota komunitas melakukan serangkaian aktifitas meditasi yang di dalamnya terdapat kegiatan minum teh bersama dan elemen-elemen seperti musik, dekorasi dan bebauan. Rangkain aktifitas meditasi dimulai dengan penjelasan metode meditasi, pengenalan jenis-jenis teh yang disajikan, lalu di ikuti dengan penyeduhan dan minum teh. Selama proses penyeduhan Sofyan menjelaskan fungsi teh dalam proses meditasi, dimana dengan minum teh, gelombang otak akan lebih mudah menuju kondisi yang di sebut *meditative state of mind*<sup>4</sup>. Kegiatan *Meditatea* dilakukan di beberapa kedai

---

<sup>3</sup> Transkrip wawancara Sofyan.

<sup>4</sup> Kondisi gelombang otak yang mudah untuk digunakan bermeditasi

kopi di kota Bekasi, seperti Galaxy city, Pekayon, dan Bantargebang. Rangkaian aktifitas yang dilakukan pada kegiatan meditatea ditujukan untuk mendapatkan pengalaman relaksasi, yang lalu digunakan untuk dapat merefleksikan diri mereka.

Dari praktik spiritualitas yang dilakukan oleh komunitas Free Souls, terlihat hal yang melatarbelakangi praktik meditasi yang mereka lakukan. Praktik spiritual yang dilakukan bukan dalam konteks ibadah, melainkan sebuah kegiatan menikmati waktu luang. Mereka menjadikan meditasi sebagai sebuah kegiatan dimana mereka dapat melepaskan sejenak rutinitas pekerjaan mereka dan fokus pada diri sendiri. Namun disisi lain, kegiatan meditatea juga memiliki kecenderungan bisnis dan ekonomi. Pada kegiatan *Meditatea*, komunitas Free Souls mengundang masyarakat umum untuk mengikuti kegiatan *Meditatea* ini. Untuk dapat mengikuti kegiatan *Meditatea*, peserta dikenakan biaya dengan kisaran harga Rp.150.000 hingga Rp.200.000. Dengan biaya tersebut peserta akan mendapatkan sepuluh sampai tida belas jenis seduhan teh, makanan ringan dan makan malam.

Dengan berbagai hal yang melatarbelakangi munculnya kegiatan spiritual di perkotaan, meditasi menjadi sebuah kegiatan spiritual alternatif bagi komunitas Free Souls. Melalui kegiatan ini, mereka mencoba untuk merefleksikan kembali tentang diri mereka sendiri, hal ini mencakup menganalisa dan menerima perasaan, memotivasi, berterima kasih dengan diri sendiri, memamafkan diri, memahami dan meyakini kemauan diri.

Jika dilihat dari paparan di atas, saya tertarik untuk melihat lebih jauh tentang praktik spiritual meditasi sebagai bentuk *Healing* yang dilakukan oleh

komunitas Free Souls. Munculnya fenomena *healing* berkaitan dengan keseharian (*the everyday*) pekerja yang terasingkan (*alienated*). Rutinitas pekerjaan membuat mereka tidak memiliki banyak waktu untuk dapat merefleksikan diri. Mereka dituntut untuk selalu produktif yang pada akhirnya itu bukan untuk diri mereka sendiri. Kondisi ini membuat mereka mencari cara untuk dapat mengisi kekosongan yang mereka rasakan. Selain *healing* yang kerap diasosiasikan dengan berlibur, salah satu cara lain yang dilakukan oleh beberapa pekerja urban untuk melepaskan diri dari rutinitas pekerjaan adalah dengan mengikuti kegiatan spiritual. Dari sini lah terjadi gelombang spiritualitas area perkotaan. Gelombang spiritualitas masyarakat perkotaan memunculkan suatu gerakan kolektif yang lalu membentuk sebuah komunitas. Berbagai macam hal melatarbelakangi hadirnya kegiatan spiritual di area perkotaan, salah satunya adalah sebagai sarana bagi pekerja urban untuk dapat melepaskan diri dari rutinitas pekerjaan mereka.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari paparan di atas, penelitian ini berfokus pada bagaimana *healing* sebagai suatu bentuk budaya populer berkaitan dengan spiritualitas modern yang terindikasikan sebagai suatu gaya hidup kelas pekerja di ruang urban. Untuk mengkaji keterkaitan tersebut, saya akan menelaah aktifitas meditasi komunitas Free Souls sebagai suatu contoh dari fenomena tersebut. Untuk itu terdapat dua pertanyaan riset yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu:

1. Bagaimana *healing* sebagai suatu istilah dan konsep dalam budaya populer berkaitan dengan spiritualitas modern?
2. Bagaimana meditasi sebagai bentuk *healing* berkaitan dengan gaya hidup kelompok pekerja di ruang urban?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis artikulasi spiritualitas modern di ruang urban melalui analisis terhadap aktifitas meditasi komunitas pekerja urban.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah diskusi ilmiah yang berhubungan dengan gaya hidup masyarakat urban dan juga memberikan referensi terhadap penelitian yang berhubungan dengan kegiatan meditasi sebagai bagian dari gaya hidup.

### **1.5 Kerangka Pemikiran**

Pada penelitian ini, yang menjadi tema utama adalah praktik meditasi yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat urban kota Bekasi. Saya akan meneliti aktifitas meditasi yang dilakukan oleh komunitas Free Souls. Untuk mengurai permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, penelitian ini akan menggunakan perspektif keseharian yang dikemukakan oleh Henri Lefebvre. Pada buku *Critique of the everyday life*, Lefebvre membahas tentang keterkaitan *the everyday* (keseharian) dengan *leisure*. Pada konteks penelitian ini, keseharian yang diamati adalah keseharian anggota komunitas Free souls, dan kegiatan meditatea sebagai *leisure acivity*. Selain itu, Saya juga akan menggunakan konsep alienasi Karl Marx. Pada buku, *Economic and Philosophic of 1844 and the Comunist Manifesto*, Marx berpendapat bahwa pada keseharian pekerja, mereka berada pada kondisi terasingkan (*alienated*). Hal ini muncul pada relasi-relasi



antara pelaku produksi (buruh) dan pemilik modal (kapitalis). Gagasan Marx tentang alienasi digunakan untuk membantu saya memahami kondisi kelompok pekerja urban.