

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dari segi psikologis, mendengarkan musik adalah salah satu cara untuk menyembuhkan diri yang dapat memberikan bantuan pada tubuh dan pikiran untuk rileks secara fisik dan mental, serta membantu menenangkan pikiran. Peran musik tidak dapat disamakan dengan obat yang langsung menghilangkan rasa sakit. Namun, musik membantu mengurangi stress secara perlahan dan bertahap. Musik memiliki peranan psikologis yang tidak langsung dalam meningkatkan semangat dan menciptakan suasana yang lebih menyenangkan bagi manusia, dan menghilangkan stress. Hal ini dikarenakan musik memiliki kekuatan di dalam pikiran seseorang, musik memiliki kemampuan unik untuk berkomunikasi langsung dengan hati dan jiwa seseorang tanpa menggunakan kata-kata. Terapi musik memanfaatkan musik secara kontekstual untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, mengurangi stress, meningkatkan kreativitas, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Djohan, 2020).

Di Indonesia remaja usia 10-25 tahun rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Beberapa faktor yang meliputi peralihan dari masa remaja ke dewasa, termasuk beradaptasi dengan lingkungan baru, meningkatnya tanggung jawab pendidikan dan sosial, dapat menjadi penyebab rentannya remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Sebagai akibat dari tekanan-tekanan tersebut, generasi muda sering kali mengalami stress dan kecemasan tanpa memiliki pengetahuan yang memadai untuk mengatasi hal tersebut. Sebagian besar kasus bunuh diri di Indonesia, sekitar 90 persen, disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Itulah sebabnya musik memiliki efek psikofisik yang signifikan, termasuk mampu menciptakan suasana yang relaks, santai, menenangkan, dan menurunkan ketegangan pikiran (Diana, 2019).

Umumnya, kita akrab dengan berbagai genre musik seperti pop, dangdut, rock, dan sebagainya. Setiap jenis musik memiliki peranan dan karakteristiknya sendiri. Penelitian ini dilakukan terhadap remaja di Indonesia dan menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi suasana hati dan kesejahteraan mental seseorang. Jenis musik yang diteliti pada penelitian ini yaitu musik Korean Pop (K-Pop). Penggemar K-Pop menyakan bahwa musik jenis ini memiliki pengaruh positif dalam mendukung semua orang terutama remaja yang menghadapi masalah. Musik K-Pop seperti halnya musik genre lainnya, dapat memiliki dampak yang positif terhadap pendengarnya dan musik ini juga memberikan dukungan emosional serta inspirasi untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik (Aulia K, 2020).

Penelitian Tabayyun Pasinringi (2020) menceritakan tentang wanita berinisial A. A menghadapi masa-masa quarter-life crisis atau kecemasan dalam hidup pada tahun 2015-2016. Pada saat itu, A merasa khawatir dan sering kewalahan oleh tekanan sosial, pertanyaan tentang masa depan, pilihan karier, dan pencapaian pribadi. Pada saat itu, A merasa kesepian dan mengalami kesulitan dalam berbagi cerita dengan orang lain. Dirinya merasa enggan untuk membiarkan orang lain mengetahui perasaannya secara bersamaan. Setelah diberitahu oleh seorang teman, A kemudian mencari tahu tentang BTS. Dia menemukan kedekatan dengan lagu BTS dan hal ini membantunya merasa tidak teralu kesepian, sebab lagu BTS memberikan dukungan emosioanl yang mengisi kekosongan dan memberikan kenyamanan untuk A. Pada tahun tersebut, A berhasil menemukan lagu yang relevan dengan dirinya, yaitu *The Last*, lagu yang terdapat dalam album Agust D, yang merupakan karya solo milik Suga, salah satu anggota BTS..

Dalam lagu *The Last*, Suga menyampaikan dengan penuh emosi tentang pengalaman kerapuhan dirinya, dan depresi yang dialaminya. Melalui lagu ini, Suga berbagi kejujurannya tentang perjuangan dengan masalah kesehatan mental. Meskipun A

bukan penggemar BTS atau ARMY, A merasakan ikatan emosional dengan lagu tersebut saat mendengarkannya. Lagu tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong A untuk mencari bantuan dalam kehidupannya. Proses penyembuhan yang dialami A membutuhkan beberapa waktu dan perlu keberanian untuk berkonsultasi dengan pihak yang profesional. Namun, A meyakini bahwa lagu ini menjadi salah satu yang memacu A dalam melakukan introspeksi dan memahami emosi yang ada dalam dirinya.

Djohan (2020) menekankan mendengarkan musik sebagai bentuk self healing memang memiliki banyak manfaat bagi ketenangan mental seseorang. Studi telah menunjukkan bahwa musik dapat memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat stress yang dialami seseorang. Khususnya, musik yang dirancang untuk meditasi, relaksasi, dan menenangkan pikiran dapat mempengaruhi sistem saraf manusia. Mendengar musik sebagai *self healing* salah satu alternatif yang murah dan mudah, inilah musik untuk menunjang kebahagiaan seseorang.

Salah satu lagu yang dinyanyikan oleh Kim Seokjin (Jin) BTS yang merupakan bagian dari album BTS *Love Yourself: Answer* adalah lagu yang berjudul *Epiphany*. *Epiphany* adalah lagu yang penuh emosi dan menggambarkan perjalanan seseorang untuk mencintai diri sendiri dan menerima diri apa adanya. Lirikya mengandung pesan kuat tentang pentingnya menghargai diri sendiri dan menemukan kebahagiaan di dalam diri sendiri. *Epiphany* menjadi salah satu lagu yang menyentuh hati dan memberikan inspirasi bagi pendengarnya.

Dalam perspektif psikiater dr. Santi, cinta adalah perasaan kompleks yang berasal dari berbagai sumber kehidupan seseorang. Dalam konteks ini, lagu BTS *Answer: Love Yourself* dapat berperan mengembangkan rasa cinta terhadap diri sendiri (Prayitno, 2022). Pada lirik '*I'm learning how to love myself. With no exceptions, it's all me.*', Ungkapan ini mengandung makna bahwa seseorang sedang dalam proses pembelajaran dan

pengembangan diri. Dalam proses belajar, seringkali dihadapkan dengan rintangan, tantangan, dan kesulitan. Namun, lirik ini menggambarkan pentingnya tetap yakin pada diri sendiri meskipun menghadapi kesulitan.

Lagu K-Pop lainnya yang memberikan pengaruh positif bagi pendengarnya adalah lagu *Beautiful* yang dinyanyikan oleh group boyband NCT 127. Lagu ini secara garis besar memiliki empat pesan (Sari, 2021). Setiap individu memiliki keunikan, maka seseorang harus percaya dengan kemampuan dirinya sendiri. Seorang individu harus fokus dalam mengejar impiannya. Kemudian, seseorang memiliki keluarga dan teman untuk mendorong dan memberi semangat. Seorang individu patut mensyukuri segala bentuk kebahagiaan dalam hidupnya meski kecil sekalipun. Berdasarkan wawancara pra-penelitian dengan seorang penyuka lagu K-Pop berinisial L disimpulkan bahwa L merasa terbantu dengan lagu ini. Menurut L lagu ini memberikan kontribusi positif dalam hidupnya.

Sebelum mendengarkan lagu ini L adalah sosok pribadi yang tertekan dengan adanya tuntutan orangtua untuk masuk Perguruan Tinggi Negeri. pengalaman L yang mengalami perubahan positif setelah mendengarkan lagu tersebut menunjukkan bahwa musik termasuk lagu K-Pop, dapat berperan sebagai media self healing yang efektif. Jika L merasa bahwa mendengarkan lagu tersebut telah membantu dalam meningkatkan cinta terhadap diri sendiri dan merasa lebih tenang, maka itu adalah pengalaman yang berarti dan dapat menjadi bagian dari strategi self healing pribadi L.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks telah dijelaskan, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Bagaimana pemaknaan musik K-Pop sebagai *self healing* di kalangan remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemaknaan musik K-Pop sebagai *self healing* di kalangan remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang peran musik sebagai *self healing* dalam konteks kesehatan mental remaja. Menyediakan tinjauan yang komprehensif tentang efek musik terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini meningkatkan kesadaran masyarakat tentang potensi musik sebagai media untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Memberikan pedoman dalam penggunaan musik sebagai *self healing* bagi remaja. Menyediakan landasan bagi pengembangan intervensi musikal yang efektif dalam konteks perawatan kesehatan mental remaja.