

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Lagu-lagu K-pop dianggap menjadi salah satu media *self healing* yang membuat para pendengar merasa semangat dan termotivasi kembali untuk tetap semangat menjalankan hidupnya. Mayoritas penggemar musik K-Pop beranggapan bahwa mereka memiliki perubahan positif terhadap diri sendiri dan mendapat keberanian untuk percaya diri melalui musik K-Pop yang didengarkan dan diartikannya. Walaupun banyak yang mengatakan bahwa para penggemar K-pop hanya menyukai artis K-pop karena visual saja, faktanya penggemar K-pop lebih terkagum karena karya lagu yang tidak hanya sekedar lagu tetapi memiliki makna dan maksud tersendiri.

Generasi zaman sekarang membutuhkan sesuatu yang disukai atau yang membuat seseorang merasa hidup selain psikiater dan alternatif obat untuk kesehatan mentalnya. Lagu K-pop mengandung makna mendalam yang ditujukan untuk pendengarnya melalui lirik lagu dengan menyampaikan pesan-pesan positif. Lagu K-pop membantu para pendengar untuk menyadari bahwa mencintai diri sendiri menjadi hal utama yang harus dilakukan sebelum memutuskan untuk mencintai orang lain. Oleh sebab itu, banyak karya lagu dari musik K-Pop yang menceritakan tentang permasalahan remaja mengenai penerimaan dan mencintai diri sendiri.

5.2 Saran

Adapun saran yang terbentuk dari penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Jika gejala psikologis yang dialami selalu berlanjut atau memburuk, disarankan untuk mencari bantuan profesional seperti psikolog atau terapis yang dapat memberikan dukungan dan pengelolaan stress yang lebih maksimal.
2. Jika mendengarkan musik sebelum tidur, disarankan menghindari penggunaan earphone untuk mencegah resiko infeksi pada telinga, dan dianjurkan untuk

mendengarkan musik dengan volume normal.

3. Ketika mendengarkan musik sebelum tidur, jika sudah mengantuk sebaiknya musik dihentikan supaya tidur dengan terlelap dan kualitas tidur tetap terjaga. Walaupun mendengarkan musik sebelum tidur memiliki dampak positif, namun kebiasaan ini dianggap dapat mempengaruhi kualitas tidur. Sebab, setiap hal yang didengar termasuk musik akan ditangkap otak dan otak dianggap tetap bekerja disaat tubuh sedang rileks karena telinga menangkap suara terus-menerus. Hal ini akan mengganggu kesehatan dan kualitas tidur seseorang.
4. Mendengarkan musik memakai earphone saat mengendarai motor memang dapat meredakan ketegangan dalam diri, namun dampak positif yang dirasakan memiliki resiko berbahaya. Mendengarkan musik saat mengemudi dapat menyebabkan fokus pengemudi teralihkan, yang meningkatkan kemungkinan terjadinya kecelakaan. Meskipun mendengarkan musik sambil mengendarai sepeda motor masih diperbolehkan, namun tidak disarankan untuk melakukannya terus-menerus.