

**ANALISIS *MENTAL HEALTH AWARENESS* DALAM BUKU “A HEALING
CORNER” DAN RELEVANSINYA DENGAN LAGU-LAGU MILIK BTS
(*BANGTAN SONYEONDAN*)**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program sarjana Psikologi Islam



Oleh :

SITTAH ZAHROTIN KAFENA

20104029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

2025

**ANALISIS *MENTAL HEALTH AWARENESS* DALAM BUKU “A HEALING
CORNER” DAN RELEVANSINYA DENGAN LAGU-LAGU MILIK BTS
(*BANGTAN SONYEONDAN*)**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program sarjana Psikologi Islam

OLEH

SITTAH ZAHROTIN KAFENA

NIM. 20104029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

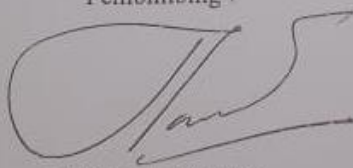
ANALISIS *MENTAL HEALTH AWARENESS* DALAM BUKU "A HEALING
CORNER" KARYA KOMUNITAS ARMY HELP CENTER DAN
RELEVANSINYA TERHADAP LAGU-LAGU MILIK BTS

SITTAH ZAHROTIN KAFENA

20104029

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Yuli Darwati, M. Si
NIP : 197307042005012003

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M., Psi., Psikolog
NIDN. 2009108602

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 05 Mei 2025

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : SITTAH ZAHROTIN KAFENA
NIM : 20104029
Judul : ANALISIS *MENTAL HEALTH AWARENESS* DALAM
BUKU *A HEALING CORNER* KARYA KOMUNITAS
ARMY HELP CENTER DAN RELEVANSINYA
TERHADAP LAGU-LAGU MILIK BTS

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1). Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

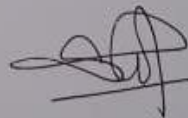
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Yuli Darwati, M. Si
NIP : 197307042005012003

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M., Psi., Psikolog
NIDN. 2009108602

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 05 Mei 2025

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : SITTAH ZAHROTIN KAFENA
NIM : 20104029
Judul : ANALISIS *MENTAL HEALTH AWARENESS* DALAM
BUKU *A HEALING CORNER* KARYA KOMUNITAS
ARMY HELP CENTER DAN RELEVANSINYA
TERHADAP LAGU-LAGU MILIK BTS

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1). Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Yuli Darwati, M. Si
NIP : 197307042005012003

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M., Psi., Psikolog
NIDN. 2009108602

HALAMAN PENGESAHAN

ANALISIS *MENTAL HEALTH AWARENESS* DALAM BUKU *A HEALING CORNER* DAN RELEVANSINYA DENGAN LAGU-LAGU MILIK BTS (*BANGTAN SONYEONDAN*)

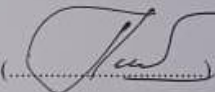
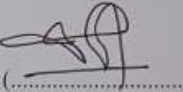
SITTAH ZAHROTIN KAFENA

20104029

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Selasa, 03 Juni 2025

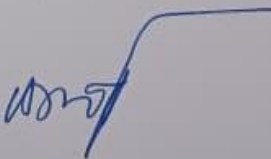
Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Zuhri Humaidi, M. S. I.
NIP. 198207292015031002
2. Penguji I
Yuli Darwati, M. Si.
NIP. 197307042005012003
3. Penguji II
Shofi Mirwani, M., Psi., Psikolog
NIP. 198610092025212004

Kediri, 17 Juni 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M. HI.
NIP. 197111212005011006

MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia ialah yang bermanfaat bagi orang lain.”

(HR. Ath-Thabari)

Believe in yourself and you will be unstoppable. And always remember that a negative mind will never give you a positive life.

(Park Jimin of BTS)

ABSTRAK

Sittah Zahrotin Kafena. Dosen Pembimbing: Yuli Darwati, M. Si. dan Shofi Mirwani, M., Psi., psikolog. *Analisis Mental Health Awareness Dalam Buku A Healing Corner Dan Relevansinya Dengan Lagu-Lagu Milik BTS (Bangtan Sonyeondan).* Skripsi, Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2025.

Kata Kunci: *Mental Health*, Army Help Center, BTS.

Kesadaran dalam diri dapat menjadikan individu lebih mengenal dirinya serta dapat mengendalikan kecerdasan emosional dalam dirinya. Keterkaitan antara kesadaran diri individu terhadap kesehatan mental merupakan keadaan dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dalam dirinya. Salah satu komunitas yang dikenal oleh para ARMY global dalam menangani masalah *mental health* disebut AHC atau *Army Help Center* dengan programnya yaitu berkonsultasi mengenai permasalahan kesehatan mental. Selain itu, AHC juga memberikan bantuan hukum, serta kegiatan-kegiatan sosial lainnya. Penelitian ini mempunyai tiga fokus penelitian, yaitu 1) Bagaimana konsep *mental health awareness* dalam buku *A Healing Corner* dengan lagu-lagu milik BTS? 2) Bagaimana relevansi konsep *mental health awareness* dalam buku *A Healing Corner* dengan lagu-lagu milik BTS? 3) Bagaimana dampak konsep *mental health awareness* bagi ARMY dalam buku *A Healing Corner* dengan lagu-lagu milik BTS?

Penelitian ini menggunakan teori psikoanalisis Erich Fromm dan menggunakan metode pendekatan kualitatif *library research* atau studi kepustakaan. Metode pengumpulan data dari penelitian ini dengan dokumentasi. Serta dalam menganalisis data penelitian ini ialah dengan metode analisis deskriptif dan analisis inti. Teknik dokumentasi dalam penelitian ini ialah dengan mengumpulkan dari dokumen-dokumen, baik yang berbentuk buku, jurnal, artikel, skripsi, maupun karya tulis lain yang berkaitan dengan judul yang akan diangkat oleh peneliti, yaitu *mental health awareness*, isu kesehatan mental, pesan positif dalam lagu-lagu BTS, dan dampak yang dirasakan ARMY dan pembaca *A Healing Corner*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) konsep *mental health awareness* yang di bahas dalam buku *A Healing Corner* tersebut adalah tentang bagaimana individu memahami berbagai aspek yang ada pada dirinya. Buku ini juga menampilkan berbagai pengalaman pribadi individu yang berjuang dengan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, kehilangan, dan pemulihan emosional. 2) adanya konsistensi yang kuat antara pesan-pesan positif pada lagu-lagu BTS dan konsep *mental health awareness* yang kemudian diangkat dalam *A Healing Corner* terdapat relevansi yang membuat stigma positif terhadap isu kesehatan mental di kalangan penggemar K-Pop khususnya ARMY. 3) ARMY merasa terselamatkan dengan pesan positif yang ada dalam lagu-lagu BTS dan program komunitas AHC pun berkontribusi besar dalam menentukan jalan kembali ARMY terhadap kesulitan dengan dirinya sendiri yang butuh tempat mengeluarkan keluh kesah dan kekhawatiran yang ada dalam dirinya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'alamiin, saya panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat mendapat gelar sarjana Psikologi Islam program strata Satu (S1) Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

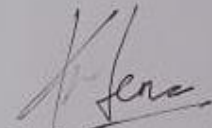
Dalam proses penyusunan skripsi ini tentu memiliki kendala dan kekurangan. Kendala tersebut dapat diatasi karena adanya bantuan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perlu disampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M. Ag., selaku rektor IAIN Kediri beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Halil Tahrir, M. H. I., selaku dekan fakultas Ushuluddin dan Dakwah, serta ibu Dr. Rini Risnawita, S. M. Si., selaku pimpinan program studi Psikologi Islam.
3. Ibu Yuli Darwati, M. Si., selaku dosen pembimbing I dan ibu Shofi Mirwani, M. Psi. Psikolog., selaku dosen pembimbing II, yang telah membimbing dan mengarahkan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Kedua orang tua saya tersayang, Ayah Nash dan Bunda Nur, keenam saudari plus kelima mas ipar, serta kesebelasan keponakan saya yang selalu rame ketika kumpul, yang selalu mendoakan, memberikan motivasi untuk tetap kuat dan sabar menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
5. Abah KH. M. Anwar Iskandar yang selalu saya nanti barokah ilmunya selaku orang tua kedua saya, serta para Dzuriyah Pondok Pesantren Al-Amien, yang telah membimbing, mengarahkan, memberikan ilmu pengetahuan maupun pengalaman yang belum pernah saya dapatkan dimanapun, serta menjadi contoh baik bagi santri-santrinya untuk selalu *lillah* di jalan Allah dalam melakukan sesuatu hal baik apapun.
6. Teman seperjuangan ketika menyantri di bumi Ngasinan, Khanifatu Zahro, Nadia Putri, Nisa Chalimatus, Mutthohharoh, Iffa Milatun, Fitria Anwar dan mba-mba santri ngasinan lainnya yang tidak bisa saya

sebutkan satu persatu, yang telah banyak mengajarkan tentang ngaji urip yang sangat berarti bagi saya.

7. Untuk teman-teman seperjuangan grup Pengejar S.Psi, Balkis Sherana Mahda dan Octavia Nur Rufaida, yang selalu saling memberikan motivasi, saran satu sama lain, dan terima kasih telah menjadi tempat menampung keluh kesah dengan saling memahami keadaan satu sama lain.
8. Untuk abang-abangku, Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Tachyung, Jeon Jungkook, Choi Seungcheol, Yoon Jeonghan, Hong Jisoo, Mun Junhui, Kwon Soonyoung, Jeon Wonwoo, Lee Jihoon, Seo Myungho, Kim Mingyu, Lee Dokyeom, Boo Seungkwan, Choi Hansol, Lee Chan, yang selalu menemani tiap bahagia, sedih dan sakit saya dalam mengerjakan skripsi ini, serta berkat mereka saya menjadi tidak merasa sendirian.
9. Terakhir saya ucapkan banyak-banyak terimakasih untuk diri saya sendiri yang tetap berusaha kuat dan menahan diri dalam situasi sulit yang dihadapi. Saya juga bersyukur karena jiwa dan raga saya masih menginginkan kebahagiaan dan kehidupan yang lebih lama.

Kediri, 05 Mei 2025



Sittah Zahrotin Kafena

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sittah Zahrotin Kafena
NIM : 20104029
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan di depan tim penguji adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil ciptaan orang lain atau dibuat oleh siapapun. Demikian surat pernyataan ini saya buat dan saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Kediri, 05 Mei 2025

A red official stamp of the Islamic Education and Dakwah Faculty (Fakultas Ushuluddin dan Dakwah) is visible. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink. Below the signature, the text 'SITTAH ZAHROTIN KAFENA' is printed in small capital letters.

Sittah Zahrotin Kafena

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penelitian Terdahulu	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. Tinjauan tentang Kesehatan Mental.....	17
1. Pengertian <i>Mental Health</i>	17
2. Aspek-aspek <i>Mental Health</i>	20
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mental Health</i>	21

4. Prinsip-prinsip <i>Mental Health</i>	22
B. Teori Psikoanalisis Kepribadian Sehat oleh Erich Fromm	24
1. Teori Kepribadian Sehat	24
2. Aspek <i>Self Love</i> Erich Fromm.....	26
C. Tinjauan tentang Terapi Musik dalam Pentingnya Kesehatan Mental.....	28
1. Pengertian Musik.....	28
2. Aspek-Aspek Musik sebagai Terapi Psikologis.....	31
3. Manfaat Terapi Musik	32
D. Tinjauan tentang buku <i>A Healing Corner</i> karya Komunitas Army Help Center	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Pendekatan Penelitian	38
B. Jenis Penelitian.....	38
C. Instrumen Penelitian	39
D. Sumber Data Penelitian.....	40
a) Sumber Data Primer	40
b) Sumber Data Sekunder	40
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Analisis Data	42
a) Metode Analisis Deskriptif.....	42
b) Analisis Isi	42
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	44
A. Paparan Data	44

1. Gambaran Umum Komunitas Army Help Center Indonesia.....	44
2. Program dan Kegiatan Komunitas Army Help Center	47
3. Konsep <i>Mental Health Awareness</i> dalam Buku <i>A Healing Corner</i> dan Lagu-Lagu Milik BTS	52
4. Relevansi Konsep <i>Mental Health Awareness</i> dalam Buku <i>A</i> <i>Healing Corner</i> dengan Lagu-Lagu Milik BTS	65
5. Dampak Konsep <i>Mental Health Awareness</i> bagi ARMY dalam Buku <i>A Healing Corner</i> dan Lagu-Lagu Milik BTS	67
B. Temuan Penelitian.....	70
1. Konsep <i>Mental Health Awareness</i> dalam buku <i>A Healing</i> <i>Corner</i> dan Lagu-Lagu Milik BTS.....	70
2. Relevansi Konsep <i>Mental Health Awareness</i> dalam buku <i>A</i> <i>Healing Corner</i> dengan Lagu-Lagu Milik BTS	73
3. Dampak Konsep <i>Mental Health Awareness</i> bagi ARMY dalam Buku <i>A Healing Corner</i> dan Lagu-Lagu Milik BTS	78
BAB V PEMBAHASAN.....	81
A. Analisis Konsep <i>Mental Health Awareness</i> dalam buku <i>A Healing</i> <i>Corner</i> dan Lagu-Lagu Milik BTS	81
B. Relevansi Konsep <i>Mental Health Awareness</i> dalam buku <i>A Healing</i> <i>Corner</i> Dengan Lagu-Lagu Milik BTS.....	86
C. Dampak Konsep <i>Mental Health Awareness</i> bagi ARMY dalam buku <i>A Healing Corner</i> dan Lagu-Lagu Milik BTS	92
BAB VI PENUTUP.....	96

A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN	101
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Isi buku <i>A Healing Corner</i> tentang diskusi komunitas Army Help Center bersama <i>expert</i>	48
Gambar 2: Pamflet <i>talk show</i> bedah buku <i>Map of The Soul: 7</i> oleh Dr. Murray Stein dengan komunitas Army Help Center	50
Gambar 3: Pamflet seminar acara memperingati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia dengan komunitas Army Help Center	52
Gambar 4: Cover buku <i>A Healing Corner: Me, Myself, and Youth</i> karya komunitas Army Help Center	52