

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan tentang Kesehatan Mental

##### 1. Pengertian *Mental Health*

Kesehatan mental ialah terhindarnya individu dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).<sup>15</sup> Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah suatu kondisi yang dapat berubah karena faktor biologis dan sosial yang memungkinkan individu mencapai sintesis yang memuaskan dari dorongan naluriannya sendiri dan berpotensi menimbulkan hal yang positif maupun negatif tergantung bagaimana dalam perubahan konstruktif dalam lingkungan sosialnya.<sup>16</sup> Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan.<sup>17</sup>

Menurut Carl G. Jung individu yang sehat ialah tidak adanya keterikatan antara individu tersebut dengan *defense mechanism*-nya (mekanisme bela ego). Individu yang sehat menurut Jung, mampu mengenali insting-instingnya yang muncul di saat sekarang ini dan menanggapi

---

<sup>15</sup> Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, Cet. 1. Bandung : Yrama Widya, 2013, hlm 41.

<sup>16</sup> Dahlia, Dr. Marty Mawarpury, Zaujatul Amna; *Kesehatan Mental*; Penerbit : Syiah Kuala University Press; 2020.

<sup>17</sup> Kartika Dewi Putri, *Buku Ajar : Kesehatan Mental*, ISBN : 978-979-097-043-4, Universitas Diponegoro, 2010.

secara proporsional, tidak menekan ataupun menguburkannya seolah-olah insting atau dorongan tersebut tidak ada.<sup>18</sup> Jung juga mengungkapkan bahwa kepribadian manusia ialah mengenai dua sisi dominan yang menjadikan manusia dapat bersikap objektif dan subjektif. Hal tersebut dikarenakan setiap manusia tidak memiliki kemutlakan kepribadian, sehingga seseorang dapat menjadi *introvert* maupun *ekstrovert*. Menurut Jung, manusia hanya memiliki ketidaksadaran kolektif yang berisi gambaran-gambaran primitif, seperti bayangan, persona, anima, dan animus.<sup>19</sup> Ditinjau dari teori Jung tersebut, penelitian ini relevan dengan kondisi generasi saat ini tentang pertahanan individu terhadap *defense mechanism*-nya yang mendorong individu tersebut lebih sehat dalam hal mentalnya. Teori Jung juga relevan dengan bagaimana individu mengetahui dan berproses dalam memahami *mental health awareness*-nya.

Menurut Erich Fromm yang merupakan seorang psikolog sosial dan filsuf memberikan perspektifnya tentang kesehatan mental sebagai konteks sosial dan budaya yang lebih luas dengan menempatkan individu dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan mental individu. Pada konsep tersebut terdapat juga keterasingan yang muncul pada diri individu sebagai akibat dari industrialisasi, urbanisasi, dan individuasi yang berlebihan.<sup>20</sup> Fromm juga mengungkapkan bahwa ciri manusia yang sehat mentalnya ialah

---

<sup>18</sup> Siswanto S., *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, ISBN : 978-979-29-0015-6, Yogyakarta : Penerbit ANDI (2007), hlm. 156.

<sup>19</sup> Tri Septiarini., Renni Handayani S., *Kepribadian Tokoh Dalam Novel Mencari Perempuan Yang Hilang (Kajian Psikoanalisis Carl Gustav Jung)*, Jurnal LiNGUA, Vol. 12, No. 2, (Desember 2017), 81.

<sup>20</sup> Siswanto S., *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, ISBN : 978-979-29-0015-6, Yogyakarta : Penerbit ANDI (2007).

individu yang mampu bekerja produktif sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya, sekaligus mampu berpartisipasi dalam kehidupan sosial yang penuh cinta.<sup>21</sup> Ditinjau dari teori Fromm tersebut, penelitian ini relevan dengan kondisi tentang pentingnya kesadaran akan hubungan sehat mental yang bermakna untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup pada kehidupan seorang penggemar. Dalam teori Fromm tersebut juga dapat merujuk pada bagaimana individu paham dan mampu meningkatkan *mental health awareness* yang diangkat dalam buku *A Healing Corner* karya komunitas Army Help Center.

Menurut Carl Rogers yang merupakan psikolog humanistik dan mengembangkan teorinya yaitu teori kepribadian dan terapi berpusat pada klien (*Person-Centered Therapy*), yang menekankan bahwa kesehatan mental dapat dicapai individu dengan menjadi dirinya sendiri, serta mendapatkan penerimaan dari lingkungannya.<sup>22</sup> Rogers juga percaya bahwa setiap individu dapat mencapai tujuan, keinginan, dan hasrat dalam hidup. Konsep utama dalam teori Carl Rogers, yaitu aktualisasi diri (*self actualization*), kecocokan diri - ketidaksesuaian (*congruence – incongruence*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), empati dan autentisitas, dan individu yang berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*).<sup>23</sup> Ditinjau dari teori Rogers tersebut, penelitian ini relevan dengan kondisi dalam meningkatkan

---

<sup>21</sup> Felisia Purnawanti, *Kepribadian Tokoh Utama Dalam Novel "For The Love Of My Son Karya Margaret Davis"* (Kajian Kepribadian Marxian "Erich Fromm"), Jurnal BASASTRA, Vol. 4, No. 2, (Oktober, 2016), 5.

<sup>22</sup> Rogers, C. R. (1951), *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*, Boston: Houghton Mifflin.

<sup>23</sup> Rogers, C. R. (1961), *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Boston: Houghton Mifflin.

kesadaran akan kesehatan mental bagi penggemar, khususnya ARMY. Dalam teori Rogers pentingnya menjadi diri sendiri secara autentik dengan dukungan dan penerimaan dari lingkungan yang mengarahkan perjalanan menuju aktualisasi diri dapat menjadi landasan psikologis dalam menganalisis bagaimana buku dan lagu-lagu BTS dapat membantu individu sadar akan pentingnya kesehatan mental.

## 2. Aspek-aspek *Mental Health*

Menurut Veit dan Ware aspek-aspek kesehatan mental terdiri dari:<sup>24</sup>

- 1) Kondisi kesehatan mental yang positif dapat digambarkan dalam kondisi *psychological well-being* yang mendeskripsikan keadaan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, seperti keadaan dimana individu memahami dirinya sendiri dan lingkungannya sehingga mampu beradaptasi dan membawa diri dalam berbagai situasi, keterikatan emosi dengan orang-orang disekitarnya, memiliki perasaan positif seperti harga diri yang baik, serta memiliki tujuan atau pencapaian-pencapaian yang realistis seperti mampu menunjukkan potensinya secara optimal.
- 2) Kondisi kesehatan mental yang negatif dapat digambarkan dalam kondisi *psychological distress* yang mendeskripsikan individu berada dalam keadaan kesehatan mental yang negatif diukur dengan melihat adanya beberapa simptom-simptom klinis yang muncul dan dirasakan oleh individu, seperti kecemasan atau *anxiety* yang dapat berwujud dalam kondisi fisik maupun psikis,

---

<sup>24</sup> Dahlia, Dr. Marty Mawarpury, Zaujatul Amna; *Kesehatan Mental*; Penerbit : Syiah Kuala University Press; 2020.

depresi atau *depression* yang muncul dalam bentuk perasaan sedih yang terlalu berlebihan, dan *loss of behavioural* atau *emotional control* yang muncul karena tidak adanya respon emosi dengan cara yang tepat dan fleksibel.

Menurut WHO indikator kesehatan mental berdasarkan orientasi dan wawasan kesehatan mental, yaitu:<sup>25</sup>

- 1) Terbebas dari tegang dan cemas
- 2) Menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang
- 3) Mampu secara konstruktif adaptasi daripada fakta dan realita yang menyakitkan
- 4) Mampu menjalin hubungan dengan masyarakat dan gemar menolong tanpa pamrih
- 5) Mampu menghilangkan rasa permusuhan berdasarkan pada solusi yang konstruktif
- 6) Mampu merasakan kepuasan batin atas perjuangan dalam hidupnya

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek kesehatan mental yang digunakan mengacu pada pendapat Veit dan Ware yang terdiri dari aspek kondisi kesehatan positif dan negatif.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *Mental Health***

Menurut Jalauddin, kesehatan mental memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu:<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, Cet. 1. Bandung : Yrama Widya, 2013.

<sup>26</sup> Dahlia, Dr. Marty Mawarpury, Zaujatul Amna; *Kesehatan Mental*; Penerbit : Syiah Kuala University Press; 2020.

- 1) Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam dirinya seperti harga diri, kebebasan, serta bebas dari gangguan jiwa dan kebiasaan
- 2) Faktor eksternal, yaitu berasal dari luar dirinya seperti keluarga, pendidikan, serta lingkungan disekitarnya

Faktor kesehatan fisik merupakan salah satu hal yang juga mempengaruhi kesehatan mental, karena jika individu cenderung melakukan kegiatan positif yang tidak hanya secara rohani mentalnya positif namun juga diiringi dengan perkembangan fisik secara tidak langsung merupakan ciri individu memiliki mental yang sehat.

Menurut Daradjat faktor yang mempengaruhi kesehatan mental individu terdiri dari keselarasan antara pikiran, perasaan, dan perbuatan.<sup>27</sup> Dalam menghadapi suasana yang selalu berubah, fungsi-fungsi jiwa akan bekerja sama secara harmonis dalam menyiapkan diri untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Di antara gangguan perasaan yang disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental ialah seperti rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, ragu (bimbang), dan sebagainya.<sup>28</sup>

#### **4. Prinsip-prinsip *Mental Health***

Prinsip-prinsip kesehatan mental menurut Schneiders didasarkan pada beberapa kategori, yakni:<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 13.

<sup>28</sup> Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, Cet. 1. Bandung : Yrama Widya, 2013, hlm 45.

<sup>29</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, ISBN : 978-623-7161-34-9, Duta Media Publishing, Desember 2019, hlm 20-21.

- 1) Prinsip berdasarkan hakikat manusia sebagai organisme, yang mencakup kesehatan mental dan adaptasi diri yang bergantung pada kondisi fisik serta kebutuhan organisme, juga untuk menjaga kesehatan mental dan adaptasi diri yang sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia, kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat juga dilihat melalui integrasi dan kontrol diri individu, serta dalam mencapainya yaitu diperlukan pengetahuan dan pemahaman diri yang luas mengenai diri itu sendiri
- 2) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungannya, yang mencakup kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada hubungan yang harmonis dan dapat dicapai dengan sikap yang realistis termasuk penerimaan terhadap kenyataan secara sehat dan objektif, serta penyesuaian diri yang baik dalam ketenangan batin bergantung pada kepuasan dalam bertindak.
- 3) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan, yaitu dalam kestabilan mental tercapai dengan perkembangan kesadaran terhadap Dzat yang lebih tinggi daripadanya sebagai tempat bergantung, kesehatan mental dan ketenangan batin juga dapat dicapai dengan kegiatan yang teratur seperti ibadah.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dapat ditinjau dari prinsip berdasarkan hakikat manusia

sebagai organisme, hubungan manusia dengan lingkungannya, serta dengan Tuhannya.

## **B. Teori Psikoanalisis Kepribadian Sehat oleh Erich Fromm**

### **1. Teori Kepribadian Sehat**

Kepribadian sehat adalah teori Erich Fromm tentang pribadi yang mampu hidup dalam masyarakat sosial dan ditandai dengan hubungan sesama individu yang diwarnai oleh solidaritas penuh cinta.<sup>30</sup> Fromm juga merupakan pelopor tentang ahli teori yang menyamakan kesehatan psikologi dan kesehatan mental dengan kebahagiaan. Menurut Fromm, kebahagiaan merupakan hasil dari kehidupan yang produktif dengan meningkatkan tingkat produktifitas yang lebih tinggi. Fromm juga mengembangkan teori kepribadiannya dari teori Frued ke teorinya dengan menggambarkan kepribadian sebagai kekuatan sosial yang mempengaruhi individu.<sup>31</sup> Teori kepribadian sehat Fromm merupakan gabungan dari teori kepribadian Allport dan teori aktualisasi diri Maslow. Konsep Fromm tersebut menggambarkan individu terhadap realisasi diri dengan sempurna dan menggunakan orientasi dalam dirinya yang meliputi segala aspek kehidupan manusia.

Manusia adalah individu yang menyadari akan kesendirian dan kebahagiaan yang bergantung pada kebersamaan dengan orang lain. Berkaitan dengan hal tersebut, individu memiliki versi dalam menjalani kehidupan dengan aspek kemanusiaan dan mengintegrasikan dirinya

---

<sup>30</sup> Semiun, Yustinus, OFM, *Kesehatan Mental I*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta (2006).

<sup>31</sup> Schultz D, *Model-Model Kepribadian Sehat*, Buku Psikologi Pertumbuhan, Yogyakarta: Kanikus, 1991.



pada kekuatan alam guna mencapai kesempurnaan dan ketidaksempurnaan diri.<sup>32</sup> Menurut Fromm, kepribadian sehat adalah individu yang mampu berkembang secara penuh sebagai manusia, cinta diri sendiri dan orang lain, serta hidup dengan penuh pemaknaan. Ciri-ciri kepribadian sehat menurut Fromm, yaitu:<sup>33</sup>

- a) Memiliki Kesadaran Diri (*Self Awareness*), ialah individu yang memahami dirinya dengan baik dan dapat mengerti pola emosi yang ada pada diri.
- b) Bersikap Produktif (*Productiveness*), yaitu individu dengan kepribadian yang mampu mengekspresikan dirinya pada kreativitas diri, bukan hanya mengikuti arus tekanan sosial.
- c) Mampu mencintai (*Capacity to Love*), yaitu sikap individu yang penuh perhatian, tanggung jawab, saling menghormati sesama individu, dan pemahaman akan makna kehidupan.
- d) Memiliki Kemandirian (*Independence and Freedom*), ialah kepribadian sehat yang tidak bergantung pada validasi orang lain, dan bertindak berdasarkan nilai serta keyakinan yang otentik.
- e) Berorientasi Pada Realitas (*Being in Touch with Reality*), merupakan ciri kepribadian sehat yang tidak terkait dengan ilusi atau imajinasi belaka dengan memahami dunia dan menghadapi dengan realistik.

---

<sup>32</sup> Nuurul Izzah., Anas Ahmadi, *Novel Mata Dan Rahasia Pulau Gupi Karya Okky Madasari: Perspektif Psikoanalisis Erich Fromm*, Jurnal Bapala Vol. 9 No. 2, 2022, hal. 30.

<sup>33</sup> Erich Fromm, *Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics*, Penerbit Rinehart, 1947.

Berdasarkan teori dan ciri kepribadian sehat Erich Fromm diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konsep kepribadian sehat sangat relevan dalam psikologi modern karena menekankan pentingnya keseimbangan antara kebebasan, tanggung jawab, dan cinta dalam diri individu.

## **2. Aspek-Aspek *Self Love* Erich Fromm yang berkaitan dengan *Mental Health***

*Self-love* menurut Erich Fromm merupakan sikap menghargai dengan merawat diri sendiri dalam menjaga *mental health* individu. Sikap tersebut merupakan sikap individu dalam mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Menurut Fromm cinta merupakan sikap aktif individu dalam tindakan nyata, seperti memberi bukan hanya menerima. Esensi sesungguhnya ialah ketulusan dan kesukarelaan untuk memberikan kebahagiaan bagi orang lain maupun diri sendiri.<sup>34</sup>

Seni mencintai diri sendiri (*self love*), dalam buku berjudul “*The Art of Loving*” karya Erich Fromm ialah membahas tentang bagaimana pemahaman Fromm dalam memaknai cinta, termasuk cinta diri sendiri. Konsep *self love* sendiri sangat berkaitan dengan *mental health* dalam kehidupan individu. Meskipun Fromm tidak menggunakan istilah langsung *self love* dalam bukunya, tetapi gagasan tentang aspek *self love* sangat relevan dengan pemahaman individu saat ini. Beberapa

---

<sup>34</sup> Wasty P. Gea., dkk, *Memaknai Cinta Dalam Bingkai Erich Fromm Sebagai Refleksi Pada Fenomena Gray Divorce*, Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan, Vol. 2, No. 2, (Maret, 2024), hal. 14.

aspek-aspek *self love* yang di bahas Erich Fromm, ialah sebagai berikut.<sup>35</sup>

a) Cinta Produktif terhadap diri sendiri

Fromm menekankan bahwa cinta sejati adalah cinta produktif yang mencakup perhatian, tanggung jawab, dan bentuk penghormatan terhadap orang lain. *Self love* yang termasuk dalam konsep *mental health* ialah bentuk individu dalam merawat diri sendiri, menghormati kebutuhan dan nilai-nilai dalam diri, serta mengembangkan potensi diri.

b) Penerimaan diri dan keaslian

Aspek ini ialah tentang pentingnya menerima dan menjadi diri sendiri apa adanya, dengan segala kekuatan atau kelemahan diri. Penerimaan diri adalah dasar kesehatan mental yang memungkinkan individu merasa nyaman dengan diri sendiri dan membangun relasi sehat dengan orang lain.

c) Pengembangan diri dan Aktualisasi diri

Menurut Fromm manusia memiliki kebutuhan dasar dalam mengembangkan potensi diri dan mencapai aktualisasi dirinya. *Self love* yang sehat ialah individu yang terus belajar, tumbuh, dan mengembangkan potensi dirinya.

d) Kebebasan dan Kesendirian

Fromm mengartikan kebebasan sebagai aspek penting dari kesehatan mental yang harus di barengi dengan tanggung

---

<sup>35</sup> Fromm E, *The Art of Loving*, oleh Harper & Row, (1956).

jawab. Aspek *self love* ini menjadikan tanggung jawab atas diri sendiri yang sesuai dengan nilai-nilai diri dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakan yang dibuat.

e) Keterhubungan dan Kesendirian

Salah satu kebutuhan dasar manusia menurut Fromm ialah kebutuhan dan keterhubungan (*relatedness*) yang apabila terpenuhi maka individu akan memiliki kepribadian yang sehat. Manusia juga membutuhkan kemampuan merasa nyaman dengan kesendirian.

Berdasarkan aspek-aspek *self love* yang dikemukakan Erich Fromm dalam teori kepribadian sehat yang dijelaskan berkaitan juga dengan konsep *mental health awarness*, relevansi *mental health awareness*, dan dampak yang di rasakan oleh ARMY dengan bagaimana mereka mengaplikasikan pesan positif yang dikutip dari lagu-lagu milik BTS.

## C. Tinjauan tentang Terapi Musik dalam Pentingnya Kesehatan Mental

### 1. Pengertian Musik

Musik ialah media yang bisa dimanfaatkan oleh seseorang dalam rangka penyampaian pesan. untuk menyampaikan pesan. Musik tidak hanya bersifat menghibur, tetapi musik juga bisa memberikan ilmu pengetahuan.<sup>36</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian musik adalah ilmu atau menyusun nada dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang

---

<sup>36</sup> Lita, Dkk. *Tekanan darah dan Musik Suara Alam*. Jawa Timur: CV. Global Aksara Pres. (2021).

mempunyai kesatuan dan kesinambungan.<sup>37</sup> Musik adalah fenomena universal yang telah ada sepanjang sejarah peradaban manusia, dan definisinya seringkali bervariasi tergantung pada perspektif dan konteksnya. Para ahli dari berbagai disiplin ilmu telah mencoba merumuskan pengertian musik, yang mencerminkan kekayaan dan kompleksitasnya.

Definisi Jamalus mengungkapkan musik ialah hasil karya seni suara yang berupa lagu maupun komposisi musik, yang mana menggambarkan pemikiran serta perasaan dari sang pencipta lagu melalui unsur-unsur musik berupa harmoni, melodi, ritme, bentuk ataupun ekspresi.<sup>38</sup> Menurut Jamalus sebagai pakar musik Indonesia Musik adalah suatu hasil karya seni bunyi dalam bentuk lagu atau komposisi musik yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur pokok musik yaitu irama, melodi, harmoni, dan bentuk atau struktur lagu serta ekspresi sebagai satu kesatuan.<sup>39</sup> Musik bisa menciptakan dampak efek positif dan negatif. Itu tergantung pada pesan yang tersampaikan atau diungkapkan dalam syair lagu tersebut.

Selain itu, musik juga merupakan perwujudan dari seni tertentu seperti seni suara, seni tari, seni drama, baca puisi dan gerak yang

---

<sup>37</sup> Widiyono. *Buku Referensi: Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan*. ISBN : 978-623-97577-6-2. Penerbit Lima Aksara. (Mei, 2021).

<sup>38</sup> Jamalus. *Pengajaran Musik Melalui Pengalaman Musik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1998).

<sup>39</sup> *Ibid*, 37.

berirama.<sup>40</sup> Sedangkan kata musik menurut *World Book Encyclopedia* adalah suara atau bunyi-bunyian yang diatur menjadi sesuatu yang menarik dan menyenangkan. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa musik dan lagu merupakan dua hal yang saling berkaitan dan erat satu sama lain.<sup>41</sup> *World Music Therapy Federation* mengemukakan definisi terapi musik adalah penggunaan musik dan atau elemen musik oleh seseorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai tujuan terapi lainnya.

Musik digunakan sebagai terapi karena manfaatnya yang baik dalam meningkatkan kesehatan. Musik berfungsi sebagai pengalihan perhatian dari rasa sakit atau menghasilkan relaksasi. Musik memiliki kekuatan mengobati penyakit dan ketidakmampuan yang dimiliki seseorang.<sup>42</sup> Terapi musik adalah suatu proses yang terencana, bersifat preventif dalam usaha penyembuhan terhadap penderita yang mengalami kelainan atau hambatan dalam pertumbuhannya. Dalam hal ini musik merupakan alat bantu atau media yang berfungsi dalam tumbuh kembang kemampuan daya kreasi serta konsentrasi pada penderita yang mengalami hambatan tersebut, baik fisik-motorik, sosial-

---

<sup>40</sup> Dayat Suryana. *Terapi Musik*. ISBN : 1479236551, 9781479236558. Penerbit CreateSpace Independent Publishing Platform. (2012).

<sup>41</sup> Widiyono. *Buku Referensi: Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan*. ISBN : 978-623-97577-6-2. Penerbit Lima Aksara. (Mei, 2021).

<sup>42</sup> *Ibid*, 41.

emosional, serta *mental intelegency*.<sup>43</sup> Adapun terapi musik memiliki tujuan umum sebagai berikut:

- a) Membuat hati dan perasaan individu menjadi senang dan terhibur
- b) Membantu mengurangi beban penderitaan individu
- c) Sebagai tempat penyaluran bakat individu

## 2. Aspek-Aspek Musik sebagai Terapi Psikologis

Menurut Djohan, penggunaan terapi musik ditentukan oleh intervensi musikal dengan maksud memulihkan, menjaga, memperbaiki emosi, fisik, psikologis dan kesehatan, serta kesejahteraan spiritual.<sup>44</sup> Adapun eleme-nelemen pokok yang ditetapkan sebagai intervensi dalam terapi musik, yaitu:<sup>45</sup>

- a) Terapi musik digunakan oleh terapis musik dalam sebuah tim perawatan yang anggotanya termasuk tim medis, pekerja sosial, psikolog, guru, atau orang tua.
- b) Musik merupakan alat terapi yang utama. Musik digunakan untuk menumbuhkan hubungan saling percaya, mengembangkan fungsi fisik, dan mental klien melalui aktifitas yang teratur secara terprogram. Contoh intervensi bisa berupa bernyanyi, mendengarkan musik, bermain alat musik,

---

<sup>43</sup> Dayat Suryana. *Terapi Musik*. ISBN : 1479236551, 9781479236558. Penerbit CreateSpace Independent Publishing Platform. (2012).

<sup>44</sup> Djohan. *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press. (2006).

<sup>45</sup> Widiyono. *Buku Referensi: Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan*. ISBN : 978-623-97577-6-2. Penerbit Lima Aksara. (Mei, 2021).

mengkomposisikan musik, mengikuti gerakan musik, dan melatih imajinasi.

- c) Materi musik yang diberikan akan diatur melalui latihan-latihan sesuai arahan terapis. Intervensi musikal yang dikembangkan akan digunakan terapis didasarkan pada pengetahuannya tentang pengaruh musik terhadap perilaku, baik kelemahan atau kelebihan klien sebagai sasaran terapi.
- d) Terapi musik yang diterima klien disesuaikan secara fleksibel serta dengan memperhatikan tingkat usia. Terapis musik bekerja langsung pada sasaran dengan tujuan terapi yang spesifik. Sasaran yang hendak dicapai termasuk komunikasi, intelektual, motorik, emosi, dan keterampilan sosial.

### 3. Manfaat Terapi Musik

Musik sendiri dianggap merupakan sesuatu yang "spesial" sebagai metode terapi, di karenakan adanya pendapat yang menjelaskan jika musik merupakan bahasa universal yang memfasilitasi belajar, membangun hubungan, *self-expression*, dan komunikasi.<sup>46</sup> Selain itu, efek yang ditimbulkan musik adalah menurunkan stimulus sistem syaraf simpatis dimana respon yang muncul dari penurunan aktifitas tersebut adalah menurunnya aktifitas adrenalin, meningkatkan ambang kesadaran, dan menurunkan ketegangan neuromuskular.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Havlat, J. J. *The effects of music therapy on the interaction of verbal and non-verbal skills of students with moderate to severe autism*. California State University San Marcos. (2006).

<sup>47</sup> Arslan, S., Ozer, N., Ozyurt, F. *Effect of music on preoperative anxiety in me during undergoing urogenital surgery*. Australian Journal of Advenced Nursing 26(2): 46-54. (2007).



Menurut Solehati dan Kosasih, musik memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah:<sup>48</sup>

- a) Musik dapat memberikan efek terhadap peningkatan kesehatan.
- b) Musik dapat mempengaruhi pernapasan, mendengarkan musik dengan irama dan tempo yang lambat pernapasan akan menjadi lambat dan akan membuat pikiran tenang.
- c) Musik dapat menciptakan suasana rileks dan menyenangkan.
- d) Memberikan efek fisiologis yang dapat memberikan rasa tenang dan menurunkan ansietas dimana musik akan mempengaruhi sistem limbik (pusat pengaturan emosi).
- e) Musik bisa melakukan perbaikan pada sistem pernapasan, mampu menurunkan tekanan darah, melakukan peningkatan pada curah jantung, melemaskan otot yang tegang, serta menurunkan denyut jantung.
- f) Musik dapat menurunkan tingkat stres pada seseorang, hormon yang memiliki kaitan pada seseorang, hormon yang memiliki kaitan dengan stres seperti *Adrenocorticotrophic* (ACTH), prolaktin dan *growth hormon*. Hormon tersebut akan menurun pada saat seseorang mendengarkan musik yang dapat membuat rileks.

---

<sup>48</sup> Adinda Rinanda., dkk, *Analisis Pesan Self Love Dalam Lirik Lagu Answer: Love Myself Produced By Beyond The Scene (BTS)*, Jurnal At-Tazakki, Vol. 6, No. 1, (Januari-Juli 2022), hal. 32.

#### D. Tinjauan tentang buku *A Healing Corner* karya Komunitas Army Help Center

Dalam perspektif komunitas Army Help Center sebagai pencipta buku *A Healing Corner* tersebut memiliki inisiatif untuk mengenalkan lebih dalam tentang ‘*healing*’ yang masih disalah artikan dengan memberikan dampak yang tidak baik. Buku *A Healing Corner* tersebut di ciptakan oleh komunitas Army Help Center Indonesia merupakan komunitas yang bergerak di bidang kesehatan mental dengan harapan menjadi media penyembuhan untuk mengekspresikan perasaan terpendam ARMY dengan nyaman.

Anggota komunitas Army Help Center dalam menguraikan tema-tema dalam buku tersebut dapat dilihat sebagai representasi pengalaman atau cerita ARMY dalam menghadapi masalah kesehatan mental dengan di temani oleh lagu-lagu milik BTS. Tema dalam buku *A Healing Corner* dibagi menjadi beberapa bab dan sub-bab, yaitu:<sup>49</sup>

- a) Introduction
- b) Self Love
- c) Self Compassion
- d) Caring
- e) Connection
- f) Love: ARMY’s Story
- g) Emergency Self-Help – Pertolongan Awal bagi Diri Sendiri

[Aktivitas 1] Yuk, Kenali Bahasa Cinta versi Kamu

---

<sup>49</sup> Army Help Center, *A Healing Corner: Me, Myself, and Youth*, ISBN : 978-602-6486-98-1, PT. Bentara Aksara Cahaya (Oktober, 2023).

[Aktivitas 2] Kenali Perubahan Suasana Hati

[Aktivitas 3] Compassion, Caring, Connection, Love

[Aktivitas 4] Gratitude Journal

[Aktivitas 5] Ekspresikan Perasaanmu Disini

- h) Me, Myself and Youth
- i) BTS ARMY Present Everywhere
- j) Hotline dan Rekomendasi Layanan Profesional
- k) Profil Kontributor AHC
- l) Referensi

Komunitas ARMY ialah suatu komunitas yang berisi sekelompok individu dengan kegemaran yang sama dapat disebut dengan fandom. Istilah fandom tersebut di pakai oleh sekelompok individu yang mengidolakan sesuatu yang akan berbeda julukannya sesuai dengan yang di idolakan. Seperti salah satu boyband K-Pop, yaitu BTS memiliki fandom yang dinamakan ARMY (*Adorable Representative M.C. For Youth*) yang sudah tersebar di seluruh penjuru dunia.<sup>50</sup> Ada dua alasan dari BTS dan ARMY yang dapat dipelajari. Pertama, BTS-ARMY merupakan kasus yang unik karena menunjukkan contoh nyata dari fenomena fandom ARMY yang dapat dilihat kesuksesannya karena dikategorikan sebagai fandom terkuat, berdedikasi, dan terorganisir di dunia. Kedua, BTS-ARMY menyajikan kasus longitudinal dimana satu kasus diperiksa sepanjang waktu untuk menunjukkan bagaimana situasi dan proses berubah.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Lee Jeeheng, *BTS and ARMY Culture*, ISBN : 979-112-88156-3-8, penerjemah Oul Han & Solbee Park.

<sup>51</sup> Hong Seok Kyung, *BTS On The Road*, ISBN : 978-602-05-2997-4, penerjemah Suci Anggunisa Pratiwi, hal 153.

Fandom ARMY atau biasa disebut komunitas ARMY merupakan wadah bagi penggemar boyband BTS (Bangtan Boys) yang digunakan untuk bertukar informasi, berdiskusi, dan kadang bertukar merchandise official yang dikeluarkan oleh BTS.<sup>52</sup> Komunitas ARMY merupakan fandom yang berbeda menurut penggemarnya sendiri seperti cara mobilisasi dengan tingkat organisasi yang tak tertandingi dan didorong oleh keinginan untuk melihat tujuh anggota BTS dari wilayah yang sebelumnya belum pernah dipetakan oleh artis K-Pop lainnya.<sup>53</sup> Berakar dari asumsi bahwa subkultural di era globalisasi yang berupa bentuk perlawanan terhadap budaya mainstream yang berasal dari budaya asing.

Salah satu komunitas ARMY yang terkenal adalah komunitas Army Help Center yang dibentuk secara global yang berbasis sosial dalam menangani isu terkait kesehatan mental.<sup>54</sup> Di Indonesia Army Help Center dibentuk oleh beberapa kalangan penggemar BTS sebagai pengaruh dari BTS yang juga membahas *campaign 'love myself'* yang kemudian terlahirnya album dan lagu-lagu tentang isu kesehatan mental. Program Army Help Center Indonesia menyediakan layanan konseling kepada psikolog dan bantuan hukum secara gratis bagi ARMY.

Army Help Center dibentuk pertama kali oleh Army asal Prancis yang awalnya digunakan untuk mengekspresikan emosi dan sebagai wadah kekesalan batin melalui media sosial. Sejak saat itulah Army Help Center membuat program-program yang berkaitan dengan konsep kesehatan mental

---

<sup>52</sup> Army Help Center, *A Healing Corner: Me, Myself, and Youth*, ISBN : 978-602-6486-98-1, PT. Bentara Aksara Cahaya (Oktober, 2023).

<sup>53</sup> *Ibid*, 52.

<sup>54</sup> *Ibid*, 52.

khususnya di masing-masing negara. Indonesia pun termasuk dalam pembentukan komunitas Army Help Center tersebut yang mendapatkan respon positif dan antusiasme dari para ARMY Indonesia. Tujuan terbentuknya komunitas tersebut yaitu berfokus dalam mengkampanyekan pentingnya kesehatan mental serta menaungi dan menjadi wadah bagi para Indomy (ARMY Indonesia). Rentang usia dari relawan Army Help Center tersebut sangat beragam dan kebanyakan merupakan orang dewasa sehingga dapat memberikan pesan positif dari berbagai macam masalah.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Army Help Center, *A Healing Corner: Me, Myself, and Youth*, ISBN : 978-602-6486-98-1, PT. Bentara Aksara Cahaya (Oktober, 2023).