

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Kajian Literatur

2.1.1 Review Penelitian Sejenis

Penelitian sejenis digunakan oleh peneliti sebagai perbandingan untuk memahami hasil-hasil yang telah diperoleh oleh peneliti sebelumnya mengenai topik yang sama. Dengan merujuk pada penelitian terdahulu, peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam kajian mereka. Bagian ini berfungsi sebagai langkah bagi peneliti untuk membandingkan hasil penelitian mereka dengan studi-studi lain yang telah ada. Dalam konteks ini, peneliti mengidentifikasi beberapa penelitian sejenis yang relevan, yaitu:

1. Tarysa Novella, Mahasiswa Universitas Pasundan, pada tahun 2018, dengan judul penelitian “**PEMAKNAAN *SELF HEALING* SEBAGAI GAYA HIDUP BAGI GENERASI Z**”. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam pendekatan metodologi, yaitu menggunakan metode kualitatif dengan Teori fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif individu. Keduanya juga menyoroti pentingnya self-healing dalam kehidupan remaja dan generasi Z, Namun, perbedaan utama terletak pada fokus pembahasan. Peneliti menekankan peran musik sebagai alat untuk mencapai self-healing, sementara penelitian sejenis membahas self-healing sebagai gaya hidup yang diintegrasikan ke dalam rutinitas sehari-hari generasi Z. Dengan demikian, kedua penelitian ini saling melengkapi dalam memberikan

pemahaman yang lebih komprehensif tentang self-healing di kalangan remaja dan generasi Z.

2. Melinia Indah Mutia Sari, Mahasiswa Universitas Pasundan, pada tahun 2018, dengan judul penelitian **“ANALISIS SEMIOTIKA LIRIK DAN VISUAL PADA VIDEO KLIP MUSIK “BIAR OLEH BILAL INDRAJAYA”**. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam membahas musik sebagai media ekspresi dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Namun, perbedaannya terletak pada fokus dan pendekatan peneliti menekankan musik sebagai alat untuk self-healing dengan pendekatan fenomenologi, sedangkan penelitian sejenis menganalisis lirik dan visual video klip musik menggunakan analisis semiotika Ferdinand de Saussure, serta lebih menyoroti interaksi antara lirik dan visual dalam menyampaikan makna.
3. Tania Inria Pramesta, Mahasiswa Universitas Pasundan, pada tahun 2019, dengan judul penelitian **“PESAN PADA LIRIK LAGU DIRI DARI TULUS SEBAGAI BENTUK REPRESENTASI MENCINTAI DIRI SENDIRI”**. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam membahas musik dan lagu sebagai media ekspresi yang berkontribusi terhadap self-healing. Namun, perbedaannya terletak pada fokus analisis, peneliti menekankan pada musik atau instrumental sebagai alat untuk self-healing dengan pendekatan fenomenologi, sedangkan penelitian sejenis berfokus pada analisis lirik lagu dan

menggunakan Teori Konstruksi Realitas Sosial untuk memahami pesan tentang mencintai diri sendiri.

Tabel 2. 1 Penelitian Terlebih Dahulu

Nama dan Judul Penelitian	Teori yang digunakan	Metode yang digunakan	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
Tarysa Novella, (2018) PEMAKNAAN <i>SELF HEALING</i> SEBAGAI GAYA HIDUP BAGI GENERASI Z	Teori Fenomenologi	Metode Kualitatif	Teori dan metode yang dipakai sama, membahas mengenai <i>Self Healing</i> .	Membahas <i>Self Healing</i> dalam sudut pandang gaya hidup nya, sedangkan peneliti membahas “musik” sebagai media <i>Self Healing</i> .
Melinia Indah Mutia Sari, (2018) ANALISIS SEMIOTIKA LIRIK DAN VISUAL PADA VIDEO KLIP MUSIK “BIAR	Analisis semiotika Ferdinand de saussure	Metode Kualitatif	Menggunakan metode kualitatif, dan membahas tentang musik/lagu	Teori yang berbeda, dan membahas musik yang fokus pada lirik dan visual video klip musik nya

OLEH BILAL INDRAJAYA				
Tania Inria Pramesta, (2019) PESAN PADA LIRIK LAGU DIRI DARI TULUS SEBAGAI BENTUK REPRESENTASI MENCINTAI DIRI SENDIRI	Teori Kontruksi Realitas Sosial	Metode Kualitatif	Menggunakan metode kualitatif, dan membahas tentang musik/lagu	Teori yang berbeda, dan membahas musik yang fokus pada lirik lagu nya

2.2 Kerangka Konseptual

Kerangka kenseptual penelitian ini adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu dengan konsep lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Kerangka konsep ini gunanya untuk menghubungkan atau menjelaskan secara panjang lebar tentang suatu topik yang akan dibahas. Kerangka ini didapatkan dari konsep ilmu/teori yang dipakai sebagai landasan penelitian yang di dapatkan pada tinjauan pustaka.

2.2.1 Komunikasi

2.2.1.1 Definisi Komunikasi

Komunikasi merupakan satu kesatuan yang penting bagi manusia sebagai proses sosial yang terjadi antar makhluk hidup. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa terlepas dari rasa ingin tahu dan ingin mengenal lingkungan sekitarnya. Rasa ingin tahu inilah yang mendorong manusia untuk berkomunikasi. Di dunia ini tidak ada yang benar-benar bisa dilakukan dengan sendirinya, semua makhluk hidup saling berdampingan untuk bisa memenuhi semua yang diperlukan hal ini tentunya bisa terus berjalan karna adanya komunikasi. Melalui proses komunikasi yang terjadi manusia dapat saling memahami perilaku satu sama lain.

Secara etimologi komunikasi atau communication dalam bahasa inggris berasal dari kata latin yaitu communis yang berarti "sama". Artinya komunikasi memiliki makna dan tujuan yang sama yaitu untuk saling bertukar informasi. Orang akan membentuk makna yang sama ketika berkomunikasi secara verbal maupun non verbal.

Menurut **Dedy Mulyana** dalam buku **Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar**, **komunikasi** adalah:

proses penyampaian pesan dalam bentuk lambang, yang memiliki makna sebagai panduan pikiran serta perasaan ide, informasi, gagasan, harapan, imbauan, kepercayaan dan lain sebagainya, yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain, baik secara tatap muka

maupun secara tidak langsung dengan tujuan merubah sikap.(Mulyana, 2000)

Pengertian lain dari komunikasi juga dikemukakan oleh **Shanon and Weaver** yang dikutip oleh **Hafied Cangara** dalam buku **Pengantar Ilmu Komunikasi, komunikasi** adalah:

Bentuk interaksi manusia, yang saling mempengaruhi satu sama lainnya, sengaja atau tidak sengaja. Tidak terbatas pada bentuk komunikasi menggunakan bahasa verbal, tetapi juga dalam hal ekspresi, muka, lukisan, seni dan teknologi.
(Cangara, 2012)

Jika dilihat dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa komunikasi merupakan proses penyampaian pesan yang memiliki makna serta gagasan juga dapat mengubah perilaku seseorang. Melalui proses komunikasi ini setiap orang bisa melakukan secara langsung maupun tidak langsung. Komunikasi juga tidak terbatas pada bahasa verbal tetapi ekspresi juga. Ekspresi menjadi penanda ketika seseorang berkomunikasi dalam menyatakan sesuatu atau biasa disebut juga dengan komunikasi non verbal.

2.2.1.1 Unsur-unsur Komunikasi

Ketika melakukan komunikasi setiap orang tentunya berharap akan sesuai dengan tujuan. Artinya ketika berkomunikasi ada tujuan dan pencapaian yang ingin terwujud bersama, untuk mewujudkannya ada beberapa hal yang perlu diperhatikan salah satunya unsur-unsur komunikasi.

Menurut **Onong Uchjana Effendy** dalam buku **Dinamika Komunikasi** ada beberapa komponen atau unsur-unsur komunikasi sebagai berikut:

- 1) Komunikator: Orang yang menyampaikan pesan.
- 2) Pesan: Pernyataan yang didukung oleh lambang.
- 3) Komunikan: Orang yang menerima pesan.
- 4) Media: Sarana atau saluran yang mendukung pesan bila komunikasi jauh tempatnya atau banyak jumlahnya.
- 5) Efek: dampak sebagai pengaruh dari pesan. (Effendy, 1990)

Sesuai uraian diatas, unsur-unsur komunikasi menjadi bagian penting yang harus diperhatikan dan dipahami dalam berkomunikasi. Komunikasi berjalan lancar dan tidak ada hambatan apabila unsur-unsur komunikasi dapat terpenuhi.

2.2.1.1 Fungsi Komunikasi

Komunikasi memiliki fungsi yang beragam tetapi pada intinya yaitu tetap sama untuk menyampaikan informasi. Menurut Onong Uchjana Effendy dalam buku *Dimensi-dimensi Komunikasi*, Fungsi Komunikasi ialah:

- 1) Memberikan informasi (Public Information) kepada masyarakat. karena perilaku menerima informasi merupakan perilaku alamiah masyarakat. Dengan menerima informasi yang benar masyarakat akan merasa aman tentram. Informasi akurat diperlukan oleh beberapa bagian masyarakat untuk bahan dalam pembuatan keputusan. Informasi dapat dikaji secara mendalam sehingga melahirkan teori baru dengan demikian akan menambah ilmu pengetahuan. Informasi disampaikan pada masyarakat melalui

berbagai tatanankomunikasi, tetapi yang lebih banyak melalui kegiatan *mass communication*.

2) Mendidik masyarakat (*Public Education*).

Kegiatan komunikasi pada masyarakat dengan memberikan berbagai informasi tidak lain agar masyarakat menjadi lebih baik, lebih maju, lebih berkembang kebudayaannya. Kegiatan mendidik masyarakat dalam arti luas adalah memberikan berbagai informasi yang dapat menambah kemajuan masyarakat dengan tatanan komunikasi massa. Sedangkan mendidik masyarakat dalam arti sempit adalah memberikan berbagai informasi dan juga berbagai ilmu pengetahuan melalui berbagai tatanan komunikasi kelompok pada pertemuan-pertemuan, kelas-kelas, dan sebagainya. Tetapi kegiatan mendidik masyarakat yang paling efektif adalah melalui kegiatan komunikasi interpersonal antara penyuluh dengan anggota masyarakat, antara guru dengan murid, antara pimpinan dengan bawahan, dan antara orang tua dengan anak-anaknya.

3) Mempengaruhi masyarakat (*Public Persuasion*).

Kegiatan memberikan berbagai informasi pada masyarakat juga dapat dijadikan sarana untuk mempengaruhi masyarakat tersebut ke arah perubahan sikap dan perilaku yang diharapkan. Misalnya mempengaruhi masyarakat untuk mendukung suatu pilihan dalam pemilu dapat dilakukan melalui komunikasi massa dalam bentuk kampanye, propaganda, selebaran-selebaran, spanduk dan

sebagainya. Tetapi berdasarkan beberapa penelitian kegiatan mempengaruhi masyarakat akan lebih efektif dilakukan melalui komunikasi interpersonal.

4) Menghibur masyarakat (Public Entertainment).

Perilaku masyarakat menerima informasi selain untuk memenuhi rasa aman juga menjadi sarana hiburan masyarakat apa lagi pada masa sekarang ini banyak penyajian informasi melalui sarana hiburan. (Effendy, 2007)

2.2.1.1 Tujuan Komunikasi

Menurut **Onong Uchjana Effendy** dalam buku **Dimensi-dimensi Komunikasi**, tujuan komunikasi ialah:

1) Perubahan sosial dan partisipasi sosial.

Memberikan berbagai informasi pada masyarakat tujuan akhirnya supaya masyarakat mau mendukung dan ikut serta dalam pilihan suara pada pemilu atau ikut serta dalam berperilaku sehat dan sebagainya.

2) Perubahan sikap.

Kegiatan memberikan berbagai informasi pada masyarakat tujuan akhirnya supaya masyarakat akan berubah sikapnya. Misalnya kegiatan memberikan informasi mengenai hidup sehat tujuannya adalah supaya masyarakat mengikuti pola hidup sehat dan sikap masyarakat akan positif terhadap pola hidup sehat.

3) Perubahan pendapat.

Memberikan berbagai informasi pada masyarakat tujuan akhirnya supaya masyarakat mau berubah pendapat dan persepsinya terhadap tujuan informasi itu disampaikan, misalnya dalam informasi mengenai pemilu. Terutama informasi mengenai kebijakan pemerintah yang biasanya selalu mendapat tantangan dari masyarakat maka harus disertai penyampaian informasi yang lengkap supaya pendapat masyarakat dapat terbentuk untuk mendukung kebijakan tersebut.

4) Perubahan perilaku.

Kegiatan memberikan berbagai informasi pada masyarakat dengan tujuan supaya masyarakat akan berubah perilakunya. Misalnya kegiatan memberikan informasi mengenai hidup sehat tujuannya adalah supaya masyarakat mengikuti pola hidup sehat dan perilaku masyarakat akan positif terhadap pola hidup sehat atau mengikuti perilaku hidup sehat. (Effendy, 2007)

Begitu besarnya pengaruh komunikasi bagi perkembangan informasi. pesan dapat mengubah sikap atau perilaku seseorang, opini, persepsi, pendapat, gagasan.

2.2.1.1 Proses Komunikasi

Menurut **Onong Uchjana Effendy** dalam buku **Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi**, proses-proses komunikasi terbagi dalam dua perspektif yaitu:

- 1) Proses komunikasi dalam perspektif psikologis.

Proses komunikasi perspektif ini terjadi pada diri komunikator dan komunikan. Ketika seorang komunikator berniat akan menyampaikan suatu pesan kepada komunikan, maka didalam dirinya terjadi suatu proses. Pesan komunikasi terdiri dari dua aspek yakni isi pesan dan lambang. Isi pesan pada umumnya adalah pikiran, sedangkan lambang umumnya adalah bahasa. Walter Lippman menyebut isi pesan itu *picture in our head*, sedangkan Walter Hageman menanamkannya *das bewustseinhalte*. Proses mengemas atau membungkus pikiran dengan bahasa yang dilakukan komunikator itu dalam bahasa komunikasi dinamakan *encoding*. Hasil *encoding* berupa pesan itu kemudian ditransmisikan atau dikirimkan pada komunikan. Proses dalam diri komunikan disebut *decoding*. Apabila komunikan mengerti isi pesan dan pikiran komunikator maka komunikasi terjadi. Sebaliknya bilamana komunikan tidak mengerti, maka komunikasi pun tidak akan terjadi.

2) Proses komunikasi dalam perspektif mekanistik.

Proses ini terjadi ketika komunikator mengoperkan atau melemparkan dengan bibir kalau lisan atau tangan jika tulisan pesannya sampai ditangkap oleh komunikan. Penangkapan pesan dari komunikator oleh komunikan itu dapat dilakukan dengan indera telinga, indera mata, atau indera-indera lainnya. Proses komunikasi dalam perspektif ini kompleks atau rumit sebab bersifat situasional, bergantung pada situasi ketika komunikasi itu berlangsung. Dalam perspektif mekanistik dapat diklasifikasikan menjadi proses komunikasi secara primer dan sekunder.

proses komunikasi secara primer adalah proses penyampaian oleh komunikator kepada komunikan dengan menggunakan suatu lambang sebagai media atau saluran. Sedangkan proses komunikasi secara sekunder proses penyampaian pesannya oleh komunikator kepada komunikan dengan menggunakan alat atau sarana sebagai media kedua setelah memakai lambang sebagai media pertama. (Effendy, 2008)

Dalam proses komunikasi akan ada pesan yang disampaikan juga feedback atau timbal balik yang diterima oleh komunikan. Isi pesan yang disampaikan oleh komunikator akan membentuk persepsi juga makna kepada penerima atau komunikan bisa secara verbal maupun non verbal.

2.2.2 Psikologi Musik

Psikologi musik adalah cabang ilmu yang mempelajari hubungan antara musik dan perilaku manusia, serta dampaknya terhadap emosi, kognisi, dan interaksi sosial. Dalam konteks self-healing, psikologi musik berperan penting bagi remaja, yang sering menghadapi berbagai tantangan emosional dan mental akibat tekanan dari lingkungan sosial, akademis, dan perkembangan identitas.

Musik memiliki kemampuan unik untuk membangkitkan berbagai emosi, memungkinkan individu untuk merasakan dan memproses perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Bagi remaja, mendengarkan lagu-lagu yang sesuai dengan suasana hati mereka dapat memberikan rasa pengertian dan validasi terhadap pengalaman emosional yang mereka alami. Seperti yang dinyatakan oleh Oliver Sacks, "Musik dapat mengangkat kita dari depresi dan membawa kita ke dalam keadaan kegembiraan, dan dapat membantu kita mengingat hal-hal yang kita

kira telah kita (Sacks, 2008) . Kutipan ini menyoroti kekuatan musik dalam mempengaruhi keadaan emosional dan mental seseorang, yang sangat relevan bagi remaja yang sering kali berjuang dengan perasaan mereka.

Selain itu, musik juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kognisi dan memori. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat membantu individu mengingat pengalaman positif, yang sangat penting dalam proses penyembuhan. Keterlibatan dalam aktivitas musik bersama teman sebaya dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial, yang sangat dibutuhkan remaja dalam menghadapi masalah mereka. Melalui pengalaman berbagi musik, remaja dapat merasa lebih terhubung dan kurang terisolasi, yang pada gilirannya dapat memperkuat kesehatan mental mereka.

Musik juga dikenal sebagai alat yang efektif untuk relaksasi, membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta menciptakan suasana yang lebih damai dan nyaman. Dengan mendengarkan musik yang menenangkan, remaja dapat menemukan cara untuk mengelola stres yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, musik dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, memberikan outlet bagi emosi yang mungkin sulit untuk diungkapkan secara verbal.

Secara keseluruhan, psikologi musik memainkan peran yang signifikan dalam proses self-healing remaja. Dengan memanfaatkan pengaruh emosional, kognitif, dan sosial dari musik, remaja dapat menemukan cara untuk mengatasi stres, mengekspresikan perasaan, dan membangun koneksi sosial yang mendukung.

Musik bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga alat yang kuat untuk mendukung kesehatan mental dan emosional mereka dalam perjalanan menuju pemulihan dan pertumbuhan pribadi.

2.2.3 Musik

Musik menjadi hal yang tidak asing lagi dalam kehidupan sehari-hari. Alunan musik yang dipadukan dengan syair lirik dan instrumental menjadikan sebuah lagu yang biasa kita dengar setiap harinya. Lirik lagu memiliki makna yang mendalam, sering kali mencerminkan pengalaman, sejarah, serta perasaan suka maupun duka. Melalui lirik, seorang pencipta musik berusaha menyampaikan pesan yang ingin diungkapkan kepada pendengar. Pesan ini bisa bersifat persuasif atau ajakan, yang bertujuan untuk mempengaruhi pendengar agar melakukan hal-hal baik atau merenungkan pengalaman hidup yang disampaikan dalam lagu. Di sisi lain, instrumental musik juga memainkan peran penting dalam menciptakan suasana yang mendalam dan mendukung komunikasi emosional. Melalui melodi dan harmoni, instrumental menyampaikan pesan yang tidak kalah kuatnya, meskipun tanpa kata-kata. Dengan demikian, baik lirik maupun instrumental memiliki kekuatan untuk menyampaikan pesan dan mempengaruhi pendengar, menjadikan musik sebagai alat komunikasi yang efektif dalam berbagai konteks.

2.2.4 Remaja

Banyak orang menggambarkan remaja adalah masa transisi dari fase anak-anak menuju fase dewasa. Memasuki masa remaja biasanya ada perubahan secara fisik seperti postur tubuh.

Menurut **De Burn** yang dikutip oleh **Yudrik Jahja** dalam bukunya *Psikolog Perkembangan*, definisi remaja ialah “sebagai periode masa pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa.” (Jahja, 2011)

Sedangkan menurut **Papilia dan Olds** yang dikutip oleh **Yudrik Jahja** dalam bukunya *Psikologi Perkembangan*, definisi remaja adalah “masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan atau awal dua puluh tahunan.” (Jahja, 2011)

Dari kedua definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa masa remaja yaitu masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Dimasa inilah seseorang akan mengalami perubahan secara fisik. Ketika memasuki fase remaja seseorang akan mengalami perubahan dan perkembangan seksualitas seperti halnya yang terjadi pada wanita akan terjadi menstruasi.

Menurut **Desmita** dalam bukunya *Psikologi perkembangan*, bahwa batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga yaitu, 12-15 tahun (masa remaja awal), 15-18 tahun (masa remaja pertengahan), 18-21 tahun (masa remaja akhir). (Desmita, 2009)

Sedangkan menurut **Monks, Knoers, dan Hadiono** yang dikutip oleh **Desmita** dalam bukunya *Psikologi perkembangan*, membedakan masa remaja atas empat bagian yaitu masa pubertas atau masa pra remaja (10-12 tahun), masa

remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). (Desmita, 2009)

2.2.5 Self Healing

Saat ini banyak sekali metode untuk melakukan *Self Healing* salah satunya dengan meditasi atau bisa juga dengan mendengarkan musik. Dengan mendengarkan musik seseorang akan merasa relax dan jauh lebih tenang. Setiap orang memiliki permasalahan yang berbeda-beda hingga banyak dari mereka yang merasa stress dalam menghadapi masalahnya sehingga mengalami permasalahan pada kesehatan mentalnya. Dengan demikian setiap orang juga memiliki perbedaan dalam mengatasi permasalahannya.

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan jasmani, menurut **Yuliansyah** dalam bukunya **Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental** bahwa "kesehatan harus dilihat sebagai suatu kesatuan utuh yang terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Seseorang dikatakan sehat secara mental bila terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa, neurosis, dan penyakit jiwa atau psikosis." (Yuliansyah, 2016)

Menurut **Malony** yang dikutip oleh **Julianto Simanjuntak** dalam bukunya **Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak**, individu yang sehat secara mental adalah:

- 1) Memiliki sifat positif terhadap diri sendiri. Ia memiliki kesadaran diri yang baik, artinya mengetahui dan menerima kelebihan dan kekurangannya. Ia menerima dirinya sendiri apadanya.

- 2) Mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Ia memiliki cita-cita hidup dan dirinya merasa bertumbuh kearah yang dia cita-citakan.
- 3) Pribadi yang memiliki integritas. Ia hidup sesuai apa yang ia katakana dengan perbuatannya.
- 4) Memiliki otonomi pribadi. Artinya mampu menerima penolakan dari luar serta seseorang yang memiliki komitmen hidup.
- 5) Memiliki persepsi yang akurat terhadap realitas. Termasuk melihat realitas sebagaimana adanya.
- 6) Memiliki penguasaan terhadap situasi, termasuk mempunyai kontrol diri didalam mengasihi orang lain, di dalam pekerjaan, termasuk dalam bersahabat dengan orang lain. (Simanjuntak, 2013)

Menurut **Julianto Simanjuntak** dalam bukunya **Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak**, mereka yang tidak sehat secara mental adalah individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam empat area kehidupan:

- 1) Tidak mampu berelasi secara sosial.
- 2) Mengalami gangguan secara emosi, diantaranya depresi, mudah cemas, dan gangguan emosi karena gangguan seksual.
- 3) Memiliki gangguan tidur, tidak mampu mengontrol berat badannya dan merusak tubuh lewat kebiasaan merokok berlebihan, minum alkohol, dan zat adiktif lainnya.

- 4) Mudah mengalami kelelahan dan kebosanan yang sangat dalam bekerja atau bekerja dengan berlebihan. (Simanjuntak, 2013)

Setelah mengetahui perbedaan antara orang yang sehat mentalnya dengan orang yang tidak sehat mentalnya ada beberapa hal yang perlu diketahui seperti penyebab tidak sehatnya mental seseorang seperti depresi, mudah cemas, gangguan emosi, dan lain sebagainya. Bahkan kelelahan pun bisa menyebabkan kesehatan mental menurun.

Cara mudah yang bisa kita lakukan dalam memulihkan kesehatan mental yaitu kembali lagi pada diri kita sendiri karna semuanya dimulai dari diri kita sendiri dengan penuh rasa semangat. Untuk memulihkannya bisa dengan melakukan *Self Healing*.

Secara etimologi *Self Healing* asal kata dari bahasa inggris yaitu "*self*" yang artinya "diri" dan "*healing*" yang artinya "penyembuhan" jadi secara garis *besar Self Healing* adalah penyembuhan diri. Seiring berjalannya waktu *Self Healing* semakin dikenal banyak orang dengan beragam metode salah satunya meditasi dan mendengarkan musik. Pada intinya *Self Healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan umumnya dari gangguan psikologis atau trauma.

Salah satu metode *Self Healing* yang biasa kita lakukan yaitu mendengarkan musik. Menurut **Djohan** dalam bukunya **Psikologi Musik**, berpendapat bahwa "musik yang mempengaruhi suasana hati akan berefek meningkatkan konsentrasi."(Djohan et al., 2022). Musik memiliki pengaruh besar dalam proses

penyembuhan diri karena menurut **Meyer 1956** yang dikutip oleh **Djohan** dalam bukunya **Psikologi Musik** bahwa "musik sering dikatakan memiliki kekuatan dalam komunikasi emosi" (Djohan et al., 2022). interpretasi seseorang akan menentukan bagaimana proses *Self Healing* yang terjadi ketika mendengarkan musik. Apakah sentuhan melodinya seperti petikan gitar atau alunan piano atau lirik yang mendalam, biasanya lirik mempunyai kekuatan dalam sebuah lagu karna ada pesan-pesan juga kesan yang disampaikan dan pemilihan chord pun bagian dari penentu apakah lagu ini akan menggambarkan suasana sedih atau senang secara tidak langsung musik juga bagian dari komunikasi yang apabila kita dengarkan akan nada feedback atau timbal balik berupa makna. Menurut **Nadila Wulandari** yang ditulis dalam penelitiannya menyatakan bahwa "Nada- nada yang terjalin dalam musik, tak hanya bisa menyenangkan dan menghibur telinga dan hati pendengarnya. Musik juga memiliki daya penyeimbang dan penyembuh jiwa dan raga" (Wulandari et al., 2024)

2.3 Kerangka Teoritis

2.3.1 Teori Terapi Musik

Teori Terapi Musik, yang dipelopori oleh Kenneth Bruscia, adalah pendekatan yang menggunakan musik sebagai alat untuk mencapai tujuan terapeutik, berfokus pada berbagai aspek yang mendukung kesehatan mental, emosional, fisik, dan sosial individu. Bruscia, seorang tokoh terkemuka dalam bidang terapi musik, menjelaskan bahwa terapi musik dapat membantu individu mengekspresikan dan memahami emosi mereka dengan lebih baik. Dalam bukunya yang berjudul *Defining Music Therapy*, ia menekankan pentingnya ekspresi

emosional dalam proses penyembuhan, di mana musik berfungsi sebagai medium yang efektif untuk mengekspresikan perasaan yang kompleks dan mendalam.

Salah satu prinsip utama dari terapi musik adalah ekspresi emosional. Musik memberikan sarana bagi individu untuk mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata. Melalui musik, individu dapat mengatasi emosi yang terpendam, seperti kecemasan, depresi, atau trauma. Bruscia berargumen bahwa pengalaman mendengarkan atau menciptakan musik dapat membantu individu merasakan dan memproses emosi mereka, yang pada gilirannya dapat mempercepat proses penyembuhan.

Bruscia juga menyoroti pentingnya relaksasi dan pengurangan stres dalam terapi musik. Ia menjelaskan bahwa musik dapat menciptakan suasana yang tenang dan nyaman, yang sangat penting untuk membantu individu merasa lebih baik secara emosional dan fisik. Dengan mendengarkan musik yang menenangkan, individu dapat menemukan cara untuk mengelola stres yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, Bruscia mengakui peran musik dalam peningkatan kognisi dan memori. Ia mencatat bahwa musik dapat merangsang fungsi kognitif dan membantu individu mengingat pengalaman positif. Dalam konteks terapi, musik dapat digunakan untuk mendukung individu dalam proses belajar dan mengingat, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan memori.

Interaksi sosial juga merupakan elemen penting dalam terapi musik menurut Bruscia. Ia menjelaskan bahwa terapi musik dapat meningkatkan interaksi sosial dan dukungan, terutama dalam pengaturan kelompok. Musik dapat menjadi alat untuk membangun hubungan antar individu, meningkatkan rasa kebersamaan, dan mengurangi perasaan kesepian.

Secara keseluruhan, teori terapi musik yang dikembangkan oleh Kenneth Bruscia menekankan pentingnya musik sebagai alat untuk penyembuhan dan pengembangan diri. Dengan memanfaatkan kekuatan musik, terapi ini dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah emosional, meningkatkan kesehatan mental, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Kontribusi Bruscia dalam bidang ini memberikan dasar yang kuat untuk memahami efektivitas terapi musik dan aplikasinya dalam berbagai konteks, menjadikannya pendekatan yang berharga dalam dunia kesehatan mental dan terapi.

2.4 Kerangka Pemikiran

Fenomenologi secara etimologis berasal dari kata "phenomenon" yang berarti realitas yang tampak, dan "logos" yang berarti ilmu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fenomenologi adalah ilmu berorientasi untuk dapat menjelaskan realitas yang tampak.

Fenomenologi membuat pengalaman nyata sebagai data pokok sebuah realitas sampai mwenjadi jelas. Kuswarno dalam buku berjudul Fenomenologi mengatakan:

“Fenomenologi bertujuan untuk mengetahui dunia dari sudut pandang orang yang mengalaminya secara langsung atau berkaitan dengan sifat-sifat alami pengalaman manusia itu sendiri. Fenomenologi tidak diawali serta bertujuan untuk menguji sebuah teori.”

Dari pendapat tersebut menjelaskan bahwa seseorang menyadari adanya fenomena secara sadar, pengalaman sebagai data pokok sebuah realitas semua yang telah diketahui adalah semua yang telah dialami.

Ada beberapa premis dasar dalam penelitian ini menurut **Kuswarno** dalam bukunya **Fenomenologi**, yaitu:

- 1) Sebuah peristiwa akan berarti bagi mereka yang mengalami secara langsung.
- 2) Pemahaman objektif dimensi oleh pengalaman subjektif.
- 3) Pengalan manusia terdapat dalam struktur pengalaman itu sendiri tidak dikonstruksi oleh peneliti. (Kuswarno, 2006)

Fenomenologi menjadi suatu pendekatan sosiologis dalam memahami suatu fenomena dengan pendekatan ini peneliti berusaha memahami dan mendalami respon individu dalam memaknai fenomena atau peristiwa. Pada dasarnya kehidupan dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar seperti lingkungan, keluarga, sekolah, dan lain-lain tetapi tetap kita yang membentuk diri kita sendiri. Setiap individu mempunyai kebebasan untuk melakukan apa saja untuk membentuk

kehidupan sosialnya dengan demikian setiap individu juga akan membentuk konstruksi sosial sesuai dengan apa yang diinginkan.

Teori fenomenologi menurut Alfred Schutz menjelaskan bahwa fenomenologi mengidentifikasi masalah dari dunia pengalaman inderawi yang bermakna, suatu hal yang semula terjadi didalam kesadaran individual kita secara terpisah dan kemudian secara kolektif, didalam interaksi antara kesadaran-kesadaran. Bagian ini adalah suatu bagian dimana kesadaran bertindak (act) atas data inderawi yang masih mentah, untuk menciptakan makna, dimana cara-cara yang sama sehingga kita bisa melihat sesuatu yang bersifat mendua dari jarak tersebut.

Terdapat dua garis besar dalam pemikiran fenomenologi, yaitu fenomenologi transendental seperti yang digambarkan dalam kerja Edmund Husserl dan fenomenologi sosial yang digambarkan oleh **Alfred Schutz** dalam buku Fenomenologi, terdapat tiga kesamaan yang berhubungan dengan ilmu komunikasi, yaitu:

- 1) Pertama, prinsip yang paling dasar dari fenomenologi yang secara jelas dihubungkan dengan idealism adalah bahwa pengetahuan tidak dapat ditemukan dalam pengalaman eksternal tetapi dalam diri kesadaran individu.
- 2) Kedua, makna adalah derivasi dari potensialitas sebuah objek atau pengalaman yang khusus dalam kehidupan pribadi. Esensinya makna yang berasal dari suatu objek atau pengalaman akan

bergantung pada latar belakang individu dan kejadian tertentu dalam hidup.

- 3) Ketiga, kalangan fenomenologi percaya bahwa dunia. dialami dan makna dibangun melalui bahasa. Ketiga dasar fenomenologi ini mempunyai perbedaan derajat
- 4) signifikasi, bergantung pada aliran tertentu pemikiran fenomenologi yang akan dibahas. (Schutz, 1970)

Schutz mengakui fenomenologi sosialnya mengkaji tentang intersubjektivitas. Pada dasarnya studi mengenai intersubjektivitas bagian dari usaha untuk bisa menjawab pertanyaan seperti bagaimana kita mengetahui motif, keinginan, dan makna tindakan orang lain. Kita juga bisa lebih tau secara mendalam bagaimana hubungan timbal balik terjadi. terdapat tiga pengertian. realitas intersubjektif yang bersifat sosial, yakni:

- 1) Adanya hubungan timbal balikatas dasar asumsi bahwa ada orang lain dan benda-benda yang diketahui semua orang.
- 2) Ilmu pengetahuan yang intersubjektif itu sebenarnya merupakan bagian ilmu pengetahuan sosial.
- 3) Ilmu pengetahuan yang bersifat intersubjektif memiliki sifat distribusi secara sosial.

Alfred Schutz juga mengidentifikasi empat realitas sosial, masing-masing merupakan abstraksi dari dunia sosial dan dapat dikenali melalui tingkat imediasi dan tingkat determinabilitas. Keempat elemen itu diantaranya:

- 1) Umwelt, merujuk pada pengalaman yang dapat dirasakan langsung di dalam dunia kehidupan sehari-hari.
- 2) Mitwelt, merujuk pada pengalaman yang tidak dirasakan dalam dunia keseharian.
- 3) Folgewelt, merupakan dunia tempat tinggal para penerus atau generasi yang akan datang.
- 4) Vorwelt, dunia tempat tinggal para leluhur para pendahulu kita.

Konteks ini ada asumsi bahwa manusia aktif memahami dunia. disekelilingnya sebagai sebuah pengalaman hidupnya dan aktif menginterpretasikan pengalaman tersebut. Asumsi pokok fenomenologi adalah manusia secara aktif menginterpretasikan pengalamannya dengan memberikan makna atas sesuatu yang dialaminya. Oleh karena itu interpretasi merupakan proses aktif untuk memberikan makna atas sesuatu yang dialami manusia.

Fenomenologi menganggap bahwa pengalaman yang aktual sebagai data tentang realitas yang dipelajari. Kata gejala (phenomenon) yang bentuk jamaknya adalah phenomena merupakan istilah fenomenologi dibentuk dan dapat diartikan sebagai suatu tampilan dari objek. Kejadian atau kondisi-kondisi menurut persepsi. Penelaahan masalah dilaksanakan dengan multi perspektif atau multi sudut pandang.

Sesuai dengan permasalahan yang peneliti angkat, musik sebagai media *Self Healing* di kalangan remaja hal ini mempengaruhi bagaimana proses *Self Healing* seseorang melalui musik juga bagaimana peran musisi dalam pembentukan

karyanya sehingga dapat membantu banyak orang melakukan *Self Healing*. Hal ini tentunya akan mempengaruhi konsep diri seseorang serta perubahan ke arah yang lebih diinginkan.

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Pemikiran

