

K-Pop Idol BTS Dan Lagu-Lagunya Sebagai Stimulus Perilaku Bagi Kaum Muda Untuk Menjaga Kesehatan Mental

Wijayanti¹, Susi Yunarti², Dian Harmaningsih³
Universitas Persada Indonesia YAI^{1,2,3}

E-mail: wijayanti@upi-yai.ac.id¹; susi.yunarti@upi-yai.ac.id²;
dian.harmaningsih@upi-yai.ac.id³

ABSTRAK

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menjelaskan makna lagu-lagu BTS dari aspek komunikatonya yang melalui karyanya dapat memberi stimulus bagi kalangan muda untuk menjaga kesehatan mental dan lebih berperilaku positif. Merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menerapkan metode observasi, dokumentasi dan literatur review. Mengacu pada teori komunikasi S-O-R dari Houland, et. al. dimana komunikator dapat memberi stimulus melalui pesan-pesannya kepada organisme untuk merubah atau menyesuaikan perilakunya. Analisa penelitian dapat menjelaskan bahwa BTS telah memberi stimulus melalui lagu-lagunya bagi kaum muda untuk menjaga Kesehatan mental sehingga tetap berperilaku positif, lagu-lagu BTS semakin bermakna karena dibawakan oleh anggota group band yang telah mampu berjuang keras untuk mewujudkan mimpi mereka sehingga sukses berkarir dibidang musik K-Pop namun tetap memiliki mental yang sehat. Lagu-lagu yang dibawakan oleh BTS mampu menjawab tantangan untuk menjaga kesehatan mental kalangan muda dengan menginspirasi dan memotivasi secara positif perilaku kaum muda dalam menghadapi setiap persoalan. Anggota BTS adalah K-Pop Idol yang dapat dijadikan panutan dalam berperilaku baik dan semangat berjuang bagi kaum muda.

Kata kunci : K-Pop Idol, Lagu-lagu BTS, Kesehatan Mental, Kaum Muda, S-O-R

ABSTRACT

The purpose of writing this article is to explain the meaning of BTS songs from a communicator aspect, where through the message of the songs they can stimulate young people to maintain mental health and behave more positively. This is a type of qualitative descriptive research using observation, documentation and literature review methods. Referring to the S-O-R communication theory from Houland, et. al. where the communicator can provide a stimulus through his messages to the audience to change or adjust his behavior. Research analysis can explain that BTS has provided a stimulus through their songs for young people to maintain mental health so that they continue to behave positively, BTS songs become more meaningful because they are sung by band members who have been able to fight hard to make their dreams come true, so they are successful have a career in K-Pop music but still have a healthy mentality. The songs sung by BTS can answer the challenge of maintaining the mental health of young people by inspiring and motivating young people to behave positively in facing every problem. BTS members are K-Pop Idols who can be used as role models for good behavior and fighting spirit for young people.

Keyword : K-Pop Idol, BTS Songs, Mental Health, Young People, S-O-R

1. PENDAHULUAN

Berangkat dari artikel-artikel yang bermunculan di dunia maya yang menulis tentang lagu-lagu yang dibawakan oleh BTS

dan tayang diberbagai platform media sosial, bahwa lagu-lagu yang dibawakan oleh BTS dapat memberikan manfaat untuk healing dan memelihara kesehatan mental utamanya untuk kalangan muda, menjadi menarik

untuk mengulas lebih jauh dan menjelaskan bagaimana group BTS berperan sebagai komunikator menyampaikan pesan melalui musik dan lagu-lagunya dapat menjadi stimulus bagi kalangan muda sehingga menimbulkan respon dan reaksi yang positif dengan menggunakan teori komunikasi S-O-R.

Kenapa S-O-R, karena teori *Stimulus Organism Respon* (S-O-R) dari Houland, et. al, 1953 ini merupakan teori pada ilmu komunikasi yang mendapat pengaruh dari ilmu psikologi dimana psikologi dan komunikasi mempunyai objek kajian yang sama yaitu terkait jiwa manusia yang dijelaskan melalui adanya kognisi, afeksi dan konasi yang melahirkan sikap, opini dan perilaku. Dimana dengan Analisa S-O-R akan dapat dijelaskan peran BTS sebagai komunikator yang membawa pesan melalui lagu-lagunya yang dalam setiap penampilannya dalam menyampaikan lagu-lagunya (melalui MV) selalu disertai dengan harmonisasi gerak tari dan koreografi yang bagus.

BTS adalah group penyanyi pria yang dimotori oleh *Bighit Music* dari Korea Selatan, lagu-lagu dan *performance*-nya sedang digemari oleh masyarakat dunia terbukti dari jumlah *viewer* yang mencapai puluhan juta untuk semua MV yang tayang di *platform You Tube* dan lagu-lagunya diputar jutaan kali di *platform music Spotify*. Group ini berhasil mendunia disamping karena *performance* dari setiap personilnya yang menggugah mata dan hati juga karena capaian prestasi musiknya yang banyak mendapatkan penghargaan dan award baik dinegeri sendiri maupun internasional. Dikalangan muda lagu-lagu BTS diterima dengan baik dan disebut dapat menginspirasi, menimbulkan semangat dan motivasi secara positif.

BTS adalah akronim dari *Bangtan Sonyeondan*. beranggotakan tujuh orang, yaitu RM (nama asli Kim Nam Joon), Jin (nama asli Kim Seok Jin), SUGA (nama asli Min Yoon Gi), *j-hope* (nama asli Jung Ho Seok), Jimin (nama asli Park Ji Min), V (nama asli Kim Tae Hyung), dan Jung Kook

(nama asli Jeon Jung Kook). BTS mulai debut di industri musik Korea pada 13 Juni 2013 setelah menjadi *trainee* dari tahun 2010, di bawah naungan agensi hiburan Bighit Music. Menjadi ikon musik K-Pop, dan berhasil masuk dunia global abad 21 serta memecahkan berbagai rekor dunia. Dinominasikan pada 63rd Grammy Awards untuk kategori *Best Pop Duo/Group*, mereka telah berhasil memenangkan berbagai penghargaan musik di kancah internasional seperti *Billboard Music Awards*, *American Music Awards*, dan *MTV Video Music Awards*. Disebut sebagai *Entertainer of the Year 2020* oleh majalah TIME karena telah mengadakan tur konser di berbagai stadion bergengsi di seluruh dunia yang semua tiketnya terjual habis. (Annisa & Ridha, 2022)

Kesehatan mental dipahami sebagai suatu kondisi seseorang yang memiliki kesejahteraan secara mental yang dapat dilihat dari kemampuan untuk menyadari potensi dirinya, kemampuan mengatasi tekanan hidup normal untuk berbagai situasi, mampu bekerja secara kreatif dan produktif serta berhasil guna, juga mampu berkontribusi positif pada komunitas lingkungannya. Mental yang sehat ditandai dengan remaja terlihat lebih bahagia dan berpikir positif tentang diri sendiri, mampu bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan, terlibat dalam berbagai kegiatan dan hubungan yang sehat baik dengan keluarga maupun teman, mempunyai aktivitas fisik, makan, tidur dengan baik dan relaks, serta merasa nyaman dengan lingkungannya. (Savitrie, 2022)

Para penggemar K-Pop menyatakan bahwa saat ini banyak remaja memilih K-Pop sebagai pengalihan isu dari stress dan depresi yang dialaminya. Mereka memilih untuk menonton dan mendengarkan musik K-Pop untuk melupakan sejenak masalah yang sedang dihadapi, mengisi waktu luang dan untuk mendapatkan hiburan. Menghilangkan stress serta kebosanan, dengan demikian secara tidak langsung menyukai K-Pop dapat menjadi salah satu upaya untuk menjaga Kesehatan mental. (Deanita Bella, 2023)

K-Pop adalah paket lengkap tidak hanya ada musik dan lirik lagu, tetapi juga koreografi, video musik, penampilan di atas panggung, foto dan video konsep, *fashion*, *variety shows*, *game online*, *live streams*, serta komunikasi antara artis dan penggemar yang terjalin baik melalui media sosial. Didukung oleh perkembangan internet yang pesat membuat semua konten tersebut mudah diakses. Konten yang berbahasa Korea tidak menjadi hambatan karena sudah diterjemahkan dengan cepat baik oleh pihak agensi hiburan, ataupun oleh kelompok penggemar, yang kemudian membagikan hasil terjemahannya secara gratis kepada penggemar lain melalui berbagai komunitas di *platform* media sosial. (Annisa & Ridha, 2022)

2. LANDASAN TEORI

Asumsi dasar dari teori S-O-R adalah untuk dapat terjadi perubahan perilaku akan sangat bergantung pada kualitas rangsangan dalam proses komunikasi antara komunikator dengan komunikan (*organisme*). Perubahan perilaku dapat terjadi karena adanya proses belajar melalui stimulus yang diberikan komunikator kepada komunikan atau *organisme*. Bila stimulus diterima, *organisme* akan memberikan perhatian kepada komunikator, dapat mengerti dan memahami dengan demikian stimulus efektif untuk digunakan dalam proses belajar. Selanjutnya *organisme* menentukan sikap dan mau bertindak untuk merubah perilaku.

Pada prinsip *Stimulus-Respon*, respon adalah reaksi khusus yang timbul pada proses komunikasi sebagai efek dari adanya stimulus khusus. Berbicara tentang perubahan sikap proses komunikasi bukanlah pada aspek '*what*' atau '*why*' melainkan pada '*how*', bagaimana pesan disampaikan untuk merubah sikap dan perilaku. Dimana dalam proses perubahan sikap, sikap hanya dapat berubah jika stimulus yang menerpa benar-benar melebihi semua. Dan tiga faktor penting harus

dapat dikembangkan pada organisme yaitu, perhatian, pengertian dan penerimaan. (Effendi, 2000)

Menurut Thurstone, Likert, dan Osgood sikap merupakan bentuk evaluasi atau reaksi perasaan, Menurut Chave, Bogardus, LaPierre, Mead dan Allport sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek pesan dengan cara-cara tertentu berupa kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila organisme dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respons. Terdapat tiga komponen pembentuk sikap pada proses komunikasi, yang pertama adalah kognitif merupakan hasil representasi atas stimulus menurut Mann (1969) dapat berupa persepsi, kepercayaan atau *stereotype* terhadap *stimulus*. Kedua afektif, menyangkut aspek emosional menurut Mann (1969) aspek emosional ini dapat berakar paling dalam dan bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin akan mengubah sikap seseorang. Ketiga konatif yaitu kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang, serta kecenderungan untuk bertindak atau untuk bereaksi terhadap *stimulus* dengan cara-cara tertentu. (Azwar, 2015)

Kesehatan mental

Kemampuan beradaptasi terhadap diri sendiri, orang lain, serta budaya dan lingkungan tempat seseorang tinggal diartikan sebagai kesehatan mental. Selain itu, kesehatan jiwa adalah terwujudnya keselarasan fungsi jiwa, pemanfaatan seluruh bakat yang dimiliki, kemampuan menghadapi kesulitan umum, serta terhindar dari rasa khawatir dan pertentangan batin (*conflict*).

Dengan memandang kesehatan jiwa sebagai suatu kondisi yang memungkinkan terjadinya perkembangan optimal baik secara fisik, kognitif, maupun emosi, sepanjang sesuai dengan keadaan orang lain maka seseorang dapat memperoleh pengalaman. Menurut Satgas (dalam Haryanti, Pamela, dan Susanti, 2016), permasalahan mental

emosional yang tidak terselesaikan akan berdampak buruk bagi perkembangan remaja di kemudian hari, khususnya pada pematangan karakter dan timbulnya gangguan perkembangan mental emosional.

Kelainan perkembangan mental-emosional akan berdampak pada meningkatnya masalah perilaku di masa dewasa. Untuk mencegah penyakit jiwa, kesehatan jiwa harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin. Ketika kesehatan mental seseorang terganggu, hal ini membuat hidup menjadi lebih sulit, seperti mudah stres, lelah, dan bosan. Seseorang dikatakan sehat jiwa apabila terhindar atau tidak menemui tanda-tanda penyakit jiwa atau neurosis, serta penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021).

Kesehatan mental sangat penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Siapapun bisa menderita masalah mental atau kejiwaan. Data Riskesdas (studi kesehatan dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa *prevalensi* gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala putus asa dan cemas lebih tinggi pada kelompok orang yang mengalami gangguan mental emosional.

Untuk mencegah penyakit jiwa, kesehatan jiwa harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin. Ketika kesehatan mental seseorang terganggu, hal ini membuat hidup menjadi lebih sulit, seperti mudah stres, lelah, dan bosan. Seseorang dikatakan sehat jiwa apabila terhindar atau tidak menemui tanda-tanda penyakit jiwa atau neurosis, serta penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021).

Kesehatan mental sangat penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Siapapun bisa menderita masalah mental atau kejiwaan. Kesehatan mental seseorang tidak bisa digeneralisasikan. Keadaan ini menjadikan persoalan kesehatan mental semakin mendesak, sehingga menimbulkan pertanyaan bagaimana memberdayakan individu, keluarga, dan komunitas untuk mengidentifikasi, memelihara, dan mengoptimalkan kondisi kesehatan

mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. (Dewi, 2012).

Saat ini terjadi perubahan paradigma gerakan kesehatan jiwa yang menyoroti komponen pencegahan gangguan jiwa dan peran masyarakat dalam membantu memaksimalkan fungsi mental individu. Konsep dan perspektif kesehatan mental mempengaruhi pengobatan, mulai dari kebijakan hingga tindakan yang dilakukan. Kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan mental mereka sendiri menjadi kunci utama. Keadaan kesehatan mental yang baik terjadi ketika pikiran kita damai dan tenteram, memungkinkan kita menikmati kehidupan sehari-hari dan menghormati orang lain di sekitar kita. Seseorang yang sehat mentalnya dapat memaksimalkan kemampuan atau potensinya dalam menghadapi kendala hidup dan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang dengan kesehatan mental yang buruk akan memiliki kelainan pada suasana hati, kemampuan berpikir, dan pengendalian emosi, yang pada akhirnya dapat berujung pada perilaku negatif. Penyakit mental dapat menimbulkan tantangan dalam kehidupan sehari-hari karena tidak hanya memengaruhi interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga prestasi sekolah dan produktivitas kerja.

3. METODOLOGI

Merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, penelitian diawali dengan melakukan observasi, mengakses dan mengamati video musik (MV) lagu-lagu BTS yang tayang di *You Tube*, mencari tahu data person dari setiap personilnya berdasarkan ulasan para pengamat lainnya yang dishare di berbagai platform media sosial maupun melalui researchgate dengan menggunakan kata kunci "lagu BTS", "K-Pop Idol", "Kesehatan Mental".

Tahap berikutnya melakukan tinjauan Pustaka atau *literature review* terhadap berbagai artikel jurnal terkait yang ditelusuri secara daring, ditenggarai terpublikasi 3 tahun terakhir 2021 – 2023, terdaftar ISSN,

full text, open access, serta terakreditasi. Selanjutnya dilakukan pembahasan berdasarkan hasil pengamatan dan dokumentasi data untuk menjelaskan kekuatan komunikator dalam memberikan stimulus untuk mendapatkan respon positif. Untuk keabsahan data diuji dengan triangulasi sumber, membandingkan berbagai ulasan dan pendapat dari para sumber.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut analisis Healthline, musik disebut memiliki kekuatan untuk meningkatkan dan menstabilkan kesehatan fisik, mental, serta emosi seseorang. Sementara masyarakat awam menyatakan, musik tidak hanya sekadar menginspirasi dan menghibur saja, tetapi juga memberikan efek psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, musik bisa membantu meningkatkan dan menstabilkan kesehatan mental, mengembangkan rasa bahagia, motivasi, dan ketenangan bagi penikmatnya. (Yusnia Rahmawati Andina, 2023)

Fungsi musik sebagai alat untuk menyebarkan muatan pesan terkait kesehatan mental dan sebagai efeknya turut berkontribusi dalam mengatasi masalah kesehatan mental, salah satunya adalah musik yang ditampilkan oleh *group band* asal Korea Selatan, BTS. Dengan tagline-nya "*music and artist for healing*", BTS telah berinovasi dan berkontribusi untuk kepentingan kesehatan mental kaum muda. Penelitian oleh Blady pada tahun 2021, menunjukkan BTS telah berhasil menormalisasi persepsi secara sehat terkait masalah kesehatan mental dan kesejahteraan diri, dalam upaya mengurangi stigma yang ada. Secara konsisten integrasi pesan-pesan positif terus disampaikan dalam lirik-lirik lagu mereka, seringkali mereka juga memasukan pengalaman pribadi yang mampu memotivasi dan menginspirasi. Pesan melalui konten yang dikreasi oleh BTS bersifat tidak terlalu memaksa ataupun abstrak, akan tetapi dengan kreatif

memadukan pesan-pesan kesehatan mental secara organik di dalam lirik lagu dengan menggunakan perspektif asli perjalanan pertumbuhan mereka sebagai *group band* (Blady, 2021. dlm. Mikael, 2022)

Mengacu pada Statistica, kaum remaja dan pemuda di Amerika Serikat dikisaran usia 16 hingga 24 tahun, rata-rata menghabiskan hampir 40 jam tiap minggunya untuk mendengarkan musik, dan terus mengalami peningkatan jumlah remaja dan pemuda yang mengikutinya secara keseluruhan sebesar 36.6% dari tahun 2015 hingga 2017 (Statistica, 2020). Angka-angka ini menunjukkan diperlukannya musik sebagai salah satu upaya intervensi dan penanganan masalah kesehatan mental bagi remaja dan kaum muda lainnya.

Menjadi penting untuk mencari perantara yang cocok yang dapat menghubungkan secara langsung komunikator si pembawa pesan, yang mampu menstimulus, dengan kaum muda sebagai komunikannya. melalui musik-lah hal ini dapat dilakukan, dengan menggunakan suara-suara yang nyata dan autentik dari figur yang dapat menjadi panutan tidak hanya disukai tetapi juga dihargai oleh kaum muda, sementara pengemasan dan pertunjukan untuk konten pesan juga ikut menentukan dalam menginspirasi dan mencapai lebih banyak lagi remaja dan pemuda untuk menjaga kesehatan mental mereka (Blady, 2021. dlm. Mikael, 2022)

Penelitian juga menemukan bahwa penyampaian masalah kesehatan mental oleh selebriti atau figur panutan dapat mengurangi stigma dan mendorong untuk mencari bantuan dalam mengatasi masalahnya, bagi para penggemarnya (Calhoun & Gold, 2020. dlm. Mikael, 2022)

Situmorang et al (Situmorang et.al., 2018) juga menjelaskan bahwa musik dapat berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi serta kesehatan psikologis. Penelitian lain menunjukkan bahwa musik dapat juga dijadikan sebagai media ekspresi yang mewakili tujuan dan maksud tertentu.

(Sinaga & Sinaga, 2021. Dlm. Sub'haan et al., 2023)

RM sebagai leader grup musik BTS, mengatakan dalam satu wawancaranya bahwa musik K-Pop bisa diibaratkan sebagai paket hadiah yang lengkap. tidak hanya ada musik dan lirik lagu, tetapi juga koreografi, dan fashion. *Performance* yang dapat menimbulkan semangat dan histeria, serta emosional kegembiraan. K-pop dikenal sebagai suatu produk yang terorganisasi dengan baik dan menitikberatkan pada visual image. Bintang K-pop yang memiliki wajah cantik dan tampan direkrut pada usia muda, kemudian dilatih menyanyi, menari, akting, berbahasa asing, dan ketrampilan lainnya. Pada saat yang sama, agensi hiburan mencari produser, komposer, dan koreografer ternama untuk membuat musik, lirik lagu, serta koreografi bagi para bintangnya.

BTS berbeda dengan grup K-Pop lainnya, karena anggota BTS turut berpartisipasi aktif pada proses produksi musik mereka, mulai dari penulisan lirik lagu, produser musik, koreografer, *stylist*, hingga sutradara dan editor video musik. Sementara group K-pop lainnya, kebanyakan hanya mendapatkan musik dan lirik lagu dari produser serta komposer tertentu, mereka tinggal melatihnya dan menampilkannya sesuai koreografi yang sudah diarahkan oleh koreografer. Hal ini menunjukkan bahwa BTS memiliki autentisitas dan orisinalitas sehingga tidak terbawa stigma K-pop sebagai komoditas yang tidak kreatif. Sebagai group band K-Pop, BTS tetap memiliki keunikan dan kebebasan berekspresi.

Tema lagu-lagu BTS cukup beragam, melalui lagu '*Zero o'clock*' kita dapat memaknai perilaku *overthinking* juga sebagai proses *healing*, saat berpikir sendirian setelah melalui satu hari, kita merenungi semua hal dan masalah yang ada dipikiran kita, apakah itu salah ku? Apa yang sebenarnya terjadi pada diriku ini? Kenapa semuanya tidak berjalan sesuai dengan keinginan ku? Membuat tidak bisa tidur dan terjaga sampai tengah malam, dan berujung pada sikap untuk memutuskan menerima semua yang terjadi

dan bersiap untuk hari esok lagi, menguatkan diri dengan doa dan keyakinan bahwa kita akan selalu dapat bertahan menghadapi segala persoalan. (Dian Mutia Fani, 2021)

Lagu-lagu yang dibawakan oleh BTS mengajak kita untuk mencintai diri sendiri dan menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri kita. Pesan ini disampaikan oleh group band yang sudah mencapai kesuksesan yang sebelumnya harus berjuang keras menghadapi segala permasalahan dari setiap anggotanya. Sehingga kaum muda tidak hanya mendapatkan pembelajaran dari lagu-lagunya saja tetapi juga model figur dari setiap anggota band BTS yang dapat dijadikan panutan. Anggota band BTS adalah figur-figur yang menarik dan mempunyai citra positif sampai saat ini. Mereka termasuk individu-individu yang komit dengan pentingnya pendidikan disamping karir musik yang telah mereka perjuangkan, 6 anggota BTS saat ini tercatat sebagai mahasiswa S2 jurusan Bisnis dan Media, sementara Jun Kook sebagai anggota termuda baru saja lulus untuk S1 *degree* nya. Penampilan yang selalu terlihat baik pada saat konser maupun sehari-hari dapat menjadi contoh sehingga sebagai komunikator anggota BTS adalah pembawa pesan yang kredibel melalui lagu-lagunya dapat menjadi stimulus untuk perilaku positif dan berkontribusi dalam memelihara Kesehatan mental kaum muda.

Lagu-lagu BTS yang dapat menstimulus kaum muda diantaranya, selain '*Zero o'clock*', ada '*Answer: love myself*', yang mengungkapkan pentingnya untuk mencintai diri sendiri, mengajak para penggemar BTS (*Army*) untuk dapat menerima serta mengapresiasi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Lagu '*Epiphany*' merupakan pengungkapan rasa seorang Jin BTS untuk mencintai diri sendiri, tidak hanya untuk mencintai orang lain, mengajak kaum muda untuk menghargai diri sendiri. Lagu '*Reflection*' ungkapan seorang Kim Namjoon, bahwa ada kalanya setiap orang memang ingin lebih mencintai dirinya sendiri. Namun, terkadang itu sulit dilakukan

karena sering kali kita melihat kehidupan tidak hanya dari sisi positifnya. Lagu ‘*Tomorrow*’ berpesan untuk tidak menyerah menghadapi hari esok atau masa depan. Meski harus ‘terjatuh’ jangan sampai lari ke belakang. Hal yang dibutuhkan hanyalah istirahat sebentar. Lagu ‘*Inner child*’ menggambarkan keresahan yang pernah dialami oleh *Taehyung* atau V BTS, tentang kenangan masa lalu yang begitu pahit dan sulit, sehingga tidak menyadari bahwa ada sesuatu yang berharga dalam diri. Pesan lagu ini, bahwa setiap orang memiliki *inner child* yang berbeda-beda, walaupun dipenuhi dengan kesulitan, yakinlah suatu hari kita bisa berubah untuk menjadi orang yang lebih baik. selanjutnya lagu ‘*The Last*’ dibawakan oleh Min Yoongi atau Suga BTS, berkisah tentang pengalaman pribadinya dalam menghadapi depresi dan kecemasan sosial saat berusia 18 tahun, yang membuat ia mengalami masalah kesehatan mental, dan membenci dirinya sendiri, Suga mengungkapkan secara jujur sisi paling terluka dalam dirinya pada usia remaja melalui lirik lagu ‘*The Last*’ dan ingin para pendengar maupun penggemarnya (Army) dapat memahami perjuangan masa lalunya. Begitupun lagu ‘*Blue & Grey*’ yang ditulis sendiri oleh V BTS, saat menghadapi titik terendah dalam hidupnya hingga tidak ingin melanjutkan karir-nya lagi. (Siti Fatonah, 2022) Dan masih banyak lagi lagu-lagu BTS yang dapat menginspirasi dan memotivasi selain juga menghibur.



Gambar1. BTS Duta Kampanye *Speak Yourself* PBB

Tidak dapat disangkal juga bahwa ketika membahas mengenai lagu KPop akan

menghadirkan rasa ceria, bersemangat dan bahagia. Lagu juga bisa dijadikan motivasi karena musik K-pop dapat meningkatkan minat belajar. Terlebih lagi, kisah-kisah para artis Kpop yang menjadi idola sangat inspiratif, yang tercermin melalui musik mereka (L. A. Putri dkk., 2020). Hal ini yang menjadi salah satu daya Tarik para artis KPop karena penampilan yang secara fisik menarik. Dari segi dampak sosial, KPop mempunyai dampak yang baik bagi penggemarnya karena menimbulkan rasa euforia. Dengan musiknya BTS berpartisipasi menyebarkan pengaruh positif di dunia, melalui lagunya BTS berkampanye *Love Myself* bersama UNICEF berpidato dan berbicara bertema *Speak Yourself* di PBB.

Kualitas hiburan yang dikemas dalam KPop secara nyata memberi kepuasan pada audiens, sehingga tidak bisa dibantah bahwa dengan menikmati KPop audiens memperoleh kesenangan.

5. KESIMPULAN

Di era *milenia* kaum muda mudah terpapar informasi dalam berbagai bentuk, sehingga masa pembentukan kepribadian dan perilaku banyak menemukan tantangannya, dan pada gilirannya dapat menimbulkan keresahan dan kecemasan menghadapi berbagai persoalan dan pengalaman baru, maka mereka perlu belajar untuk mengelola kecemasan sebagai upaya tetap dapat memiliki kesehatan mental, dan berperilaku positif.

Pengaruh *Korean wave* dapat berdampak cukup besar pada perilaku kaum muda saat ini, penerimaan yang baik pada musik K-Pop yang diwakili oleh *group band* BTS telah dapat memberikan kontribusi positif untuk memelihara Kesehatan mental bagi kaum muda penggemar musik K-Pop melalui lagu-lagunya yang bertema kesehatan mental sekaligus menjadikan artis K-Pop idola ini sebagai panutan untuk pembentukan perilaku yang baik. Dengan demikian lagu-lagu BTS menjadi lebih bermakna karena dibawakan oleh *group band* yang bagus baik secara kemampuan maupun

penampilan ataupun perilaku dari anggota-anggotanya.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena belum dapat melengkapi datanya melalui wawancara kepada penggemar musik K-Pop untuk dapat melakukan analisa yang lebih mendalam. Sekaligus sebagai saran untuk penelitian berikutnya. Nilai kebaruan (*Novelty*) dari penelitian ini adalah tidak hanya memaknai konten lagu tetapi juga menjelaskan peran penting dari komunikator dalam memberikan stimulus kepada audiens yaitu memiliki kredibilitas dan dapat menjadi figur panutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D., & Ridha, N. (2022). Musik Yang Menenangkan Hati: Analisis Terhadap Lagu-Lagu Bts Pada Era Pandemi. In *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi* (Vol. 6, Issue 1).
- Azwar, S. (2015). *Teori dan Pengukuran sikap Manusia*. Pustaka Belajar.
- Deanita Bella. (2023). Pengaruh K-Pop Terhadap Kesehatan Mental Remaja. <https://www.kompasiana.com>.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro
- Dian Mutia Fani. (2021). Overthinking Hingga Self-Healing Yang Tersirat dalam Makna Lagu BTS (Bangtan Boys) '00:00 Zera O-Clock'. <https://www.kompasiana.com/> Diakses Tgl. 5-9-2023.
- Effendi, O. U. (2000). *Ilmu Komunikasi, Teori dan Praktek*. Graha Ilmu.
- Haryanti, D., Pamela, E. M. and Susanti, Y. (2016) 'Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), pp. 97–104.
- Mikael, Kimi. et. al. (2022). Analisis Konten Pesan-pesan Kesehaatan Mental Dalam Musik Populer. *Jurnal Semiotika* [Http://Journal.Ubm.Ac.Id](http://Journal.Ubm.Ac.Id) , 16(2), 103–113.
- Putri, L. A., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., & Info, A. (2020). Dampak Korea Wave Terhadap Prilaku Remaja. *E-Journal Uin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.*, 3(1), 42–48. <http://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/alitizaaan>
- Savitrie, Elsa. (2022). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja. <https://yankes.kemkes.go.id/view/artikel/362/>.
- Siti Fatonah. (2022). 7 Lagu-lagu BTS Tentang Kesehatan Mental Yang cocok dijadikan Teman Healing. <https://kutub.id/> Diakses Tgl. 5-9-2023.
- Sub'haan, F., Sinaga, S., & Winangsit, E. (2023). Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 02(1).
- Talitha, T. (2021) Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental, Gramedia Blog.
- Yusnia Rahmawati Andina. (2023). Musik Untuk Kesehatan Mental. <https://yankes.kemkes.go.id/view/artikel/2231> Diakses Tgl. 1-9-2023 09:43.