

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut William M. Gordon, komunikasi memiliki empat macam fungsi yaitu, komunikasi sosial, komunikasi ekspresif, komunikasi ritual dan komunikasi instrumental, yang tidak saling meniadakan. Tujuan dari musik yaitu untuk menyampaikan pesan seperti pesan politik, kritik sosial, memberi nasehat, promosi dan lain sebagainya. Musik memiliki fungsi komunikasi ekspresif karena bukan hanya bertujuan untuk memengaruhi orang lain, namun juga dilakukan untuk menyampaikan perasaan-perasaan sehingga musik merupakan bagian dari komunikasi (Sarini. 2015 :449).

Musik sebagai salah satu cabang kesenian yang bersifat universal memiliki arti bahwa musik bisa diterima oleh semua masyarakat, baik di dunia maupun daerah tertentu. Secara umum, musik adalah suara yang disusun sedemikian rupa sehingga menciptakan irama, lagu, nada, dan keharmonisan. Sedangkan secara spesifik, musik adalah produk pikiran, elemen vibrasi atas frekuensi, bentuk, amplitudo dan durasi belum sepenuhnya menjadi musik bagi manusia sampai semua itu ditransformasi secara neurologis dan diinterpretasikan melalui otak (Djohan, 2003 : 4).

Musik memiliki beberapa fungsi, salah satunya bisa dijadikan terapi untuk penderita depresi bahkan untuk orang berkebutuhan khusus atau gangguan mental. Dari Ikatan Terapi Musik Indonesia, Saphira Hertha mengatakan bahwa

di Indonesia sendiri menjadikan musik sebagai terapi memang belum mendapatkan perhatian lebih. Namun, di Amerika musik sudah sering digunakan untuk membantu orang-orang yang mempunyai masalah gangguan mental. Menjadikan musik sebagai terapi cukup efektif untuk mengobati depresi dibandingkan dengan cara tradisional lainnya karena musik dinilai lebih menyenangkan (Wahyuni, 2015. Cnnindonesia.com). Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh sekelompok ilmuwan di *University of South Florida*, orang yang terkena depresi cenderung mendengarkan musik berirama sedih karena itu membuat mereka merasa lebih baik (Augesti, 2019. Liputan6.com).

Sementara itu, banyak penelitian yang menyimpulkan bahwa orang-orang yang rentan terkena depresi adalah generasi Z. Generasi Z ialah orang-orang yang lahir pada tahun 1995 hingga dengan 2010 yang merupakan generasi internet. Pada tahun 2018, *American Psychological Association* (APA) melakukan penelitian berjudul "*Stress in America: Generation Z*", dimana anak muda yang berusia 15 sampai 21 tahun adalah kelompok manusia dengan kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya, mereka adalah generasi Z (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id)

Penelitian yang dilakukan APA tersebut melibatkan wawancara dengan 3.500 informan yang berumur 18 tahun ke atas, dan 300 wawancara dengan informan usia 15 sampai 17 tahun. Menurut penelitian APA tersebut, diperoleh hasil bahwa sebanyak 91 persen generasi Z mempunyai gejala-gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan berlebih. Stres adalah faktor terbesar penyebab buruknya kesehatan mental generasi Z (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id).

Stres yang dialami sebagian besar generasi Z disebabkan oleh beberapa hal. Kasus peningkatan angka bunuh diri, laporan terhadap kasus kekerasan dan pelecehan seksual, hingga pemanasan global dan perubahan iklim adalah beberapa faktor pemicu stres generasi Z. Hal tersebut bisa menjadi persoalan tersendiri bagi individu-individu dalam generasi Z akibat tingginya aksesibilitas informasi. (Adam, 2017. Tirto.id).

Dari data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), total pengguna internet diseluruh Indonesia adalah 17,7 juta orang. Jika dikelompokkan menurut usia, maka pengguna internet paling banyak ialah orang-orang yang berusia 15 hingga 19 Tahun dengan presentase sebanyak 91% (Haryanto, 2019. Inet.detik.com). Rentang usia tersebut merupakan rentang usia dari kelompok orang-orang yang masuk dalam kategori Generasi Z.

Keakraban generasi Z dengan teknologi bukan hanya sekadar keterlibatan dari kemajuan zaman, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan behavioral atau perilakunya. Menurut Penelitian dari Universitas Toronto, Kanada tahun 2009, terdapat kecenderungan generasi Z memanfaatkan teknologi untuk menghindari perjuangan di kehidupan nyata mereka dan untuk menemukan kenyamanan (berbaur) dengan melarikan diri dan berfantasi untuk mengisi waktu maupun kekosongan emosional. Bukan hanya stres, hasil lain dari keakraban generasi Z dengan teknologi adalah terganggunya kondisi psikologis (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id).

Asosiasi Psikiater Amerika (APA) mendefinisikan bahwa gangguan mental adalah kondisi kesehatan di mana seseorang mengalami perubahan emosional, pemikiran, perilaku, atau kombinasi di antara ketiganya yang mempersulit

seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain. Menurut *World Health Organization* (WHO), seseorang yang sehat adalah seseorang yang sedang berada dalam keadaan sehat, baik secara fisik dan psikis, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Terdapat banyak jenis gangguan mental yang memiliki gejala bervariasi seperti anoreksia, depresi, gangguan kecemasan, gangguan adiksi, skizofrenia, dan lainnya (Dian dkk. 2019. *Economica.id*).

Dari data *World Health Organization* (WHO), satu dari empat orang di dunia terjangkit gangguan mental atau dalam dunia medis disebut dengan neurologis, yang berarti ada sekitar 450 juta orang yang mengalami gangguan mental. Bahkan di tahun 2020, WHO memperkirakan bahwa depresi akan menjadi penyumbang utama kedua beban penyakit global di semua usia (Matta, 2016. *Tirto.id*).

Dilansir dari *IDNTimes.com*, depresi berada di urutan teratas sebagai penyebab utama kesehatan yang buruk dengan jumlah lebih dari 300 juta orang di dunia. Di Indonesia sendiri, menurut penelitian Pletzer dan Pengdip jika kelompok usia remaja 14-20 tahun menunjukkan prevalensi (hal yang umum) gejala depresi paling tinggi dibandingkan kelompok usia lain.

Depresi sendiri bisa disebabkan oleh perubahan biologis, ketidakstabilan reaksi kimiawi dalam otak, perubahan hormon, dan perubahan genetik. Selain itu kepercayaan diri rendah dan trauma, cemas juga menjadi faktor pemicu depresi pada seseorang yang bahkan dapat membuat seseorang menyakiti dirinya sendiri dan orang lain. Sehingga depresi perlu ditangani dengan cepat dengan cara-cara sederhana yang dimulai dari diri sendiri (Sendari, 2019. *Liputan6.com*).

Menurut Dr. Liza Marielly Djaprie, M. Psi, CH menjelaskan bahwa salah satu upaya yang paling ampuh dan mudah untuk mengatasi depresi adalah dengan melakukan *self healing* dengan beberapa cara sederhana, seperti mendengarkan musik ataupun olahraga (Febriyani, 2019. Akurat.co).

Penyembuhan diri atau *Self healing* sendiri merupakan sebuah penyembuhan bukan dengan menggunakan obat-obatan, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam didalam tubuh dan pikiran. Selain itu, *self healing* juga dapat dilakukan dengan hipnosis yang sama halnya dengan sugesti, terapis qolbu, atau menenangkan pikiran. Metode *Self healing* dilakukan oleh si penderita penyakit dan dibantu oleh terapi (Ulwiya dalam Redho dkk. 2019 :206).

Self healing adalah rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit yang dilakukan dua kali dalam sehari. Dalam latihan *self healing*, ada beberapa aspek yang dilibatkan yaitu bernafas dengan stabil, gerak hanya untuk kesembuhan, sentuhan, dan keheningan. Seseorang melakukannya dengan berhenti sejenak dari segala rutinitasnya, sehingga bisa berinteraksi dengan diri sendiri. *Self healing* bersifat universal sehingga tidak mengacu pada agama manapun, bersifat praktis, dan dipelajari secara masuk akal. Filosofinya bertumpu pada manusia sebagai unit yang lengkap antara badan, batin, dan kemampuan individualnya (Gunawan dalam Redho dkk. 2019 :206).

Self healing juga bisa diartikan sebagai sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin. Metode ini dilakukan saat seseorang menyimpan luka batin yang mengganggu emosinya sehingga memengaruhi psikis. *Self healing* ini berguna untuk menyelesaikan *unfinished bussines* (urusan yang belum selesai)

yang berakibat pada kelelahan emosi seseorang. Tujuannya bukan untuk mengingat-ingat luka yang telah berlalu, tetapi mengajak seseorang untuk lebih memahami diri (2018. Liputan6.com).

Dalam praktiknya, *self healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki diri dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. Cara-cara yang dimaksud ialah sebagai contoh antara lain berhubungan dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Keseimbangan cakra dapat meyakinkan bahwa seluruh sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar bahwa kesehatan mental manusia juga dalam kondisi seimbang. Terdapat beberapa cara dalam penyeimbangan cakra, antara lain melalui *treatment* terapi, yoga dan meditasi, latihan, terapi warna dan cahaya, penyehatan aura, penyeimbangan dengan tangan dan pendulum (semacam bandul yang bergantung pada seutas tali), aromaterapi, terapi sentuhan, pikiran positif, afirmasi (penetapan yang positif atau penegasan) dan hipnosis (Glennis dalam Salisah, 2012 :1117).

Selain itu, *Self healing* juga diartikan sebagai metode penyembuhan berdasarkan diri sendiri yang berfokus pada *mind* (pikiran), *body* (tubuh) dan *spirit* (semangat) dengan bantuan musik sebagai terapi sehingga dapat memulihkan kondisi psikis yang *overthinking*.

Bukan hanya sebatas pada permasalahan psikis saja, namun menurut Niqqita Bharata, Pelatih Meditasi dan Yoga dari The Art of Living, metode *self healing* juga bisa menyembuhkan masalah pencernaan, diabetes, autoimun sampai

kanker. Sedang menurut Dokter Andreas Prasadja, Pelatih Meditasi *Pranic Healing*, muridnya banyak yang sembuh dari penyakit gangguan jantung, hipertensi, dan masalah psikologis setelah menjalani metode *self healing*. Namun bukan berarti setiap orang yang menerapkan metode *self healing*, akan sembuh dari semua penyakit karena pemulihan memiliki banyak variabel seperti seberapa kronis penyakit tersebut, seberapa rutin orang tersebut berlatih, seberapa besar ia mengubah gaya hidup juga faktor spiritualitas (Tarkhadi, 2019. *Majalah.tempo.co*).

Jika tekun mempraktikkan metode *self healing*, paling tidak 60-70 persen penyakit, baik itu penyakit fisik maupun jiwa bisa disembuhkan. Apabila tubuh tidak bisa melakukannya sendiri, maka dianjurkan untuk meminta bantuan kepada profesional (Tarkhadi, 2019. *Majalah.tempo.co*).

Pada zaman dahulu, musik digunakan sebagai katalis untuk menstimulasi emosi dan mengantarkan individu pada kondisi istirahat dan relaksasi sampai kemudian orang-orang Yunani pada abad kelima sebelum masehi menggunakan jenis musik tertentu untuk mengatasi orang-orang yang memiliki gangguan kejiwaan. Musik yang digunakan atau dimanfaatkan untuk penyembuhan pada perkembangannya mengilhami lahirnya terapi musik (Grocke & Wigram dalam Geraldina, 2017 :46).

Terapi musik diartikan sebagai serangkaian upaya yang telah dirancang sedemikian rupa untuk proses penyembuhan penyakit atau masalah seseorang dengan menggunakan alat musik sebagai media utama. Bukan hanya dengan alat musik saja, terapi musik kini juga bisa dilakukan dengan menggunakan lagu sebagai medianya.

Menurut Wigram (2000), terapi musik adalah penggunaan musik di situasi sosial, edukasi dan klinis untuk menerapi klien atau penderita dengan kebutuhan psikologis, medis, sosial dan edukasi. Sedang menurut *World Federation of Music Therapy*, terapi musik adalah penggunaan musik atau elemen-elemen musik seperti suara, ritme, melodi dan harmoni oleh terapis musik profesional dengan klien atau kelompok dalam proses yang dirancang untuk memfasilitasi atau mempromosikan komunikasi, hubungan, pembelajaran, mobilisasi, ekspresi, organisasi-organisasi dan tujuan-tujuan terapeutik (penyembuhan) relevan lainnya, untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosi, mental, sosial, dan kognitif (Edwards dalam Geraldina, 2017 :46).

Terapi musik adalah terapi yang umum dan bisa diterima oleh semua orang. Terapi ini tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi sebuah alunan musik dan mudah diterima oleh indera pendengaran dan kemudian disalurkan ke bagian otak yang akan memproses emosi.

Treatment dalam terapi musik dilakukan dalam berbagai metode, diantaranya dengan menyanyi dan bermain instrumen, menulis lagu, memilih lagu, ulasan kehidupan bermusik (*musical life review*), terapi musik sebagai hiburan (*music therapy entertainment*), *guided imagery*, improvisasi, dan mendengarkan musik (Yinger dalam Geraldina, 2017 :45). Dalam terapi musik sendiri, musik yang digunakan disarankan merupakan musik yang lembut dan teratur seperti instrument dan musik klasik (Dillman Carpentier & Potter dalam Geraldina, 2017 :45).

Tujuan dari terapi musik ini untuk mengembangkan potensi, mengembalikan fungsi individu sehingga dapat tercapai integrasi intra dan interpersonal yang

lebih baik agar dapat tercapainya kualitas hidup yang lebih baik melalui pencegahan, rehabilitasi dan pengobatan. Selain itu, terapi musik juga bertujuan untuk membantu seseorang mendapatkan pemahaman terhadap dunianya, kebutuhannya, dan kehidupannya yang kemudian akan memperoleh kesadaran tentang berbagai permasalahan (*problems*), pemikiran (*thought*), perasaan (*feeling*), perilaku (*behavior*) dan konflik (*conflict*) (Djohan, 2006: 25-28).

Terapi musik saat ini penting untuk proses penyembuhan kesehatan psikis, khususnya depresi. Penelitian dari *British Journal Of Psychiatry* menunjukkan bahwa terapi musik jika dikombinasikan dengan pengobatan standar akan mensukseskan pengobatan depresi (2011. BBC.com). Mekanisme neurokomi melalui musik yang berefek pada empat perasaan meliputi mengatur suasana hati, stress, kekebalan tubuh dan bantuan ikatan sosial. Selain itu, Terapi musik memiliki kekuatan untuk mengobati gangguan mental dan meningkatkan kemampuan pikiran penderita gangguan mental, sehingga terapi musik sangat membantu dalam proses *self healing* seseorang.

Di Indonesia sendiri baru-baru ini hanya ada beberapa musisi yang membuat lagu khusus untuk *self healing* seperti Hindia dengan lagu evaluasi dan secukupnya, Nosstress dengan lagu tanganku serta istirahat dan Kunto Aji dengan lagu-lagu dalam album keduanya. Album tersebut diklaim khusus bagi yang membutuhkan musik sebagai *healing* untuk membantu proses *self healing*.

Pada 14 September 2018, Kunto Aji merilis album kedua betajuk 'Mantra-mantra'. Melalui sembilan lagu dalam album tersebut, Aji mengangkat isu kesehatan mental dari pengalaman pribadinya. Secara lebih spesifik, dalam album ini Kunto Aji mengangkat point dari isu *mental health* yaitu tentang

overthinker. Dalam proses pembuatan album ini, Aji menemui beberapa psikolog dan melakukan riset. Lagu-lagu yang ada didalam album Mantra-mantra ini, Aji memasukkan frekuensi 396 Hz yang menurut penelitian bisa mengeluarkan pikiran negatif demi menyehatkan mental atau psikis. Penelitian tentang frekuensi tersebut lebih dikenal dengan nama *Solfeggio Frequencies* milik Dr. Joseph Pulio, seorang psikolog yang berasal dari Amerika Serikat.

Dalam penelitian *Solfeggio Frequencies* itu dijelaskan bahwa pada dasarnya ada enam macam frekuensi yang bisa memengaruhi perasaan manusia. Pertama frekuensi 396 Hz, frekuensi ini dianggap bisa mengeluarkan pikiran negatif pada seseorang atau *liberating guilt and fear*. Kedua adalah frekuensi 417 Hz yang bisa memperbaiki situasi dan mendorong perubahan, yang ketiga, frekuensi 528 Hz yang bisa transformasi atau memberikan perubahan dan keajaiban, Keempat ada frekuensi 639 Hz yang bisa membangun hubungan, Kelima, frekuensi 741 Hz yang bisa menimbulkan solusi, dan yang keenam 852 Hz untuk kembali memahami jiwa. (Putra. 2018. cnnindonesia.com)

Tidak hanya itu saja, salah satu lagu baru dalam album Mantra-mantra yang berjudul “Pilu Membiru” juga melibatkan Praktisi Pemulihan Batin “Adjie Santosoputro”. Lagu ini menceritakan tentang salah satu sumber masalah kesehatan mental yaitu *Unfinished Business* yang dibuat dengan tujuan membagikan inspirasi bagaimana melewati titik terendah dalam hidup hingga mencapai sebuah keikhlasan. Bahkan Kunto Aji membuat tayangan Pilu Membiru *Experience* pada channel youtubanya yang rilis pada 13 November 2019 dan menjadi *trending* No. 1 di youtube.

Album-album Mantra-Mantra dari Kunto Aji kembali disoroti oleh masyarakat ketika hadirnya konser tunggal Mantra-mantra *Live ++* pada 18 Desember 2019 di Jakarta. Dalam konser tersebut, Kunto Aji membuat konsep konser “*Music Therapy*” dengan langsung melibatkan praktisi pemulihan batin yang berinteraksi dengan penonton. Sehingga lagu-lagu Kunto Aji dalam album Mantra-mantra ini diterima oleh pendengar sebagai musik terapi. Konser tersebut menguras emosi penonton hingga banyak penonton yang menangis, bahkan beberapa dari mereka mengatakan bahwa lagu-lagu tersebut bisa menjadi obat untuk menyembuhkan luka yang ada dalam diri mereka (Umara, 2019. IDN.Times.com). Dalam kolom komentar akun Instagram @kuntoajiw, akun twitter @ M Z K U N dan channel youtube Kunto Aji, banyak yang berterima kasih kepada Kunto Aji karena sudah menciptakan Album Mantra-mantra dan mampu menjadi obat bagi mereka.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti penerimaan atau pemaknaan *self healing* generasi Z di Surabaya dalam album “Mantra-mantra” Oleh Kunto Aji. Peneliti menggunakan teori analisis resepsi milik Stuart Hall, resepsi diartikan dengan penerimaan. Resepsi berasal dari bahasa Inggris yaitu *reception* yang artinya adalah menerima. Analisis ini berusaha memberikan sebuah makna atas pemahaman teks media, berfokus pada penerimaan pesan-pesan media oleh khalayak dan interpretasi-interpretasi yang dimiliki oleh khalayak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana Resepsi Generasi Z terhadap *Self Healing* dalam Album “Mantra-mantra” Oleh Kunto Aji.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Resepsi Generasi Z terhadap *Self Healing* dalam Album “Mantra-mantra” Oleh Kunto Aji.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah literature penelitian ilmu komunikasi khususnya pada kajian analisis resepsi dan musik sebagai terapi penyembuhan diri, sehingga hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi landasan pemikiran untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran atau pandangan kepada masyarakat khususnya generasi Z, bahwa lagu bukan hanya bisa digunakan sebagai hiburan, namun juga bisa dimanfaatkan untuk

membantu proses *self healing* dari persoalan penyakit mental seperti depresi dengan penggunaan yang tepat.