

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap pemaknaan dan penerimaan *self healing* generasi Z dalam album “mantra-mantra” Kunto Aji. Peneliti menemukan bahwa generasi Z berada dalam tiga posisi dalam proses pemaknaan dan penerimaan.

Pertama, generasi Z yang masuk dalam kategori posisi Hegemoni Dominan terhadap *self healing* dalam album “Mantra-mantra” oleh Kunto Aji adalah generasi Z yang menerima pesan dan menyetujui pesan yang ada dalam album “Mantra-mantra” oleh Kunto Aji dan juga menggunakan album tersebut untuk *self healing*. Peneliti menemukan bahwa mereka yang masuk pada hegemoni dominan mayoritas mendengarkan lagu Pilu Membiru, Sulung, Rehat dan Topik Semalam karena dilatar belakangi oleh masalah yang memicu gangguan pada psikis mereka seperti kehilangan kepercayaan pada keluarga dan teman-teman sekitar, tuntutan kejelasan dalam sebuah hubungan asmara serta kesulitan berdamai dengan diri sendiri sehingga menyebabkan rasa kekecewaan mendalam akan setiap hal yang terjadi tidak sesuai rencana. Generasi Z dalam posisi ini menganggap bahwa album tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki perasaan, mengembalikan energi dan membuat siapapun merasa lebih tenang dan bersyukur sehingga dapat menjadi obat penyembuh. Kedua, generasi Z yang masuk dalam kategori posisi Negosiasi adalah generasi Z yang menerima pesan dan menyetujui pesan yang ada dalam album “Mantra-mantra” oleh Kunto Aji Aji serta menggunakan album tersebut untuk *self healing* saat

masa-masa terendah dalam hidup untuk membantu meningkatkan kesadaran, meluapkan emosi seperti menangis dan untuk menjadi obat penenang. Peneliti menemukan bahwa mereka yang masuk pada posisi negosiasi mayoritas mendengarkan lagu Pilu Membiru, Sulung, Rehat, Saudade dan juga Rancangan-rencana karena dilatar belakangi oleh masalah seperti kehilangan sosok ibu dan pasangan, tanggung jawab yang besar sebagai anak pertama hingga tidak memikirkan diri sendiri, tuntutan dari orang tua dalam dunia pendidikan, tidak adanya sosok pendengar hingga muncul keinginan untuk *self harm*. Namun generasi Z yang masuk pada posisi ini juga menyatakan bahwa mereka menggunakan pertimbangan lain diluar lagu tersebut seperti halnya *self healing* dilakukan dengan melibatkan teman terdekat, keluarga ataupun profesional untuk menyukseskan metode penyembuhan tersebut. Bahkan salah satu generasi Z pada posisi ini yang didiagnosa oleh psikiater mengalami depresi berat atau mayor berpendapat bahwa tetap diperlukannya konsultasi, perawatan dan obat-obatan dari professional.

Ketiga, generasi Z yang masuk dalam kategori posisi Oposisi terhadap *self healing* dalam album “Mantra-mantra” oleh Kunto Aji adalah generasi Z yang tidak menggunakan album tersebut untuk *self healing* meskipun telah mendengarkan keseluruhan lagu dalam album “Mantra-mantra” dan memiliki kesamaan cerita dengan beberapa lagu seperti Pilu Membiru, Rehat, Saudade dan Konon katanya. Hal ini disampaikan karena ia berpendapat bahwa semua musik hanya dianggap sebagai hiburan dan tidak dapat memberikan dampak berarti untuk menyembuhkan permasalahan psikis seperti halnya depresi.

Peneliti juga melihat bahwa karya musik dapat digunakan sebagai salah satu alternatif *self healing* karena lirik lagu dapat berupa nasehat yang mempengaruhi kesadaran pendengaran dalam jangka pendek. Namun disisi lain, *self healing* dengan menggunakan musik akan lebih tepat dan terlihat manfaatnya jika disertai dengan pendampingan oleh keluarga atau orang terdekat, serta melakukan konsultasi yang rutin ke psikiater jika mengalami permasalahan psikis yang berlarut-larut.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan posisi penerimaan *self healing* dalam album “Mantra-mantra” oleh Kunto Aji, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan. Pertama, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan memberikan data pendukung untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih dikembangkan. Kedua, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan-pertimbangan bagi dunia musik untuk menciptakan lebih banyak lagu yang dapat digunakan sebagai media terapi penyembuhan untuk orang-orang yang memiliki permasalahan psikis seperti depresi.