

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Arus modernisasi yang ditandai dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, selain berdampak positif ternyata bisa juga menjadi dampak yang negatif bagi kehidupan manusia, yaitu dengan terjadinya berbagai problem yang semakin kompleks baik secara sosial maupun personal. Karena kehidupan yang terlalu berpacu terhadap kemajuan dalam bidang material dapat menyebabkan menjadi melupakan dimensi rohaniah, tentunya ini akan sangat berdampak buruk terhadap pola perilaku manusia.

Seiring dengan perkembangan zaman, maka kemajuan teknologi informasi pun menjadi sangat mudah didapatkan. Bagi masyarakat saat ini, media sosial sudah tidak asing lagi, semua kalangan sudah dapat mengakses nya dengan mudah. Dari media sosial tersebut mereka banyak sekali mendapatkan informasi, dan menjadi lebih mudah mengetahui bagaimana kehidupan orang-orang diluar sana. Hal ini tentunya dapat berdampak negatif terhadap perkembangan diri, terutama pada remaja atau yang saat ini lebih dikenal dengan “Generasi Z”. Karena mereka sering kali membandingkan proses kehidupannya dengan orang lain, dan ada juga yang memaksakan diri untuk menjadi apa yang mereka lihat.

Itulah Gen Z, tumbuh dewasa di tengah era serba cepat dengan perkembangan teknologi yang pesat, dalam bayang-bayang persaingan pencapain, ekonomi, tuntutan pekerjaan, ketidak amanan yang mereka rasakan, dan berusaha ingin menampilkan citra ideal. Hal ini yang membuat para remaja saat ini sering merasa *insecure* dan *overthinking*, sehingga menjadikan mereka tidak mampu menerima dirinya sendiri. Maka dari itu diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan kembali *self acceptance* pada remaja agar mereka merasa tenang menjalani kehidupan saat ini untuk dapat menentukan jalan terbaik.

*Self acceptance* di dalam ilmu tasawuf merupakan bagian dari kajian qona'ah (Permatasari & Gamayanti, 2016). Rasa penerimaan diri dalam ilmu

tasawuf disebut juga dengan ridha (Nadhiroh, 2017). Suatu perbuatan yang dihasilkan dari rasa mahabbah (cinta) kepada Allah merupakan makna dari qana'ah dan ridha, rasa mahabbah atau cinta kepada Allah mampu membuahkan penerimaan atas takdir Allah, perbuatan tersebut tercermin ketika seseorang mampu dan senantiasa merasa cukup terhadap pembagian rezeki yang diberikan oleh Allah Ta'ala. Salah satu tandanya, kesempurnaan iman dapat didapatkan ketika seseorang mampu dan memiliki sifat qana'ah, karena yang ditampakan dari sifat ini yaitu keridhaan orang terhadap apapun dan bagaimanapun bisa menerima atas ketentuan dan takdir Allah SWT.

Penerimaan diri merupakan tindakan menilai diri secara objektif, menerima segala kelebihan bahkan kekurangan yang terdapat pada dirinya, berkeinginan dengan sebaik mungkin untuk mengembangkan diri serta menjalani kehidupan. Dapat dikatakan sebagai individu yang sudah mampu menerima dirinya yaitu ketika dapat menganggap dirinya memiliki kemampuan serta karakter yang unik, hal itu yang membuat dirinya tidak membanding-bandingkan dengan orang lain, tidak menduga bahwa dirinya itu aneh atau berbeda, dan merasa takut akan dikucilkan sehingga hal tersebut mempengaruhi perilakunya untuk berubah agar disenangi oleh orang lain, menerima konsekuensi apapun yang telah ia lakukan serta secara objektif dapat menerima saran ataupun kritikan.

Gejala penurunan *self acceptance* yang dialami oleh remaja ini dapat diatasi dengan melakukan relaksasi untuk mengontrol kecemasannya, salah satunya yaitu dengan cara mendengarkan musik. Karena selain digunakan sebagai sarana hiburan dan kesenangan, seni musik juga merupakan satu produk peradaban umat manusia yang telah digunakan sepanjang sejarah peradaban, digunakan sebagai modal pengobatan (Aizid, 2011).

Bermula ketika saat orang Mesir kuno, kekuatan seni musik telah dicatat mampu mempengaruhi kesehatan. Tercatat dalam sejarah peradaban islam (kaum Muslim) bahwa ada orang yang pertama menciptakan musik piano untuk menyembuhkan penyakit hipertensi, beliau adalah Abu Yusuf Ya'qub al-Kindi (185-265 H/801-873 M), seorang filosof, ahli fisika optik dan ahli kedokteran Arab.

Ia merupakan seorang yang jenius dalam memainkan kecapi. Ia tinggal di istana Abbasiyah, dan bekerja untuk kekhalifahan Abbasiyah di Bagdad. Usaha mencoba menyembuhkan seorang anak yang menderita penyakit *quadriplegic* atau yang disebut lumpuh total juga telah ia lakukan melalui terapi musik (Hidayat, 2020). Masih banyak lagi ilmuwan Muslim lainnya yang mengembangkan terapi musik, seperti Abu Nashr Muhammad bin Muhammad bin Tharkhan bin Uzlag al-Farabi, yang lebih dikenal dengan al-Farabi (872-950 M), atau Alfarabius (Eropa: Avennasar). Banyak sekali karya-karya ilmiah yang ditulis hasil dari buah pikirannya, salah satunya adalah *Al-Madinah al-Fadhilah* dibidang politik. Di bidang musik, al-Farabi telah menulis buku yang berjudul *Musiq al-Kabir* (Musik yang Besar). Buku ini menguraikan temuan orisinal al-Farabi yaitu tentang "not" musik. Al-Farabi telah menjelaskan dalam buku tersebut bahwa perasaan senang, tenang, nyaman dapat diciptakan dari musik. Selain itu juga musik dapat mempengaruhi moral, mengendalikan emosi, mengembangkan spiritualitas, bahkan dapat menyembuhkan penyakit seperti gangguan psikosomatik. Ia juga berpendapat di dalam bukunya itu, bahwa musik dapat berpengaruh terhadap jiwa atau emosi seseorang, dalam pandangannya musik bisa membuat seseorang merasa selalu tertawa riang, dan bisa juga membuat seseorang menjadi sedih. Dengan demikian, menurut al-Farabi musik bisa dijadikan salah satu teknik terapi pikiran dan tubuh (Hidayat, 2020).

Musik dapat dijadikan sebagai seorang teman karena dapat ikut merasakan apa yang sedang dialami dalam menghadapi realitas kehidupan yang sedang dijalani. Musik pun dapat menjadi inspirasi bagi orang yang mendengarkannya, sebab alunan musik yang dimainkan dapat memacu seseorang untuk melakukan sebuah tindakan, bersikap, bahkan dapat mengubah seseorang mengatur pola hidupnya. Dan lirik lagu merupakan salah satu hal yang terpenting dari sebuah musik. Karena melalui lirik lagu yang ditulis, terdapat sebuah pesan yang ingin disampaikan oleh pencipta, yang mana itu merupakan pengekspresian dirinya, berupa kata-kata yang mengandung makna tertentu, yang ingin disampaikan untuk menciptakan suasana dan gambaran imajinasi tertentu kepada pendengarnya sehingga dapat menciptakan makna-makna yang beragam.

Begitupun dengan mini album *lexicon* karya Isyana Sarasvati. Isyana seolah telah mengalami konflik batin berkepanjangan yang membuat ia akhirnya berani membuka jati diri yang sebenarnya melalui album *lexicon* dan ingin menyampaikan pesan kepada para pendengarnya melalui album ini. (Rengganis 2020). *Lexicon* merupakan album studio ketiga dari Isyana Sarasvati yang dirilis pada 29 November 2019 melalui Sony Music Entertainment Indonesia. Album ini mengandung inti dari makna perjalanan hidup dan cinta seorang Isyana Sarasvati. Secara gamblang di konferensi pers-nya, Isyana mengungkapkan kalau *lexicon* adalah kamus untuk mengenal lebih jauh dirinya.

Sementara Kamus Besar Bahasa Indonesia mendeskripsikan *lexicon* sebagai berikut : kosakata; kamus yang sederhana; daftar istilah dalam suatu bidang disusun menurut abjad dan dilengkapi dengan keterangannya; komponen bahasa yang memuat semua informasi tentang makna dan pemakaian kata dalam bahasa; kekayaan kata yang dimiliki suatu bahasa.

Album ini memiliki nada-nada yang menarik. Secara kamus album ini adalah sarana untuk membaca dan mengenal sosok Isyana lebih dekat. Secara susunan, lagu-lagu di album ini yang memiliki alur dan dinamika yang rapih dari pembuka yang riuh hingga penutup yang tenang dan damai. Lalu tentang makna bahasa dan pemakaian kata, Isyana dengan cerdas memainkan penggunaan huruf kapital dan kecil serta tanda titik. Seperti lagu “untuk hati yang terluka.” dengan tidak menggunakan huruf kapital seolah lagu ini non-formal dan diperuntukan untuk siapapun, dan tanda titik, menandakan hati terluka itu harus berhenti. Lalu lagu “ragu Semesta” dengan huruf “S” kapital, seolah menegaskan posisi agung sang Semesta. Isyana sempat merasa frustrasi dan trauma akibat media sosial yang akhirnya membuat dia untuk menutup diri. Tetapi Isyana berhasil mengatasi dengan merilis album ketiga yaitu *lexicon di* penghujung 2019 ini dan mengejutkan banyak pihak. Karena berhasil meramu genre musik opera/klasik dengan rock/metal, dengan *skill* dan aransemen yang mumpuni serta mengangkat tema yang sangat personal. Isyana dengan berani merilis lagu opera/klasik serta

berdistorsi dengan irama yang paling menghentak dalam sepanjang karir bermusiknya.

Namun hentakan ini yang membuatnya melesat melambung tinggi melampaui musisi-musisi lain di kelasnya yang masih bermain di area zona nyamannya. Sehingga tidak berlebihan jika dikatakan saat ini posisi Isyana sulit disama ratakan dengan solois manapun baik pria dan wanita, bahkan di sepanjang musik Indonesia. *Lexicon* masih menawarkan denting piano dan liukan vokal Isyana. Namun kali ini minus nuansa urban, R&B *joget-able* dan sentuhan elektronik yang sebelumnya menjadi ciri Isyana. Gantinya, ia menyajikan nada-nada musik klasik era Victoria yang bahkan dibalut sentuhan rock/metal yang mengingatkan pada musik opera ala Queen (Lestari, 2021)

Hal itu langsung mencuat melalui lagu pembuka “Sikap Duniawi”. Dalam lagu pertama Isyana langsung menghujani nada-nada opera/klasik sambil bernyanyi lantang hanya diiringi denting piano nan megah. Menariknya lagu pembuka yang bernuansa seperti film musikal ini memiliki bagian *reff catchy* dan liriknya memompa semangat positif. Di lagu kedua Isyana kemudian mengendurkan liang telinga dengan lagu “untuk hati yang terluka” yang hadir seperti obat penawar dari sebuah ambisi. Lalu selanjutnya ada lagu “Pendekar Cahaya” yang heroik dan berbau sains-fiksi. Membuat bertanya-tanya siapakah gerangan sosok sang pendekar yang berhasil mencuri hatinya dan menjadi dewa/dewi penyelamat bagi dirinya itu. Setelah liang telinga mengendur telinga kembali dihajar oleh lagu yang berjudul sama dengan albumnya “*Lexicon*” ini memang menjadi tajuk album ketiganya. Isyana langsung memuntahkan isi kepalanya melalui gempuran drum dan gitar distorsi. Di lagu berikutnya Isyana mengendurkan tensi dan membuai dengan dentingan pianonya melalui lagu “ragu Semesta”. Lalu ada lagu “Biarkan Aku Tertidur” yang seperti kode S.O.S keras dari Isyana. Liriknya mengingatkan tentang kecemasan. Berikutnya “Lagu Malam Hari” yang juga membuai Isyana kembali membuktikan kepiawaiannya menulis lagu yang sentimental. *Album lexicon* ditutup dengan intrumental “Terima Kasih”. Seolah menggambarkan rasa syukur atas berlalunya hal-hal berat di dalam hidupnya yang ia anggap sebagai

bagian perjalanan hidup. Isyana pun memainkan tuts piano dengan penuh dinamika di lagu penutup ini dengan menarik dan tidak lupa menyisipkan nada-nada gusar yang meliuk ke sana ke mari sebelum akhirnya ditutup dengan damai dan menenangkan.

Melihat respon dari para Isyanation (julukan untuk penggemar Isyana) di medsos dan akun youtube resminya yang begitu suportif, karena disebut berhasil mengalahkan rasa trauma dan frustrasi. Yang kini ganti memberikan suport dan energi positif balik pada sang idolanya yang sebelumnya telah menemani mereka selama ini. Kehadiran *lexicon* ini adalah bentuk tanggung jawab lebih tinggi atas nama seni dan bentuk edukasi yang menyenangkan dari sosok sang seniwati bagi fansnya. Dengan *lexicon* Isyana telah berhasil mengatasi trauma, frustrasi dan ketakutan pribadinya. Unikny *lexicon* yang juga sepintas terdengar seperti nama obat ini tidak saja berkhasiat menyembuhkan bagaikan obat untuk dirinya, tapi juga mampu menyembuhkan siapapun yang mendengarkannya dengan hati terbuka.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan pengamatan sederhana terlebih dahulu melalui observasi pada responden yaitu kepada remaja PIK-R PHB di desa Padamulya. PIK-R merupakan singkatan dari Pusat Informasi dan Konseling Remaja, yaitu merupakan sebuah wadah yang berupaya memberikan informasi kepada remaja khususnya mengenai masalah-masalah yang dialami oleh para remaja. Berdasarkan hasil observasi sebelumnya, peneliti hanya mengambil empat lagu dari keseluruhan yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian. Karena remaja yang telah ditentukan dalam penelitian ini, kurang menyukai aliran musik rock/metal, jadi yang diambil hanya musik dengan genre klasik. Maka dari itu kemudian penulis bermaksud akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Mendengarkan Mini Album Musik *Lexicon* Karya Isyana Sarasvati Terhadap Peningkatan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja”

## **B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini merumuskan beberapa poin-poin rumusan masalah melalui penjabaran latar belakang sebagai berikut.



1. Bagaimana gambaran *self acceptance* yang dialami oleh remaja PIK-R PHB?
2. Bagaimana gambaran mendengarkan musik klasik (mini album *lexicon*) pada Remaja PIK-R PHB?
3. Bagaimana pengaruh mendengarkan mini album *lexicon* karya isyana sarasvati terhadap peningkatan *self acceptance* pada remaja PIK-R PHB?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berlandas pada beberapa poin perumusan masalah yang sudah dipaparkan diatas, adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mencari tahu beberapa hal dibawah ini.

1. Untuk mengetahui bentuk gambaran *self acceptance* yang dialami oleh remaja PIK-R PHB
2. Untuk mengetahui bentuk gambaran mendengarkan musik klasik (mini album *lexicon*) pada remaja PIK-R PHB
3. Untuk mengetahui pengaruh mendengarkan mini album *lexicon* karya Isyana Sarasvati terhadap peningkatan *self acceptance* pada remaja PIK-R PHB

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi penulis khususnya, dan umumnya bagi masyarakat yaitu dalam upaya memperkaya sumber daya keilmuan, teutama pengetahuan tentang terapi musik, bahwa musik tidak hanya semata-mata untuk didengarkan tanpa alasan, musik bisa menjadi obat, altenatif atau media untuk membantu memperbaiki suasana hati dan pikiran, salah satunya untuk meningkatkan *self acceptance* (penerimaan diri) pada remaja.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Berikut merupakan temuan terdahulu atas kajian mengenai terapi musik dan self accptance :

1. Skripsi “Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Kinerja Kognitif Pada Pelajar Kelas XI SMAN 1 Jombang”. Penelitian ini membahas tentang adanya perubahan yang terjadi ketika melakukan pengerjakan soal dengan sebelum dan sesudah mendengarkan musik. Perubahan yang terjadi yaitu 33% proses kognitif siswa dapat terpengaruhi karena mengerjakan soal sambil mendengarkan musik.

Dan sisa 67% lainnya tidak termasuk kedalam variabel penelitian, artinya ada faktor selain pemberian musik yang mempengaruhinya.

2. Skripsi “Hubungan Mindfulness Sufistik dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang”, karya Mia Chandra Dewi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara mindfulness sufistik dengan penerimaan diri terhadap mahasiswa tingkat akhir. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* sufistik maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri mahasiswa tingkat akhir. Dapat disimpulkan bahwa meningkatnya penerimaan diri pada individu dapat didapatkan ketika bisa menerapkan mindfulness sufistik dalam kehidupan.

3. Dalam skripsi “Dimensi Musik dalam Islam Pemikiran Hazrat Inayat Khan” karya Ali Kemal, dalam penelitian ini dijelaskan Inayat Khan berpikiran bahwa spiritualitas mampu diperoleh seseorang dari keharmonisan, dan keharmonisan sendiri terdapat dalam musik, keharmonisan merupakan suatu jalan pendekatan manusia dengan Tuhan. Tuhan merupakan sumber keindahan, dan begitupun keindahan merupakan bagian yang dimiliki oleh musik.

#### **F. Kerangka Berpikir**

*Self acceptance* adalah sikap yang ditandai dengan diri yang merasa cukup puas atas pencapaiannya, atau tidak merasa kurang atas apapun yang diterimanya. Seseorang yang mengalami rendahnya penerimaan diri, ia akan selalu mudah berputus asa, sering menyalahkan dirinya sendiri, merasa tidak ada artinya hidup di dunia ini, selalu iri terhadap orang lain, sehingga hal tersebut membuat dirinya akan terus berada didalam kesedihan dan sulit merasa bahagia. Gejala-gejala rendahnya penerimaan diri yang biasanya terjadi yaitu karena mereka merasa minder dalam pergaulan sehingga membuat mereka menjadi membatasi interaksi dengan teman-temannya, dan keraguan bahkan *overthinking* bagaimana dirinya menghadapi masa depan yang membuat mereka tidak menjadi menikmati dan menerima masa saat ini yang sedang dijalani.

Pada fase perkembangannya, periode remaja ini dipandang sebagai masa “*Strom & Stress*”, frustasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi

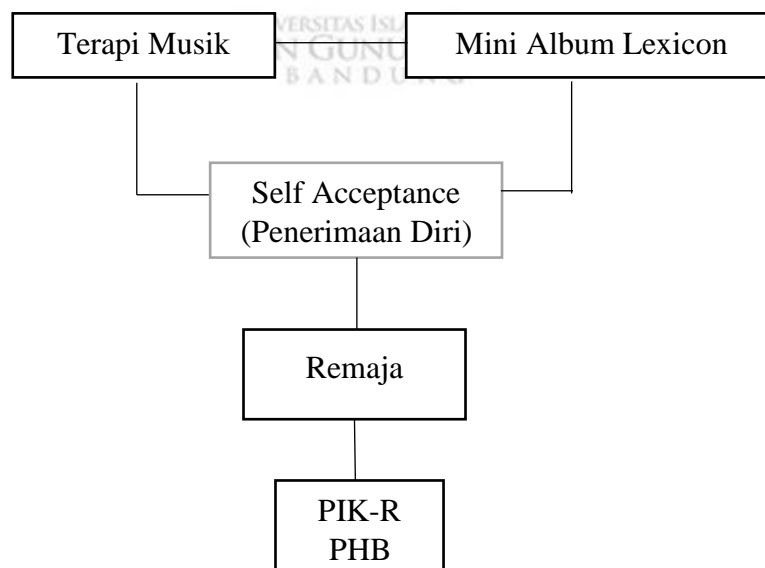


dan melamun tentang cinta, dan perasaan tersisihkan dari kehidupan sosial dan budaya orang dewasa. Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Selain itu juga banyak gangguan perasaan yang dialami semasa remaja diantaranya perasaan sedih dan tak berdaya (*helplessness*), sering marah/bereaksi berlebihan terhadap sesuatu, perasaan tak berharga, peracauan takut, cemas dan khawatir yang berlebihan.

Rendahnya penerimaan diri ini diharapkan dapat diatasi melalui terapi musik dengan melakukan berbagai tahapannya yang telah dirinci, matang dan telah tersusun secara sistematis, serta persiapan yang cukup dalam pelaksanaannya (baik secara fisik maupun psikis). Karena berdasarkan beberapa penelitian musik mampu menjadi sebuah terapi untuk penyembuhan berbagai macam penyakit baik fisik maupun psikis. Musik dapat mengubah suasana menjadi lebih bahagia dan dapat menghilangkan rasa khawatir.

Musik mini album *lexicon* sendiri dipilih karena lirik yang terkandung dalam lagu-lagu tersebut mengandung makna yang cukup relevan dengan permasalahan yang dialami oleh remaja.

**Gambar 1.1 kerangka berfikir**



## **G. Hipotesis Penelitian**

Berikut merupakan perumusan hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini:

H0 : Tidak ada pengaruh dari mendengarkan musik mini album lexicon terhadap peningkatan *self acceptance* pada remaja.

H1 : Adanya pengaruh dalam mendengarkan musik mini album lexicon terhadap peningkatan *self acceptance* pada remaja.

## **H. Sistematika Penulisan**

Penulisan secara sistematis yang dilaksanakan penulis dalam memahami lebih jelas pada skripsi ini dirumuskan ke dalam lima bab utama sebagai berikut.

Bab I, berupa pendahuluan yang di dalamnya terdapat berbagai penjelasan mengenai latar belakang, kemudian juga rumusan masalah, lalu dijabarkan juga mengenai tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, tinjauan mengenai hal yang berhubungan dengan penelitian saat ini yang bersumber dari penelitian-penelitian terdahulu, hipotesis sampai sistematika penulisan.

Bab II, membahas meliputi kajian teori yang memiliki keselarasan tema pembahasan dan sesuai dengan penelitian yang akan dikaji. Secara garis besar meliputi musik secara umum, pembahasan mengenai musik klasik yaitu mini album lexicon, jenis-jenis terapi musik, serta teori mengenai musik klasik sebagai bagian dari terapi musik terhadap tingkat *self acceptance* (penerimaan diri) pada remaja.

Bab III, merupakan bab yang berisikan metodologi penelitian. Dalam bab ini akan dibahas mengenai berbagai hal guna menunjang penelitian dimulai dengan bahasan mengenai pendekatan, metode yang akan digunakan dalam penelitian, lalu jenis serta sumber data yang akan dicari, menentukan populasi dan sampel untuk kemudian diolah dan berhubungan dengan pengumpulan data tersebut sampai pada teknik analisis data.

Bab IV, membahas mengenai hasil dari penelitian yang akan dijabarkan pula mengenai bahasan yang relevan antara terapi musik klasik (mini album *lexicon*) dan penerapan *self acceptance*/penerimaan diri pada remaja melalui data yang sudah dicari dan diuji melalui hipotesis yang sudah ada.

BAB V, melalui bab terakhir ini akan disampaikan penulisan mengenai simpulan serta saran selama penelitian ini berlangsung.





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG