

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang penting bagi manusia karena masa ini merupakan transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Menurut WHO remaja adalah individu dengan rentang usia 10 – 19 tahun, Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja merupakan penduduk dengan usia antara 12 – 16 tahun dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan bahwa rentang usia remaja adalah 10 – 24 tahun dan belum menikah.<sup>1,2</sup> Menurut Depkes RI 2009, Masa Remaja dibagi menjadi dua fase yaitu, Remaja Awal (12 – 16 tahun) dan Remaja akhir (17 – 24 tahun).<sup>3</sup> Pada masa remaja terjadi perkembangan secara fisik, psikologis dan intelektual. Perkembangan ini disertai dengan masalah emosional yang timbul akibat pengaruh lingkungan maupun internal diri mereka sendiri. Permasalahan emosional yang paling sering muncul pada masa remaja adalah perilaku agresif, perilaku impulsif, gangguan perhatian (kurang konsentrasi), kecemasan, dan kehilangan harapan.<sup>4</sup>

Masa pubertas yang dialami oleh remaja memicu perubahan hormon yang mengakibatkan terjadinya perubahan secara fisik maupun psikis terutama emosi. Perubahan pada masa remaja ini terjadi beberapa kali hingga memasuki masa dewasa dan dapat memicu munculnya masalah kejiwaan atau *mental health problem* (MHP).<sup>5</sup> Penelitian di Jerman menunjukkan bahwa 21,9% anak-anak dan remaja memperlihatkan tanda masalah kejiwaan, dan satu dari tiga remaja yang mengalami MHP dapat terkena gangguan psikiatri pada saat dewasa.<sup>6,7</sup>

Prevalensi masalah kejiwaan pada remaja di Indonesia menurut Riskesdas 2018 adalah 9,8% dan pola prevalensinya semakin meningkat dari tahun 2013 ke 2018. Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan sebesar 63% dari 2013 ke 2018, pada kategori usia juga ditemukan bahwa usia remaja akhir memiliki prevalensi yang lebih besar ketimbang usia dewasa awal dan dewasa akhir.<sup>8</sup> Melihat tingginya peningkatan prevalensi pada masa remaja akhir setiap tahunnya, diperlukan metode yang mampu membantu para remaja untuk meregulasi emosi agar mencegah terjadinya gangguan mental emosional.

Regulasi emosi dinilai memiliki peranan penting dalam kesehatan mental seseorang, regulasi emosi terjadi saat seorang individu secara eksplisit atau tidak sadar meningkatkan atau menurunkan emosi positif atau negatif mereka dalam suatu keadaan.<sup>9,10</sup> Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi gagalnya regulasi emosi dengan gangguan emosi.<sup>11</sup> Regulasi emosi dapat dilakukan dengan melakukan hal-hal yang mempengaruhi suasana hati mereka sebelum mereka melakukan sesuatu (*Cognitive Reappraisal*) atau setelah merasakan suatu emosi tertentu (*Emotional Suppression*)

Emosi memiliki dampak yang besar dalam proses kognitif manusia termasuk persepsi, atensi, pembelajaran, daya ingat, penalaran, dan penyelesaian masalah. Ketika seorang individu mengalami kesulitan, hal ini akan mengganggu proses pembelajaran dan sosial sehingga berdampak buruk pada prestasi akademis maupun kehidupan sosial mereka. Sebuah penelitian lain menunjukkan hal sebaliknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hal yang dilakukan atas stimulus emosional dapat dilakukan lebih fokus dibandingkan hal yang dilakukan tanpa stimulus emosional.<sup>12</sup>

Musik merupakan media yang mampu mempengaruhi perilaku dan memanipulasi emosi yang dirasakan oleh pendengarnya, musik sering digunakan untuk meningkatkan suasana hati para pendengarnya agar meningkatkan produktivitas mereka.<sup>13</sup> Seorang produser bernama *Terry*

*Woodford* memproduksi rekaman lagu berjudul *Baby Go to Sleep* yang diberikan gratis ke 150 penitipan anak dan beberapa Rumah Sakit, hasilnya anak-anak lebih tenang dan memiliki tidur yang lebih nyenyak saat rekaman tersebut dimainkan. Hasil lainnya di Alabama, 94 persen bayi yang menangis segera tertidur hanya dengan mendengarkan rekaman tersebut tanpa adanya bantuan empeng maupun botol susu. Hal ini membuktikan bahwa musik memiliki efek terhadap emosi seseorang.<sup>14</sup>

Musik metal memiliki konotasi negatif di masyarakat, karena irama yang kuat dan vokal yang dinyanyikan dengan cara berteriak (scream), musik ini dianggap mengandung unsur kemarahan dan kebencian. Tetapi, Sebuah penelitian dari Stuart Cadwallader dari University of Warwick pada tahun 2007 menyatakan bahwa penggemar lagu metal atau yang biasa disebut *metalhead* lebih dapat meredam emosi negatif, lebih ekspresif dan mampu menyalurkan emosi nya ketimbang *non-metalhead*. Namun beberapa karakteristik pendengar musik metal pada studi lainnya menunjukkan bahwa mereka memiliki rasa percaya diri yang rendah dan memiliki hasrat untuk menjadi berbeda dari orang yang lain. Hal yang membuat mereka menggemari musik bergenre metal adalah kemampuan genre untuk menyalurkan emosi maupun perasaan negatif lainnya yang mereka miliki melalui efek *psychocatharsis*. Genre musik ini memberikan dampak yang positif kepada para penggemar nya dengan membantu mereka dalam meningkatkan rasa percaya diri, dan menghilangkan rasa negatif atas diri sendiri yang mereka miliki selama ini.<sup>15</sup>

Berdasarkan beberapa studi di atas, peneliti memiliki hipotesis bahwa musik metal dapat membantu seorang individu dalam manajemen emosi dan dapat meningkatkan konsentrasi seseorang. Maka dari itu, penelitian ini difokuskan untuk membahas pengaruh musik metal terhadap emosi pada remaja akhir berusia 17-24 tahun.<sup>3</sup>

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh musik metal terhadap emosi pada remaja akhir (17-24 tahun).

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh musik metal terhadap emosi pada remaja akhir (17-24 tahun).

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Akademis

- a. Penelitian ini akan memberikan kontribusi terhadap dunia kedokteran, khususnya bidang neuropsikiatri mengenai pengaruh musik metal terhadap emosi.
- b. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh musik metal di bidang kedokteran lainnya.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai musik metal.
- b. Penelitian ini dapat menjadi salah satu pilihan *metalhead* untuk membantu regulasi emosi.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Table 1.5 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Nama Jurnal	Judul	Variabel Penelitian	Hasil
1	Sharman Leah, Dingle Genevieve A, 2015. <sup>16</sup>	Frontiers in Human Neuroscience	Extreme Music and Anger Processing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>PANAS Score</i></li> <li>• Denyut Jantung</li> </ul>	Pendengar musik ekstrim mendengarkan musik ekstrim ketika marah untuk menyesuaikan perasaan hati mereka, merasa lebih aktif dan terinspirasi saat mendengarkan. Mereka juga mendengarkan musik metal untuk meregulasi kesedihan dan meningkatkan emosi positif.
2	Bogt, T.T., Hale, W.W. & Becht, A, 2021. <sup>17</sup>	J Youth Adolescence	“Wild Years”: Rock Music, Problem Behaviors and Mental Well-Being in Adolescence and Young Adulthood <sup>17</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferensi musik</li> <li>• Gejala depresi</li> <li>• Kesehatan mental</li> <li>• Agresi</li> <li>• Penyalahgunaan obat</li> </ul>	Musik meningkatkan mood, menenangkan di saat ada masalah, meningkatkan semangat saat pesta dan membantu menemukan teman. Selera musik yang tidak <i>mainstream</i> mengindikasikan masalah pada remaja.
3	Olsen, K.N., Terry, J. & Thompson, W.F. 2022. <sup>18</sup>	Current Psychology	Psychosocial risks and benefits of exposure to heavy metal music with aggressive themes: Current theory and evidence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik <i>heavy metal</i></li> <li>• Masalah psikologis</li> <li>• Masalah perilaku</li> </ul>	Pendengar musik metal mendengarkan musik metal untuk memperbaiki perasaan negatif mereka. musik metal membantu mereka dalam melepaskan amarah dan kesedihan, merasa lebih tenang, meningkatkan kebahagiaan dan membuat mereka merasa dicintai.

No	Nama Peneliti, Tahun	Nama Jurnal	Judul	Variabel Penelitian	Hasil
					Penelitian ini juga melaporkan musik <i>heavy metal</i> memberikan fungsi katarsis dan <i>motivational</i> , serta membantu mereka dalam kreativitas, belajar/bekerja dan kegiatan sehari-hari lainnya.
4	Terence Cook, Ashlin R. K. Roy and Keith M. Welker. <sup>19</sup>	Psychology of Music	Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferensi genre musik responden</li> <li>• Strategi regulasi emosi musikal</li> <li>• Dimensi musik</li> </ul>	Setiap individu menggunakan genre musik berbeda untuk strategi regulasi mereka yang berbeda. Musik yang energik digunakan untuk meningkatkan emosi positif, menekan emosi negatif dan meningkatkan semangat. Kategori music yang intens dan <i>rebellious</i> digunakan sebagai pengalihan emosi atau membantu dalam menekan emosi yang dirasakan
5	Palazzi, A., Wagner Fritzen, B., & Gauer, G. <sup>20</sup>	Psychology of Music	Music-induced emotion effects on decision-making	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferensi musik</li> <li>• Tipe emosi</li> <li>• Pengambilan keputusan</li> </ul>	Musik memengaruhi proses pengambilan keputusan secara langsung maupun tidak langsung (dengan mediasi dari mood, emosi, dan afeksi).

Penelitian sebelumnya menggunakan musik ekstrim yang sangat luas dan juga berbagai genre musik yang berbeda-beda, sedangkan penelitian ini menggunakan genre musik yang lebih spesifik yaitu *heavy metal*. Pada penelitian yang dilakukan Leah Sharman di Queensland mengukur Denyut Jantung dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) sedangkan pada penelitian ini tidak. Hal lain yang membedakan penelitian ini dengan penelitian di Queensland adalah rentang umur subjek penelitian yang digunakan, penelitian sebelumnya menggunakan rentang umur 18-34 tahun sedangkan penelitian ini menggunakan rentang usia 17-24 tahun.

