

HUBUNGAN ANTARA MUSIK DALAM ALBUM '*LOVE YOURSELF: ANSWER*' SEBAGAI MEDIA REFLEKSI DIRI DENGAN *SELF-ACCEPTANCE* PADA KOMUNITAS ARMY DI BALI

Luh Putu Oka Putri Arinandia^{1*}, Achmad Fauzi², Ida Ayu Karina Adityanti Manuaba³, I Gusti Agung Ayu Yunita Utami⁴, Wayan Sukartiasih⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Ilmu Sosial, Universitas Bali Dwipa^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : okaaptr03@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya angka gangguan mental secara global menandakan pentingnya kesadaran dan penerimaan diri sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis. Data dari *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 970 juta orang mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai kasus terbanyak (World Health Organization, 2022). Fenomena tersebut mendorong perlunya media yang dapat membantu individu merefleksikan dan menerima dirinya secara positif. Salah satu media yang berperan dalam proses refleksi diri adalah musik (Groarke & Hogan, 2018). Dalam konteks Korean Wave, musik K-Pop tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana ekspresi emosional dan pembentukan identitas diri (Deandra, 2024). BTS melalui album *Love Yourself: Answer* menekankan pentingnya penerimaan diri melalui pesan-pesan reflektif dan afirmatif dalam lirik lagunya (Deandra, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara musik dalam album *Love Yourself: Answer* sebagai media refleksi diri dengan *self-acceptance* pada komunitas ARMY di Bali. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Instrumen penelitian berupa dua skala yang telah melalui proses adaptasi dan modifikasi, yaitu *Adaptive Functions of Music Listening (AFML) Scale* dari (Groarke & Hogan, 2018) untuk mengukur refleksi diri melalui musik, serta skala *Self-Acceptance* yang dikembangkan oleh Berger (dalam (Riska, 2021)) untuk mengukur penerimaan diri. Sebanyak 351 partisipan berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil analisis dengan uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara refleksi diri melalui musik dan penerimaan diri ($r = 0,398$; $p < 0,05$). Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa musik dengan pesan reflektif dapat mendorong proses penerimaan diri dan mendukung kesejahteraan psikologis individu.

Kata kunci: BTS, *love yourself: answer*, musik, refleksi diri, *self-acceptance*

ABSTRACT

The increasing prevalence of mental health disorders worldwide highlights the importance of self-awareness and self-acceptance as essential components of psychological well-being. Data from the World Health Organization (WHO) reported that more than 970 million people experience mental disorders, with anxiety and depression being the most common cases (World Health Organization, 2022). This phenomenon underscores the need for media that can help individuals reflect on and accept themselves positively. One medium that plays a significant role in the process of self-reflection is music (Groarke & Hogan, 2018). In the context of the Korean Wave, K-Pop music functions not only as entertainment but also as a means of emotional expression and identity formation (Deandra, 2024). BTS, through the album *Love Yourself: Answer*, emphasizes the importance of self-acceptance through reflective and affirmative messages embedded in its lyrics (Deandra, 2024). This study aims to analyze the relationship between music in the album *Love Yourself: Answer* as a medium of self-reflection and self-acceptance among members of the ARMY community in Bali. The research employed a quantitative approach with a descriptive correlational method. The instruments used were two adapted and modified scales, the *Adaptive Functions of Music Listening (AFML) Scale* by (Groarke & Hogan, 2018) to measure self-reflection through music, and the *Self-Acceptance Scale* developed by Berger (as cited in (Riska, 2021)) to measure self-acceptance. A total of 351 participants took part in this study. The results of the Spearman's rho correlation test indicated a positive and significant relationship between self-

reflection through music and self-acceptance ($r = 0.398$; $p < 0.05$). These findings reinforce the notion that music with reflective messages can foster self-acceptance and support individuals' psychological well-being.

Keywords: *BTS, love yourself: answer, music, self-reflection, self-acceptance*

PENDAHULUAN

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, budaya populer dari berbagai belahan dunia semakin mudah tersebar dan diakses oleh masyarakat global, termasuk budaya Korea Selatan. Fenomena Korean Wave atau Hallyu merujuk pada meningkatnya popularitas budaya Korea yang mencakup musik, drama, film, mode, hingga gaya hidup di berbagai negara. Penyebaran fenomena Korean Wave tidak terlepas dari peran internet, media sosial, serta platform streaming seperti YouTube dan Spotify yang memungkinkan akses mudah terhadap berbagai konten hiburan Korea. Melalui teknologi digital, budaya Korea semakin dikenal dan diterima oleh berbagai kalangan di seluruh dunia. Di Indonesia, Korean Wave telah menjadi bagian dari tren budaya populer yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari selera musik hingga gaya hidup penggemarnya (Valenciana & Pudjibudojo, 2022).

Korean Wave, selain menjadi bagian dari tren budaya populer juga memengaruhi aspek eksternal seperti gaya berpakaian, kebiasaan konsumsi, dan preferensi hiburan, tetapi juga berdampak pada aspek internal individu. Paparan terhadap nilai-nilai yang ditampilkan dalam musik, drama, dan budaya Korea sedikit demi sedikit membentuk cara pandang penggemarnya terhadap kehidupan. Beberapa individu merasakan perubahan dalam pola pikir mereka, seperti menjadi lebih terbuka terhadap berbagai aspek kehidupan dan menemukan sumber kebahagiaan melalui keterlibatan dalam komunitas penggemar. Bahkan, bagi sebagian orang, menikmati budaya Korea menjadi salah satu cara untuk mengatasi tekanan hidup dan mengurangi perasaan negatif seperti kesedihan atau stres (Habibi et al., 2024).

Fenomena tersebut berkaitan erat dengan konsep penerimaan diri atau *self-acceptance*, yang merupakan aspek krusial dalam proses pengembangan kepribadian yang sehat dan dewasa. Menurut Shereer dalam (Amir MZ, 2024), individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan menyadari kesetaraan dengan orang lain serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Mereka memiliki pendirian yang teguh, rasa percaya diri, dan mampu memahami serta menerima keterbatasan, sekaligus mengelola berbagai emosi manusiawi. Penerimaan diri merupakan salah satu ciri dari konsep diri yang positif, yang ditandai dengan kepercayaan terhadap kemampuan serta pandangan optimis terhadap potensi diri (Harsantik et al., 2025). Konsep diri yang positif ini berperan penting dalam memperkuat ketahanan psikologis individu, karena membantu seseorang memandang dirinya secara realistis sekaligus mampu beradaptasi terhadap tekanan maupun tantangan hidup. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi, dengan sumbangan efektif sebesar 35,75% terhadap ketahanan psikologis (Irianto et al., 2021). Temuan lain juga menunjukkan hasil serupa, di mana konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 51,1% terhadap resiliensi, yang menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri seseorang, semakin tinggi pula tingkat ketahanan psikologisnya (Hartati & Rahmandani, 2022).

Pentingnya penerimaan diri menjadi semakin relevan mengingat tingginya angka gangguan mental yang dialami secara global. Data dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi menjadi yang paling umum (World Health Organization, 2022). Pada tahun 2020, jumlah orang yang mengalami gangguan kecemasan

dan depresi meningkat secara signifikan akibat pandemi COVID-19, dengan analisis menunjukkan peningkatan sebesar 26% untuk gangguan kecemasan dan 28% untuk gangguan depresi berat hanya dalam satu tahun (World Health Organization, 2022). Di tingkat regional, *World Health Organization – South-East Asia Regional Office* (WHO SEARO) mencatat bahwa Indonesia memiliki sekitar 9.162.886 kasus gangguan mental, atau 3,7% dari populasi, di mana lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi (Rokom, 2021). Sepanjang tahun 2024, tercatat sebanyak 95 kasus bunuh diri di Bali yang setara dengan 3,07% dari populasi, dan angka ini bahkan lima kali lipat lebih tinggi dari rata-rata nasional. Tingginya angka bunuh diri menjadi sinyal darurat akan krisis kesehatan mental yang belum tertangani secara serius (Purba, 2025).

Mempertimbangkan kondisi tersebut, pencarian cara-cara inovatif untuk mendukung *self-acceptance* dan kesejahteraan psikologis menjadi sangat relevan, dan dalam hal ini musik menawarkan potensi yang besar. Penelitian oleh (Semenza, 2018) mengonfirmasi bahwa musik berperan penting dalam mendukung kesejahteraan emosional dan pertumbuhan pribadi, dengan 72% responden melaporkan musik membantu mereka melalui masa-masa sulit. Lebih lanjut, studi-studi terdahulu secara spesifik menunjukkan bahwa lagu dengan lirik bermakna dapat meningkatkan *self-acceptance*, seperti yang ditemukan pada lagu “Pelukku untuk Pelikmu” (Jayanti & Fitriani, 2021) dan korelasi positif antara intensitas mendengarkan lagu “Diri” oleh Tulus dengan tingkat penerimaan diri (Tsaqifa & Fitriani, 2023).

Dalam konteks *Korean Wave*, musik K-Pop telah menjadi medium global yang memanfaatkan platform digital untuk menyebarkan pesan-pesan positif. BTS, sebagai salah satu grup musik terkemuka dalam *Korean Wave*, menggunakan musik mereka sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan *self-love* dan *self-acceptance*, terutama pada album *Love Yourself: Answer* (Deandra, 2024). Melalui lirik-lirik yang mendalam dan tema refleksi diri yang kuat, BTS berhasil menciptakan ruang bagi pendengar untuk merasakan keterhubungan emosional sekaligus mendorong pendengar untuk menerima dan mencintai diri sendiri (Deandra, 2024).

Sejalan dengan pemaparan sebelumnya, terdapat beberapa gap research yang perlu diperhatikan. Pertama, meskipun banyak penelitian yang membahas hubungan antara musik dan kesehatan mental atau *self-acceptance*, belum banyak yang secara spesifik meneliti pengaruh musik dari genre tertentu, seperti K-Pop, terhadap *self-acceptance* di kalangan komunitas penggemarnya. Penelitian yang ada lebih banyak bersifat umum dan tidak mengkhususkan pada subkultur atau fandom seperti ARMY yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Kedua, meskipun banyak penelitian yang mengkaji pengaruh musik terhadap emosi atau kesejahteraan psikologis, belum banyak yang secara khusus meneliti album BTS, terutama *Love Yourself: Answer*, sebagai media refleksi diri dan peningkatan *self-acceptance*. Ketiga, meskipun fenomena global K-Pop sangat luas, penelitian mengenai dampak musik terhadap *self-acceptance* pada penggemar di wilayah tertentu, seperti Bali, masih jarang dibahas, sehingga memberikan peluang untuk mengeksplorasi pengaruh album BTS pada audiens di wilayah geografis tertentu. Terakhir, kajian tentang refleksi diri lewat musik dalam komunitas fandom seperti ARMY masih terbatas, meskipun interaksi dan pengalaman dalam fandom bisa menjadi bagian yang menarik untuk ditelusuri dalam konteks penerimaan diri.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi gap penelitian, studi ini bertujuan untuk mengetahui serta menganalisis hubungan antara musik dalam album *Love Yourself: Answer* sebagai media refleksi diri dengan *self-acceptance* pada anggota komunitas ARMY di Bali. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai peran musik sebagai sarana refleksi diri dalam mendukung pengembangan *self-acceptance*, serta memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi musik. Selanjutnya, temuan penelitian ini

diharapkan mampu memberikan wawasan praktis tentang budaya populer global, khususnya musik K-Pop, dapat dimanfaatkan sebagai media yang mendukung kesehatan mental, khususnya di kalangan para penggemarnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional untuk mengetahui hubungan antara musik dalam album *Love Yourself: Answer* sebagai media refleksi diri dengan *self-acceptance*. Penelitian dilaksanakan di seluruh kabupaten di Bali dengan komunitas ARMY sebagai populasi sasaran. Pengumpulan data dilakukan pada rentang waktu Maret hingga Mei 2025. Subjek penelitian adalah anggota komunitas ARMY di Bali yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: berdomisili di Bali, berusia 18 - 40 tahun, dan memiliki ketertarikan terhadap album *Love Yourself: Answer*. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 351 orang.

Instrumen penelitian menggunakan dua skala psikologis, yaitu *Adaptive Functions of Music Listening (AFML) Scale* (Groarke & Hogan, 2018) untuk mengukur refleksi diri melalui musik, serta *Self-Acceptance Scale* dari Berger yang diadaptasi oleh (Riska, 2021) untuk mengukur *self-acceptance*. Kedua skala telah disesuaikan secara kontekstual dan divalidasi melalui *expert judgement* oleh tiga ahli psikologi. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner dalam format Google Form yang dilengkapi dengan *informed consent*. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, meliputi kerahasiaan data partisipan dan partisipasi yang bersifat sukarela. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho untuk mengetahui hubungan antara refleksi diri melalui musik dan *self-acceptance*.

HASIL

Hasil penelitian dipaparkan berdasarkan data yang diperoleh dari responden mengenai hubungan antara musik dalam album *Love Yourself: Answer* sebagai media refleksi diri dengan *self-acceptance* pada komunitas ARMY di Bali. Hasil analisis mencakup analisis deskriptif untuk melihat distribusi dan karakteristik responden, hingga analisis korelasi untuk menilai tingkat hubungan serta pengaruh variabel refleksi diri melalui musik terhadap *self-acceptance*.

Uji Korelasi

Hubungan antara musik dalam album *Love Yourself: Answer* sebagai media refleksi diri dengan *self-acceptance* pada komunitas ARMY di Bali dianalisis menggunakan uji Spearman's rho. Pemilihan uji menggunakan Spearman's rho disesuaikan dengan karakteristik data yang tidak terdistribusi normal. Hasil analisis korelasi antara kedua variabel disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Antara Musik Dalam Album *Love Yourself: Answer* Sebagai Media Refleksi Diri Dengan *Self-Acceptance*

Variable	Spearman's rho	p-value
Musik dalam Album <i>Love Yourself: Answer</i> sebagai Media Refleksi Diri dan <i>Self-Acceptance</i>	0.398	< 0.001

Hasil uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan positif antara musik dalam album *Love Yourself: Answer* sebagai media refleksi diri dengan *self-acceptance* pada komunitas ARMY di Bali, meskipun berada pada kategori rendah ($r = 0,398$, $p < 0,05$). Artinya,

semakin sering responden menggunakan musik dari album *Love Yourself: Answer* sebagai sarana refleksi diri, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri yang mereka rasakan. Walaupun kekuatannya tidak besar, hasil analisis mendukung bahwa musik BTS memiliki peran signifikan dalam mendukung aspek psikologis penggemar.

Menurut (Sugiyono, 2023), koefisien korelasi dengan nilai antara 0,20 hingga 0,399 termasuk dalam kategori hubungan rendah. Dengan demikian, hasil ini berada pada batas atas kategori tersebut dan mencerminkan adanya pola keterkaitan yang konsisten, meskipun belum menunjukkan kekuatan hubungan yang tinggi. Hasil ini menggambarkan bahwa musik dengan pesan reflektif memiliki potensi untuk memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan penerimaan diri individu dalam konteks komunitas penggemar.

Mengacu pada nilai signifikansi berada di bawah 0.05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini dapat menjadi bukti bahwa semakin tinggi penggunaan musik sebagai sarana refleksi diri, maka semakin tinggi pula tingkat *self-acceptance* pada responden.

Karakteristik Responden

Gambaran menyeluruh mengenai profil responden dalam penelitian ini disajikan melalui analisis deskriptif yang mencakup jenis kelamin, domisili, dan tingkat pendidikan. Rincian hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Domisili, dan Tingkat Pendidikan

Karakteristik Responden		
Jenis Kelamin	Perempuan	78,12%
	Laki-laki	21,88%
Domisili	Badung	15,3%
	Bangli	8,0%
	Buleleng	10,5%
	Gianyar	17,6%
	Jembrana	9,1%
	Karangasem	8,5%
	Klungkung	6,5%
	Tabanan	5,4%
	Denpasar	19,0%
	SMA/K	41,8%
Tingkat Pendidikan	Diploma	17,0%
	Sarjana	38,6%
	Magister	2,3%
	Doktor	0,3%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, profil responden penelitian didominasi secara signifikan oleh perempuan, yang mencakup 78,12% dari total partisipan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam studi ini adalah perempuan. Dari segi geografis, distribusi domisili responden cukup beragam dengan konsentrasi tertinggi berada di wilayah urban. Kota Denpasar menjadi penyumbang responden terbanyak (19,0%), sehingga menunjukkan bahwa mayoritas responden berdomisili di wilayah urban seperti Denpasar. Keragaman ini menunjukkan cakupan penelitian yang menjangkau hampir seluruh kabupaten/kota di Bali.

Dari sisi tingkat pendidikan, gambaran responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan menengah dan pendidikan tinggi, dengan

dominasi lulusan SMA/K dan Sarjana. Rinciannya menunjukkan mayoritas responden berlatar belakang pendidikan menengah, yaitu lulusan SMA/Sederajat, sebesar 41,8%. Tingkat pendidikan sarjana menempati posisi kedua dengan persentase 38,6%, sementara lulusan diploma menyumbang 17,0%. Untuk tingkat pascasarjana, persentasenya sangat kecil, yaitu Magister sebesar 2,3% dan Doktor hanya 0,3%. Komposisi ini menggambarkan sebuah profil sampel di mana pendidikan tinggi (Diploma hingga Sarjana) secara kolektif telah dicapai oleh lebih dari setengah responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman's rho, diperoleh nilai $\rho = 0.398$ dengan p-value sebesar < 0.001 , yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan secara statistik antara kedua variabel. Nilai korelasi berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan seseorang menggunakan musik sebagai sarana refleksi diri, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri yang dimilikinya. Menurut (Sugiyono, 2023), koefisien korelasi dengan nilai antara 0,20 hingga 0,399 termasuk dalam kategori hubungan rendah. Dengan demikian, hasil ini berada pada batas atas kategori tersebut dan mencerminkan adanya pola keterkaitan yang konsisten, meskipun belum menunjukkan kekuatan hubungan yang tinggi.

Korelasi positif ini mendukung asumsi teoritis bahwa musik, khususnya yang mengandung narasi personal seperti pada album *Love Yourself: Answer*, dapat menjadi sarana yang efektif dalam proses pemaknaan diri, pengelolaan emosi, dan pembentukan *self-concept* yang sehat. Signifikansi hubungan ini menegaskan bahwa hipotesis dalam penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara refleksi diri melalui musik dan *self-acceptance* dapat diterima. Secara keseluruhan, hasil ini memperkuat pentingnya peran musik dalam mendukung proses pengenalan dan penerimaan diri, terutama bagi kelompok usia muda yang sedang berada dalam fase eksplorasi identitas.

Temuan ini sejalan dengan teori (Groarke & Hogan, 2018) yang menyatakan bahwa musik memainkan peran penting dalam memahami perjalanan emosional, refleksi personal, dan pembentukan identitas. Musik memungkinkan individu untuk merenungkan pengalaman hidup mereka, mengolah emosi yang kompleks, serta menemukan makna dalam perasaan dan pemikiran mereka. Ketika seseorang mendengarkan musik yang mencerminkan kondisi emosionalnya, mereka cenderung merasa lebih dipahami dan dapat memproses emosinya dengan lebih baik (Groarke & Hogan, 2018). Narasi tersebut sangat sesuai dengan isi album *Love Yourself: Answer*, yang secara tematik mengajak pendengarnya untuk menyadari luka batin, berdamai dengan masa lalu, dan menerima diri apa adanya.

Musik dalam album *Love Yourself: Answer* bukan hanya menyampaikan pesan melalui lirik, melainkan juga menciptakan ruang psikologis yang aman bagi pendengar untuk melakukan refleksi personal. Konsep ini sejalan dengan gagasan *music as a technology of the self*, seperti yang dijelaskan oleh (DeNora, 2000), bahwa musik dapat dimanfaatkan secara sadar oleh individu untuk membangun dan memperbaiki diri. Hal ini juga sejalan dengan pendapat (Semenza, 2018) bahwa musik dapat membantu individu mengenali dan memahami emosi mereka secara lebih baik melalui lirik yang kuat atau melodi yang menyentuh, sehingga individu tersebut mampu memproses perasaan yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Hal ini memperkuat kapasitas seseorang untuk meregulasi emosi dan membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan kehidupan (Semenza, 2018).

Proses refleksi yang dipicu oleh musik juga berperan dalam menginternalisasi nilai-nilai *self-acceptance*. Studi relevan seperti yang dilakukan oleh (Jayanti & Fitriani, 2021) menunjukkan bahwa lagu dengan lirik yang menenangkan dan afirmatif dapat memperkuat

penerimaan diri melalui efek emosional yang ditimbulkan. Dalam penelitiannya (Tsaqifa & Fitriani, 2023) menemukan bahwa intensitas mendengarkan lagu “Diri” oleh Tulus memiliki hubungan positif dengan tingkat *self-acceptance* pada kalangan pendengar tertentu. Hal ini menegaskan bahwa musik tidak hanya menjadi hiburan tetapi juga alat yang ampuh untuk membantu individu memproses emosi, melepaskan tekanan psikologis, dan membangun *self-acceptance*. Dengan relevansi lirik dan pengalaman yang personal, musik dapat menciptakan perubahan psikologis yang mendalam, mendorong individu untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat secara emosional dan penuh penerimaan diri.

Konteks budaya populer juga memberikan warna tersendiri. Musik BTS, yang merupakan bagian dari fenomena global *Korean Wave*, membawa narasi *self-love* ke dalam ruang publik yang luas. Menurut (Deandra, 2024), pesan-pesan reflektif dalam album *Love Yourself: Answer* memiliki resonansi emosional yang kuat pada penggemar global di berbagai negara. Melalui lirik-lirik yang mendalam dan tema refleksi diri yang kuat, BTS berhasil menciptakan ruang bagi pendengar untuk merasakan keterhubungan emosional sekaligus mendorong pendengar untuk menerima dan mencintai diri sendiri (Deandra, 2024).

Domisili penyebaran responden dalam penelitian ini juga memberikan gambaran menarik. Responden dari wilayah kota seperti Denpasar menunjukkan skor refleksi diri yang tinggi, yang dapat dikaitkan dengan ketersediaan akses terhadap informasi, komunitas daring, dan dinamika sosial yang lebih beragam. Meskipun demikian, skor *self-acceptance* tertinggi justru ditemukan pada responden dari Klungkung dan Buleleng. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan bukan satu-satunya penentu, namun keterhubungan emosional dengan musik dan pengalaman pribadi lebih menentukan dalam membentuk penerimaan diri.

Penjelasan tersebut diperkuat oleh temuan (Amelia & Aryaneta, 2022), yang menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh signifikan terhadap aspek emosional seseorang melalui stimulasi sistem saraf di otak, seperti amigdala dan korteks media orbitofrontal, yang berperan dalam pengolahan emosi. Musik membantu meredakan stres, menenangkan pikiran, dan menciptakan suasana hati yang positif, sehingga mendukung proses internalisasi nilai diri dan penerimaan terhadap diri sendiri. Argumen tersebut diperkuat dengan hasil studi (De Leeuw et al., 2022), yang menemukan bahwa musik yang bermakna mampu membangkitkan perasaan emosional yang mendalam, seperti tersentuh secara batin, mendorong refleksi diri, serta meningkatkan motivasi untuk memahami hal-hal esensial dalam hidup dan mengekspresikan kasih sayang kepada orang-orang terdekat.

Pada tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan magister dan doktor memiliki skor tertinggi dalam hal refleksi diri dan *self-acceptance*. Hasil analisa ini konsisten dengan pemahaman bahwa kemampuan berpikir kritis dan reflektif cenderung meningkat seiring dengan tingkat pendidikan. Hal ini relevan dengan uraian menurut (Groarke & Hogan, 2018), bahwa refleksi diri mencakup pemrosesan emosional, pencarian makna, serta integrasi pengalaman yang kompleks, sebagaimana tercermin dalam delapan fungsi adaptif mendengarkan musik yang lebih dapat dipahami secara mendalam oleh individu dengan kapasitas kognitif yang telah berkembang, seperti mereka yang menempuh pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa musik, khususnya melalui album *Love Yourself: Answer* karya BTS, memiliki peran penting sebagai media refleksi diri yang dapat mendukung pembentukan dan penguatan *self-acceptance* para penggemarnya. Korelasi positif antara kedua variabel menegaskan bahwa penggunaan musik sebagai sarana refleksi diri berkontribusi terhadap peningkatan penerimaan diri, sejalan dengan teori dan temuan penelitian sebelumnya yang telah dibahas. Temuan pada penelitian ini mempertegas bahwa pengalaman musikal yang bermakna tidak hanya berfungsi sebagai

hiburan, tetapi juga sebagai ruang reflektif yang membantu individu memahami, mengelola, dan menerima dirinya secara lebih utuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara penggunaan musik dalam album *Love Yourself: Answer* sebagai media refleksi diri dengan *self-acceptance* pada anggota komunitas ARMY di Bali. Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai rho sebesar 0,398 dengan p-value < 0,001, yang berada pada kategori hubungan rendah namun signifikan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa responden yang lebih aktif memanfaatkan musik dalam album *Love Yourself: Answer* untuk refleksi diri cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih baik. Nilai signifikansi $p < 0.001$ menegaskan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik dan tidak terjadi secara kebetulan. Temuan ini mendukung asumsi bahwa musik yang sarat makna personal seperti lagu-lagu dalam album *Love Yourself: Answer* memiliki potensi untuk menjadi sarana yang efektif dalam membantu individu mengenali, memahami, dan menerima dirinya dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa musik dengan pesan reflektif dapat menjadi salah satu media yang relevan untuk memahami proses penerimaan diri dalam konteks pendengar muda. Implikasi akademik dan praktis yang dapat ditarik menunjukkan bahwa karya musik populer perlu dimanfaatkan secara lebih optimal tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana bagi individu untuk melakukan refleksi diri dan penguatan psikologis. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan dalam desain dan karakteristik sampel, temuan yang diperoleh memberikan landasan bagi studi lanjutan yang lebih mendalam, baik melalui pendekatan metode campuran maupun rancangan longitudinal, untuk mengevaluasi pengalaman subjektif pendengar dalam memaknai musik. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menjawab tujuan awal studi, tetapi juga memberikan dasar awal bagi pemahaman mengenai keterkaitan musik reflektif dengan *self-acceptance* (penerimaan diri) dalam konteks budaya dan komunitas penggemar tertentu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Bali Dwipa atas bimbingan, arahan, serta dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada BTS (Bangtan Sonyeondan) atas karya musik penuh makna, khususnya melalui album *Love Yourself: Answer* yang menjadi inspirasi utama penelitian ini, pesan reflektif dan nilai penerimaan diri dalam karya mereka telah memberi pengaruh mendalam, baik secara pribadi maupun akademik. Penulis juga berterima kasih kepada ibu dan adik tercinta yang menjadi sumber kekuatan dan motivasi terbesar dalam perjalanan panjang ini, serta kepada mendiang ayah penulis yang semangat dan nilai-nilainya senantiasa hidup dalam setiap langkah penulis. Tak lupa, apresiasi setulusnya kepada rekan-rekan, sahabat, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bentuk dukungan, baik moral, teknis, maupun spiritual, hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). Pengaruh Musik terhadap Emosi. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(3), 1–6.

- Amir M.Z, M. (2024). *Hubungan Antara Penerimaan Diri (Self-Acceptance) dan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun di RSJ Tampan Provinsi Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- De Leeuw, R. N. H., Janicke-Bowles, S. H., & Ji, Q. (2022). How Music Awakens the Heart: An Experimental Study on Music, Emotions, and Connectedness. *Mass Communication and Society*, 25(5), 626–648. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1956542>
- Deandra, K. (2024, May 20). *BTS: Self-Love dan Percaya Diri Lewat Musik*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/kaila2005/664b60e9c57afb3800713402/bts-self-love-dan-percaya-diri-lewat-musik>
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. The Press Syndicate of The University of Cambridge.
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2018). Development and Psychometric Evaluation of the Adaptive Functions of Music Listening Scale. *Frontiers in Psychology*, 9, 516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00516>
- Habibi, A. D., Kencana, A. N., Khoirunnissa, A., Junaedi, N., Azahra, D. D. C., & Ediyono, S. (2024). *Pengaruh Korean Wave Terhadap Identitas Nasional Dikalangan Remaja Indonesia. Volume 11 Nomor 1*.
- Harsantik, G. S., Habsy, B. A., & Purwoko, B. (2025). Paradigma Konsep Diri Dalam Pendekatan Konseling Person Centered Therapy: Kajian Literatur. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 2807–2823. <https://doi.org/10.33394/realita.v10i2.16035>
- Hartati, N., & Rahmandani, A. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Perantau Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(4), 251–159. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36470>
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4120>
- Jayanti, K., & Fitriani, R. (2021). Pemaknaan Lagu terhadap Self Acceptance pendengar (Analisis Hermeneutika Gadamer dalam Lagu “Pelukku untuk Pelikmu” Karya Fiersa Besari). *BroadComm*, 3(2), 59–70. <https://doi.org/10.53856/bcomm.v3i2.227>
- Purba, G. N. (2025, January 11). *Akhiri Ulah Pati di Bali [Knowledge to Elevate]*. Metro TV. <https://www.metrotvnews.com/play/NnjCe80R-akhiri-ulah-pati-di-bali>
- Riska, D. (2021). *Pengaruh Self Acceptance dan Social Support Terhadap Quality of Life Residen NAPZA [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah]*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/78190>
- Rokom. (2021, October 7). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Semenza, D. C. (2018). Feeling the Beat and Feeling Better: Musical Experience, Emotional Reflection, and Music as a Technology of Mental Health. *Sociological Inquiry*, 88(2), 322–343. <https://doi.org/10.1111/soin.12194>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Tsaqifa, F., & Fitriani, A. (2023). Relationship Between Intensity of Listening to The Song Diri by Tulus and Self-Acceptance in The Solo Tulus Friends Community. *Jurnal Seni Musik*, 12(2), 217–223. <https://doi.org/10.15294/jsm.v12i2.71591>
- Valenciana, C., & Pudjibudojo, J. K. K. (2022). Korean Wave; Fenomena Budaya Pop Korea pada Remaja Milenial di Indonesia. *Jurnal Diversita*, 8(2), 205–214. <https://doi.org/10.31289/diversita.v8i2.6989>

World Health Organization. (2022, June 8). *Mental Disorders*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>