



MUSIK SEBAGAI RUANG SIMBOLIK PENYEMBUHAN DAN IMPLEMENTASINYA PADA PRA-PEMBELAJARAN MAHASISWA

Abigail Theodora Tanzil¹, Budi Christanto², Putu Aninditha Veera Lakshmi¹, Michelle Shalom Harjanto¹

Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia¹

Program Studi Manajemen, Universitas Bunda Mulia²

e-mail: atanzil@bundamulia.ac.id

Diterima: 10/02/2026; Direvisi: 24/06/2026; Diterbitkan: 04/07/2026

ABSTRAK

Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental, khususnya pada generasi muda yang menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial. Salah satu fenomena yang menarik adalah bagaimana lagu populer, khususnya dari genre K-Pop, dimaknai sebagai sarana coping dan self-healing oleh penggemarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi musik positif, salah satunya lagu *Magic Shop* karya BTS sebagai ruang simbolik penyembuhan psikologis bagi penggemar usia 18–25 tahun, serta relevansinya dalam konteks kehidupan perkuliahan dan kegiatan pembelajaran di kelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan mix method. Data dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pengalaman subjektif partisipan dalam memaknai lagu *Magic Shop* serta dampaknya terhadap kondisi emosional mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan memaknai lagu *Magic Shop* sebagai sumber dukungan emosional yang membantu menurunkan stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta mendorong refleksi diri dan penerimaan diri. Lagu ini dipersepsikan sebagai ruang simbolik yang aman secara emosional, tempat partisipan dapat beristirahat secara mental, berdialog dengan diri sendiri, dan mengurangi self-blame. Temuan ini menunjukkan bahwa musik positif berfungsi sebagai media self-healing non-formal yang adaptif dan mudah diakses oleh mahasiswa. Dalam konteks pembelajaran, hasil menunjukkan bahwa musik ini dapat bermanfaat sebagai kegiatan pra-pembelajaran sederhana untuk membantu mahasiswa menstabilkan emosi, meningkatkan kesiapan belajar, dan menciptakan suasana kelas yang aman dan suportif. Penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan emosional mahasiswa merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Musik, Terapi, Pembelajaran

ABSTRACT

Music not only serves as a form of entertainment but also plays an important role in supporting mental health, particularly among young people who face various academic and social pressures. One notable phenomenon is how popular songs, especially those from the K-Pop genre, are interpreted by fans as tools for coping and self-healing. This study aims to explore positive music, specifically the song *Magic Shop* by BTS, as a symbolic space for psychological healing among fans aged 18–25, as well as its relevance within the context of university life and classroom learning activities. This research employs a mixed-methods approach. The data were analyzed thematically to identify participants' subjective experiences in interpreting the song *Magic Shop* and its impact on their emotional well-being. The findings indicate that all participants perceived *Magic Shop* as a source of emotional support that helped



reduce stress and anxiety, improve mood, and encourage self-reflection and self-acceptance. The song was perceived as an emotionally safe symbolic space where participants could mentally rest, engage in inner dialogue, and reduce self-blame. These findings suggest that positive music functions as an adaptive and easily accessible form of non-formal self-healing for university students. In the context of learning, the results show that such music can be beneficial as a simple pre-learning activity to help stabilize students' emotions, enhance learning readiness, and create a safe and supportive classroom atmosphere. This study emphasizes that students' emotional well-being is a crucial aspect that supports the success of the learning process in higher education.

Keywords: *Music, Therapy, Learning*

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam kehidupan bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya. Menurut Rizky, et.al (dalam Subandy dan Jatmika, 2020), ada berbagai cara untuk menyelesaikan, menghadapi, tetapi tidak jarang kita menemui orang yang takut menghadapi suatu masalah dan tidak mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Salah satu cara yang bisa membantu dalam meningkatkan kesehatan mental di masa kini adalah terapi musik. Di era modern saat ini, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental individu. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional melalui proses katarsis dan self-healing (Bruscia, 2014; Garrido & Schubert, 2011). Dalam konteks generasi muda, musik kerap menjadi medium utama untuk mengekspresikan diri dan menemukan ruang aman secara emosional. Salah satu fenomena yang menarik adalah bagaimana karya musik populer, khususnya K-Pop, dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi penggemarnya. Menurut Laffan (2020), fanship terhadap K-Pop berhubungan positif dengan kebahagiaan, harga diri, dan rasa keterhubungan sosial. Hal ini memperlihatkan bahwa keterikatan terhadap musik dan komunitas fandom bukan sekadar konsumsi hiburan, melainkan bagian dari strategi coping dan pembentukan identitas sosial.

Dalam penelitian ini, lagu *Magic Shop* karya BTS menjadi contoh yang relevan. Lagu ini berisi pesan penerimaan diri, harapan, dan penggambaran sebuah ruang imajiner yang disebut "*Magic Shop*", tempat pendengar dapat merasa aman dan didukung. Marlinda & Yuliana (2023) menemukan bahwa banyak penggemar memaknai lagu ini sebagai media self-healing, yang membantu mereka mengatasi stres, kecemasan, hingga perasaan kesepian. Pesan emosional dalam lirik dan keterhubungan dengan BTS memperkuat fungsi musik sebagai ruang penyembuhan psikologis. Namun, di Indonesia, penelitian mengenai bagaimana penggemar memaknai *Magic Shop* dalam konteks pengalaman hidup sehari-hari masih terbatas. Padahal, Indonesia memiliki basis penggemar BTS (ARMY) yang sangat besar dan aktif, sehingga penting untuk memahami bagaimana lagu ini berperan dalam kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada eksplorasi pengalaman subjektif penggemar BTS di Indonesia dalam memaknai *Magic Shop* sebagai ruang simbolik penyembuhan.

Lagu *Magic Shop* BTS banyak dipersepsikan oleh penggemar sebagai sumber dukungan emosional dan sarana refleksi diri. Liriknyanya mengandung pesan penguatan (empowerment) bahwa setiap individu berharga meskipun menghadapi rasa sakit, kegagalan, maupun keraguan. Hal ini sejalan dengan konsep penerimaan diri, di mana individu diajak untuk memandang dirinya secara utuh dan menumbuhkan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri (Neff, 2011). Garvin (2020) mengatakan bahwa karena kita tidak mungkin melarikan diri dari masalah, maka yang kita butuhkan bukanlah kemampuan untuk menghindari masalah,



melainkan kemampuan untuk menyikapi masalah dengan tepat salah satunya penerimaan diri. Menurut White (dalam Selvi dan Sudarji, 2017), penerimaan bukan berarti menoleransi sesuatu yang membuat kita sengsara, tetapi penerimaan berarti menyadari kekuatan yang kita miliki dalam diri kita untuk menjadi bahagia, kuat dan sukses sekarang. Karena penerimaan merupakan langkah pertama untuk bisa menciptakan perubahan dalam hidup seseorang. Salah satu artikel, “*Brief Report: The Magical Musik Shop*”, mengaitkan konsep “Magic Shop” dalam psikodrama sebagai proses di mana musik dan psikodrama bersama-sama menyediakan ruang ekspresif yang memungkinkan klien membayangkan, menghadapi, dan mengolah aspek-aspek diri yang terluka atau tertekan.

Konsep “Magic Shop” dalam artikel tersebut bukan lagu tertentu, tetapi metaforik sebagai toko magis psikodramatik di mana individu bisa “mencari” bagian dari diri mereka yang membutuhkan penyembuhan. Penggabungan psikodrama dengan terapi musik atau musik terapi (musik therapy) telah menjadi salah satu pendekatan kreatif dalam konteks terapi seni (creative arts therapies). Pendekatan ini menggunakan elemen musik, improvisasi musik, dan dramatization agar klien dapat mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, dan menemukan makna serta simbolisasi atas pengalaman internal mereka. Contohnya, buku *Musik Therapy and Psychodrama* menjelaskan bagaimana instrumen psikodramatik dan teknik-teknik psikodrama memperkuat proses terapeutik dalam musik terapi, seperti memfokuskan tema, transfer pembelajaran, dan struktur dramatik dalam pengalaman musikal. Dalam konteks lagu *Magic Shop* BTS, kita bisa melihat bahwa lagu ini menawarkan fungsi yang mirip dengan psikodrama: melalui lirik, metafora, dan suasana musik, pendengar seolah diajak memasuki ruang simbolik di mana rasa luka, kesendirian, atau tekanan emosi bisa dihadapi, diterima, dan dipulihkan. Pendengar bisa “berbicara” dalam hati mereka sendiri, mengimajinasikan dialog, atau bahkan melakukan semacam role play internal ketika menyanyikan bagian lagu atau menghayati liriknya. Fungsi ini sangat parallel dengan tujuan psikodrama: memungkinkan catharsis, refleksi diri, peran simetri antara perasaan internal dan ekspresi eksternal.

Dalam konteks pendidikan, musik dapat berfungsi sebagai stimulus awal yang membantu mahasiswa melakukan transisi emosional dari aktivitas sebelumnya menuju proses belajar di kelas (Hallam et al., 2002). Dengan suasana kelas yang lebih tenang dan nyaman, mahasiswa diharapkan mampu menerima materi pembelajaran dengan lebih optimal. Dalam konteks ini, lagu *Magic Shop* karya BTS menarik untuk dikaji sebagai contoh musik populer yang memiliki muatan pesan positif, reflektif, dan suportif. Lagu ini banyak digunakan oleh pendengarnya sebagai sarana menenangkan diri dan membangun kesiapan mental sebelum menjalani aktivitas sehari-hari. Lagu ini banyak dimaknai oleh pendengarnya sebagai sarana menenangkan diri dan membangun kesiapan mental sebelum menjalani aktivitas sehari-hari (Marlinda & Yuliana, 2023). Meskipun berasal dari ranah budaya populer, pesan yang terkandung dalam lagu tersebut relevan dengan kebutuhan mahasiswa akan dukungan afektif dan motivasional dalam proses belajar. Namun demikian, pemanfaatan musik populer seperti *Magic Shop* dalam kegiatan pembelajaran masih jarang dikaji secara sistematis dalam konteks pendidikan, khususnya terkait dampaknya terhadap konsentrasi, motivasi, dan kesiapan emosional mahasiswa sebelum pembelajaran.

Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menempatkan musik dalam konteks hiburan atau kesejahteraan individu secara personal, sementara kajian yang secara khusus mengaitkan musik dengan implementasi nyata di kelas masih terbatas. Padahal, integrasi musik sebagai bagian dari kegiatan pra-pembelajaran berpotensi menjadi strategi pedagogis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan oleh dosen di berbagai mata kuliah. Sebagian besar





penelitian mengenai musik masih berfokus pada aspek kesejahteraan individu secara personal, sementara kajian yang menempatkan musik sebagai media pendukung pembelajaran dan diimplementasikan langsung dalam kegiatan kelas relatif terbatas. Padahal, integrasi musik sebagai kegiatan pra-pembelajaran berpotensi menjadi strategi pedagogis yang sederhana, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa sebagai generasi yang dekat dengan musik dalam kehidupan sehari-hari (Saarikallio, 2011). Dengan pendekatan yang tepat, musik dapat berfungsi sebagai jembatan awal untuk menciptakan suasana kelas yang lebih fokus, reflektif, dan berpusat pada mahasiswa. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji bagaimana pemanfaatan musik positif dapat diimplementasikan dalam kegiatan pembelajaran di kelas dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang holistik, dengan menempatkan musik sebagai media pendukung pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan kualitas proses belajar, bukan semata-mata pada aspek psikologis individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif pendengar dalam memaknai lagu *Magic Shop* dan kaitannya dengan proses *self-healing*. Sementara itu, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui gambaran dampak implementasi kegiatan mendengarkan musik terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Pada pendekatan kualitatif, penelitian menggunakan metode fenomenologi. Subjek penelitian adalah mahasiswa berusia 18–25 tahun yang merupakan pendengar aktif lagu *Magic Shop*. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian pengalaman yang dimiliki terhadap tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi: 1) pernah mendengarkan lagu *Magic Shop* setidaknya tiga kali, 2) mampu mengungkapkan pengalaman emosional yang dirasakan setelah mendengarkan lagu tersebut, dan 3) bersedia mengikuti wawancara secara mendalam hingga penelitian selesai. Berdasarkan kriteria tersebut, dipilih sebanyak 8–10 partisipan yang dianggap mampu memberikan informasi secara mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Tahapan penelitian kualitatif diawali dengan menentukan calon partisipan sesuai kriteria inklusi, kemudian meminta kesediaan mereka untuk mengikuti penelitian melalui lembar persetujuan (*informed consent*). Selanjutnya, peneliti melaksanakan wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, persepsi, dan makna yang dirasakan partisipan setelah mendengarkan lagu *Magic Shop*. Selama proses wawancara, peneliti juga melakukan observasi nonpartisipan terhadap ekspresi, intonasi, maupun respons nonverbal partisipan sebagai data pendukung. Seluruh hasil wawancara direkam, ditranskripsikan, kemudian dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) melalui beberapa tahapan, yaitu membaca transkrip secara berulang, memberikan kode pada bagian-bagian yang dianggap penting, mengelompokkan kode ke dalam tema-tema utama, kemudian menginterpretasikan makna pengalaman partisipan berdasarkan tema yang ditemukan.

Pendekatan kuantitatif dilakukan dalam bentuk survei untuk mengetahui pengaruh implementasi kegiatan mendengarkan musik positif terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Subjek penelitian kuantitatif berjumlah 150 mahasiswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran. Seluruh responden mengikuti perlakuan yang sama, yaitu mendengarkan lagu *Magic Shop* atau lagu positif dengan karakteristik serupa selama sekitar 3–5 menit sebelum proses pembelajaran



dimulai. Setelah kegiatan tersebut selesai, responden diminta mengisi angket yang disusun menggunakan skala Likert lima tingkat, mulai dari skor 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

Instrumen survei memuat pernyataan yang mengukur tiga aspek, yaitu konsentrasi belajar, motivasi belajar, dan kesiapan emosional sebelum mengikuti pembelajaran. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, persentase, dan kategori setiap indikator untuk menggambarkan kecenderungan respons mahasiswa terhadap implementasi kegiatan mendengarkan musik sebelum pembelajaran. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan aspek etika penelitian. Setiap partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, memberikan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela, serta dijamin kerahasiaan identitas dan seluruh informasi yang diberikan selama penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap 10 partisipan mahasiswa, diperoleh temuan bahwa seluruh partisipan merasakan dampak positif dari mendengarkan lagu *Magic Shop* karya BTS terhadap kondisi emosional dan psikologis mereka. Lagu ini secara konsisten dipersepsikan sebagai media yang membantu partisipan menghadapi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks perkuliahan. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa mereka cenderung mendengarkan lagu *Magic Shop* pada masa-masa sulit, seperti saat mengalami kelelahan akademik, konflik interpersonal, perasaan kesepian, serta krisis kepercayaan diri. Lagu ini menjadi pilihan karena memberikan rasa nyaman dan aman secara emosional. Partisipan menggambarkan bahwa musik dengan tempo yang lembut serta aransemen yang menenangkan membantu mereka merasa lebih rileks dan menurunkan ketegangan emosional.

Peneliti menemukan tema utama yang muncul dari hasil wawancara yaitu penurunan tingkat stres dan kecemasan. Partisipan mengungkapkan bahwa mendengarkan lagu *Magic Shop* mampu membantu mereka mengatur emosi negatif dan meredakan perasaan cemas yang sebelumnya dirasakan. Efek menenangkan dari lagu ini membuat partisipan merasa lebih stabil secara emosional setelah mendengarkannya. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Partisipan melaporkan bahwa setelah mendengarkan lagu *Magic Shop*, mereka merasa lebih tenang, lebih bersemangat, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan sehari-hari. Beberapa partisipan menyebutkan bahwa lagu ini membantu mereka kembali menemukan harapan dan motivasi untuk menghadapi aktivitas akademik.

Tema penting lainnya yang ditemukan adalah pengalaman self-healing dan refleksi diri. Seluruh partisipan menegaskan bahwa *Magic Shop* tidak hanya dipandang sebagai lagu hiburan, melainkan sebagai sarana untuk menenangkan diri, merenung, dan melakukan dialog batin dengan diri sendiri. Lirik lagu yang menekankan pesan self-love dan dukungan emosional membantu partisipan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri serta perasaan tidak berharga. Lebih lanjut, partisipan memaknai konsep *Magic Shop* sebagai ruang simbolik yang aman secara psikologis. Banyak partisipan menggambarkan *Magic Shop* sebagai tempat imajiner untuk beristirahat secara mental, mengekspresikan emosi tanpa rasa takut akan penilaian, dan menerima diri secara utuh. Pengalaman ini menunjukkan bahwa partisipan secara aktif menginternalisasi makna simbolik yang terkandung dalam lagu.



Jika dikaitkan dengan pendekatan psikodrama, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman mendengarkan lagu *Magic Shop* memiliki kemiripan dengan proses dramatik internal. Partisipan secara tidak langsung melakukan visualisasi, dialog batin, dan refleksi emosional yang menyerupai teknik psikodrama, meskipun dilakukan secara non-formal dan mandiri. Lagu ini berfungsi sebagai stimulus yang memfasilitasi proses tersebut. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa lagu *Magic Shop* BTS berfungsi sebagai media self-healing non-formal yang membantu mahasiswa dalam regulasi emosi, penerimaan diri, serta peningkatan kesejahteraan psikologis.

Implementasi Penelitian dalam Kegiatan Pembelajaran

Implementasi penelitian dilakukan pada kegiatan awal pembelajaran (*pre-learning activity*) melalui aktivitas mendengarkan musik positif, yaitu lagu *Magic Shop* BTS atau lagu positif dengan karakteristik serupa, selama ±3–5 menit sebelum perkuliahan dimulai. Setelah kegiatan tersebut, mahasiswa diminta mengisi angket untuk mengukur konsentrasi belajar, motivasi belajar, dan kesiapan emosional sebelum mengikuti pembelajaran.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Respon Mahasiswa Setelah Mendengarkan Musik Positif

Variabel	Mean	SD	Kategori
Konsentrasi Belajar	4,18	0,49	Tinggi
Motivasi Belajar	4,12	0,53	Tinggi
Kesiapan Emosional	4,25	0,46	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata seluruh variabel berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Kesiapan emosional memperoleh nilai rata-rata tertinggi (4,25), diikuti konsentrasi belajar (4,18) dan motivasi belajar (4,12). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan mendengarkan musik positif memberikan respons yang baik dari mahasiswa sebelum proses pembelajaran dimulai.

Tabel 2. Distribusi Respon Mahasiswa terhadap Implementasi Musik Positif Sebelum Pembelajaran

Variabel	Setuju dan Sangat Setuju	Netral	Tidak Setuju
Konsentrasi Belajar	126 (84%)	18 (12%)	6 (4%)
Motivasi Belajar	123 (82%)	21 (14%)	6 (4%)
Kesiapan Emosional	132 (88%)	14 (9%)	4 (3%)

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas mahasiswa memberikan respons positif terhadap implementasi kegiatan mendengarkan musik sebelum pembelajaran. Sebanyak 84% mahasiswa menyatakan bahwa musik positif membantu meningkatkan konsentrasi belajar, 82% menyatakan mampu meningkatkan motivasi belajar, dan 88% menyatakan membantu meningkatkan kesiapan emosional sebelum mengikuti perkuliahan.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Musik Positif dan Motivasi Belajar

Variabel	r	Sig. (p)	Keterangan
Musik Positif × Motivasi Belajar	0,64	0,000	Hubungan positif kuat dan signifikan



Berdasarkan Tabel 3, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,64$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara persepsi mahasiswa terhadap kegiatan mendengarkan musik positif dengan motivasi belajar. Artinya, mahasiswa yang memberikan penilaian lebih positif terhadap kegiatan mendengarkan musik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi sebelum mengikuti pembelajaran.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Musik Positif dan Konsentrasi Belajar

Variabel	r	Sig. (p)	Keterangan
Musik Positif × Konsentrasi Belajar	0,69	0,000	Hubungan positif kuat dan signifikan

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,69$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kegiatan mendengarkan musik positif dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman positif ketika mendengarkan musik sebelum pembelajaran berkaitan dengan meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian dan mengurangi distraksi selama mengikuti proses pembelajaran.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Musik Positif dan Kesiapan Emosional

Variabel	r	Sig. (p)	Keterangan
Musik Positif × Kesiapan Emosional	0,68	0,000	Hubungan positif kuat dan signifikan

Berdasarkan Tabel 5, nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,68$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pengalaman mendengarkan musik positif dengan kesiapan emosional mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki persepsi positif terhadap kegiatan mendengarkan musik cenderung menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil dan lebih siap mengikuti proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil implementasi menunjukkan bahwa kegiatan mendengarkan musik positif sebelum pembelajaran memperoleh respons yang sangat baik dari mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh tingginya nilai rata-rata pada ketiga variabel, dominannya respons positif terhadap kegiatan yang dilakukan, serta adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pengalaman mendengarkan musik dengan motivasi belajar, konsentrasi belajar, dan kesiapan emosional mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan mendengarkan musik positif berpotensi menjadi salah satu strategi pembelajaran awal (*pre-learning activity*) untuk menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif sebelum proses pembelajaran berlangsung.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan lagu *Magic Shop* memiliki efektivitas dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Garrido dan Schubert (2011) serta Pelletier (2004) yang menyatakan bahwa musik dapat berfungsi sebagai media regulasi emosi dan menurunkan arousal psikologis akibat stres. Tempo musik yang lembut serta nuansa emosional yang suportif berperan penting dalam menciptakan respons relaksasi pada pendengarnya. Selain itu, peningkatan suasana hati dan kesejahteraan psikologis yang dialami partisipan mencerminkan dimensi *psychological well-being* sebagaimana dikemukakan oleh Ryff (1989), khususnya pada aspek penerimaan diri dan



tujuan hidup. Partisipan tidak hanya merasa lebih tenang, tetapi juga memperoleh kembali harapan dan motivasi, yang menjadi indikator penting dalam kesejahteraan psikologis.

Pengalaman self-healing dan refleksi diri yang dilaporkan partisipan sejalan dengan konsep *self-compassion* dan *self-acceptance* yang dikemukakan oleh Neff (2011). Pesan lirik *Magic Shop* yang menekankan pentingnya mencintai diri sendiri membantu partisipan mengembangkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, sehingga mengurangi kecenderungan self-blame dan meningkatkan penerimaan diri. Makna *Magic Shop* sebagai ruang simbolik yang aman secara psikologis dapat dipahami melalui perspektif interaksionisme simbolik, di mana individu membangun makna melalui interaksi dengan simbol, dalam hal ini lirik dan metafora lagu. Pendengar tidak hanya menerima pesan secara pasif, tetapi juga menginterpretasikannya berdasarkan pengalaman personal mereka. Jika dikaitkan dengan pendekatan psikodrama, pengalaman mendengarkan lagu *Magic Shop* memiliki kemiripan dengan proses simbolisasi dan dialog internal sebagaimana dijelaskan oleh Moreno (2012). Lagu ini berfungsi sebagai stimulus yang memungkinkan individu menghadapi konflik internal melalui pengalaman imajinatif, meskipun tidak dilakukan dalam setting terapi formal. Lebih lanjut, keterikatan emosional partisipan terhadap BTS juga berperan sebagai faktor penguat efektivitas lagu *Magic Shop*. Hal ini sejalan dengan penelitian Laffan (2020) yang menyatakan bahwa keterlibatan emosional terhadap musik K-Pop berkaitan dengan meningkatnya kebahagiaan dan self-esteem pada penganutnya.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa mendengarkan musik positif sebelum pembelajaran memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar, motivasi belajar, dan kesiapan emosional mahasiswa. Penelitian ini menguatkan pandangan bahwa kondisi emosional dan afektif mahasiswa sebelum pembelajaran berperan penting dalam mendukung proses kognitif dan keterlibatan belajar. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara mendengarkan musik positif dan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa musik dengan karakteristik tempo sedang hingga lambat dan nuansa emosional yang menenangkan dapat membantu individu mencapai kondisi fokus yang lebih optimal (Saarikallio, 2011; Pelletier, 2004). Musik berfungsi sebagai stimulus yang membantu menurunkan tingkat arousal berlebih akibat stres, sehingga mahasiswa lebih mampu memusatkan perhatian pada materi pembelajaran.

Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi belajar sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola distraksi internal seperti kecemasan, kelelahan mental, dan pikiran yang mengganggu (Garrido & Schubert, 2011). Musik positif yang diperdengarkan sebelum pembelajaran membantu menciptakan transisi emosional dari kondisi tertekan menuju kondisi siap belajar (*ready to learn*), sehingga proses atensi dan pemrosesan informasi dapat berlangsung secara lebih efektif. Dengan demikian, musik positif dapat dipahami sebagai strategi pra-pembelajaran yang mendukung kesiapan kognitif mahasiswa. Selain konsentrasi, hasil penelitian juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara musik positif dan motivasi belajar. Hal ini konsisten dengan teori motivasi, khususnya *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), yang menekankan pentingnya kondisi afektif positif dalam mendorong motivasi intrinsik. Musik positif membantu menciptakan suasana emosional yang nyaman dan suportif, sehingga mahasiswa lebih terdorong untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan suasana hati dan perasaan positif, yang selanjutnya berdampak pada meningkatnya minat, energi, dan keterlibatan dalam aktivitas belajar (Hallam, Price, & Katsarou, 2002). Dalam penelitian ini, mahasiswa yang merasakan manfaat emosional dari musik positif cenderung melaporkan



motivasi belajar yang lebih tinggi, termasuk keinginan untuk memahami materi dan menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai penguat motivasional dalam konteks pendidikan.

Hasil uji korelasi juga menunjukkan bahwa hubungan terkuat ditemukan antara musik positif dan kesiapan emosional mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa musik memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengatur emosi sebelum memasuki situasi belajar. Kesiapan emosional mencakup kondisi perasaan yang lebih tenang, berkurangnya kecemasan, serta kesiapan mental untuk menerima materi pembelajaran. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa musik merupakan salah satu strategi regulasi emosi yang efektif, terutama dalam menurunkan stres dan kecemasan (Bruscia, 2014; Saarikallio, 2011). Musik positif membantu mahasiswa mencapai kondisi *emotional safety*, yang menjadi dasar penting bagi keterlibatan belajar dan interaksi di kelas. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis, termasuk stabilitas emosional dan penerimaan diri, berkontribusi secara signifikan terhadap fungsi adaptif individu, termasuk dalam konteks akademik. Lebih lanjut, kesiapan emosional yang baik memungkinkan mahasiswa untuk lebih mudah berkonsentrasi dan termotivasi selama pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, musik positif dapat dipandang sebagai intervensi sederhana namun bermakna dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik positif sebelum pembelajaran memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesiapan emosional, motivasi, dan konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan ini memperkuat pendekatan pembelajaran holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional mahasiswa. Integrasi musik sebagai kegiatan pra-pembelajaran dapat menjadi strategi yang mudah diterapkan untuk menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif, suportif, dan berpusat pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa lagu *Magic Shop* BTS maupun lagu sejenis lainnya efektif sebagai metode self-healing non-formal yang membantu mahasiswa dalam regulasi emosi, penerimaan diri, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Meskipun tidak menggantikan intervensi profesional, lagu ini dapat menjadi sumber coping adaptif yang relevan dan mudah diakses dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Keterkaitan Penelitian dengan Kegiatan Pembelajaran pada Mahasiswa

Hasil penelitian ini memiliki keterkaitan yang erat dengan kegiatan pembelajaran pada mahasiswa, khususnya dalam konteks tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan psikologis yang sering muncul di lingkungan perkuliahan. Selama masa studi di perguruan tinggi, setiap individu akan menghadapi berbagai tantangan dan rintangan (Aprodita, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Musabiq & Karimah (2020) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis stresor seperti masalah intrapersonal, kondisi keuangan, dan tanggung jawab dalam organisasi kampus. Proses pembelajaran di perguruan tinggi tidak hanya menuntut kemampuan kognitif, tetapi juga kesiapan emosional mahasiswa dalam menghadapi beban tugas, ujian, target akademik, serta dinamika sosial di kampus. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres, kecemasan, kelelahan akademik, dan penurunan motivasi belajar, yang secara langsung dapat memengaruhi konsentrasi, daya serap materi, serta keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran.

Lagu *Magic Shop* BTS, sebagaimana diungkapkan oleh para partisipan, berperan sebagai media regulasi emosi dan self-healing non-formal yang membantu mahasiswa menenangkan diri sebelum atau setelah menjalani aktivitas akademik. Kondisi emosional yang



lebih stabil memungkinkan mahasiswa untuk kembali fokus, berpikir lebih jernih, serta memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini sejalan dengan konsep psychological well-being (Ryff, 1989), di mana penerimaan diri dan keseimbangan emosional menjadi faktor penting dalam mendukung fungsi belajar yang optimal. Selain itu, makna *Magic Shop* sebagai ruang simbolik yang aman secara emosional dapat dikaitkan dengan kebutuhan mahasiswa akan *psychological safety* dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang merasa aman secara psikologis cenderung lebih berani mengekspresikan pendapat, mengajukan pertanyaan, dan terlibat aktif dalam diskusi kelas. Dengan demikian, pengalaman refleksi diri dan penerimaan diri yang difasilitasi melalui lagu ini secara tidak langsung mendukung terbentuknya sikap belajar yang lebih adaptif, terbuka, dan reflektif.

Dalam konteks pembelajaran, temuan penelitian ini juga relevan untuk pengembangan pendekatan pembelajaran yang lebih holistik dan berpusat pada mahasiswa. Lagu *Magic Shop* dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam kegiatan pembelajaran, misalnya dalam mata kuliah yang berkaitan dengan psikologi, kesehatan mental, pendidikan karakter, atau pengembangan diri. Melalui kegiatan refleksi, diskusi kelompok, atau penugasan berbasis pengalaman personal, mahasiswa dapat diajak untuk mengenali emosi, mengembangkan self-compassion, serta membangun strategi coping yang sehat dalam menghadapi tekanan akademik.

Implementasi Penelitian dalam Kegiatan Kelas (Kegiatan sebelum pembelajaran dimulai)

Berdasarkan hasil penelitian, lagu *Magic Shop* BTS dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung kesejahteraan emosional mahasiswa sebelum proses pembelajaran dimulai. Implementasi ini bertujuan membantu mahasiswa menurunkan stres, menstabilkan emosi, dan meningkatkan kesiapan mental untuk belajar.

1. Sesi Mendengarkan Musik Reflektif (3–5 menit)

Sebelum perkuliahan dimulai, dosen memutar lagu *Magic Shop* (atau bagian instrumental/chorus) atau bisa juga dengan musik relaksasi lainnya dengan volume rendah di kelas. Mahasiswa diminta untuk duduk dengan nyaman, menenangkan diri, dan fokus pada napas atau suasana musik tanpa distraksi. Hal ini bertujuan untuk membantu mahasiswa melakukan transisi dari kondisi stres ke kondisi siap belajar dan menurunkan ketegangan emosional sebelum menerima materi.

2. Melakukan Refleksi Singkat (1–2 menit)

Setelah musik diputar, dosen mengajak mahasiswa untuk melakukan refleksi singkat, misalnya dengan pertanyaan:

“*Bagaimana perasaan kamu saat ini?*”

“*Apa satu hal yang ingin kamu lepaskan sebelum kelas dimulai?*”

Refleksi dapat dilakukan secara diam (internal) atau dituliskan singkat di kertas/buku jurnaling / catatan pribadi tanpa harus dikumpulkan. Kegiatan ini dapat membantu melatih kesadaran diri (self-awareness) dan membantu mahasiswa mengenali dan menerima kondisi emosinya.

3. Positive Self-Talk atau Affirmation (1 menit)

Dosen mengajak mahasiswa mengucapkan afirmasi singkat secara perlahan (bersama-sama atau dalam hati), misalnya:

“*Saya cukup dan saya mampu menjalani kelas hari ini.*”

“*Saya boleh belajar tanpa harus sempurna.*”

Hal ini bertujuan untuk mendorong penerimaan diri dan self-compassion dan mengurangi tekanan perfeksionisme akademik

4. Transisi ke Materi Pembelajaran (1 menit)



Dosen menutup kegiatan dengan mengaitkan kondisi emosional mahasiswa dengan pembelajaran hari itu, misalnya:

“Setelah kita menenangkan diri, mari kita mulai kelas hari ini dengan pikiran yang lebih jernih.”

Hal ini dapat membantu mahasiswa menjadi fokus dan siap untuk belajar dan menciptakan suasana kelas yang aman dan suportif. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan emosional mahasiswa merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan proses pembelajaran. Musik, sebagai media yang dekat dengan kehidupan mahasiswa, dapat menjadi sarana pendukung yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik, meningkatkan keseimbangan emosional, dan pada akhirnya mendukung keterlibatan serta keberhasilan mereka dalam kegiatan pembelajaran di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lagu *Magic Shop* karya BTS memiliki makna yang mendalam bagi mahasiswa sebagai media *self-healing* nonformal melalui proses refleksi diri, penerimaan diri, serta pengelolaan emosi. Lirik, simbol, dan suasana musik dalam lagu tersebut membentuk ruang psikologis yang membantu pendengar menghadapi tekanan akademik maupun personal. Selain itu, implementasi kegiatan mendengarkan musik positif sebelum pembelajaran menunjukkan adanya hubungan positif dengan motivasi belajar, konsentrasi belajar, dan kesiapan emosional mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik positif tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga berpotensi menjadi stimulus awal pembelajaran yang mendukung kesiapan psikologis dan proses belajar mahasiswa.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa musik positif dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi pendukung dalam pembelajaran maupun layanan pendampingan mahasiswa untuk menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan psikologis. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen untuk menguji hubungan sebab-akibat, serta membandingkan berbagai jenis musik atau karakteristik pendengar sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas musik sebagai media *self-healing* dan pendukung proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprodita, N. P. (2021). The relationship between quality of college life and academic hardiness among college students. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v7i1.15963>
- Artikel “Acting Your Inner Musik: Musik Therapy and Psychodrama” (Lowry-Offner) dalam *Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Musik Therapy* (3rd ed.). University Park: Barcelona Publishers.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fausch-Pfister, H. (2012). *Musik therapy and psychodrama: The benefits of integrating the two methods*. Dr. Ludwig Reichert Verlag.



- Garrido, S., & Schubert, E. (2011). Individual differences in the enjoyment of negative emotion in musik: A literature review and experiment. *Musik Perception*, 28(3), 279–296. <https://doi.org/10.1525/mp.2011.28.3.279>
- Garvin. (2020, Oktober 4). *Seni berwelas diri dalam menghadapi kesulitan*. Buletin K-PIN, 6(19). ISSN 2477-1686. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/724-seni-berwelas-diri-dalam-menghadapi-kesulitan>
- Hallam, S., Price, J., & Katsarou, G. (2002). The effects of background musik on primary school pupils' task performance. *Educational Studies*, 28(2), 111–122. <https://doi.org/10.1080/03055690220124551>
- Joseph Moreno. *The Magical Musik Shop*. Brief report dalam *Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*. psychodramajournal.com
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Laffan, D. A. (2020). Positive Psychosocial Outcomes and Fanship in K-Pop Fans: A Social Identity Theory Perspective. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/0033294120905322>
- Marlinda, D., & Yuliana, N. (2023). BTS MAGIC SHOP SONG AS A SELF HEALING MESSAGE MEDIA FOR HEALTH COMMUNICATION. *Interdisciplinary Journal of Advanced Research and Innovation*, 1(2). <https://ijari.publicscientificsolution.com/index.php/rv/article/view/25>
- Miranda, A. I., Purwasetiawati, T. F., & Taibe, P. (2021). Analisis fanship terhadap positive psychosocial outcomes: Happiness, self-esteem, dan social connectedness berdasarkan teori identitas sosial pada penggemar K-pop di Indonesia. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(3), 145–158. <https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/1976>
- Moreno, J. (1999). The magical musik shop. *Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 47(3), 125–130. <https://www.psychodramajournal.com/index.php/asgppjournal/article/view/1655>
- Moreno, J. (2012). *Musik therapy and psychodrama*. Mainz: Reichert Verlag.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama: First volume*. Beacon, NY: Beacon House.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). *Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa*. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of musik on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Musik Therapy*, 41(3), 192–214. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.3.192>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saarikallio, S. (2011). Musik as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Musik*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Selvi, & Sudarji, S. (2017). Gambaran faktor yang mempengaruhi penerimaan diri orangtua yang memiliki anak autisme. *Jurnal Psibernetika*, 10(2), 70–80. <http://journal.ubm.ac.id>



- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psibernetika*, 13(2), 68–82. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.