

ANALISIS KONTEN PESAN-PESAN KESEHATAN MENTAL DALAM MUSIK POPULER

[Content Analysis of Mental Health Messages in Popular Music]

Kimi Mikael, Ikhsan Fuady, dan S. Kunto Adi Wibowo*

Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran

ABSTRACT

Mental health problems have become a common occurrence among the youth, with the number of sufferers among young people having an increase during the 2000s and the 2010s, but efforts to seek help among them seems to have stagnated. Because of this, music can be used as a media to combat and also overcome mental health problems. This study uses quantitative analysis methods to analyze references to mental health problems in popular music, with the aim of finding out how many songs reference mental health and to see whether there is an increase or a decrease over the years. This analysis was carried out on 25 of the most popular songs of the year according to a list issued by Billboard magazine titled Billboard Year-End Hot 100 Singles from the years 2001, 2006, 2016, and 2021. A coding book was then created as a framework to analyze the presence of messages or references to mental health problems in each song. The data were then analyzed using frequency analysis and One-Way Anova to test linearity using the SPSS software. From the results of this analysis, it was found that 53 of the 125 songs contained messages or references to mental health problems. The test results also show that there is no linear trend, where there is a decrease in the number of references from 2001 to 2006, an increase from 2006 to 2016, then a decline again in 2021. One explanation for this erratic development could be seen from world events such as an economic recession and the pandemic which in turn affects people's mental state. However, the increase in the number of references from 2008 to 2016 can be seen as an impact from the increased risk of mental health problems.

Keywords: *Semiotics, Representation, Mental Health, Popular Music*

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental merupakan sebuah permasalahan yang sangat rawan di antara kaum muda, dengan jumlah penderita pada kaum muda mengalami kenaikan selama dekade 2000-an dan 2010-an, namun upaya untuk mencari bantuan mengalami stagnasi. Dengan begitu, musik dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk menanggulangi dan juga menangani masalah kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif untuk menganalisis keberadaan pesan-pesan dan referensi terhadap masalah kesehatan mental di dalam musik populer, dengan tujuan untuk mencari tahu berapa banyaknya lagu yang mereferensikan kesehatan mental dan apakah terdapat perkembangan atau pengurangan dari referensi ini seiring tahun. Analisis ini dilakukan terhadap 25 lagu paling populer pada tahunnya menurut daftar yang dikeluarkan oleh majalah Billboard yang berjudul Billboard Year-End Hot 100 Singles dari tahun 2001, 2006, 2016, dan 2021. Sebuah coding book kemudian dibuat sebagai kerangka untuk menganalisis keberadaan pesan atau referensi masalah kesehatan mental di dalam tiap lagu. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis frekuensi dan uji One-Way Anova untuk menguji linearitas menggunakan perangkat lunak SPSS. Dari hasil analisis ini ditemukan bahwa 53 dari 125 lagu mengandung pesan atau referensi masalah kesehatan mental. Hasil uji juga menunjukkan bahwa tidak ada tren linear dari tahun 2001 hingga 2021, dimana terjadi penurunan jumlah referensi dari tahun 2001 ke 2006, kenaikan dari tahun 2006 hingga 2016, lalu penurunan kembali pada tahun 2021. Salah satu penjelasan terhadap perkembangan yang tidak menentu ini bisa dilihat dari kejadian-kejadian dunia

* Korespondensi Penulis:

E-mail: kimi20001@mail.unpad.ac.id

seperti resesi ekonomi dan pandemi yang mempengaruhi keadaan mental masyarakat. Akan tetapi, kenaikan jumlah referensi dari tahun 2008 hingga 2016 bisa dilihat dari meningkatnya pula risiko masalah kesehatan mental di masyarakat.

Kata Kunci: Semiotika, Representasi, Kesehatan Mental, Musik Populer

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental sedang tumbuh menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling serius dan umum dialami oleh masyarakat-masyarakat di seluruh dunia, dengan peningkatan kasus yang drastis terutama pada awal tahun 2000-an hingga 2010-an (Kresovich, Collins, Riffe & Thompson, 2021; Wongkoblap, Vadillo & Curcin, 2017). Menurut American Psychiatric Association (2018), masalah kesehatan mental itu dapat didefinisikan sebagai kondisi mental yang berkaitan dengan pemikiran, emosi, perilaku, ataupun gabungan dari semua ini. Lama kelamaan gangguan ini dapat mengarah kepada kesusahan dan kesulitan dalam hubungan dan dalam melakukan pekerjaan (American Psychiatric Association, 2018). Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Whiteford et al. (2010), ditambah dengan penyalahgunaan zat, masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama dari tahun-tahun hidup dengan disabilitas di seluruh dunia, dengan angka di kisaran 7.4% dari tahun produktif yang habis dikarenakan permasalahan ini (Whiteford et al., 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mojtabai, Offson, dan Han (2016) dalam Kresovich et al. (2021), meski terjadinya peningkatan kasus masalah kesehatan mental bagi mereka yang berusia 12 hingga 20 tahun, kondisi kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi masih kurang terdiagnosis dan kurang dirawat di antara kaum remaja pemuda. Masalah kecemasan berlebihan dianggap mempengaruhi 30% dari kaum remaja pemuda, akan tetapi sekitar 80% dari yang mengidap masalah ini tidak pernah mencari pengobatan (Mojtabi et al., 2016, dikutip dalam Kresovich et al., 2021; Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2015 dalam Koops & Kuebel, 2021).

Angka-angka dari jumlah pengidap masalah kesehatan mental dan sedikitnya dari

mereka yang mencari pengobatan memiliki efek yang berdampak luas bagi masyarakat, dan sepertinya membutuhkan strategi prevensi serta penanggulangan yang baru.

Urgensi Masalah Kesehatan Mental

Masalah kesehatan mental itu dapat dirasakan dan dialami pada orang berusia berapa pun, akan tetapi sebanyak 75% dari masalah kesehatan mental muncul sebelum mencapai umur 24 tahun (Kessler et al., 2005, dikutip dalam Koops & Kuebel, 2021), dengan mayoritas kasus mulai meningkat dari umur 18 (Twenge et al., 2019, dikutip dalam Kresovich et al., 2021). Jangkauan umur yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental ini merupakan usia yang tepat bagi seorang mahasiswa. Salah satu faktor penyebab kerentanan ini dapat dikaitkan dengan peristiwa hidup penting yang spesifik terjadi di dalam umur mereka, seperti mulai hidup mandiri dan memulai karir, ditambah pula dengan beban dan kepentingan akademik (Douce & Keeling, 2014).

Salah satu penyebab lain dari peningkatan pada masa ini dapat kita lihat dari tersebar luasnya media sosial dan keseringan penggunaannya. Penelitian terhadap anak-anak dan remaja telah menunjukkan bahwa penggunaan harian media sosial dapat diasosiasikan dengan penilaian kesehatan mental diri yang rendah dan pengalaman gangguan psikologis serta pemikiran bunuh diri yang tinggi (Pantic et al., 2012; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Diluar dari anak-anak dan remaja, media sosial juga telah diasosiasikan dengan beberapa gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, rendah diri di antara pemuda dan bahkan dewasa (Jelenchick, Eickhoff, & Moreno, 2013; Kross et al., 2013; Pantic, 2014). Salah satu penjelasan antara kaitan penggunaan media sosial dengan permasalahan kesehatan mental dan cara pandang diri adalah prinsip media sosial yang mengutamakan presentasi dan citra diri dapat menjadi penyebab terjadinya dan

dipromosikannya perilaku-perilaku narsistik (Kapidzic, 2013; Pantic, 2014; Szekeres & Tisljar, 2010).

Meski sebelumnya telah dilihat dan diteliti pengaruh negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental masyarakat, terutama para remaja dan pemuda, salah satu cara penanganan masalah kesehatan mental juga dapat berasal dari media sosial pula. Sosial media mulai mengubah cara orang mengidentifikasi dirinya sendiri sebagai pengidap masalah kesehatan sosial dan bagaimana mereka berkomunikasi dengan orang lain yang mengalami masalah yang sama (Gkotsis et al., 2017). Dengan adanya internet dan media sosial untuk menghubungkan mereka, para pengidap saling bertanya-tanya mengenai hal seperti efek samping pengobatan ataupun mekanisme pengawasan, sehingga mengurangi isolasi dan stigma yang muncul akibat masalah kesehatan ini (Coppersmith, Dredze, Harman & Hollingshead, 2015; De Choudhury & De, 2014). Dari ini munculah sebuah pertanyaan, apakah dengan membawa dan menyebarkan konten tentang kesehatan mental guna menghadapinya dapat diterapkan di dalam musik pula?

Kesehatan Mental dan Musik

Musik adalah hal yang sangatlah populer di antara orang muda, dan merupakan aktivitas santai yang paling sering dilakukan di antara kaum remaja dan pemuda (Lonsdale & North, 2011, dikutip dalam Papinczak, Dingle, Stoyanov, Hides & Zelenko, 2015). Menurut badan statistik Statistica, kaum remaja pemuda di Amerika Serikat berumur 16 hingga 24 tahun menghabiskan hampir 40 jam tiap minggunya untuk mendengarkan musik, ditambah fakta bahwa waktu dihabiskan mendengarkan musik di Amerika Serikat secara keseluruhan telah naik sebanyak 36.6% dari tahun 2015 hingga 2017 (Statistica, 2020). Dari angka-angka ini, musik dapat dijadikan sebagai salah satu upaya intervensi dan penanganan risiko masalah kesehatan mental bagi para kaum pemuda dan remaja.

Salah satu penelitian yang ingin melihat hubungan psikologis antara musik dengan kesehatan mental orang muda berasal dari Papinczak et al. pada tahun 2015. Musik memiliki fungsi untuk memodifikasi kognisi

negatif, membantu pemikiran kreatif, dan mencetus pemikiran tentang permasalahan hidup. Orang-orang muda memanfaatkan fungsi musik ini untuk mencapai kondisi emosi tertentu dengan mendalami unsur-unsur musik, seperti lirik di dalam lagu. Pesan-pesan dan arti yang disajikan di dalam lirik lagu dapat memberikan solusi untuk masalah ataupun menyediakan pemikiran yang baru mengenai masalah-masalah tertentu. Dari penelitian yang dilakukan Papinczak et al. (2015), musik dapat digunakan oleh orang muda untuk mengintensifkan emosi mereka, dimana musik digunakan untuk mencetus perasaan, situasi, ataupun emosi negatif sebagai upaya mengalaminya, membenamkannya, dan mengatasinya dalam cara yang tidak destruktif. Dengan mendalami emosi negatif melalui musik, mereka dapat memperkuat emosi negatif tersebut secara sepenuhnya sebelum menyiapkan diri untuk berjalan terus (Papinczak et al., 2015).

Penerapan dari musik sebagai alat untuk menyebarkan pesan kesehatan mental dan sebagai akibatnya turut berkontribusi dalam mengatasi masalah kesehatan mental bisa kita lihat dari musik band asal Korea Selatan, BTS. Dengan merangkul tagline “music and artist for healing”, BTS telah berinovasi dalam pembicaraan kesehatan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Blady pada tahun 2021, BTS telah berhasil menormalisasi persepsi yang sehat terhadap masalah kesehatan mental dan kesejahteraan diri, serta mengurangi stigma yang muncul terkait kedua perkara ini. Mereka mencapai hal ini dengan integrasi pesan-pesan positif terkait kesehatan mental secara konsisten di dalam lirik-lirik lagu mereka, bahkan hingga memasukan pengalaman pribadi mereka terkait masalah kesehatan mental. Pesan dan konten yang digunakan oleh BTS itu bersifat tidak terlalu memaksa ataupun abstrak, akan tetapi secara kreatif memadukan pesan-pesan kesehatan mental secara organik di dalam lirik lagu dengan menggunakan perspektif asli perjalanan pertumbuhan dan permasalahan para anggotanya (Blady, 2021).

Cara lain yang dapat digunakan selain penggunaan pesan-pesan positif untuk meningkatkan kesehatan mental

pendengarnya, pesan-pesan mengenai kenyataan hidup yang suram tapi nyata akibat masalah kesehatan mental juga bisa menjadi cara yang efektif dalam menangani kesehatan mental melalui musik. Seperti yang disampaikan oleh Sule dan Inkster pada tahun 2015, artis rap asal Amerika Serikat bernama Kendrick Lamar juga merupakan sebuah tokoh yang penting dalam menyebarkan pesan kesehatan mental melalui musiknya. Kendrick menggunakan lagu-lagu rap nya untuk menyusun sebuah naratif yang luas terkait dengan tema kesehatan mental, seperti adiksi, kerentanan depresi, dan ketahanan terhadap tekanan dan depresi itu. Sule dan Inkster (2015) mengatakan bahwa album-album awal yang Kendrick keluarkan memiliki tema yang kuat tentang masa muda yang tidak mudah bagi seorang Amerika Afrika di sebuah daerah yang keras di Amerika Serikat. Segala permasalahan psikologis dan fisik yang dialaminya diceritakan dengan poetis dan nyata tanpa banyak saringan, sehingga membuat naratif yang kuat dan menginspirasi ketika pada akhirnya ia berhasil mengalahkan semua rintangan terhadap kemurnian dirinya. Dengan mendengar lagu-lagunya Kendrick Lamar, kita bisa mengerti lebih lanjut mengenai segala kesusahan harian bagi mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental sehingga koneksi dan simpati bisa terjalin kepada para penderita ini (Sule & Inkster, 2015).

Dengan bertambahnya kesadaran masyarakat dan pembicaraan terkait dengan kesehatan mental, semakin banyak pula muncul upaya untuk meningkatkan pesan dan konten kesehatan mental serta upaya untuk menghancurkan stigma yang terkait. Masalah utama dalam proses ini adalah mencari perantara yang cocok untuk dapat berhubung langsung dengan audiens. Dengan musik yang menggunakan suara-suara yang nyata dan autentik dari tokoh panutan yang disukai dan dihormati banyak orang, pengemasan dan pemanfaatan pesan kesehatan mental seperti ini dapat menginspirasi dan meraih banyak orang (Blady, 2021). Penelitian juga menemukan bahwa penyampaian masalah kesehatan mental oleh selebriti atau tokoh terkenal dapat mengurangi stigma dan mendorong perilaku mencari bantuan bagi para penggemarnya (Calhoun & Gold, 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis isi konten. Untuk menjawab research question dan hipotesis pada penelitian ini, penulis akan menggunakan perangkat lunak SPSS (Statistical Product and Service Solutions) yang dikembangkan oleh perusahaan IBM untuk melakukan penelitian komparatif untuk membandingkan jumlah pesan atau referensi kesehatan mental di dalam lagu-lagu populer dari tahun 2001, 2006, 2011, 2016, dan 2021.

Populasi

Populasi yang digunakan di dalam penelitian ini merupakan daftar yang dikeluarkan oleh majalah Billboard mengenai lagu-lagu paling populer sepanjang tahun, dinamakan Billboard Year-End Hot 100 Singles. Majalah Billboard menyediakan daftar 100 lagu paling populer dalam satu tahun ini di dalam laman situs webnya, www.billboard.com. Majalah Billboard menggunakan algoritma yang mengintegrasikan data dari penjualan dan pemutaran untuk menentukan lagu-lagu yang paling populer menurut paparan di masyarakat, data penjualan algoritma ini diambil dari Nielsen SoundScan yang mencakup penjualan dari toko musik, transaksi langsung, penjualan di internet, pemutaran online, dan unggahan (Primack, 2008).

Untuk dapat mengobservasi perkembangan inklusi pesan atau referensi kesehatan mental di dalam musik populer seiring waktu, penelitian ini akan menganalisis lagu-lagu paling populer sepanjang tahun 2001, 2006, 2011, 2016, 2021 menurut daftar Billboard Year-End Hot 100 Singles. Perbedaan lima tahun dari lagu-lagu yang dianalisis itu sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dimana lima tahun merupakan waktu yang cukup lama dapat untuk melihat perubahan yang signifikan dalam gaya dan selera musik populer di masyarakat (Curtis, 1987, dikutip dalam Kressovich et al., 2021). Sebagai total

dari kelima daftar ini, populasi penelitian ini berjumlah 500 lagu.

Sampel

Untuk menentukan sampel di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan nonprobability sampling berupa teknik purposive sampling dimana hukum probabilitas tidak berlaku dalam pemilihan sampel, dan anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk menjadi bagian dari sampel (Riffe, Lacy, Watson & Fico, 2019). Teknik ini menghasilkan 125 total lagu yang akan menjadi sampel, dengan 25 lagu tiap tahunnya. 25 Lagu dalam tiap tahun ini merupakan lagu paling populer tingkat 1 hingga tingkat ke 25 pada tahun tersebut.

Validitas

Untuk menganalisis isi konten lirik lagu dan kaitannya dengan pesan atau konten kesehatan mental, penulis membuat coding book berdasarkan coding book yang telah dibuat oleh Kresovich et al., (2021) yang berjudul “Mental Health in Music Codebook”. Code book yang digunakan ini sudah valid karena merupakan bagian dari penelitian terdahulu terkait dengan topik kesehatan mental di dalam lirik musik.

Reliabilitas

Pengujian reliabilitas untuk penelitian ini menggunakan jumlah sampel minimal untuk populasi sebesar 500 dengan probabilitas level sebesar 95%, sehingga jumlah sampel untuk uji reliabilitas ini sebesar 49 (Riffe et al., 2019). Reliabilitas antar coder ditetapkan dengan menggunakan koefisien reliabilitas Krippendorff sebesar 0.667 ke atas. (Riffe et al., 2019). Proses reliabilitas ini tercapai dengan melakukan uji reliabilitas, kemudian mengunggah data tersebut dalam format file CSV ke dalam situs web buatan profesor Dean Freelon, Ph.D., <http://dfreelon.org/>, dan menggunakan alat perhitungan reliability calculator 2 (ReCal2) untuk mengetahui reliabilitas antar coder. Setelah dilakukannya perhitungan, koefisien Krippendorff yang dihasilkan oleh semua variabel itu lebih besar dari 0.667.

	N E	AN X	D E	MH C ME TA	S H	S U B U S E	S U I
Percent	9	94	9	90%	1	90	1
Agreement	2	%	4		0	%	0
	%		%		0		0
Krippendorff's	0	0.8	0.67	1.	0.	0.	1.
Alpha	8	61	8	8	0	74	0
	4		2		0	9	0
	1		1				

Tabel 1. Reliabilitas Data

*catatan

NE: Negative Emotion

ANX: Anxiety

DE: Depression

MHC META: Mental Health Condition Metaphor

SH: Self-Harm

SUB USE: Substance Use

SUI: Suicide

Rencana Analisis data

Lagu-lagu akan dianalisis untuk mencari lirik yang mereferensi emosi negatif (negative emotion) seperti yang diidentifikasi oleh Fokkinga (2019) yang mencakup provokasi, agitasi, antipati, penolakan, ancaman, hasrat, kegagalan, kemalangan, kewalahan, ketidakberdayaan, kekurangan motivasi, dan ketidakpastian secara umum. Lirik-lirik yang mengandung emosi negatif tersebut kemudian dianalisis lebih lanjut untuk mencari referensi spesifik mengenai pemikiran cemas (anxiety), depresi (depression), menyakiti diri (self harm), penggunaan zat (substance use), dan bunuh diri atau pemikiran untuk bunuh diri (suicide or suicidal thoughts) sesuai dengan definisi yang dikembangkan di dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V) (American Psychiatric Association, 2013). Kategori kiasan kesehatan mental (mental health metaphor) juga ditambahkan untuk mencakup lirik yang kurang informasinya untuk

mengkategorisasikannya sebagai referensi spesifik terhadap pemikiran cemas (anxiety), depresi (depression), menyakiti diri (self harm), dan bunuh diri atau pemikiran untuk bunuh diri (suicide or suicidal thoughts) sesuai dengan definisi dari penelitian yang dilakukan oleh Kresovich et al. (2019).

Proses analisis data dilakukan dengan memberikan coding guide kepada para coder untuk dapat mengerti kriteria yang ditetapkan di dalamnya. Pada lembar coding sheet, para coder diinstruksikan untuk mengisi data dari setiap lagu yang akan dianalisis. Lirik-lirik lagu yang akan digunakan untuk menemukan pesan atau referensi kesehatan mental dapat ditemukan di dalam situs web penyedia lirik-

lirik lagu www.genius.com. Para coder menganalisis lirik setiap lagu dan mengidentifikasi keberadaan atau ketiadaan pesan atau referensi kesehatan mental di dalamnya. Setiap referensi kesehatan mental dalam lirik lagu akan diisi dengan angka 1 pada jenis masalah kesehatan mental yang terkait, dan angka 0 bila tidak ada pesan atau referensi yang terkait di dalam lirik lagu.

Tabel 2 Uji Analisis Deskriptif

	Referensi Kesehatan Mental	Jumlah lagu (%)					P Value	
		Total (n=125)	2001 (n=25)	2006 (n=25)	2011 (n=25)	2016 (n=25)		2021 (n=25)
1	<i>Anxiety or anxious thinking</i>	40 (32)	8 (32)	6 (24)	6 (24)	12 (48)	8 (32)	0.418
2	<i>Depression or depressive thinking</i>	33 (26)	6 (24)	5 (20)	6 (24)	9 (36)	7 (28)	0.391
3	<i>Mental health condition metaphor</i>	30 (24)	4 (16)	4 (16)	9 (36)	6 (24)	7 (28)	0.238
4	<i>Self-harm</i>	2 (1.6)	0	0	1 (4)	1 (4)	0	0.616
5	<i>Suicide or suicidal ideation</i>	2 (1.6)	1 (4)	0	1 (4)	0	0	0.315

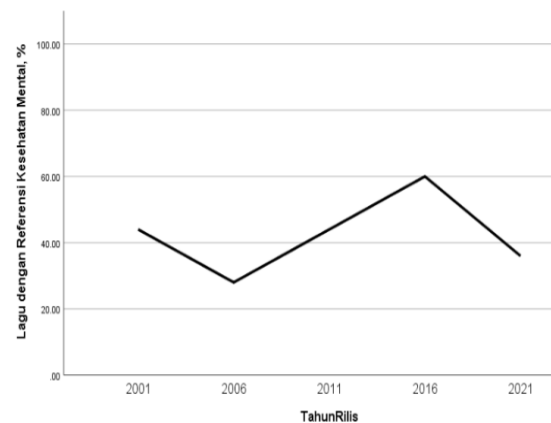
Frekuensi akan digunakan untuk menyusun analisis deskriptif jumlah lagu dengan referensi atau pesan masalah kesehatan mental di setiap tahun sampel. Tes linearitas akan dilakukan menggunakan uji One-Way Anova untuk melihat apakah

terdapat tren linear di dalam proporsi lagu-lagu yang mengandung referensi masalah kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sepanjang tahun-tahun yang masuk ke dalam sampel, sebanyak 68 dari 125 total lagu (54%) mereferensikan emosi negatif, dan sebanyak 53 dari lagu-lagu yang mengangkut emosi negatif (78%) juga mereferensikan masalah kesehatan mental. Secara spesifik, 40 dari total sampel (32%) mereferensikan kecemasan (*anxiety*), 33 (26%) mereferensikan depresi (*depression*), 30 (24%) mereferensikan metafora masalah kesehatan mental (*mental health condition metaphor*), 2 (1.6%) mereferensikan menyakiti diri (*self harm*), begitu pula 2 (1.6%) dari sampel mereferensikan bunuh diri atau pemikiran bunuh diri (*suicide or suicidal ideation*). Seperti yang bisa kita lihat dari tabel 2, proporsi dari lagu-lagu tiap tahunnya dengan referensi kesehatan mental tidak memiliki tren linear dari tahun 2001 hingga 2021 di dalam semua kategori, hal ini bisa dilihat dari P value yang muncul setelah dilakukan uji linearitas itu bernilai nilai lebih signifikansi 0.05 sehingga terbukti bahwa data tidak linear ($P > 0.05$). Meski tidak ada satupun kategori yang bersifat linear, sebuah perkembangan jumlah referensi muncul di kategori mental health condition metaphor, dari hanya 4 lagu (16%) pada tahun 2001, hingga 9 lagu (36%) pada tahun 2011, akan tetapi kembali turun menjadi 7 lagu (28%) pada tahun 2021 ($P = 0.238$).



Gambar 1 Persentase Lagu-Lagu Dengan Referensi Kesehatan Mental di dalam 25 Lagu Teratas Billboard Top 100 pada Tahun Sampel

Hasil data juga kemudian diolah menjadi sebuah bagan diagram garis yang menunjukkan persentase jumlah lagu dengan referensi kesehatan mental dari 25 lagu teratas Billboard Top 100 dari tahun 2001, 2006, 2011, 2016, hingga 2021. Bisa dilihat dari Bagan 1 bahwa pada tahun 2001, 11 dari 25 lagu (44%) paling populer pada tahun tersebut mereferensikan kesehatan mental, angka ini mengalami penurunan pada tahun 2006 dengan hanya 7 lagu (28%) yang mereferensikan kesehatan mental. Akan tetapi, angka ini mengalami kenaikan pada tahun 2011 menjadi 11 lagu (44%), dan naik lagi pada tahun 2016 menjadi 15 lagu (60%), meski itu terjadi kembali penurunan pada tahun 2021 menjadi 9 lagu (36%). Kenaikan dan penurunan yang tidak teratur ini terbukti bahwa tidak ada tren linear yang signifikan di dalam data.

Tabel 3 Uji Analisis One-Way Anova

Referensi Kesehatan Mental

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	3.728	4	0.932	0.699	0.599
<i>Within Groups</i>	161.680	12	1.347		
<i>Total</i>	165.408	16			

Untuk membuktikan kembali perkembangan dari data yang didapatkan, sebuah uji analisis One-Way Anova juga dilakukan terhadap data untuk mencari apakah terdapat linearitas perkembangan referensi kesehatan mental di dalam musik populer dari tahun 2001 hingga 2021. Terlihat pada tabel 3 bahwa uji ini menghasilkan signifikansi sebesar 0.599, angka ini berada di atas nilai signifikansi 0.05, sehingga membuktikan bahwa data yang didapatkan itu tidak mencapai ketentuan tren yang linear.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap 125 lagu-lagu paling populer yang di sampel dari tahun 2001, 2006, 2011, 2016, dan 2021, terlihat bahwa pesan atau referensi terkait dengan kesehatan mental mengalami gabungan dari penurunan dan juga kenaikan dari jumlah lagu yang mereferensikan kecemasan, depresi, metafora masalah kesehatan mental, menyakiti diri, dan juga bunuh diri atau pemikiran bunuh diri. Penemuan yang didapatkan dari uji-uji yang dilakukan ini membuktikan bahwa tidak terdapat tren linearitas. Meskipun begitu, kenaikan jumlah pesan kesehatan mental dari tahun 2006 hingga 2016 bersifat cukup signifikan

dengan lebih dari dua kali lebih banyak lagu populer yang mereferensikan masalah kesehatan mental.

Meski mengalami penurunan kembali pada tahun 2021, kenaikan jumlah pesan atau referensi kesehatan mental merupakan hal yang penting, melihat bahwa artis-artis musik populer berperan sebagai tokoh panutan bagi pendengar-pendengarnya sehingga pengemasan dan pemanfaatan pesan kesehatan mental seperti ini dapat kembali menginspirasi pendengarnya pula (Calhoun & Gold, 2020), yang sebagian besar pendengar musik populer berada di dalam jangka usia muda yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (Lonsdale & North, 2011, dikutip dalam Papinczak, Dingle, Stoyanov, Hides & Zelenko, 2015). Kita tidak bisa mengukur apakah peningkatan jumlah referensi kesehatan mental ini merupakan sebuah respon dari artis-artis musik terhadap peningkatannya masalah kesehatan mental para audiens, akan tetapi peningkatan yang bisa kita lihat dari tahun 2006 hingga 2016 itu sesuai dengan meningkatnya kasus depresi, kecemasan, dan pemikiran bunuh diri (Mojtabai, Olfson, & Han, 2016). Satu hal lagi yang tidak bisa kita ketahui adalah apakah peningkatan ini merupakan tindakan dari artis untuk menceritakan perjuangan mereka masing-masing atau bertujuan untuk membuka diskusi mengenai kesehatan mental. Peningkatan yang kita lihat disini juga bisa memberikan wawasan yang lebih dalam terkait dengan bagaimana kesehatan mental itu disajikan di dalam musik populer, yang pada akhirnya dapat menyusun sebuah pengertian mengenai bagaimana kesehatan mental itu dimengerti oleh pendengarnya.

Salah satu peningkatan referensi yang cukup signifikan dari tahun ke tahun bisa kita lihat dari kategori metafora kesehatan mental, sebuah kategori yang informatif bila kita ingin mengerti bagaimana kesehatan mental itu dikomunikasikan secara artistik oleh para pembuat musik. Rawannya penggunaan metafora ini mensugesti bahwa artis musik menggunakan referensi tidak langsung

untuk menjelaskan kesehatan mental dengan cara yang lebih mudah diterima dan didengar masyarakat. Kesehatan mental merupakan hal yang tidak mudah untuk dibicarakan, terutama bagi mereka yang menderitanya, dengan memanfaatkan metafora, para artis dapat membicarakan hal ini menggunakan kiasan seperti “*I’ve stretched myself beyond my means*” atau “*Falling to pieces*” untuk mengkomunikasikan masalah kesehatan mental. Pemanfaatan metafora ini mungkin juga bisa menjelaskan mengapa kategori lain seperti kecemasan atau depresi itu tidak memiliki peningkatan referensi yang terlalu drastis. Hal ini karena keberadaan metafora yang mensugestikan pengalaman negatif juga bisa digunakan untuk mensugestikan kecemasan ataupun depresi.

Melihat dari konteks makro, kita bisa menghubungkan penurunan dan kenaikan referensi kesehatan mental dengan hal-hal yang sedang terjadi di dunia, ataupun keadaan lingkungan pada tahun tertentu. Angka referensi kesehatan mental di dalam musik pada tahun 2001 berjumlah lebih banyak daripada tahun sampel selanjutnya, 2006, tingginya angka ini bisa kita kaitkan dengan penyerangan terorisme yang dilakukan pada tanggal 11 September 2001, dimana serangan-serangan ini membawa ketakutan yang hebat terhadap keselamatan pribadi masyarakat-masyarakat di Amerika. Ketakutan yang muncul akibat bencana ini dapat berdampak pada masalah psikologis seperti kecemasan (*anxiety disorder*) dan depresi (Morganstein & Ursano, 2020).

Peningkatan yang bisa kita lihat dari tahun 2006 hingga 2016 juga bisa kita akreditasikan dengan resesi ekonomi yang terjadi pada Desember 2007, yang berdampak besar bagi mayoritas masyarakat di Amerika, terutama mereka yang berkelas menengah ke bawah. Stress yang muncul akibat resesi ini telah meningkatkan kecemasan, depresi, dan kekerasan rumah tangga di sekitar masyarakat yang paling terdampak (Schneider, Harknett, & McLanahan, 2016). Keadaan stres dan ketakutan seperti kejadian-kejadian tersebut bisa menjadi

pemicu yang pas bagi artis-artis musik untuk mereferensikan masalah ini sebagai upaya untuk menenangkan publik, dan hal ini muncul pula di bagaimana terdapat peningkatan yang signifikan pada tahun-tahun kejadian ini terjadi.

Perubahan tren jumlah referensi pada tahun 2021 juga bisa kita lihat dengan suatu kejadian yang menggencar dunia, akan tetapi kejadian ini malah berdampak dalam mengurangi jumlah referensi kesehatan

mental. Pandemi Covid 19 pada tahun 2020 memaksa banyak orang untuk berisolasi dan beradaptasi sebagai upayanya untuk melawan virus ini, dan dengan perubahan itu, munculah kenaikan dari stres, depresi, insomnia, frustrasi, dan kebosanan yang terkait dengan karantina (Pfefferbaum & North, 2020). Dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental pada saat ini, maka penurunan referensi terhadap masalah kesehatan mental di dalam musik populer merupakan sesuatu hal yang tidak disangka. Suatu penjelasan yang mungkin bisa digunakan pada kasus ini adalah dengan meningkatnya kasus kesehatan mental, para artis musik tidak mereferensikan masalah kesehatan mental melainkan mengintegrasikan pesan-pesan positif untuk memperkuat dan menyemangati pendengar-pendengarnya (Blady, 2021).

SIMPULAN

Masalah kesehatan mental merupakan suatu hal yang perlu diatasi, terutama di antara anak muda, dan musik bisa menjadi salah satu media yang pas dalam menghadapi permasalahan ini. Hasil analisis isi kuantitatif yang telah dilakukan pada penelitian ini mensugestikan bahwa pembicaraan mengenai kesehatan mental di dalam musik populer itu tidak mengikuti tren yang linear dari tahun 2001 hingga 2021, kenaikan atau penurunan yang terjadi ini bisa kita kaitkan sebagai dampak kejadian-kejadian yang terjadi di dunia secara luas. Akan tetapi peningkatan yang bisa dilihat dari tahun 2006 hingga 2016 terjadi di tengah-tengah peningkatan risiko

masalah kesehatan mental, terutama di dalam permasalahan depresi dan kecemasan di antara kaum muda, yang juga merupakan konsumen musik paling besar. Meski penelitian ini tidak bisa mengetahui secara langsung dampak dari referensi kesehatan mental di dalam musik terhadap pendengarnya, penelitian ini mendukung kebutuhan untuk seterusnya mencari dampak dari musik sebagai sarana untuk mengurangi risiko masalah kesehatan mental dan stigma yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2018). *What is mental illness?* Diambil dari: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Blady, S. (2021). *BTS from 'N. O'to 'ON'and BEyond: Innovation in effective mental health messaging and modelling*. *Asia Marketing Journal*, 22(4), 117-149.
- Calhoun, A. J., & Gold, J. A. (2020). "I feel like I know them": The positive effect of celebrity self-disclosure of mental illness. *Academic Psychiatry*, 44(2), 237-241.
- Coppersmith, G., Dredze, M., Harman, C., & Hollingshead, K. (2015). *From ADHD to SAD: Analyzing the language of mental health on Twitter through self-reported diagnoses*. In Proceedings of the 2nd workshop on computational linguistics and clinical psychology: from linguistic signal to clinical reality (pp. 1-10).
- De Choudhury, M., & De, S. (2014, May). *Mental health discourse on reddit: Self-disclosure, social support, and anonymity*. In Eighth international AAAI conference on weblogs and social media.
- Douce, L. A., & Keeling, R. P. (2014). *A strategic primer on college student mental health*. American Council on Education.
- Fokkinga S. (2019). *Negative Emotion Typology*. *Dissertation*. Delft University of Technology. Diakses pada 10 April 2022: <https://emotiontypology.com>
- Gkotsis, G., Oellrich, A., Velupillai, S., Liakata, M., Hubbard, T. J., Dobson, R. J., & Dutta, R. (2017). *Characterisation of mental health conditions in social media using Informed Deep Learning*. *Scientific reports*, 7(1), 1-11.
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). "Facebook depression?" *Social networking site use and depression in older adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128-130.
- Kapidzic, S. (2013). *Narcissism as a predictor of motivations behind Facebook profile picture selection*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 14-19.
- Koops, L. H., & Kuebel, C. R. (2021). *Self-reported mental health and mental illness among university music students in the United States*. *Research Studies in Music Education*, 43(2), 129-143.
- Kresovich, A., Collins, M. K. R., Riffe, D., & Carpentier, F. R. D. (2021). *A content analysis of mental health discourse in popular rap music*. *JAMA pediatrics*, 175(3), 286-292.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. and Ybarra, O. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. *PloS one*, 8(8), e69841
- Mojtabai, R., Olfson, M., & Han, B. (2016). *National trends in the prevalence and treatment of depression in*

- adolescents and young adults. *Pediatrics*, 138(6).
- Morganstein, J. C., & Ursano, R. J. (2020). *Ecological disasters and mental health: causes, consequences, and interventions*. *Frontiers in psychiatry*, 1.
- Napier, K., & Shamir, L. (2018). *Quantitative sentiment analysis of lyrics in popular music*. *Journal of Popular Music Studies*, 30(4), 161-176.
- Pantic, I. (2014). *Online social networking and mental health*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). *Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint*. *Psychiatria Danubina*, 24(1.), 90-93.
- Papinczak, Z. E., Dingle, G. A., Stoyanov, S. R., Hides, L., & Zelenko, O. (2015). *Young people's uses of music for well-being*. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1119-1134.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). *Mental health and the Covid-19 pandemic*. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). *Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
- Schneider, D., Harknett, K., & McLanahan, S. (2016). *Intimate partner violence in the great recession*. *Demography*, 53(2), 471-505.
- Statistica. (2020) Favorite music genres among consumers in the United States as of July 2018, by age group [graph]. Published June 27, 2019. Diakses 9 April 2022.
- Sule, A., & Inkster, B. (2015). *Kendrick Lamar, street poet of mental health*. *The Lancet Psychiatry*, 2(6), 496-497.
- Szekeres, A., & Tisljár, R. (2013). *Narcissism in the world of Facebook. An evolutionary psychopathological interpretation*. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudományos Folyoirata*, 28(4), 440-453.
- Whiteford, H. A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A. J., Ferrari, A. J., Erskine, H. E., Charlson, F.J., Norman, R.E., Flaxman, A.D., Johns, N., & Burstein, R., (2013). *Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010*. *The lancet*, 382(9904), 1575-1586.
- Wongkoblaph, A., Vaddillo, M. A., & Curcin, V. (2017). *Researching mental health disorders in the era of social media: systematic review*. *Journal of medical Internet research*, 19(6), e228.