Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 11, Nomor 2, Tahun 2025, Hlm. 197 - 204
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v11.i2.19810

Intensitas Mendengarkan Musik K-Pop dengan *Self-Love* dan Kesehatan Mental Mahasiswa

Andi Desviana Indasari ✉, Dhevy Puswiartika, Dian Fitriani

Universitas Tadulako, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia
✉ andidesviana@gamil.com

Submitted: 30-06-2025	*Accepted*: 13-08-2025	*Published*: 28-12-2025

ABSTRACT

This research investigates the relationship between listening to K-pop music and levels of Self-Love and mental health among students in the Faculty of Teacher Training and Education, class of 2021, at Tadulako University. The research participants consisted of 146 students from the Faculty of Teacher Training and Education, a 2021 batch, who actively listened to K-pop music. Data collection employed adapted questionnaire instruments: a listening K-pop music consumption questionnaire, a Self-Love scale, and a mental health assessment scale. The research employed a quantitative research methodology with a causal-associative design, utilizing correlation analysis to examine the relationships between variables. The Pearson Product-Moment correlation analysis yielded the following results: The correlation between BTS music consumption (Variable X) and Self-Love (Variable Y1) had a significance value (2-tailed) of 0.483, which is greater than 0.05. Similarly, the correlation between listening to K-pop music consumption (Variable X) and mental health (Variable Y2) yielded a significance value (2-tailed) of 0.877, which is greater than 0.05. Based on these statistical findings, both relationships demonstrate non-significant correlations. For the BTS music and Self-Love variables, the significance value (2-tailed) exceeds 0.05, leading to the rejection of the alternative hypothesis (Ha). which means there is no relationship between listening to K-pop music and Self-Love and mental health

Keywords: *K-Pop Music, Self-Love, Mental Health*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love* dan kesehatan mental mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan angkatan 2021, subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan angkatan 2021 Universitas Tadulako yang mendengarkan intensitas mendengarkan musik K-Pop. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 146 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner adaptasi yaitu kuesioner intensitas mendengarkan musik K-Pop, skala *Self-Love*, dan skala kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal menggunakan analisis korelasi. Hasil dari uji korelasi *Product Moment Pearson* terhadap variabel X dengan variabel Y1 diketahui nilai variabel intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan variabel *Self-Love* signifikan (2-*tailed*) 0,483 > 0,05. Pada variabel X dengan variabel Y2 diketahui nilai variabel intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan variabel kesehatan mental signifikan (2-*tailed*) 0,877 > 0,05. Maka Hipotesis alternatif (Ha) ditolak yang artinya tidak ada hubungan intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love*. Pada variabel intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan kesehatan mental hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-*tailed*) > 0,05 maka Hipotesis alternatif (Ha) ditolak yang artinya tidak ada hubungan intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love* dan kesehatan mental.

Kata Kunci: Musik K-Pop, *Self-Love*, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu global yang semakin mendapat perhatian, khususnya di kalangan mahasiswa yang berada pada fase transisi kehidupan. Menurut data WHO, lebih dari 450 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dan satu dari empat individu diperkirakan akan mengalaminya sepanjang hidup mereka. Di Indonesia, gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, meningkat dari 6% pada tahun 2013 (Mikael dkk., 2022). B Masa perkuliahan yang penuh tekanan akademik dan tuntutan sosial menjadikan mahasiswa sebagai kelompok rentan mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi (Setyanto dkk., 2023).

Dalam konteks ini, musik berperan penting sebagai media ekspresi dan regulasi emosi. Seperti ragam seni lain, musik merupakan refleksi suatu individu atau masyarakat (Andaryani, 2019) . Musik K-Pop, khususnya BTS telah menjadi fenomena global yang bukan hanya digemari karena karya musiknya dan visual yang dimiliki member, tetapi juga karena pesan-pesan positif dalam lirik lagunya. Pada tahun 2017 BTS bekerja sama dengan UNICEF untuk meluncurkan kampanye "*Love Myself*" yang memberikan pesan-pesan terhadap generasi muda terkait peningkatan kesehatan mental, membangun rasa percaya diri, dan mencintai diri sendiri (Siregar, 2024). *Strong Experiences with Music* (SEM) yang dilakukan oleh Alf Gabrielsson menunjukkan sebuah kerangka kerja yang dikembangkan untuk memahami bagaimana orang mengalami musik secara mendalam dan bermakna, musik juga dapat menyentuh aspek psikologis, spiritual, hingga eksistensial seseorang serta melalui keterlibatan emosional yang dalam dan kondisi personal yang tepat, musik dapat memunculkan perasaan damai, harapan, serta nilai diri yang lebih positif (Bjerstedt, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan kepada salah satu mahasiswa Fakultas Ekonomi bahwa lagu BTS yang berjudul *Answer: Love Myself* memiliki instrumen serta makna dari lagu tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental. Wawancara lain yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa Universitas Islam Negeri Datokarama jurusan Ekonomi Syariah dan merupakan salah satu anggota dalam komunitas penggemar BTS yang mengalami *thanatophobia* dan *anxiety disorder.* Dalam proses pemulihan, mahasiswa tersebut menemukan kekuatan melalui intensitas mendengarkan musik K-Pop yang mengandung pesan *Self-Love*, harapan, perjuangan hidup serta dapat lebih memahami diri lebih baik.

Sebagaimana yang dijelaskan Erich Froom mencintai diri sendiri atau *Self-Love* merupakan orientasi psikologis yang berfokus pada penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri sebagai bentuk merawat dan memahami diri secara positif (Magany, 2022). Kayes juga menjelaaskan setiap individu memiliki perbedaan kesehatan mental dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Pada hakikatnya manusia selalu dihadapkan pada keadaan yang dimana harus memiliki alternatif pemecahan masalah yang sedang dihadapinya (Fakhriyani, 2019; Yusrani dkk., 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya peran signifikan intensitas mendengarkan musik K-Pop dalam membentuk persepsi positif terhadap diri sendiri dan dalam mengelola tekanan emosional. (Yasmin & Fardani, 2020) menemukan bahwa kampanye *Love Yourself* mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya mencintai diri sendiri dan menjaga kesehatan mental pada penggemar BTS. Sementara itu, penelitian (Azzura & Christin, 2023) mengungkap bahwa kampanye *Love Myself* berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional ARMY yaitu sebutan bagi penggemar BTS.

Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kualitatif dan belum secara empiris menguji hubungan antara intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan tingkat *Self-Love* dan kesehatan mental pada mahasiswa dalam konteks di Indonesia, khususnya di lingkungan perguruan tinggi. Dengan kata lain, masih terdapat *research* gap terkait pembuktian kuantitatif tentang efektivitas musik K-Pop sebagai media pendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan pendekatan kuantitatif dan menguji secara empiris hubungan antara intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love* dan kesehatan mental mahasiswa. Adapun pertanyaan penelitian yang diangkat adalah apakah terdapat hubungan signifikan antara intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan tingkat *Self-Love* dan kesehatan mental mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam hubungan antara intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love* dan kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako angkatan 2021. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami peran musik sebagai salah satu media intervensi psikologi bagi mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian yang dirancang untuk mengukur hubungan variabel bebas (intensitas mendengarkan musik K-Pop) terhadap dua variabel terikat (*Self-Love* dan kesehatan mental) menggunakan teknik korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako angkatan 2021 yang berjumlah 1.625 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode non-probability sampling dengan jenis *quota sampling*. *Quota sampling* yaitu Pengambilan sampel atau jumlah kuota yang diinginkan dilakukan dengan cara mengambil sampel sesuai dengan kriteria penelitian (Fauzy, 2019). Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 150 mahasiswa yang dipilih berdasarkan distribusi proporsional dari 13 program studi.

Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner daring melalui Google Form dan dokumentasi. Adapun kuesioner tang digunakann yaitu skala intensitas mendengarkan musik K-Pop (29 item), skala *Self-Love* (18 item), dan skala kesehatan mental (20 item). Setiap skala disusun dalam format skala Likert dengan empat pilihan jawaban Sistem penilaian dalam penelitian ini berupa item-item pada skala *likert* yang terdiri dari dua kelompok pernyataan yaitu pernyatan yang bersifat positif dan negatif dengan empat pilihan jawaban sangat sering (SS), sering (S), jarang (J), Tidak Pernah (TP) dan terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Instrumen tersebut diadaptasi dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Musik K-pop memiliki aspek-aspek yaitu tekanan sosial, kesehatan mental, persahabatan, cinta, emosional, dan mencari jati diri (Khasanah & Kusuma, 2023) dan (Ridha, 2022). Pada *Self-Love* memiliki indikator yaitu menghargai diri, menerima diri, kegigihan atau ketekunan diri, tanggung jawab, dan pengendalian diri (Fajriyah, 2022). Pada kesehatan mental memiliki indikator yaitu kecemasan, depresi, kontrol emosi, emosional, dan perasaan puas (Istayana, 2022). Penelitian ini instrumen diuji menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji menunjukkan nilai Cronbach's Alpha yaitu intensitas mendengarkan musik K-Pop: 0,932, *Self-Love*: 0,741, dan kesehatan mental: 0,891. Seluruh instrumen memenuhi kriteria reliabel yaitu nilai Cronbach's Alpha > 0,70.

Data penelitian ini dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data melalui persentase, sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel. Uji Korelasi Pearson Product Moment (r) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r) (Jabnabillah & Margina, 2022). Seluruh analisis dilakukan peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Interpretasi hasil uji korelasi dilakukan dengan mengacu pada nilai signifikansi (p-value < 0,05 sebagai nilai signifikan).

Tabel 1. Kisi-Kisi Skala

Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	
Intensitas mendengarkan musik K-Pop (X)	Tekanan sosial	1, 2, 3, 9	4, 5, 6, 7, 8	9
	Kesehatan mental	10, 11, 12, 13		4
	Persahabatan	14, 16	15	3
	Cinta	17, 18, 21	19, 20	5
	Emosional	22, 23, 25	24	4
	Mencari jati diri	26, 27, 28	29	5
			Total Item	**29**
Self-Love (Y1)	Menghargai diri	1, 2, 3	4, 5	5
	Menerima diri	6, 7, 8,	9	4
	Kegigihan/ketekunan diri	10, 11	12	3
	Tanggung jawab diri	13, 14, 16	15	4
	Pengendalian diri	18	17	4
			Total Item	**18**
Kesehatan Mental (Y2)	kecemasan	3	1, 2	3
	depresi	5,	4, 6, 7	4
	Kontrol perilaku	9, 10, 12	8, 11, 13	6
	emosional	15	14, 16	3
	Perasaan puas	17, 19	18, 20	6
			Total Item	**20**

(Sumber: Data diolah)

Tabel 2. Reliabilitas Skala

Skala	N	Nilai Alpha
Intensitas mendengarkan musik K-Pop	29	0,932
Self-Love	18	0,741
Kesehatan Mental	20	0,891

(Sumber: Data diolah)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari jumlah 146 mahasiswa yang menjadi responden pada variabel intensitas mendengarkan musik K-Pop terdapat 3 responden (2%) dengan kategori tinggi, 138 responden (95%) dengan kategori sedang, dan 5 responden (3%) dengan kategori rendah.

Tabel 1. Intensitas Mendengarkan Musik K-Pop Pada Mahasiswa

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi	3	2%
Sedang	138	95%
Rendah	5	3%
Jumlah	146	100%

(Sumber: Data diolah melalui SPSS versi 25)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari jumlah 146 mahasiswa yang menjadi responden pada variabel *Self-Love* terdapat 64 responden (44%) dengan kategori tinggi, 82 responden (56%) dengan kategori sedang, dan 0 responden dengan kategori rendah.

Tabel 2. Tingkat *Self-Love* Pada Mahasiswa

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi	64	44%
Sedang	82	56%
Rendah	0	0%
Jumlah	146	100%

(Sumber: Data diolah melalui SPSS versi 25)

Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.3 dapat diketahui dari jumlah 146 mahasiswa yang menjadi responden pada variabel kesehatan mental terdapat 96 responden (66%) dengan kategori tinggi, 50 responden (34%) dengan kategori sedang, dan 0 responden dengan kategori rendah.

Tabel 3. Tingkat Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi	96	66%
Sedang	50	34%
Rendah	0	0%
Jumlah	146	100%

(Sumber: Data diolah melalui SPSS versi 25)

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4 dapat diketahui jika variabel distribusi normal dimana pada intensitas mendengarkan musik K-Pop nilai signifikan yaitu 0,063, pada *Self-Love* nilai signifikan yaitu 0,200, pada kesehatan mental nilai signifikan yaitu 0,052.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Rerata	Std. Deviasi	Sig. (2- *tailed*)
Intensitas mendengarkan musik K-Pop	146	52,15	11,15	0,063
Self-Love	146	37,58	5,94	0,200
Mental Health	146	44,85	5,12	0,052

(Sumber: Data diolah melalui SPSS versi 25)

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 5 dapat diketahui pada variabel X dengan Y1 jika nilai signifikan pada baris *Deviation from Linearity* signifikan sebesar 0,344 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love* "terdapat hubungan yang linier". Sedangkan, pada variabel X dengan Y2 nilai signifikan pada baris *Deviation from Linearity* signifikan sebesar 0,302 maka variabel Intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan Kesehatan Mental "terdapat hubungan yang linier".

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	*Linearity (Sig.)*	*Deviation From Linearity (Sig.)*
Intensitas Mendengarkan Musik K-Pop × *Self-Love*	0,478	0,344
Intensitas Mendengarkan Musik K-Pop × *Mental Health*	0,478	0,302

(Sumber: Data diolah melalui SPSS versi 25)

Berdasarkan tabel 6 hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* pada tabel 6 diketahui nilai variabel Intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan variabel *Self-Love* Sig. (2-*tailed*) 0,483 > 0,05 maka tidak berkorelasi atau tidak memiliki hubungan. Pada nilai variabel Intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan variabel kesehatan mental Sig. (2-*tailed*) 0,877 > 0,05 maka tidak berkorelasi atau tidak memiliki hubungan. Sedangkan, nilai variabel *Self-Love* dengan variabel kesehatan mental signifikan (2-*tailed*) 0,000 < 0,05 maka berkorelasi.

Tabel 6. Uji Korelasi *Product Moment Pearson*

Variabel Pair	Pearson r	Sig. (2-tailed)
Intensitas Mendengarkan Musik K-Pop – *Self-Love*	0,058	0,483
Intensitas Mendengarkan Musik K-Pop – Mental Health	–0,013	0,877
Self-Love – Mental Health	0,453	0,000

(Sumber: Data diolah melalui SPSS versi 25)

Pembahasan

Penelitian ini menambah wawasan jika intensitas mendengarkan musik K-Pop tidak memiliki hubungan dengan *Self-Love* dan kesehatan mental. Namun, *Self-Love* dan kesehatan mental memiliki hubungan, hal itu disebabkan karena *Self-Love* dan kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu internal dan eksternal. *Self-Love* merupakan menerima diri dari berbagai aspek yang ada dalam diri sendiri serta keadaan dimana seseorang dapat mengapresiasi diri sendiri atas semua hal yang telah dilakukan (Yasmin & Fardani, 2020). *Self-Love* sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental, begitupun sebaliknya, *Self-Love* juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental (Zainab dkk., 2024). Ketika seseorang menghadapi tekanan akademis, sosial, dan emosional, memiliki cinta pada diri sendiri menjadi alat penting dalam mengelola stres dan kecemasan. Ini membantu mereka untuk membangun ketahanan mental dan mampu mengatasi tantangan-tantangan sebagai bentuk tanggung jawab terhadap diri. Seperti yang diungkapkan oleh Erich Fromm (1957) bahwa cinta diri atau *Self-Love* bukanlah sifat yang egois melainkan hal utama sebelum mencintai orang lain sebagai bentuk tanggung jawab diri (Magany, 2022).

Penerimaan diri atau *Self-Love* bukan hanya dengan mendengarkan intensitas mendengarkan musik K-Pop tetapi penerapan *Self-Love* dengan cara seperti melakukan kegiatan yang disukai sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Aryani, 2022) bahwa mencintai diri sendiri adalah dengan cara mencari kebahagian untuk diri sendiri salah satunya melakukan hal-hal yang disukai seperti memasak dan mencoba resep baru dapat membuat diri sendiri bahagia. Sehat mental yaitu individu dapat melakukan aktivitas yang produktif, dapat berkontribusi dalam suatu komunitas, mampu menangani malasah hidup, dan menyadari potensinya (Suwijik & A'yun, 2022). Seperti yang di ungkapkan oleh Kayes bahwa individu dengan kesehatan mental adalah individu yang mampu berkembang secara positif dalam kehidupannya seperti mampu menentukan hidupnya sendiri (Aryono, 2021).

Intensitas mendengarkan musik K-Pop tidak memiliki hubungan terhadap *Self-Love* dan kesehatan mental pada mahasiswa. Beberapa alasan teknis pada penelitian ini yang menyebabkan tidak adanya hubungan intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love* dan kesehatan mental pada mahasiswa karena *Self-Love* bukan hanya dengan mendengarkan intensitas mendengarkan musik K-Pop tetapi berdasarkan jawaban responden pada skala *Self-Love* yaitu sebanyak 60 dari 146 responden menerapkan *Self-Love* dengan cara seperti membeli barang-barang lucu atau barang-barang yang disukai sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Aryani, 2022) bahwa mencintai diri sendiri adalah dengan cara mencari kebahagian untuk diri sendiri salah satunya melakukan hal-hal yang disukai seperti memasak dan mencoba resep baru dapat membuat diri sendiri bahagia. Keterbatasan lain pada penelitian ini yaitu jumlah subjek yang kurang dari 150.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut untuk mempertimbangkan variabel intervening seperti intensitas mendengarkan, pemaknaan terhadap lirik, kondisi psikologis awal responden, serta faktor sosial budaya yang membentuk persepsi mereka terhadap intensitas mendengarkan musik K-Pop.

PENUTUP

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love* dan kesehatan mental mahasiswa, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas mendengarkan musik K-Pop dengan *Self-Love* maupun kesehatan mental. Hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan musik terhadap aspek psikologis seperti *Self-Love* dan kesehatan mental bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor lain Oleh karena itu, upaya peningkatan *Self-Love* dan kesehatan mental mahasiswa perlu didukung oleh pendekatan yang lebih menyeluruh, tidak hanya dari aspek hiburan atau preferensi musik.

Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan pendekatan campuran (*mixed-method*) dengan memperdalam aspek kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif pendengar intensitas mendengarkan musik K-Pop, serta memperluas sampel ke berbagai latar belakang pendidikan dan demografis agar hasilnya lebih representatif.

REFERENSI

Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh musik dalam meningkatkan mood booster mahasiswa (the effects of music in improving student's mood booster). *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, *1*(2), 109-115.

Aryani, I. K. (2022). Fungsi "*Self-Love*" Pada Perkembangan Kepribadian. *Primary*, *1*(5), 345–360.

Aryono, M. M. (2021). Studi Deskriptif Kesehatan Mental Remaja. *Widya Warta*, *2*(02), 205–216.

Azzura, C. N., & Christin, M. (2023). Pengaruh Kampanye UNICEF Love MySelf Terhadap Kesehatan Mental Penggemar BTS. *E-Proceeding of Managementustus*, *10*(4), 2958.

Bjerstedt, S. (2013). Strong experiences with music: Music is much more than just music: A review essay. *International Journal of Education & the Arts*, *14*(Review 7).

Fajriyah, M. (2022). *Self-Love Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an di PPTQ Darul Mubtadi-Aat Kediri*.

Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In *Universitas Terbuka* (Edisi kedua). Universitas Terbuka.

Istayana, F. M. L. (2022). *Gambaran Kesehatan Mental Masyarakat Pada Pandemi Covid-19 di RT 01 di RW 01 Desa Lumbangsari Kecamatan Buluwalang Kabupaten Malang*.

Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Sintak*, *1*(1), 14–18.

Khasanah, U. U., & Kusuma, A. (2023). Analis Resepsi K-Popers Terhadap Isu Kesehatan Mental

Dalam Album Bts "Love Yourself" Untuk Self Healing. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, *10*(1), 374–383. http://dx.doi.org/10.31604/jips.v10i1.2023.374-383

Magany, R. R. E. (2022). *Representasi Mencintai diri Sendiri Pada Lirik Lagu "For Me" Karya DAY 6*.

Mikael, K., Fauady, I., & Wibowo, S. K. A. (2022). Analisis Konten Pesan-Pesan Kesehatan Mental di Dalam Musik Populer. *Jurnal Komunikasi*, *16*(2), 103–113.

Ridha, D. A. N. (2022). Musik yang Menenangkan Hati: Analisis Terhadap Lagu-lagu BTS pada Era Pandemi. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, *6*(1), 49–66.

Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, F. P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Wacana*, *15*(1), 66–78. https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548

Siregar, A. T. B. (2024). *Pengaruh Positif Industri Musik Oleh BTS Terhadap Generasi Z: Mengupas Kampanye 'Love Myself.'* 24 Mei. https://medium.com/@siregartasya180/pengaruh-positif-industri-musik-oleh-bts-terhadap-generasi-z-mengupas-kampanye-love-myself-fc2f23d00988

Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, *2*(2), 109–123. https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731

Yasmin, A. N., & Fardani, R. A. (2020). Konstruksi Makna Love Yourself Dan Mental Health Awarness Bagi Army (Kelompok Penggemar BTS) Terhadap Lagu Dan Campaign Milik BTS. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *6*(2), 206–211. https://doi.org/10.35308/source.v6i2.2064

Yusrani, K. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, *1*(2), 89–107. https://doi.org/10.59680/medika.v1i2.281

Zainab, S., Aridhona, J., & Dilariza, S. (2024). *Menciptakan Ruang Untuk Diri Sendiri: Menggali Kesehatan Mental Melalui Self-Love*. *5*(2), 1653–1661. https://doi.org/10.46306/jabb.v5i2.1379