

BAB II

KERANGKA KONSEP

2.1 Karya Terdahulu

Untuk menyempurnakan karya *podcast* penulis, penulis tentunya membutuhkan karya terdahulu sebagai perbandingan dan pembelajaran yang akan diaplikasikan kedalam karya *podcast* penulis.

2.1.1 Video Podcast #17 - Self-Love ala BTS (Belajar Mencintai Dirimu)

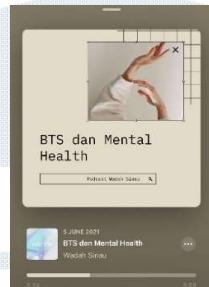


Gambar 2.1 Video Podcast #17 - Self-Love ala BTS (Belajar Mencintai Dirimu) ||
Satu Persen Podcast

Podcast Satu Persen ini membahas bagaimana lagu-lagu BTS, seperti “Reflection”, “Magic Shop”, dan rangkaian “Love Yourself”, membantu proses pembelajaran dan internalisasi konsep self-love melalui refleksi pengalaman krisis identitas dan penerimaan diri pada masa remaja dan awal dewasa. Para pembicara menekankan pentingnya menerima dan memahami diri, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, berani memprioritaskan kebutuhan personal, serta menjadikan dukungan sosial sebagai penopang kesehatan mental, seraya mengaitkannya dengan pidato BTS di PBB tentang cinta diri lintas masa (masa lalu, kini, dan masa depan).

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

2.1.2 Podcast BTS dan Mental Health



Gambar 2.2 Podcast BTS dan Mental Health

Episode podcast “BTS dan Mental Health” dari Wadah Sinau membahas bagaimana lagu-lagu BTS dapat berfungsi sebagai media healing yang relatif murah dan mudah diakses, terutama karena liriknya menekankan penerimaan diri, kesadaran bahwa manusia pasti memiliki keterbatasan, dan ajakan untuk menjadi diri sendiri secara autentik.

2.1.3 Podcast The Zane Lowe Interview Series



Gambar 2.3 Podcast The Zone Lowe Interview Series

Dalam wawancara ini, Jung Kook menggali proses kreatif di balik lagu-lagunya, refleksi personal tentang perkembangan karier dan identitas artistiknya, serta harapannya terhadap bagaimana GOLDEN akan terhubung dengan pendengar di seluruh dunia.

Tabel 2.1 Perbandingan Karya Terdahulu

Nama Karya	Media/ Podcaster	Topik Konten	Format	Keterkaitan	Gap
#17 - Self-Love ala BTS (Belajar Mencintai Dirimu) Satu Persen Podcast Link: https://www.youtube.com/watch?v=_winq525qQEM	Satu Persen Podcast	Mental Health	Podcast	<ul style="list-style-type: none"> - Podcast ini sangat spesifik dalam membahas tentang self-love melalui lagu-lagu BTS. Hal ini membuat kontennya sangat relevan dan mendalam untuk audiens yang ingin memahami bagaimana musik BTS dapat meningkatkan kesadaran diri. - Konten podcast ini dipimpin oleh pembawa acara yang ramah dan interaktif, membuat audiens merasa lebih nyaman dan terlibat dalam diskusi. Hal ini menjadi acuan utama penulis dalam membuat karya podcast ini. 	<ul style="list-style-type: none"> - Podcast ini tampaknya lebih difokuskan pada ARMY remaja dan dewasa karena pembahasannya lebih berhubungan dengan kondisi remaja dan dewasa.
BTS dan Mental Health Link: https://podcasts.apple.com/id/podcast/bts-dan-mental-health/id1570784238?i=1000526513021	Wadah Sinau	Mental Health	Podcast	<ul style="list-style-type: none"> - Podcast ini membahas mental health dengan cara yang lebih luas daripada self-love secara spesifik, mencakup topik-topik mental health yang lebih kompleks. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompleksitas topik yang lebar mungkin membuat fokus kurang spesifik daripada #17 Self-Love ala BTS, meski demikian, hal ini juga bisa menjadi keuntungan karena menawarkan pandangan yang lebih luas tentang isu-isu mental health.
The Zone Lowe Interview Series: Jung Kook Link: https://podcasts.apple.com/id/podcast/the-zane-lowe-interview-series/id1461515071?i=1000634330866	Zone Lowe	Musik	Podcast	<ul style="list-style-type: none"> - Format interview series menawarkan intimasi yang unggul dalam menanyakan pertanyaan yang mendalam dan personal kepada artis, seperti Jung Kook dari BTS. - Wawancara ini sering kali membahas detail biografis dan karier artistik, memberikan audiens gambaran yang lebih lengkap tentang siapa Jung Kook dan bagaimana dia menciptakan lagu-lagu yang inspiratif. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak berfokus pada permasalahan kesehatan mental.

Karya-karya terdahulu ini akan menjadi arah jalan saya untuk memulai karya Podcast Musik & Kesehatan Mental: “Belajar dari Pengalaman Komunitas ARMY”. Kebaruan dari karya saya merupakan lebih mengulik pengalaman sebagai orang yang mengalami gangguan kesehatan mental yang tergabung dalam komunitas ARMY dan menjelaskan dengan gaya yang lebih personal, yakni dengan mengutamakan narasi autentik dan intim yang bersumber langsung dari testimonial anggota komunitas ARMY yang juga mengalami tantangan kesehatan mental, sehingga menciptakan koneksi emosional yang mendalam antara pendengar dan cerita-cerita nyata yang disampaikan, berbeda dari *podcast mainstream* yang cenderung menggunakan pendekatan generalisasi dan superfisial dalam membahas topik sensitif ini. Pendekatan personal ini juga mengintegrasikan perspektif unik sebagai insider komunitas, yang memungkinkan pemahaman nuansa budaya, bahasa, dan nilai-nilai komunitas ARMY yang tidak dapat diakses oleh pihak luar.

Teknik konsep podcast yang akan dilakukan adalah *in-depth interview*, di mana setiap sesi dirancang untuk menggali cerita-cerita mendalam, pengalaman personal, dan refleksi kritis dari narasumber tentang bagaimana musik BTS dan dukungan komunitas ARMY memengaruhi perjalanan kesehatan mental mereka. Teknik *in-depth interview* dilakukan dengan *podcast* di dalam studio, menciptakan lingkungan yang kondusif dan terkontrol untuk merekam percakapan berkualitas tinggi dengan audio yang jernih, memungkinkan pendengar untuk benar-benar terserap dalam narasi intim dan percakapan autentik yang menjadi inti dari karya *podcast* ini.

2.2 Konsep yang Digunakan

2.2.1 Jurnalisme Musik

Jurnalisme musik merupakan sebuah cabang khusus dari jurnalisme yang berfokus pada aktivitas pelaporan, analisis, dan kritik terhadap musik beserta ekosistem industri yang melingkupinya. Menurut Ratnaningtyas (2021), bidang jurnalisme musik telah mengalami transformasi signifikan sejak munculnya teknologi digital dan perluasan akses internet.

Peran jurnalisme musik tidak hanya sekadar menyampaikan informasi tentang rilis album, konser, atau tren industri, tetapi juga berfungsi sebagai medium edukasi yang membantu audiens memahami kompleksitas dan nuansa dalam karya musik, sekaligus memberikan umpan balik konstruktif kepada para musisi untuk mendorong inovasi dan perkembangan industri secara berkelanjutan.

Dengan munculnya berbagai platform digital seperti media sosial, streaming musik, dan blog, lanskap jurnalisme musik telah bergeser dari format tradisional menuju pendekatan multimedia yang lebih interaktif. Para jurnalis musik modern harus memiliki kemampuan untuk menghadirkan perspektif kritis dan analisis mendalam, dimulai dari deskripsi detail tentang elemen-elemen musik, analisis tentang bagaimana komponen-komponen tersebut bekerja bersama menciptakan efek keseluruhan, hingga interpretasi makna sosial-budaya yang terkandung dalam setiap karya.

Menurut Akil (2024) peran media dalam transformasi digital industri musik menunjukkan bagaimana jurnalisme musik telah menjadi instrumen penting dalam membentuk persepsi publik, mendokumentasikan sejarah musik, dan memediasi hubungan antara seniman dan penggemarnya di era yang semakin terhubung ini.

2.2.2 Jurnalisme Digital

Jurnalisme digital merupakan manifestasi dari bagaimana praktik jurnalistik memanfaatkan teknologi digital dan internet dalam setiap tahapan proses mulai dari pengumpulan informasi, produksi konten, hingga distribusi kepada publik. Sebagaimana diungkapkan dalam literatur akademik terkini, Marhamah dan Fauzi (2021) menjelaskan bahwa jurnalisme digital merepresentasikan sintesis antara tradisi jurnalisme konvensional dan inovasi teknologi, dimana bentuk jurnalisme ini tidak lagi terbatas pada penggunaan internet dan jaringan seluler saja, melainkan juga mencakup media televisi dan radio digital yang telah berkonvergensi.

Karakteristik paling menonjol dari jurnalisme digital terletak pada kemampuannya memberikan akses informasi secara real-time dan memungkinkan audiens untuk kembali mengakses berita yang telah dipublikasikan, sesuatu yang sulit dilakukan dalam sistem media konvensional. Dimensi penting yang membedakan jurnalisme digital dari praktik jurnalistik tradisional adalah adanya interaktivitas yang mendorong komunikasi partisipatif antara media dan pengguna internet, hipertekstualitas yang memungkinkan penghubungan antar teks melalui tautan, serta multimedialitas yang mengintegrasikan berbagai format media seperti teks, audio, video, infografis, dan elemen visual interaktif lainnya dalam satu platform terpadu.

Transformasi ini tidak hanya sekedar perubahan teknologi tetapi merupakan rekonstruksi fundamental terhadap fungsi sosial dan etika jurnalisme dalam konteks masyarakat digital yang ditandai oleh kompleksitas dan fragmentasi informasi (Laksmono, 2025). Dengan demikian, jurnalisme digital telah mengubah cara penyampaian informasi, cara kerja jurnalis, struktur organisasi media di ruang redaksi, dan terutama hubungan antara media dan berbagai stakeholder termasuk pembaca, kompetitor, sumber berita, dan regulasi yang mengendalikan pers.

2.2.3 Podcast

Podcast merupakan format media digital yang bersifat episodik dan terdiri dari file audio atau video yang dapat diunduh atau dialirkan melalui internet, memungkinkan pendengar untuk mengaksesnya kapan saja dan di mana saja sesuai dengan keinginan mereka. Zellatifanny (2020) menjelaskan bahwa *podcast* adalah file audio atau video yang diunggah di web agar dapat diakses oleh individu baik berlangganan maupun tidak, dan dapat didengarkan atau ditonton menggunakan komputer atau pemutar media digital portabel, sementara Rime (2022) memperluas pengertian ini dengan mendefinisikan *podcast* sebagai konten audio lisan yang bersifat episodik, dapat diunduh atau dialirkan, didistribusikan melalui internet, dan dapat diputar di mana saja, kapan saja, oleh siapa saja yang menginginkannya.

Istilah "podcast" sendiri berasal dari gabungan kata "iPod" dan "broadcast," yang mencerminkan asal-usulnya sebagai format audio digital pertama yang diperkenalkan melalui perangkat Apple iPod pada 2001 dan berkembang pesat sejak 2004. Keunggulan utama podcast dibandingkan dengan media audio tradisional seperti radio terletak pada fleksibilitasnya yang memungkinkan pendengar untuk mengonsumsi konten sesuai permintaan (*on-demand*), tidak terbatas oleh durasi waktu siaran, dapat didengarkan berulang kali, dan memiliki biaya produksi yang relatif murah sehingga dapat diakses secara gratis oleh audiens.

Perkembangan *podcast* di Indonesia menunjukkan pertumbuhan yang sangat signifikan, terutama setelah tahun 2015, dengan konsumsi *podcast* di Indonesia mengalami peningkatan hingga lima kali lipat sejak tahun 2019 (data Spotify), dan pada tahun 2022 Indonesia berhasil menempati 10 besar negara dengan pendengar podcast terbanyak di seluruh dunia. Nugroho dan Irwansyah (2021) mencatat bahwa survei DailySocial dan JakPat (2018) menunjukkan sebesar 68% pengguna smartphone di Indonesia akrab dengan podcast dan 81% di antaranya telah mendengarkan *podcast* dalam enam bulan terakhir, dengan alasan utama mencakup variasi konten yang menarik (65%), fleksibilitas akses (62%), dan pengalaman mendengarkan yang lebih nyaman dibandingkan konten visual (38%). Fitur aksesibilitas *podcast* yang tinggi dapat diakses melalui berbagai platform seperti

Spotify (52%), Soundcloud (46%), dan Google Podcast (41%) menunjukkan bahwa *podcast* telah menjadi pilihan media utama bagi audiens modern yang menuntut kebebasan dalam memilih waktu, tempat, dan cara mengonsumsi konten audio (Mahdi & Ernungtyas, 2024).

2.2.4 Panduan Pembuatan Podcast

Menurut Engzell (2025) dalam penelitiannya tentang "Soundwaves of Knowledge: Using Podcasts to Facilitate Learning," tahap pertama dalam membuat podcast berkualitas dimulai dari fase perencanaan atau preproduksi yang komprehensif, dimana pembuat *podcast* harus melakukan riset mendalam tentang target audiens dan kompetitor, mendefinisikan tujuan podcast secara jelas, mengidentifikasi demografi dan preferensi pendengar, serta melakukan analisis komparatif terhadap podcast sejenis untuk memastikan diferensiasi konten. Fase preproduksi ini mencakup penulisan script yang terstruktur, pemilihan format dan tema yang konsisten, penetapan jadwal publikasi yang teratur, dan penciptaan *positioning* unik yang membedakan podcast dari kompetitor lainnya, sehingga membangun fondasi yang kokoh untuk kesuksesan *podcast* jangka panjang.

Tahap kedua yang sama pentingnya adalah fase produksi atau *recording*, dimana penelitian menunjukkan bahwa durasi ideal podcast berkisar antara 20-30 menit untuk mempertahankan *engagement* pendengar, dilengkapi dengan peralatan recording berkualitas tinggi dengan spesifikasi teknis minimum 48 kHz audio sample rate dan format MP3 dengan bitrate 64 kbps untuk *podcast* berbasis *speech* atau 128-192 kbps untuk *podcast* dengan elemen sound design yang kompleks. Selama fase *recording*, pembuat *podcast* harus memastikan kualitas audio yang jernih dengan minimalisasi *background noise*, mengoptimalkan kualitas suara host dengan tone dan antusiasme yang menarik, serta melakukan *local recording* di mana semua audio terekam langsung dari perangkat daripada bergantung pada kualitas web. Oleh karena itu, *podcast* dapat menghasilkan output audio yang profesional dan memenuhi standar industri.

Tahap ketiga adalah pascaproduksi atau *editing*, yang merupakan proses kritis dalam memastikan kualitas akhir *podcast* melalui beberapa tahapan sistematis meliputi penghapusan tangensial dan penyusunan klip untuk membentuk narasi yang kohesif, pembersihan audio dengan menghilangkan *noise* latar belakang, suara kasar, jeda panjang, dan *filler words*, serta equalisasi level audio agar semua pembicara berada dalam volume yang seimbang. Proses *editing* juga mencakup penambahan elemen *interactive* seperti musik latar, *sound effects*, dan transisi yang meningkatkan nilai produksi, serta penyediaan *captions* untuk aksesibilitas pendengar dengan keterbatasan dengar, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan *engagement* dan *reach podcast* ke audiens yang lebih luas dan beragam.

Tahap keempat adalah distribusi dan publikasi, dimana *podcast* harus didistribusikan ke berbagai *platform podcast* seperti Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, dan platform streaming lainnya dengan menggunakan *podcast hosting service* yang *reliable* dan menyediakan *analytics dashboard* komprehensif. Strategi publikasi yang efektif mencakup rilis beberapa *episode* pada *launch day* untuk meningkatkan *visibility* algoritma, pembuatan editorial kalender yang terperinci untuk merencanakan seluruh proses produksi, *batch recording episode* di muka agar selalu siap untuk dipublikasikan sesuai jadwal, dan pemeliharaan konsistensi publikasi yang ketat untuk membangun ritme ekspektasi pendengar dan meningkatkan *listener retention rate*.

Tahap kelima adalah optimisasi konten dan *engagement*, dimana pembuat *podcast* harus mengimplementasikan best practices meliputi pembuatan *catchy title* dan deskripsi episode yang SEO-optimized, penulisan *show notes* terperinci dengan *timestamps* untuk setiap topik kunci, penyediaan *transcripts* lengkap untuk aksesibilitas dan SEO, serta pembuatan *call-to-action* yang jelas untuk mendorong *ratings*, *reviews*, dan *referrals* dari pendengar yang ada. Fase ini juga mencakup penggunaan *storytelling techniques* yang *compelling*, interview dengan *expert* atau personality menarik, dan integrasi *analytical commentary* dengan contoh nyata untuk menjaga konten tetap *engaging* dan relevan bagi target audiens.

Tahap final mencakup pemantauan, evaluasi, dan peningkatan berkelanjutan, di mana produser podcast harus secara konsisten menganalisis metrik kinerja seperti tren unduhan, demografi pendengar, tingkat keterlibatan, serta umpan balik kualitatif dari audiens melalui media sosial dan forum komunitas. Penelitian terkini menunjukkan bahwa podcast yang efektif memerlukan desain yang matang, kontekstual, dan relevan dengan target audiens, penyampaian yang inklusif yang menjamin aksesibilitas bagi seluruh pendengar, serta integrasi strategis dengan media tradisional atau saluran pemasaran untuk memperluas jangkauan audiens. Seiring dengan hal tersebut, tantangan implementasi seperti variabilitas kualitas konten, keterbatasan standar produksi, dan ketimpangan akses digital harus diidentifikasi dan ditangani secara proaktif melalui pelatihan berkelanjutan, investasi dalam teknologi produksi berkualitas, dan komitmen terhadap keunggulan di setiap tahap siklus hidup pembuatan podcast.

2.2.5 Komunitas Fanbase

Komunitas K-pop, terutama ARMY sebagai fandom resmi BTS, telah berkembang menjadi wadah yang kaya akan praktik budaya partisipatif di ruang media sosial, dimana para penggemar tidak sekadar menjadi konsumen pasif namun aktif bertindak sebagai mediator budaya dan kreator konten yang signifikan. Saraswati dan Nurbait (2021) menjelaskan bahwa ARMY secara dominan mendistribusikan hashtag #BTSLOVEYOURSELF di Twitter dengan proporsi 52,2% dari keseluruhan tweet, mencerminkan kekuatan kolektif fandom dalam mengamplifikasi pesan-pesan sosial dari kampanye BTS dan UNICEF tentang penghentian kekerasan terhadap anak serta pentingnya menumbuhkan rasa percaya diri.

Praktik partisipatif dalam komunitas ARMY mencakup empat fungsi fundamental: afiliasi identitas, ekspresi diri melalui tweet orisinil yang berbagi pengalaman pribadi tentang isu-isu sosial, kolaborasi dalam pemecahan masalah, dan sirkulasi pesan melalui *retweet* yang memperluas jangkauan pesan secara global. Saraswati dan Nurbait (2021) menemukan bahwa mayoritas penggemar adalah perempuan (72%) berusia 13-17 tahun yang menggunakan bahasa Inggris

dan tidak hanya menciptakan konten untuk mendukung idola mereka, tetapi juga berkontribusi secara bermakna pada gerakan-gerakan aktivisme digital dengan menunjukkan antusiasme tinggi dan komitmen yang konsisten. Identitas fandom telah muncul sebagai faktor psikologis yang dominan dalam menentukan perilaku pemujaan selebritas di kalangan penggemar K-pop Indonesia, pengaruhnya jauh melampaui dampak dari dimensi-dimensi kepribadian individu.

Handoko, Rahaju, dan Siaputra (2024) menemukan melalui penelitian terhadap 716 penggemar K-pop di Indonesia bahwa identitas fandom memiliki hubungan korelasi positif yang sangat kuat dengan ketiga dimensi pemujaan selebritas *entertainment-social* ($r = 0,526$), *intense-personal* ($r = 0,568$), dan *borderline-pathological* ($r = 0,459$) jauh melampaui pengaruh kepribadian Big Five yang hanya menunjukkan nilai korelasi rendah. Handoko, Rahaju, dan Siaputra (2024) menekankan bahwa fanatisme K-pop lebih erat kaitannya dengan tindakan kelompok kolektif daripada kecenderungan kepribadian individual, ketika penggemar merasakan persatuan dengan selebritas favorit mereka, mereka secara bersamaan juga merasakan kebersamaan mendalam dengan komunitas penggemar mereka.

Namun, dampak komunitas fanbase K-pop menunjukkan dualitas yang kompleks: sementara 28,56% penggemar termotivasi oleh bakat artistik selebritas dan 79,70% melakukan interaksi sosial aktif dengan sesama penggemar, merasa fandom seperti keluarga yang memberikan motivasi dan dukungan emosional, penelitian Handoko, Rahaju, dan Siaputra (2024) juga menemukan bahwa 18,16% penggemar melaporkan pengalaman fandom dipenuhi konflik internal dan eksternal, serta ada korelasi positif antara pemujaan selebritas dengan emosi negatif, penggunaan internet berlebihan, dan perilaku yang melanggar norma sosial.

Dengan pemahaman mendalam ini, pemangku kebijakan di Indonesia perlu mengoptimalkan dampak positif komunitas fanbase melalui literasi digital dan pengaturan komunitas yang sehat, sambil secara proaktif mengantisipasi dan meminimalkan perilaku-perilaku maladaptif yang dapat muncul dari dinamika kelompok yang intens dalam ekosistem fandom K-pop kontemporer.

2.2.6 Terapi Musik

Terapi musik merupakan pendekatan terapeutik yang menggunakan musik secara klinis dan berbasis bukti untuk mencapai tujuan-tujuan yang dipersonalisasi dalam rangka memenuhi kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial, dan kognitif individu. De Witte (2022) menjelaskan bahwa terapi musik membedakan dirinya dari bentuk-bentuk intervensi musik lainnya melalui keterlibatan aktif seorang terapis musik terlatih yang melakukan penyesuaian musik secara real-time dan responsif terhadap kebutuhan spesifik pasien, sebuah proses yang dikenal sebagai musical attunement atau teknik mirroring di mana terapis musik menyinkronkan musik dengan pasien momen demi momen untuk menghasilkan perubahan-perubahan positif pada suasana hati dan kondisi emosional.

Najihah dan Maryana (2024) melalui literature review mereka menemukan bahwa terapi musik dapat membuat individu mengungkapkan perasaan-perasaan mereka dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada suasana hati, dengan hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa setelah menerima intervensi terapi musik, individu melaporkan perasaan yang lebih mudah dalam mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan emosi negatif. Dalam konteks komunitas K-pop, musik K-pop telah bertransformasi menjadi lebih dari sekadar medium hiburan, melainkan sebagai sarana yang memiliki potensi terapeutik signifikan untuk mendukung kesehatan mental dan regulasi emosi penggemar, terutama di kalangan remaja.

Sharma (2023) melalui penelitian eksperimental dengan melibatkan 266 peserta perempuan berusia 19-24 tahun menunjukkan bahwa mendengarkan musik K-pop memiliki efek positif yang signifikan terhadap gejala-gejala kecemasan dan strategi regulasi emosi, dengan peserta yang mendengarkan musik K-pop secara kontinyu selama dua minggu menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, serta menunjukkan tingkat *cognitive reappraisal* yang jauh lebih tinggi dan tingkat *expressive suppression* yang lebih rendah, mengindikasikan bahwa konsumsi musik K-pop diasosiasikan dengan adopsi strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dan sehat.

Keterlibatan remaja dalam aktivitas K-pop dapat dipahami sebagai bentuk penerapan strategi regulasi emosi yang mencakup aktivitas-aktivitas seperti mendengarkan musik secara reflektif, menonton musik video, membuat dance cover, atau menghadiri konser K-pop secara langsung, yang kesemuanya memiliki dampak terapeutik dalam mengubah kualitas respons emosional remaja. Trisnadewi dan Amaliyah (2025) menjelaskan bahwa musik K-pop dan aktivitas-aktivitas yang terkait dengannya mampu menghasilkan dampak-dampak psikologis dan fisiologis yang signifikan, seperti peningkatan suasana hati, pengurangan stres, peningkatan pelepasan hormon-hormon positif seperti endorfin dan oksitosin, serta penguatan rasa keterhubungan sosial yang menjadi faktor protektif terhadap distres psikologis.

Trisnadewi dan Amaliyah (2025) menemukan lebih lanjut bahwa aktivitas seperti mendengarkan musik K-pop dengan lirik-lirik bertema harapan, penerimaan diri, atau perjuangan dapat membantu remaja untuk menafsirkan ulang situasi-situasi stres atau konflik mereka, mengurangi dampak emosional negatif dari pengalaman-pengalaman tersebut. Pengalaman kolektif dalam komunitas fandom K-pop juga memperkuat dimensi terapeutik dari musik K-pop itu sendiri, di mana ketika remaja menghadiri konser K-pop atau berpartisipasi dalam aktivitas komunitas fandom, mereka mengalami sinkronisasi emosional kolektif yang berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis, sementara aspek komunitas daring dari fandom K-pop memberikan ruang bagi remaja untuk merasa terhubung, didengar, dan diterima, memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka serta memberikan perasaan komunitas virtual yang bermakna.

Dengan pemahaman yang lebih komprehensif tentang mekanisme terapeutik yang mendasari efektivitas musik K-pop, para pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental di Indonesia dapat mengoptimalkan pemanfaatan musik K-pop sebagai sarana yang efektif dalam mendukung regulasi emosi adaptif dan berkontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional dan mental penggemar K-pop, terutama di kalangan remaja yang menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial di era digital ini.

2.2.7 In-Depth Interview

In-depth interview merupakan metode penelitian kualitatif yang melibatkan percakapan intensif satu-satu antara peneliti dan partisipan untuk mengeksplorasi perspektif, pengalaman, dan makna mendalam tentang topik tertentu (Zhang & Wildemuth, 2009). Fontana dan Frey (2000) mendeskripsikan metode ini sebagai proses di mana peneliti dan partisipan terlibat dalam negosiasi makna melalui percakapan yang dinamis dan responsif. Metode *in-depth interview* juga dikenal dengan istilah lain seperti *unstructured interview*, informal conversational interview, atau *ethnographic interview* (Zhang & Wildemuth, 2009). Pada hakikatnya, sebagaimana dikemukakan oleh Boyce dan Neale (2006), *in-depth interview* merupakan upaya sistematis untuk memahami perilaku kompleks tanpa memaksakan kategorisasi apriori yang dapat membatasi ruang lingkup penelitian. Berbeda dengan wawancara terstruktur, Fontana dan Frey (2000) menekankan bahwa *in-depth interview* berfokus pada penciptaan pemahaman yang kaya dan detail tentang dunia pengalaman partisipan dari perspektif mereka sendiri, dengan peneliti hadir bukan hanya sebagai pengumpul data, tetapi juga sebagai mitra dalam proses konstruksi makna (Kvale & Brinkmann, 2009).

In-depth interview memiliki sejumlah kriteria khusus yang membedakannya dari metode wawancara lainnya (Boyce & Neale, 2006). Pertama, menurut Zhang dan Wildemuth (2009), kriteria utama adalah fleksibilitas percakapan, di mana pertanyaan bersifat terbuka dan muncul secara organik dari konteks percakapan daripada dari naskah yang telah ditentukan sebelumnya. Kedua, metode ini mensyaratkan format satu-satu yang memungkinkan terjalinnya rapport mendalam dan interaksi personal yang autentik, dengan Kvale dan Brinkmann (2009) menekankan bahwa koneksi manusia menjadi kunci untuk mengakses narasi yang autentik dari partisipan. Ketiga, sebagaimana diuraikan oleh Zhang dan Wildemuth (2009), *in-depth interview* mengutamakan kedalaman eksplorasi untuk menggali makna "mengapa" dan "bagaimana" di balik perilaku dan perspektif partisipan. Keempat, Fontana dan Frey (2000) menyatakan bahwa metode ini memiliki minimal hipotesis awal; peneliti mengembangkan pemahaman melalui data yang

muncul daripada dari kerangka teoritis yang telah ditentukan. Kelima, menurut Kvale dan Brinkmann (2009), *in-depth interview* membutuhkan pewawancara yang terampil dalam mendengarkan aktif, responsif terhadap perubahan konteks, dan mampu mengajukan pertanyaan penggali dengan sensitif. Terakhir, Boyce dan Neale (2006) menyatakan bahwa metode ini cocok digunakan untuk pengembangan teori dan eksplorasi fenomena kompleks daripada pengujian hipotesis, serta ketika topik penelitian bersifat sensitif.

Implementasi *in-depth interview* mengikuti proses sistematis yang dimulai dengan tahap persiapan dan perencanaan, di mana peneliti menentukan tujuan penelitian secara jelas, mengidentifikasi kriteria pemilihan partisipan, dan mengembangkan panduan wawancara dengan tidak lebih dari 15 pertanyaan utama (Boyce & Neale, 2006). Kemudian, peneliti membangun kepercayaan dan rapport dengan memposisikan dirinya sebagai pelajar yang genuinely tertarik, menciptakan suasana yang aman agar partisipan bersedia berbagi pengalaman pribadi secara terbuka (Zhang & Wildemuth, 2009). Pada pelaksanaan wawancara, Kvale dan Brinkmann (2009) merekomendasikan penggunaan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang memungkinkan partisipan memimpin alur percakapan, sementara peneliti mendengarkan secara aktif dan mengajukan pertanyaan lanjutan adaptif berdasarkan narasi partisipan. Boyce dan Neale (2006) menekankan bahwa pewawancara seharusnya lebih banyak mendengarkan daripada berbicara dan tetap peka terhadap isyarat verbal dan nonverbal. Setelah wawancara, peneliti melakukan transkripsi dengan cermat dan mencatat *field notes* tentang konteks dan pengamatan nonverbal (Zhang & Wildemuth, 2009). Tahap analisis melibatkan pembacaan berulang transkripsi untuk mengidentifikasi pola dan tema-tema utama, penerapan coding sistematis, dan pengelompokan data ke dalam kategori bermakna (Fontana & Frey, 2000). Tahap verifikasi melibatkan member checking, triangulasi dengan sumber lain, dan refleksi kritis terhadap potensi bias peneliti (Kvale & Brinkmann, 2009). Terakhir, pada tahap pelaporan, peneliti menyajikan temuan menggunakan deskriptor kualitatif yang tepat dan menyertakan kutipan langsung dari partisipan untuk memberikan kredibilitas dan membiarkan suara partisipan terdengar dalam laporan penelitian (Boyce & Neale, 2006).

2.2.8 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek integral dari kesehatan secara menyeluruh yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu dalam mengembangkan potensi diri mereka secara optimal. Oktaviani (2025) menjelaskan bahwa menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan penyakit atau gangguan jiwa, melainkan suatu keadaan sejahtera di mana seseorang dapat mengoptimalkan potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bermakna kepada masyarakat.

Dijelaskan lebih dalam, Setiawan dan Sa'idah (2024) menegaskan bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan baik, mengatasi peristiwa sulit dalam kehidupan, memiliki empati terhadap orang lain, serta menjalankan peran sosial secara efektif. Dimensi kesehatan mental tidak hanya terbatas pada absennya gejala gangguan seperti neurotik atau psikotik, melainkan juga meliputi kemampuan adaptasi diri terhadap lingkungan sekitar, perkembangan holistik yang seimbang antara aspek fisik, intelektual, emosional, dan spiritual, serta terciptanya harmoni internal yang memungkinkan individu mencapai kebahagiaan pribadi sekaligus berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat.

Dalam era digital yang ditandai oleh transformasi teknologi dan perubahan sosial yang cepat, pemahaman tentang kesehatan mental semakin berkembang dengan mengakui peran harapan sebagai faktor protektif yang signifikan; Nurkhurairokh (2023) menemukan bahwa harapan memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, serta membantu individu beradaptasi dengan tantangan yang muncul akibat penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol. Dengan demikian, kesehatan mental di era modern harus dipahami sebagai keadaan dinamis yang melibatkan keseimbangan antara kemampuan internal individu, dukungan lingkungan eksternal, pengelolaan emosi yang sehat, serta pemeliharaan makna dan

arah hidup yang jelas dalam menghadapi perubahan sosial dan teknologi yang terus berkembang.

