

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kebiasaan mendengarkan musik K-Pop dengan kesehatan mental penggemar di kalangan remaja di Klaten, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia rata-rata 19,71 tahun dengan standar deviasi 2,548, didominasi oleh perempuan, berstatus sebagai mahasiswa, dan memiliki penghasilan atau uang saku bulanan antara Rp100.000 hingga Rp400.000. Intensitas mendengarkan musik K-Pop pada responden sebagian besar berada dalam kategori "kadang-kadang" dan "lumayan sering", yang menunjukkan bahwa musik K-Pop menjadi bagian dari aktivitas hiburan rutin di kalangan remaja. Sementara itu, tingkat kesehatan mental responden sebagian besar berada pada kategori ringan dan sedang, dengan hanya sebagian kecil yang mengalami gangguan mental berat. Hasil analisis statistik menggunakan uji Spearman's rho menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mendengarkan musik K-Pop dengan tingkat kesehatan mental ($p = 0,982$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan mendengarkan musik K-Pop tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kondisi kesehatan mental remaja penggemar di Klaten.

B. Saran

1. Bagi Remaja Penggemar K-Pop

Diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam mengonsumsi konten musik, khususnya musik K-Pop. Penting untuk mengatur waktu dan intensitas mendengarkan musik agar menjadi bagian dari gaya hidup yang seimbang, bukan sebagai satu-satunya pelarian dari tekanan emosional.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat lebih terbuka dalam memahami minat remaja terhadap musik K-Pop. Dengan pemahaman ini, orang tua dapat membimbing dan mengarahkan anak dalam menggunakan musik secara positif, serta mendukung kesehatan mental mereka secara lebih konstruktif.

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Komunitas Remaja (Fandom/K-Pop Community)

Institusi pendidikan maupun komunitas remaja disarankan untuk menyediakan ruang diskusi atau wadah yang sehat bagi remaja dalam menyalurkan minat mereka terhadap

musik K-Pop. Hal ini penting agar ketertarikan terhadap musik tetap memberikan dampak positif dan tidak menjadi bentuk pelarian yang berlebihan dari tekanan hidup.

4. Bagi Praktisi Kesehatan Mental (Perawat)

Praktisi kesehatan mental, termasuk perawat, diharapkan dapat mempertimbangkan pengaruh musik terhadap kondisi psikologis pasien remaja. Pendekatan yang lebih empatik dan personal, dengan memperhatikan minat musik pasien, dapat membantu dalam memberikan pelayanan yang lebih holistik dan efektif.

5. Bagi Puskesmas

Disarankan agar puskesmas mempertimbangkan penggunaan pendekatan intervensi berbasis musik, seperti terapi musik, dalam program kesehatan jiwa remaja. Hal ini bisa menjadi alternatif kreatif dan efektif dalam membantu remaja mengelola stres atau gangguan emosional.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang berbeda, seperti pendekatan longitudinal atau eksperimen. Selain itu, penting juga mempertimbangkan variabel tambahan seperti jenis musik lain, durasi paparan, dan faktor psikososial untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh musik terhadap kesehatan mental remaja.