

**EKSPLORASI NILAI-NILAI KONSELING ISLAM MELALUI
LAGU-LAGU BERTEMAKAN *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA
MENJAGA KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan dan Penyuluhan Islam



Oleh :

ARINA MANA SIKANA
NIM. 3520022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

**EKSPLORASI NILAI-NILAI KONSELING ISLAM MELALUI
LAGU-LAGU BERTEMAKAN *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA
MENJAGA KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan dan Penyuluhan Islam



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arina Mana Sikana
NIM : 3520022
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“EKSPLOKASI NILAI-NILAI KONSELING ISLAM MELALUI LAGU-LAGU BERTEMAKAN *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 23 Oktober 2024

Yang Menyatakan,



Arina Mana Sikana

NIM. 3520022

NOTA PEMBIMBING

Ryan Marina, M.Pd
Perum Asik Residence, Wangandowo, Kec. Bojong, Kab. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Arina Mana Sikana

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Arina Mana Sikana
NIM : 3520022
Judul : **EKSPLORASI NILAI-NILAI KONSELING ISLAM
MELALUI LAGU-LAGU BERTEMAKAN *SELF LOVE*
SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL**

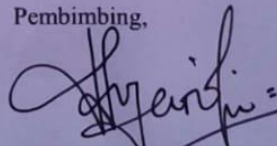
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 22 Oktober 2024

Pembimbing,



Ryan Marina, M.Pd
NIP. 198909282022032001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51181
Website: fuad.uiningsudur.ac.id | Email : fuad@uiningsudur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

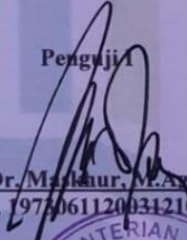
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara :

Nama : ARINA MANA SIKANA
NIM : 3520022
Judul Skripsi : **EKSPLORASI NILAI-NILAI KONSELING ISLAM
MELALUI LAGU-LAGU BERTEMAKAN *SELF LOVE*
SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL**

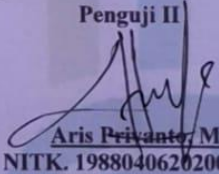
yang telah diujikan pada Hari Senin, 28 Oktober 2024 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. M. Ma'aur, M.Ag
NIP. 197506112003121001

Penguji II



Aris Priyanto, M.Ag
NITK. 198804062001D1025

Pekalongan, 1 November 2024

Disahkan Oleh

Dekan




Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi Arab latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Bā	B	-
ت	Tā	T	-
ث	Śā	S	s (dengan titik di atasnya)
ج	Jīm	J	-
ح	Hā	H	h (dengan titik di bawahnya)
خ	Khā	Kh	-
د	Dal	D	-
ذ	Żal	Z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	R	-
ز	Zai	Z	-
س	Sīn	S	-
ش	Syīn	Sy	-
ص	Şād	Ş	s (dengan titik di bawahnya)
ض	Dād	D	d (dengan titik di bawahnya)
ط	Ṭā	T	t (dengan titik di bawahnya)
ظ	Zā	Z	z (dengan titik di bawahnya)
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	-
ف	Fā	F	-
ق	Qāf	Q	-
ك	Kāf	K	-
ل	Lām	L	-
م	Mīm	M	-
ن	Nūn	N	-
و	Wāwu	W	-
ه	Hā	H	-
ء	Hamzah	,	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan di awal kata
ي	Yā	Y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti salat, zakat, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis t Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-aulyā'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai

Fathah + wāwu mati ditulis au

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أنتم ditulis *a'antum* مؤنث ditulis *mu'annaś*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-* Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura'ān*
2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf l diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya. Contoh: الشيعة ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah atas karunia dan rahmat-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan sesuai yang diharapkan. Tak lupa shalawat selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, dan para keluarga serta sahabat-sahabatnya. Terima kasih atas doa serta dukungan dan kasih sayang yang telah diberikan, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Rohmat dan Ibu Siti Zuhroh yang telah memberikan dukungan, yang selalu menemani diskusi saya, yang selalu mendukung perjalanan pendidikan serta memberikan doa-doa di setiap hari untuk keberkahan dan kesuksesan anaknya.
2. Kakak dan adik-adik saya (Iffati Farkhiyati, Jinan Banafsaj, dan Atmim Lana Nurona) yang selalu memberikan dukungan serta motivasi dan selalu memberikan doa-doa yang terbaik untuk saudaranya.
3. Ibu Ryan Marina, M. Pd., selaku dosen pembimbing yang telah menuntun serta mengarahkan dan memberi banyak ilmu dalam pengerjaan skripsi.
4. Bapak/Ibu dosen FUAD UIN K.H. Abdurahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada saya.
5. Sahabat serta teman-teman saya yang banyak memberikan motivasi serta dukungan dalam menyusun skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan BPI angkatan 2020
7. Almamater tercinta UIN K.H. Abdurahman Wahid Pekalongan.
8. Diriku sendiri, yang telah mengupayakan menyelesaikan skripsi ini, yang telah belajar bersabar dalam menghadapi tantangan, yang telah berani mencoba untuk terus melangkah.

MOTTO

Kawulo Mung Sadermo, Mobah-Mosik Kersaning Hyang Sukmo



ABSTRAK

Sikana, Arina Mana. 2024. Eksplorasi Nilai-Nilai Konseling Islam Melalui Lagu-Lagu Bertemakan *Self Love* Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Ryan Marina, M.Pd.

Kata Kunci: Nilai-Nilai Konseling Islam, Lagu-Lagu Bertemakan *Self Love*.

Dalam kehidupan modern saat ini, tantangan menjaga kesehatan mental semakin meningkat. Gangguan kesehatan mental akan menimbulkan masalah kecemasan, stres yang berlebihan, dan depresi. Dengan menggabungkan nilai-nilai konseling Islam dan media musik lagu-lagu bertemakan *self love* diharapkan menjadi suatu inovasi yang menarik dan potensial. Nilai-nilai konseling Islam menggabungkan prinsip-prinsip agama dengan teknik-teknik *self love* untuk membantu individu mencapai kesejahteraan jiwa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) bagaimana konsep lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental?., 2) apa saja nilai-nilai konseling Islam yang terkandung dalam lagu-lagu bertemakan *self love*?., 3) bagaimana lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental melalui konsep hermeneutika schleiermacher?. Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui konsep lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental. 2) untuk memahami pendekatan konseling Islam yang terkandung dalam lagu-lagu bertemakan *self love*. 3) untuk mengetahui lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental melalui konsep hermeneutika schleiermacher.

Jenis penelitian studi pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data dari berbagai macam sumber pustaka, seperti buku referensi, penelitian sebelumnya, artikel, dan juga jurnal penelitian yang berhubungan. Sumber data berasal dari data primer dan sekunder. Data primer tersebut berupa 5 lagu-lagu bertemakan *self love*: “Jiwa yang bersedih” oleh Ghea Indrawari, “Tutur Batin” oleh Yura Yunita, “Rehat” oleh Kunto Aji, “Diri” oleh Tulus, dan “Usik” oleh Feby Putri. Teknik analisis data menggunakan analisis konten yang berfokus dengan konten asli dan karakteristik internasional. Selain itu, juga menggunakan konsep hermeneutika schleiermacher.

Hasil penelitian ini yaitu: lagu-lagu bertemakan *self love* mengandung konsep-konsep *self love* dan nilai-nilai konseling Islam. Konsep-konsep *self love* yang terkandung dalam lagu-lagu bertemakan *self love* diantaranya: *self care*, *self awareness*, *self worth*, dan *self esteem*. Nilai-nilai konseling Islam yang terkandung dalam lagu-lagu bertemakan *self love* diantaranya: nilai pengamalan rukun iman, nilai pengamalan rukun Islam, dan nilai pengamalan perilaku ihsan.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul "EKSPLOKASI NILAI-NILAI KONSELING ISLAM MELALUI LAGU-LAGU BERTEMAKAN *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL". Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan bagi umat manusia dalam segala aspek kehidupan.

Skripsi ini penulis susun dalam rangka memenuhi syarat studi S1 pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos). Skripsi ini secara umum mengulas makna dan mengeksplorasi nilai-nilai konseling islam melalui lagu-lagu bertemakan self love sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dorongan, dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Dr. Maskhur, M.Ag selaku Ketua Prodi Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

5. Ibu Ryan Marina M.Pd selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah menuntun serta mengarahkan dan memberi banyak ilmu dalam pengerjaan skripsi.
6. Bapak M. Minannur Rohman, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang sudah menorehkan ilmu kepada penulis.
8. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin Adab & Dakwah yang sudah memberikan akses untuk melaksanakan penelitian.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan, semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca.

Pekalongan, 22 Oktober 2024

Penulis



Arina Mana Sikana

3520022

DAFTAR ISI

COVER.....	i
PERNYATAAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – INDONESIA.....	v
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka.....	6
F. Metode Penelitian.....	13
G. Sistematika Pembahasan.....	16
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. Konseling Islam.....	17
1. Definisi Koseling Islam.....	17
2. Nilai-Nilai Konseling Islam.....	18
3. Aspek Konseling Islam.....	23
4. Konseling Islam dalam Al-Qur'an.....	24
B. <i>Self Love</i>	27
1. Definisi <i>Self Love</i>	27
2. Aspek-Aspek <i>Self Love</i>	28
3. <i>Self Love</i> dalam Agama Islam.....	33

C. Konsep Hermeneutika.....	34
1. Interpretasi Gramatikal.....	35
2. Interpretasi Psikologis.....	36
BAB III NILAI-NILAI KONSELING ISLAM DAN LAGU-LAGU BERTEMAKAN <i>SELF LOVE</i>.....	38
A. Nilai-Nilai Konseling Islam.....	38
1. Nilai Pengamalan Rukun Iman.....	38
2. Nilai Pengamalan Rukun Islam.....	41
3. Nilai Pengamalan Perilaku Ihsan.....	43
B. Lagu-Lagu Bertemakan <i>Self Love</i>	44
1. Lagu “Jiwa yang Bersedih” karya Ghea Indrawari.....	44
2. Lagu “Tutur Batin” karya Yura Yunita.....	49
3. Lagu “Rehat” karya Kunto Aji.....	52
4. Lagu “Diri” karya Tulus.....	55
5. Lagu “Usik” karya Feby Putri.....	58
BAB IV UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL MELALUI LAGU-LAGU BERTEMAKAN <i>SELF LOVE</i>.....	62
A. Konsep Isi Lirik Lagu-Lagu Bertemakan <i>Self Love</i> dapat digunakan sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental.....	62
B. Nilai-Nilai Konseling Islam yang Terkandung dalam Lagu-Lagu Bertemakan <i>Self Love</i>	68
1. Nilai Pengamalan Rukun Iman.....	68
2. Nilai Pengamalan Rukun Islam.....	71
3. Nilai Pengamalan Perilaku Ihsan.....	73
C. Penggunaan Lagu-Lagu Bertemakan <i>Self Love</i> untuk Mendukung Upaya Menjaga Kesehatan Mental melalui Konsep Hermeneutika Schleiermacher.....	74
1. Interpretasi Gramatikal.....	75
2. Interpretasi Psikologis.....	84
BAB V PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	95

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berfikir.....	13
----------------------------------	----



DAFTAR TABEL

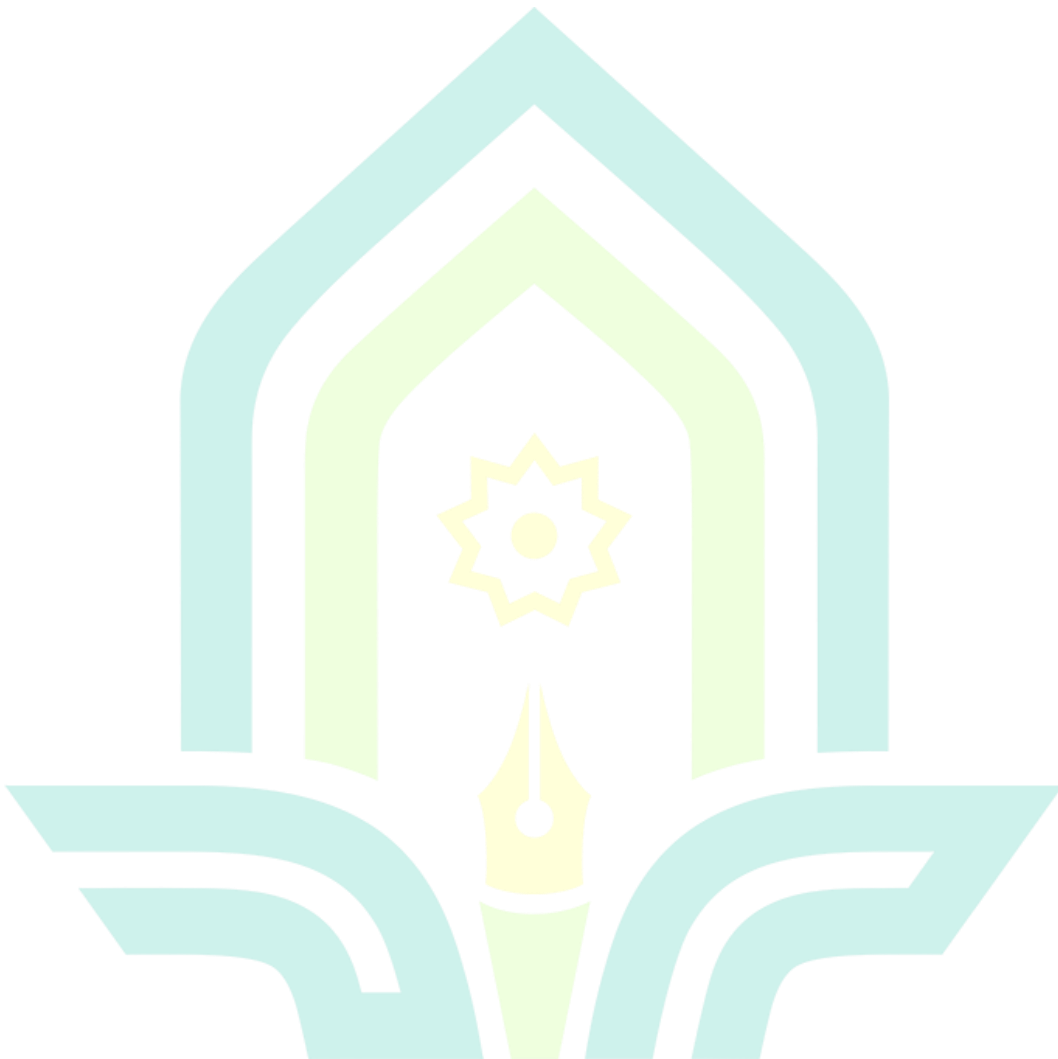
Tabel 4.1 Pengulangan Kata Lagu “Jiwa yang Bersedih”	75
Tabel 4.2 Pengulangan Kata Lagu “Tutur Batin”	76
Tabel 4.3 Pengulangan Kata Lagu “Rehat”	76
Tabel 4.4 Pengulangan Kata Lagu “Diri”	77
Tabel 4.5 Pengulangan Kata Lagu “Usik”	77
Tabel 4.6 Kata Imbuhan Lagu “Jiwa yang Bersedih”	78
Tabel 4.7 Kata Imbuhan Lagu “Tutur Batin”	79
Tabel 4.8 Kata Imbuhan Lagu “Rehat”	79
Tabel 4.9 Kata Imbuhan Lagu “Diri”	80
Tabel 4.10 Kata Imbuhan Lagu “Usik”	81
Tabel 4.11 Hubungan Sebab Akibat Lagu “Jiwa yang Bersedih”	82
Tabel 4.12 Hubungan Sebab Akibat Lagu “Tutur Batin”	82
Tabel 4.13 Hubungan Sebab Akibat Lagu “Rehat”	83
Tabel 4.14 Hubungan Sebab Akibat Lagu “Diri”	84
Tabel 4.15 Hubungan Sebab Akibat Lagu “Usik”	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lirik Lagu-Lagu Bertemakan *Self Love*

Lampiran 2. Dokumentasi

Lampiran 3. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental menjadi pembahasan yang diperhatikan oleh berbagai kalangan penjurur dunia. Karena, dalam data dari *World Health Organization* (WHO) di tahun 2020, terdapat sekitar 1 dari 4 orang di dunia memiliki masalah kesehatan mental. Hal ini, menjadi bukti bahwa bukan hanya masalah kesehatan fisik saja yang diperhatikan melainkan masalah kesehatan mental juga menjadi poin penting yang harus diperhatikan. Kesehatan mental sendiri, adalah sebuah kondisi individu yang dapat mengetahui kemampuannya sendiri, dan dapat menghadapi masalah serta tekanan hidup dengan normal. Selain itu, sehat mental juga mampu bekerja secara produktif dan memberi kontribusi terhadap lingkungan.¹ Masalah kesehatan mental mempunyai pengaruh dalam kehidupan sehari-hari individu dan menjadi perubahan pada sikap yang dapat membahayakan jiwa seseorang bahkan sampai pada perilaku bunuh diri.

Dalam konteks kehidupan modern, tantangan terkait kesehatan mental semakin meningkat, termasuk masalah rendahnya *self love*/mencintai diri sendiri. Tidak sedikit individu mengalami gangguan kesehatan mental, ditandai dengan perasaan sedih, terisolasi, insecure dan kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Gangguan kesehatan mental akan menimbulkan kecemasan, stres yang berlebihan, depresi, dan perilaku-perilaku lain yang akan menghambat kehidupan seseorang. Di dalam agama Islam, kesehatan mental dan kesejahteraan jiwa memiliki perhatian yang besar, dan pendekatan konseling Islam dapat memberi solusi yang relevan.²

¹ Setiawan, H., Solikhina, I., & Nada, U. N. M. Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 12 (1). (2022).

² Syed, I. U., & Sani, A. I. Islamic Psychotherapy: An Integrative Approach to Mental Health and Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 58(6), 2020-2037. (2019).

Islam sebagai agama yang holistik memberikan panduan tidak hanya dalam aspek spiritual, tetapi juga dalam kesejahteraan mental dan emosional. Konseling Islam menekankan pada nilai-nilai seperti tawakal (kepercayaan kepada Tuhan), syukur, dan sabar yang dapat memberi dukungan emosional dan spiritual kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Disamping itu, Islam juga mengenal pentingnya *self love* atau mencintai diri sendiri dalam batas yang sehat, yang sesuai dengan ajaran untuk menjaga dan menghormati diri sebagai amanah dari Allah.³

Dalam konseling Islam terdapat teknik *self love* yang dijadikan sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental. Teknik *self love* merupakan keadaan dimana individu dapat menghargai diri sendiri, sebagai bentuk apresiasi diri serta, dapat memutuskan sikap baik dalam perkembangan spiritual, jiwa, dan psikis. Pendekatan konseling Islam menggabungkan prinsip-prinsip agama dengan teknik-teknik *self love* untuk membantu individu mencapai kesejahteraan jiwa.⁴

Konseling dan terapi dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental dan meningkatkan *self love* dalam diri seseorang. Tetapi, banyak juga seseorang yang mengalami kesusahan dalam mencurahkan emosinya melalui kata-kata. Sehingga, dalam penanganannya dibutuhkan media yang dapat membantu individu untuk mengekspresikan dan menstabilkan perasaan individu. Musik dapat dijadikan media yang mendukung individu dalam mencurahkan serta

³ Pujiono, P., & Haryanto, B. (2024). Analisis Metode Happy When Sick (HWS) dalam Bimbingan Rohani di Rumah Sakit. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2024, 7(1), hal. 83-97.

⁴ Noor, N. M., & Yusof, M. B. Islamic Counseling: An Emerging Discipline in Counseling Psychology. *Journal of Muslim Mental Health*, (2021). 15(1), Hal. 1-15.

menstabilkan emosi. Musik dan lagu yang tepat dapat menjadi media yang efektif dalam proses konseling.⁵

Musik sebagai media komunikasi yang sangat banyak digunakan masyarakat dan dapat dinikmati oleh berbagai generasi.⁶ Lagu-lagu di Indonesia saat ini, banyak yang bertemakan tentang *self love* dan menghargai diri sendiri. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil beberapa lagu yang bertemakan *self love* yaitu, “Jiwa yang Bersedih” karya Ghea Indrawari, “Tutur Batin” karya Yura Yunita, “Rehat” karya Kunto Aji, “Diri” karya Tulus, dan “Usik” karya Feby Putri. Lagu-lagu yang mengandung pesan-pesan tentang mencintai diri sendiri, menerima diri, dan mengekspresiasi keunikan individu menjadi alat yang efektif dalam membantu proses pemulihan kesehatan mental.

Lagu-lagu bertemakan *self love* diharapkan dapat dijadikan media sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Menurut Wiflihani, musik dapat diklasifikasikan fungsinya dalam 10 macam yaitu: sebagai pengungkapan emosional, sarana komunikasi, penghayatan estetis, sebagai rekreasi pelipur lara, perlambangan, respon psikis, pengesahan lembaga sosial, sebagai fungsi yang berkesinambungan dengan hukum sosial, pencampuran budaya, dan memadukan masyarakat. Dari fungsi musik tersebut salah satunya dapat membangun kecerdasan emosional yang diterapkan sebagai upaya menjaga kesehatan mental.⁷

Selain itu, musik biasanya dijadikan bentuk penyampaian perasaan dan pemikiran penulis lagu dengan karya seninya, agar pendengarnya mampu merasakan perasaan yang disampaikan. Melalui lagu yang penyanyi

⁵ Zees, R. F., & Van Gobel, H. *Psikoterapi Suportif & VDOT (Video Directly Observed Therapy) untuk Meningkatkan Kepatuhan Keluarga dalam Mendampingi Pengobatan Pasien dengan Gangguan Jiwa*. (Penerbit NEM: 2022)

⁶ Hadjar, D. D., & Sholikhati, N. I. Analisis Semiotika Makna Motivasi pada Lirik Lagu “Diri” karya Tulus. *Aliterasi (Jurnal Pendidikan, Bahasa, dan sastra)*, 3(2), 2023, hal. 80-87.

⁷ Wiflihani, W. Fungsi Seni Musik dalam Kehidupan Manusia. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, (2016). 2(1), hal. 101-107.

bawakan ingin pendengarnya dapat memahami melalui penjelasan, ungkapan, dan pengalaman musisi kepada orang lain, tidak hanya sebagai penghibur. Sehingga, lagu tersebut bukan hanya sebagai tontonan namun, juga dapat sebagai tuntunan bagi pendengarnya. Pendengarnya dapat menjadikan musik atau lagu sebagai alat atau sarana penyampaian nilai-nilai yang baik dari penyanyi yang membawakan melalui komunikasi dari melodi dan lirik lagu.⁸

Melalui penelitian ini, peneliti menggabungkan nilai-nilai konseling Islam dengan media musik lagu-lagu bertemakan *self love* yang diharapkan menjadi suatu inovasi yang menarik dan potensial. Pendekatan ini tidak hanya memanfaatkan nilai-nilai spiritual dan moral yang diajarkan dalam Islam, tetapi juga menggunakan medium musik yang mempunyai daya tarik yang lebih luas serta dapat mengapai beragam kalangan. Penelitian ini, bertujuan untuk memahami nilai-nilai konseling Islam dari lagu-lagu bertemakan *self love* yang diharapkan dapat menjadi salah satu sarana inisiatif menjaga kesehatan mental. Serta, mengeksplorasi teknik *self love* dalam nilai-nilai konseling Islam melalui lagu-lagu bertemakan *self love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Dari latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, peneliti akan memperdalam pembahasan ini sehingga mengangkat judul **“Eksplorasi Nilai-Nilai Konseling Islam melalui Lagu-Lagu Bertemakan *Self Love* sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental?
2. Apa saja nilai-nilai konseling Islam yang terkandung dalam lagu-lagu bertemakan *self love*?

⁸ Viola, V. R. A. P. K., & Sobur, A. Makna Motivasi pada Lirik Lagu “Diri” Karya Tulus. In Bandung Conference Series: Public Relations, (2023, September). (Vol. 3, No. 2, hal. 721-733).

3. Bagaimana lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental melalui konsep hermeneutika schleiermacher ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental.
2. Untuk memahami konseling Islam yang terkandung dalam lagu-lagu bertemakan *self love*.
3. Untuk mengetahui lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental melalui konsep hermeneutika schleiermacher.

D. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini, diharapkan terdapat manfaat yang ingin dipetik oleh peneliti seperti:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini, diharapkan dapat menjadikan sebuah kontribusi dalam bidang bimbingan konseling penyuluhan Islam tentang konseling Islam melalui lagu-lagu bertemakan *self love* dan bisa diluaskan kembali penjabarannya untuk peneliti-peneliti berikutnya. Dalam penelitian ini, juga diharapkan mampu meningkatkan literatur tentang *self love* dalam konseling Islam dan peran lagu-lagu bertemakan *self love* dalam kesehatan mental.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi konselor, dapat dijadikan alat bantu dalam membantu mengatasi masalah-masalah kesehatan mental seperti rendah diri, kecemasan, dan depresi.
- b. Bagi masyarakat, dengan penelitian ini diharapkan mampu membantu lebih banyak orang untuk mendapat dukungan kesehatan mental melalui cara yang sederhana dan familiar.

- c. Bagi peneliti berikutnya, untuk mengeksplorasi lebih dalam, memperluas cangkupan, dan mengembangkan metode baru dalam konseling Islam melalui lagu-lagu bertemakan *self love*.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

Dalam memahami sebuah karya ilmiah ini, peneliti memerlukan berbagai referensi yang mengkaji mengenai konseling Islam, *self love*, serta konsep hermeneutika schleiermacher. Dengan demikian, peneliti menjabarkan sebagai berikut:

a. Konseling Islam

Konseling merupakan upaya yang dilakukan konselor untuk membantu klien berpikir, merasakan, dan bertindak melalui proses pengambilan keputusan yang efektif sehingga mampu bertanggung jawab terhadap tujuan hidupnya. Di dalam konseling Islam dengan memadukan pendekatan prinsip-prinsip Islam dan teknik-teknik psikologis untuk membantu individu guna mencapai kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual. Menurut Anwar Sutoyo nilai-nilai konseling Islam terdapat pada tiga nilai pengamalan.⁹ Berikut nilai-nilai pengamalan konseling Islam yang penting untuk diperhatikan, yaitu:

1) Nilai Pengamalan Rukun Iman

Pertama, Iman kepada Allah mengajak pendengarnya untuk mencintai diri sendiri sebagai bentuk rasa syukur dan pengakuan terhadap ciptaan Allah. Selain itu, didalamnya pendengar akan menyadari bahwa setiap individu adalah ciptaan Allah yang unik dan berharga. Serta mencintai diri sendiri adalah sebagai bentuk penghormatan terhadap sang pencipta. *Kedua*, Iman kepada Malaikat Allah dimana individu menyadari untuk

⁹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam, Teori dan Praktik*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar: 2013), hal. 149.

mencintai diri sendiri dengan berbuat baik dan menjauhi perilaku yang merusak, mengingat bahwa malaikat selalu mengawasi dan mencatat amal perbuatan. *Ketiga*, Iman kepada Kitab Allah dalam menjalani kehidupan individu membutuhkan pedoman dengan mengambil ajaran-ajaran Al-Qur'an dan kitab-kitab lainnya untuk mencintai dan menghormati diri sendiri. *Keempat*, Iman kepada Rasul, seseorang dapat mengambil teladan dari kehidupan para nabi dan rasul dalam mencintai diri sendiri dan menghadapi ujian dengan kesabaran serta ketabahan. *Kelima*, Iman kepada Hari Akhir, mengingat bahwa kehidupan di dunia ini sementara dan menjaga diri dengan baik adalah bagian dari kesiapan menuju kehidupan yang kekal. *Keenam*, Iman kepada Qada dan Qadar, menerima diri sendiri apa adanya sebagai bentuk penerimaan terhadap qada dan qadar.¹⁰

2) Nilai Pengamalan Rukun Islam

Pertama, syahadat dengan mengucapkan dua kalimat syahadat. Dalam lagu-lagu *self love* mengingatkan diri untuk mengenali dan mencintai diri sendiri sebagai hamba Allah. Identitas sebagai muslim merupakan bagian penting dari rasa cinta diri. *Kedua*, mendirikan shalat dapat menekankan pentingnya memiliki rutinitas yang menenangkan dan disiplin dalam menjaga kesehatan mental. *Ketiga*, zakat menunjukkan sebagai nilai berbagi dan peduli terhadap sesama juga bisa menjadi bagian dari *self love*. Dalam berbagi, tidak hanya membantu orang lain melainkan juga merasa lebih berarti dan puas dengan diri sendiri. *Keempat*, puasa di bulan ramadan. Dalam puasa mengajarkan kontrol diri dan kesabaran yaitu untuk menahan diri dari hal-hal yang tidak baik, juga bagian dari menghargai diri sendiri. *Kelima*, menunaikan ibadah haji bila

¹⁰ Ibid., hal. 149-161

mampu. Hal ini mengajarkan diri untuk memiliki tujuan hidup dan spiritualitas dalam diri.¹¹

3) Nilai Pengamalan dalam Perilaku Ihsan

Karena tujuan utama seseorang adalah untuk selalu dekat dengan Allah SWT, ihsan didefinisikan sebagai kondisi hati dan perilaku seseorang yang berusaha menjaga perasaan, perkataan, dan perbuatannya agar selaras dengan ajaran Allah dan Rasul-Nya. Sebutan untuk individu yang berperilaku ihsan disebut “*muhsin*”. Mengamalkan perilaku ihsan berhubungan dengan menjaga hati dari prasangka buruk, serta sikap yang tidak iri, dengki, sombong, dendam, dan riya’. Diharapkan juga mampu mengendalikan amarah, tidak mudah bersedih, dan tetap tegar dalam menghadapi kehidupan. Seseorang yang mengamalkan perilaku ihsan akan mampu mengatasi musibah sebagai bentuk ujian dari Allah, yang dimaksudkan untuk mengetahui siapa yang lebih baik amalannya.

Selain itu, musibah dapat berfungsi sebagai bentuk peringatan dari tindakan buruk, kejahatan serta kelalaian individu. Musibah dapat menjadi cara bagi Allah untuk menghapus sebagian dari kesalahan orang mukmin. Seorang mukmin harus bersabar dan percaya bahwa ada kebaikan di balik musibah tersebut. Mereka harus sadar dan ikhlas menerima musibah karena tidak mungkin terjadi tanpa izin Allah. Musibah apa pun yang menimpa manusia tidak bertahan lama, dan kemudahan pasti akan datang setelah kesulitan.¹²

b. *Self Love*

Sepanjang perjalanan sejarah, pendapat tentang mencintai diri sendiri sudah terpecah menjadi “baik” versus “buruk”. Karakter yang ditanamkan cinta kepada diri sendiri dan bertanggung jawab

¹¹ Ibid., hal. 162-173.

¹² Ibid., hal. 175-192

sehingga dapat menghargai penilaian orang lain, meningkatkan percaya diri, mendapatkan kasih sayang, dapat peduli dan bisa kerja keras pantang menyerah. Selain itu, *self love* ini dapat meningkatkan jiwa kepemimpinan yang dapat bersikap baik dan rendah hati juga dapat mentoleran serta cinta damai.¹³

Self love merupakan keadaan di mana seseorang dapat menghormati diri sendiri dan menghargai diri sendiri sambil membuat pilihan yang membantu pertumbuhan spiritual, fisik, dan psikologis mereka.¹⁴ Contohnya adalah saat individu mampu mengakui kelebihan dan kekurangan diri mereka, fokus pada tujuan hidup, dan mengalami kepuasan dengan apa yang telah mereka lakukan. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki *self love* cenderung menghukum dirinya sendiri dengan komentar negatif yang merusak harga diri dan menghambat perkembangan.¹⁵ Menurut Mutiwasekwa, *self love* memiliki empat aspek:

- 1) *Self Care*: Bagian ini berfokus pada fisik dan berkaitan dengan cara kita merawat diri sendiri, seperti mandi, makan makanan yang sehat, mengelola pola tidur dengan baik, dan melakukan segala sesuatu yang disukai.
- 2) *Self Awareness*: Komponen ini berkaitan dengan cara seseorang berpikir dan sebuah kunci kecerdasan emosional. Individu dengan kecerdasan emosional cenderung memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi mereka dan menghindari respons yang tidak diinginkan, serta memikirkan tindakan mereka sebelum bertindak untuk menyelesaikan masalah.

¹³ Kuway, T. T. Upaya Penerapan Self Love Untuk Membangun Karakter Positif Pada Remaja Di Era Revolusi Society 5.0. Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia, (2024). 2(7), Hal. (2024), hal. 193-204.

¹⁴ Aryani, I. K. Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian. PRIMARY, (2022). 1(5), hal. 345-360.

¹⁵ Astuti & Purnomosidi, Implementasi Self Love Pada Remaja, Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services, Vol.3 No.2 Mei - Agustus 2023.

- 3) *Self Worth*: Bagian ini berkaitan dengan keyakinan tentang nilai diri kita yang didasarkan pada kekuatan batin kita, bakat, dan kasih sayang yang kita berikan kepada orang lain. Nilai diri ini tidak diukur dengan standar yang datang dari luar.
- 4) *Self Esteem*: Bagian ini berkaitan dengan *self worth* yang besar, yang menghasilkan *self esteem* yang besar juga. *Self esteem* berhubungan dengan rasa puas serta ketenangan pada pribadi, yang mencakup rasa nyaman dengan tempat kita dan apa yang dimiliki.¹⁶

Menurut Erich Fromm, seorang psikolog humanistik, mencintai diri sendiri berarti menghargai dan peduli pada diri sendiri; tanpa mencintai diri sendiri, tidak mungkin menyatakan mencintai orang lain.¹⁷ *Self love*, menurut Erich Fromm, adalah aspek penting dari kesehatan mental yang mencakup pemahaman, penerimaan, dan penghargaan terhadap diri sendiri secara utuh. *Self love* membantu orang menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan memuaskan, serta menjalin interaksi yang lebih baik dengan orang lain. sehingga kita dapat memahami apa yang kita butuhkan, apa yang kita inginkan, dan apa yang bisa kita lakukan.

c. Konsep Hermeneutika Schleiermacher

Hermeneutik secara etimologi berasal dari kata Yunani yaitu *Hermeneuein* yang artinya menafsirkan, memberi pemahaman, atau menerjemahkan. Menurut Schleiermacher, ada dua bentuk yaitu interpretasi gramatika dan interpretasi psikologi. Interpretasi gramatika adalah syarat berfikir setiap

¹⁶ Kuway, T. T. Upaya Penerapan Self Love Untuk Membangun Karakter Positif Pada Remaja Di Era Revolusi Society 5.0. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, (2024). 2(7), hal. 193-204.

¹⁷ Prawita, E., Yuliasari, H., & Syah, M. E. *Teori-Teori Psikologi Kepribadian: Pengantar Keilmuan Psikologi*. Feniks Muda Sejahtera. (2024).

orang. Sengakan interpretasi psikologi adalah memahami pribadi penulis. Oleh karena itu, dalam memahami pernyataan harus mampu memahami bahasanya dan kejiwaannya. Semakin lengkap pemahaman seseorang atas suatu bahasa dan psikologi penulis akan semakin lengkap interpretasinya. Shleirmacher mengungkapkan bahwa hermeneutika merupakan memahami teks sebaik atau lebih baik dari pada pengarangnya sendiri dan memahami pengarang lebih baik dari memahami sendiri.¹⁸

2. Penelitian yang Relevan

Penelusuran pustaka yang dilakukan oleh peneliti mengidentifikasi beberapa temuan yang relevan dengan pembahasan pada penelitian yang dibahas. Meskipun, mempunyai fokus kajian yang berbeda, terdapat pula kesamaan, yaitu:

- a. Farah Afifah Maulita, 2020, “Representasi *Self Love* dalam Video Klip BTS Era *Love Yourself*”. Dalam penelitian ini sama-sama menganalisis pesan *self love* yang terdapat dalam sebuah lagu. Perbedaan dalam ini mengenai fokus kajian yang dipilih.¹⁹
- b. Sri Utami, dkk. 2023, “*Self Love: Menjadi Manusia yang Manusia*”. Dalam penelitian ini terdapat persamaan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Selain itu, didalamnya menjelaskan tentang penerimaan diri. Terdapat perbedaan dalam penelitian ini pada medianya melalui sebuah buku yang berjudul “Kamu Tak Harus Sempurna” karya Anastasia Satriyo, M.Psi., Psi.²⁰
- c. Herri Setiawan, 2023, “Analisis Semiotika *Self Love* (Mencintai Diri Sendiri) dalam Vidio Klip “Jiwa yang Bersedih” Ghea Indrawari”. Dalam penelitian ini sama-sama menganalisis bentuk penggambaran

¹⁸ Subagiharti, H., Handayani, D. S., Herawati, T., Rambe, A. A., & Astuti, D. (2022). Analisis Gaya Bahasa Dalam Lagu-Lagu Karya Fiersa Besari Berdasarkan Kajian Hermeneutika. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Sosity*, 2(2), hal. 93-100

¹⁹ MAULITA, F. A. Representasi *Self Love* Dalam Video Klip BTS Era *Love Yourself*. (2020).

²⁰ Utami, S., Afifah, D., Haryuanah, D., & Halimah, N. *Self Love Self Life: Menjadi Manusia yang Manusia*. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, (2023). 1(01), hal. 323-329.

self love. Perbedaan dalam penelitian ini terdapat dalam penggunaan metode penelitian.²¹

- d. M. Fahlu Zatrachadi, dkk. 2020, “ *Islamic Counseling in the Mental Recovery from Concept Imam al Ghazali* (Penarikan Konsep Konseling Islam dalam Pemulihan Jiwa Dari Pandangan Imam al Ghazali)”. Dalam penelitian ini memiliki persamaan tentang pembahasan mengenai konseling Islam. Perbedaan dalam penelitian ini pada fokus penelitiannya.²²
- e. Fahimah Aryani, 2023, Nilai-Nilai Konseling Islam dalam Lirik Lagu “Diri” Karya Tulus. Dalam penelitian ini, peneliti sama-sama menggunakan metode kualitatif. Selain itu, dalam penelitian ini, relevan dengan pembahasan yang diangkat oleh peneliti didalamnya menggunakan analisis pendekatan yang sama.²³

3. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan kerangka konseptual dengan susunan keterangan yang berhubungan dengan pernyataan tentang kerangka konsep dalam memecahkan suatu permasalahan yang mengidentifikasi. Dalam penelitian ini, membahas lagu-lagu bertemakan *self love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental dianalisis dengan konsep hermeneutika Friedrich D.E Schleiermacher. selanjutnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui eksplorasi nilai-nilai konseling Islam melalui lagu-lagu bertemakan *self love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

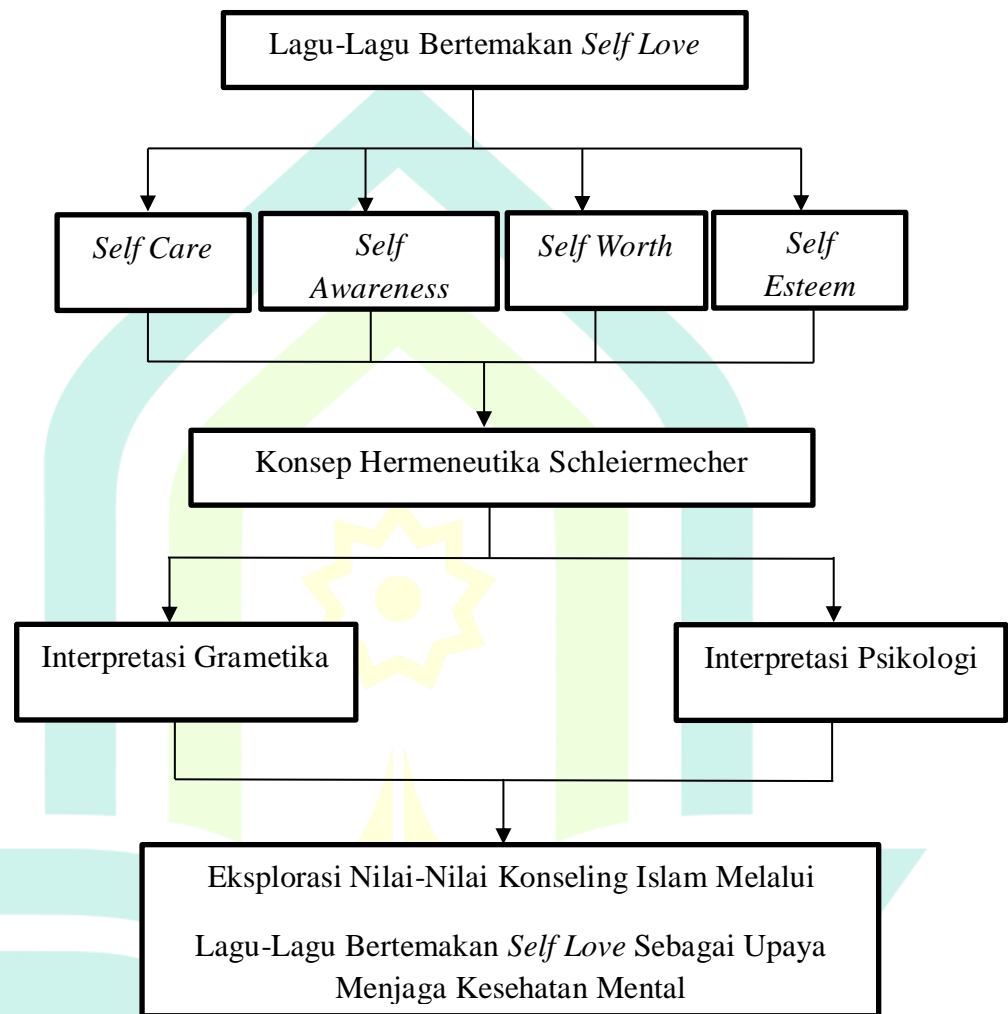
Dalam kerangka berpikir ini menguraikan langkah-langkah logis yang diambil dalam penelitian sebagai acuan mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dimulai memahami konsep lagu-lagu bertemakan *self love*,

²¹Setiawan, H. Analisis Semiotika Self-Love (Mencintai Diri Sendiri) dalam Video Klip “Jiwa yang Bersedih “Ghea Indrawari. Sintaksis: Publikasi Para ahli Bahasa dan Sastra Inggris, (2023). 1(5), hal. 08-23.

²² Zatrachadi, M. F., Zatrachadi, M. F., & Nurjanah, A. S. *Islamic Counseling in the Mental Recovery from the Concept Imam Al Ghazali*. Al-Fikra: Jurnal Ilmiah KeIslaman, (2020). 19, hal. 3-4.

²³ Aryani, F. (2023). Nilai-Nilai Konseling Islami Dalam Lirik Lagu “Diri” Karya Tulus (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).

konsep hermeneutika Friedrich D.E Schleiermacher, kemudian dapat mencapai pemahaman eksplorasi nilai-nilai konseling Islam melalui lagu-lagu bertemakan *self love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini mengenakan jenis penelitian studi pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengumpulkan data.²⁴ Studi pustaka merupakan sebuah penelitian yang memanfaatkan sumber

²⁴ Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, (2022). 6(1), hal. 974-980.

perpustakaan untuk memperoleh data dalam penelitiannya.²⁵ Peneliti menggunakan literatur terdahulu seperti buku, jurnal, artikel, dokumentasi dan sumber-sumber lainnya yang relevan dengan lagu-lagu bertemakan *self love*. Dalam hal ini, peneliti menggunakan 5 lagu yaitu: “Jiwa yang bersedih” oleh Ghea Indrawari, “Tutur Batin” oleh Yura Yunita, “Rehat” oleh Kunto Aji, “Diri” oleh Tulus, dan “Usik” oleh Feby Putri.

2. Sumber Penelitian

a. Sumber Data Primer

Sumber utama dalam penelitian ini ialah sumber data primer dimana, sumber ini akan menyajikan data yang langsung bisa didapat oleh peneliti. Data primer tersebut berupa 5 lagu-lagu bertemakan *self love*: “Jiwa yang bersedih” oleh Ghea Indrawari, “Tutur Batin” oleh Yura Yunita, “Rehat” oleh Kunto Aji, “Diri” oleh Tulus, dan “Usik” oleh Feby Putri. Peneliti memilih 5 lagu tersebut berdasarkan kesesuaian makna lagu-lagu dengan tema yang diangkat. Selain itu, lagu-lagu tersebut populer sehingga jangkauan pendengarnya luas dan dapat memberi manfaat lebih banyak ke khayalak umum.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan suatu penelitian yang menggunakan data sebagai sumber penelitian. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh data serta informasi yang dikumpulkan dari berbagai buku, artikel, dan jurnal ilmiah.²⁶

3. Metode Pengumpulan data

Penelitian kepustakaan atau *liberary research* ialah metode pengumpulan data yang didalamnya melibatkan data serta informasi dari bermacam-macam sumber di perpustakaan, contohnya dari

²⁵ Zed, M. *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Pustaka Obor, 2014), hal 31

²⁶ Ginanti, N. *Analisis Semiotika Pesan Moral Dalam Film “Dua Garis Biru”* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB), (2020).

berbagai buku referensi, penelitian sebelumnya yang serupa, berbagai artikel, dan juga jurnal-jurnal yang berhubungan dengan pokok pembahasan penelitian. Kegiatan penelitian ini, dilaksanakan dengan terstruktur untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data menggunakan metode atau teknik tertentu untuk menyelesaikan masalah yang dibahas.²⁷

4. Teknik Analisis Data

Penelitian ini, menggunakan analisis konten sebagai teknik analisis data. Alat penelitian ini berfokus pada konten asli dan karakteristik internal media.²⁸ Peneliti menggunakan teknik ini untuk meneliti perilaku individu melalui analisis lagu-lagu yang bertemakan *selflove*. Diantaranya “Jiwa yang bersedih” oleh Ghea Indrawari, “Tutur Batin” oleh Yura Yunita, “Rehat” oleh Kunto Aji, “Diri” oleh Tulus, dan “Usik” oleh Feby Putri.

²⁷ Sari, M., & Asmendri, A. Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, (2020). 6(1), hal. 41-53.

²⁸ Sari, M., & Asmendri, A. Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, (2020). 6(1), hal. 41-53.

G. Sistematika Pembahasan

Supaya mempermudah arah penelitian, maka perlu adanya sistematika pembahasan yang diuraikan. Dalam penelitian yang berjudul “Eksplorasi Nilai-Nilai Konseling Islam melalui Lagu-Lagu *Self Love* sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental” ini terdapat beberapa sub bab. Adapun sistematika pembahasannya sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan, yang terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II: Konseling Islam, *Self Love*, dan Konsep Hermeneutika, terbagi tiga sub bab, dimana sub bab pertama terkait konseling Islam, sub bab kedua terkait *self love*, dan sub bab ketiga terkait konsep hermeneutika.

Bab III: Nilai-Nilai Konseling Islam, dan Lagu-Lagu Bertemakan *Self Love*, terdiri dari dua sub bab, yaitu sub bab pertama nilai-nilai konseling Islam dan sub bab kedua lagu-lagu bertemakan *self love*.

Bab IV: Upaya Menjaga Kesehatan Mental melalui Lagu-Lagu Bertemakan *Self Love*, terdiri dari tiga sub bab yaitu, sub bab pertama konsep isi lirik lagu-lagu bertemakan *self love* dapat digunakan sebagai upaya menjaga kesehatan mental, sub bab kedua nilai-nilai konseling Islam yang terkandung dalam lagu-lagu bertemakan *self love*, dan sub bab ketiga penggunaan lagu-lagu bertemakan *self love* untuk mendukung upaya menjaga kesehatan mental melalui konsep hermeneutika schleiermacher.

Bab V: Penutup yang terdiri dari Kesimpulan Dan Saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan penelitian ini diharapkan mampu membantu lebih banyak orang untuk mendapat dukungan kesehatan mental melalui cara yang sederhana dan familiar. Yaitu melalui lagu-lagu bertemakan *self love* yang didalam liriknya mengandung konsep *self love*. Dalam lagu-lagu bertemakan *self love* juga terdapat nilai-nilai konseling Islam yang terkandung dalam lirik-liriknya. Lagu-lagu bertemakan *self love* yang peneliti bahas dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Lagu “Jiwa yang Bersedih” karya Ghea Indrawari, dalam lagu ini menceritakan perjalanan hidup seseorang pada titik terendah dalam hidupnya. Didalamnya terdapat konsep *self love* diantaranya *self care*, *self awareness*, *self worth*, dan *self esteem*. Selain itu, terdapat nilai-nilai konseling Islam yang didalam liriknya mengajak pendengar untuk kembali pada Tuhannya dengan menerima diri dan ikhlas menjalani qada dan qadarnya Allah SWT.

Lagu “Tutur Batin” karya Yura Yunita, lagu ini menggambarkan seseorang yang insecure dalam dirinya, lalu berusaha untuk menerima dirinya dengan ketidak sempurnaannya. Didalamnya mengandung konsep-konsep *self love* yaitu *self worth* dan *self esteem*. Lagu ini mengandung nilai-nilai konseling Islam dari nilai pengamalan iman qada dan qadar Allah, dan nilai pengamalan Islam dan perilaku ihsan yaitu dengan mengontrol diri, menghargai diri sendiri dan juga berprasangka baik kepada Allah SWT.

Lagu “Rehat” karya Kunto Aji, lagu ini mengangkat isu kesehatan mental terutama pada masalah *overthinking*. Didalamnya menceritakan kekhawatiran, kecemasan dan juga tuntutan yang dialami setiap individu. Dari lagu ini mengajak pendengarnya untuk rehat sesaat untuk mencari jalan bangkit. Konsep-konsep *self love* yang terkandung

didalamnya terdapat *self esteem* dan *self worth*. Dalam nilai konseling Islam yang terdapat dalam lirik-liriknya adalah berpasrah atas usaha yang telah dilakukan dengan mempercayai terdapat kekuatan Sang Pencipta dalam setiap hal yang terjadi pada dirinya.

Lagu “Diri” karya Tulus, dalam lagu ini membahas tentang tahapan dalam proses pengenalan diri sendiri. Dimana individu mampu untuk menghargai dan dapat mengapresiasi dirinya. Selain itu, lagu ini untuk memotivasi mengenai pentingnya mental dan meningkatkan *self love*. Konsep *self love* yang terdapat dalam lirik-liriknya adalah *self care*, *self worth*, dan *self esteem*. Nilai konseling Islam yang terkandung nilai pengamalan iman qada dan qadar Allah dengan menerima dan mempercayai ada hikmah dibalik setiap kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

Lagu “Usik” karya Feby Putri, lagu ini mengandung tema hak kesetaraan manusia. Seseorang yang tersisih dari dunianya sampai pada proses dapat menerima dengan hati yang lapang dengan mempercayai akan adanya masa ia menemukan kebahagiaannya. Konsep-konsep *self love* didalamnya adalah *self worth* dan *self esteem*. Nilai konseling Islam yang terkandung dengan penerimaan diri, namun tetap berjuang untuk mencapai cahaya. Didalamnya juga menjelaskan perilaku ihsan dengan berprasangka baik terhadap takdir yang dituliskan Allah SWT.

B. Saran

1. Bagi konselor, dapat berinovasi dengan menjadikan alat bantu dalam membantu mengatasi masalah-masalah kesehatan mental seperti rendah diri, kecemasan, dan depresi.
2. Bagi masyarakat, diharapkan mampu membantu lebih banyak orang untuk mendapat dukungan kesehatan mental melalui cara yang sederhana dan familiar.
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk mengeksplorasi lebih dalam, memperluas cangkupan, dan mengembangkan metode baru dalam konseling Islam melalui lagu-lagu bertemakan *self love*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Chaer. (2015). *Morfologi Bahasa Indonesia: Pendekatan Proses*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1).
- Ahmad Zainal Abidin and Mahbub Junaidi. (2015). *Kritik Terhadap Argumen Anti Hermeneutika Al-Qur'an*. Tulungagung: IAIN Tulungagung Press.
- Anwar, M. F. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Deepublish.
- Anwar Sutoyo. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam, Teori dan Praktik*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Arliani, N., & Adiyanto, W. (2023). Representasi Kecemasan Dalam Lirik Lagu “Rehat” Kunto Aji (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 2808-2821.
- Aryani, F. (2023). *Nilai-Nilai Konseling Islami Dalam Lirik Lagu “Diri” Karya Tulus (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan)*.
- Aryani, I. K. (2022). Fungsi “Self Love” pada Perkembangan Kepribadian. *PRIMARY*, 1(5).
- Aska, W., Alghifari, M. F., & Goziyah, G. (2022). Analisis Wacana Kritis Van Dijk Pada Lirik Lagu “Usik” Karya Feby Putri. *Jurnal Skripta*, 8(2).
- Astuti & Purnomosidi. (2023). Implementasi Self Love Pada Remaja, *Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services*, Vol.3 No.2 Mei - Agustus 2023 Vol.3 No.2 Mei - Agustus 2023.
- Elawati, S., Warsah, I., & Sari, D. P. (2023). Citra Dan Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam. *MUHAFADZAH*, 3(2).
- Ginanti, N. (2020). *Analisis Semiotika Pesan Moral Dalam Film “Dua Garis Biru” (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB)*.
- Hadini, H., & Imamuddin, M. (2023). Empat Landasan Konseling Islam Dalam Alquran. *Al-Hashif: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Islam*, 1(1).

- Hadjar, D. D., & Sholikhati, N. I. (2023). Analisis Semiotika Makna Motivasi pada Lirik Lagu “Diri” karya Tulus. *Aliterasi (Jurnal Pendidikan, Bahasa, dan sastra)*, 3(2).
- Hafizha, R. (2021). Profil Self-Awareness Remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1).
- Harimurti Kridalaksana. (2016). *Pembentukan Kata dalam Bahasa Indonesia* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016)
- Hasibuan, P. H., Singarimbun, M. S. U., & Harahap, N. (2023). Konflik Batin dalam Lirik Lagu “Jiwa Yang Bersedih” Karya Ghea Indrawari Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26917-26924.
- Khumairoh, A., Charisma, N., Anggun, A., Satradanie, A. S. S., Diyanti, A. R., & Abenza, S. T. C. (2024). Self Love Pada Remaja SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 3(1).
- Kuway, T. T. (2024). Upaya Penerapan Self Love Untuk Membangun Karakter Positif Pada Remaja Di Era Revolusi Society 5.0. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(7).
- Marlita, S., Rahmayanti, D. R., & Rambe, W. P. (2022). Representasi Pesan Selflove dalam Lirik Lagu “Tutur Batin” Karya Yura Yunita. *MASSIVE: Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2(2).
- Maulita, F. A. (2020). *Representasi Self Love Dalam Video Klip BTS Era Love Yourself*.
- Mukhlas, Ika Kurnia Sofiani. (2021). *Landasan Teori Konseling Islam*, Vol. 1, No. 1, Maret 2021.
- Noor, N. M., & Yusof, M. B. (2021). Islamic Counseling: An Emerging Discipline in Counseling Psychology. *Journal of Muslim Mental Health*. 15(1).
- Prawita, E., Yuliasari, H., & Syah, M. E. (2024). *Teori-Teori Psikologi Kepribadian: Pengantar Keilmuan Psikologi*. Feniks Muda Sejahtera.
- Pujiono, P., & Haryanto, B. (2024). Analisis Metode Happy When Sick (HWS) dalam Bimbingan Rohani di Rumah Sakit. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 7(1).

- Putri, N. F. E., Putri, T. A., Salsabila, A. F., Hadi, T. I. M., Putri, Z. N. E., Fernanda, Y. E., & Khoerunnisa, T. (2024). Pentingnya Self-Care terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES. *Jurnal Analis*, 3(1).
- Qurbah, M. C. (2023). Konsep Self-Love Perspektif Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Bertema Self-love) (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science*. 6(1).
- Sari, W. P. (2023). Interpretasi teks lagu “new generation” grup band the sigit dalam prespektif hermeneutika schleiermacher. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01).
- Schleiermacher, F. (1998). *Hermeneutics and criticism and other writings*.
- Shela Marlita, Dian Rhesa Rahmayanti, and W Pandapotan Rambe. (2022). “Representasi Pesan Selflove Dalam Lirik Lagu ‘Tutur Batin’ Karya Yura Yunita,” *Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, no. 2 <https://massive.respati.ac.id>.
- Setiawan, H., Solikhina, I., & Nada, U. N. M. (2022). Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 12 (1).
- Setiawan, H. (2023). Analisis Semiotika Self-Love (Mencintai Diri Sendiri) dalam Video Klip “Jiwa yang Bersedih “Ghea Indrawari. *Sintaksis: Publikasi Para ahli Bahasa dan Sastra Inggris*, 1(5).
- Srimaryanti, A., Apriliya, S., & Respati, R. (2022). Analisis Self-Love Dalam Kumpulan Cerita Anak Majalah Bobo. *Attadib: Journal of Elementary Education*. 6(1).
- Subagiharti, H., Handayani, D. S., Herawati, T., Rambe, A. A., & Astuti, D. (2022). Analisis gaya bahasa dalam lagu-lagu karya fiersa besari berdasarkan kajian hermeneutika. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*. 2(2).
- Sukandar, W., & Rifmasari, Y. (2022). Bimbingan dan Konseling Islam: Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam dalam Quran Surat An-Nahl ayat 125. *Jurnal kajian dan pengembangan umat*. 5(1).

- Suryasuciramdhan, A., Hidayatullah, M. S., Nurbaiti, A., & Galuh, A. (2024). Analisis Isi Lirik Lagu “USIK” Karya Feby Putri:(Musik Sebagai Media Komunikasi Untuk Menuangkan Perasaan). *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*. 2(2).
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan & Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syahrul Samsuri, (2021). *Morfologi Bahasa Indonesia: Teori dan Penerapannya dalam Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Syed, I. U., & Sani, A. I. (2019). Islamic Psychotherapy: An Integrative Approach to Mental Health and Well-Being. *Journal of Religion and Health*. 58(6). 2020-2037.
- Utami, S., Afifah, D., Haryuanah, D., & Halimah, N. (2023). Self Love Self Life: Menjadi Manusia yang Manusia. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01).
- Viola, V. R. A. P. K., & Sobur, A. (2023). Makna Motivasi pada Lirik Lagu “Diri” Karya Tulus. In *Bandung Conference Series: Public Relations*, (2023, September). (Vol. 3, No. 2, pp. 721-733).
- Wiflihani, W. (2016). Fungsi Seni Musik dalam Kehidupan Manusia. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*.
- Zatrahadi, M. F., Zatrahadi, M. F., & Nurjanah, A. S. (2020). Islamic Counseling in the Mental Recovery from the Concept Imam Al Ghazali. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Pustaka Obor.
- Zees, R. F., & Van Gobel, H. (2022). Psikoterapi Suportif & VDOT (Video Directly Observed Therapy) untuk Meningkatkan Kepatuhan Keluarga dalam Mendampingi Pengobatan Pasien dengan Gangguan Jiwa. Penerbit NEM.

Lampiran 3. DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Arina Mana Sikana
Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 30 April 2002
Alamat : Desa Kertijayan Gg. 14 No. 12
RT. 28 RW. 10 Kecamatan Buaran
Kabupaten Pekalongan

B. Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Rohmat
Nama Ibu : Siti Zuhroh
Alamat : Desa Kertijayan Gg. 14 No. 12
RT. 28 RW. 10 Kecamatan Buaran
Kabupaten Pekalongan

C. Riwayat Pendidikan

RAM Salafiyah Simbang Kulon (Lulus Tahun 2008)
MIS Simbang Kulon II (Lulus Tahun 2014)
MTsS Simbang Kulon II (Lulus Tahun 2017)
MAS Simbang Kulon (Lulus Tahun 2020)

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan seperlunya.

Pekalongan, 22 Oktober 2024

Yang menyatakan,



Arina Mana Sikana



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | email : fuad@uingusdur.ac.id

LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hj. Ida Isnawati, S.E, M.S.I
NIP : 197405102000032002
Pangkat/Gol. : Pembina Tk. I (IV/b)
Jabatan : Kepala Bagian Tata Usaha

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Arina Mana Sikana
NIM : 3520022
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Telah selesai melaksanakan pemeriksaan Skripsi sesuai dengan aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Oleh karena itu, untuk selanjutnya skripsi saudara/i segera dijilid sesuai dengan warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh STATUTA UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Atas perhatian dan kerja sama saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

Pekalongan, 06 November 2024

Mengetahui,

a.n. Dekan

FAKULTAS UFUAD



Hj. Ida Isnawati, M.S.I

197405102000032002