

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era modern yang penuh dengan tekanan, isu kesehatan mental telah menjadi perhatian utama di berbagai kalangan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Generasi muda secara khusus, merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai tantangan psikologis seperti kecemasan, stress, depresi, dan krisis identitas. Stres akademik dan dinamika sosial di dunia nyata dan maya, serta ketidakpastian akan masa depan menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya kondisi kesehatan mental di kalangan pemuda. Fenomena ini tidak terkecuali bagi para pemuda Kristen, termasuk mereka yang berada dalam lingkup Gereja Toraja Mamasa (GTM) jemaat Galung. Ketika meninjau melalui lensa akar kata “mental”, yakni berasal dari kata *mens* (*mentis*) yang mempunyai arti nyawa, sukma, jiwa, roh, dan semangat.

Merujuk pada konsepsi *World Health Organization (WHO)*, kesehatan mental adalah sebuah keadaan sejahtera di mana individu memiliki kesadaran atas kapabilitas personalnya. Hal ini juga mencakup kapasitas untuk mengelola stres secara efektif dan kecakapan untuk membina relasi sosial yang positif di lingkungannya.¹ Kemudian *WHO* memberikan pandangan terkait dengan kesehatan mental sebagai jenis kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Sehingga perlu untuk memperhatikan masalah kesehatan mental secara serius dan tidak dianggap sebagai hal yang sepele.

Untuk menggambarkan kesehatan mental, ada beberapa istilah, termasuk *mental hygiene* dan *psiko-hygiene*, yang sebenarnya tidak memiliki arti yang signifikan. Namun, bahasa yang paling sering dipakai adalah kesehatan mental dan *mental health*.² Kesehatan mental pemuda merupakan masalah yang semakin penting dalam masyarakat dan juga gereja saat ini. Banyak pemuda mengalami tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan,

¹ Diana Vidya Fakhriyani, "*Kesehatan Mental*" (Pamekasan, Jawa Timur, 2019), 1–143.

²ibid

hubungan interpersonal, dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Ketidakpastian dalam stabilitas mental dapat memengaruhi pertumbuhan mereka secara total, baik dalam arti spiritual maupun sosial di dalam gereja. Persekutuan remaja di gereja dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung kesehatan mental.

Dukungan emosional dan spiritual yang diberikan oleh teman sebaya dan pemimpin gereja dapat membantu seseorang merasa lebih terhubung dan diterima, yang merupakan elemen penting dalam kesejahteraan mental. Gereja memainkan peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental.³

Diskusi mengenai isu ini menekankan pentingnya memperhatikan kesehatan mental di tengah berbagai tantangan hidup yang dihadapi manusia.⁴ Menurut data resmi dari kementerian kesehatan Republik Indonesia, lebih dari Sembilan belas juta penduduk Indonesia tercatat mengalami gangguan emosional, seperti kecemasan, stress kronis, dan ketidakstabilan suasana hati. Selain itu diketahui bahwa sekita dua belas juta orang

³ cintra wulansari Patricia, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental," *jurnal citra pendidikan no 1 4* (2024).

⁴ Larissa Nadira Fitriani, Vinsensia Purba, Yunta Nur Hasanah, *Analisis Kesehatan Mental di Masyarakat* (Nautical, 2023), 6.

lainnya menderita Depresi, suatu kondisi kejiwaan yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, penurunan minat dalam aktifitas sehari-hari, dan masalah dengan fungsi sosial dan produktivitas.

Penelitian ini mencerminkan krisis kesehatan mental yang cukup serius dan mengindikasikan perlunya perhatian lintas sector, termasuk peran institusi keagamaan seperti gereja, dalam memberikan dukungan psiko-spiritual bagi masyarakat, terlebih terhadap generasi muda yang tergolong rentan akan tekanan hidup dan depresi.⁵ Memahami konsep mental merupakan dasar penting dalam perjalanan mencapai keseimbangan hidup. Kesehatan mental yang dimaksud mencakup aspek kognitif dan psikologis terkait pikiran dan proses berpikir, sedangkan kesehatan emosional berkaitan dengan perasaan serta respons terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar. Mental dan emosional bukanlah dua hal yang terpisah, melainkan saling melengkapi dalam membentuk kesehatan menyeluruh seseorang.

Mental meliputi proses berpikir, persepsi, dan kemampuan intelektual, sementara emosional mencakup berbagai spektrum

perasaan mulai dari kebahagiaan hingga kesedihan. Dengan memandang keduanya sebagai satu kesatuan, kita dapat mengembangkan pendekatan yang menyeluruh untuk menjaga kesehatan mental dan emosional secara optimal.⁶ Pada era digital saat ini, penting untuk menjaga kesehatan mental tetap sehat, dimana manusia sering terjebak dalam rutinitas sehari-hari yang serba cepat dan terburu-buru. Dalam menghadapi tantangan dan stress dalam hidup, individu dengan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka dengan baik, memiliki keterampilan *problem-solving* yang efektif, dan mampu mencari dukungan dari orang lain ketika dibutuhkan.

Menurut pengamatan awal yang dilakukan oleh penulis bahwa beberapa orang dalam hal ini pemuda memilih untuk mendengarkan musik ketika sedang mengalami masalah. Yang mana dalam hal ini dilakukan untuk membantu meluapkan atau bahkan menerima apa yang sedang mereka alami. Alhasil pengamatan yang telah disebutkan hal itu sejalan dengan pandangan yang menjelaskan bahwa jenis musik gembira meningkatkan dan memberikan kontribusi meningkatnya suasana

⁶ SelfDefteam, *PENTINGYA MENTAL DAN EMOSIONAL*, ed. Cv Garuda Mas Sejahtera, 2023.

hati yang membaik serta musik sedih menghasilkan peningkatan suasana hati yang negatif. Dari pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa pemuda yang aktif dalam organisasi pemuda gereja sering kali mengalami tekanan untuk memenuhi standar komunitas, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan emosional mereka. Penelitian ini menekankan peran penting persekutuan remaja di gereja sebagai wadah untuk berbagi pengalaman dan tantangan, serta menciptakan dukungan emosional yang krusial bagi kesehatan mental. Dengan menawarkan ruang yang aman untuk diskusi terbuka, gereja dapat membantu remaja mengatasi kesulitan dengan lebih percaya diri dan tanpa rasa takut dihakimi.

Akibatnya, menjaga kesehatan mental yang baik sangatlah penting untuk mencapai kualitas hidup yang baik dan memaksimalkan potensi individu. Ini juga memiliki dampak positif pada masyarakat secara keseluruhan tetapi dalam penelitian ini difokuskan pada pemuda, karena individu yang memiliki

kesehatan mental yang baik dapat memberikan kontribusi yang lebih besar pada komunitas mereka.⁷

Musik memiliki peran penting bagi kesehatan mental, khususnya dalam kehidupan beragama, di mana musik dapat menghibur dan menguatkan jiwa seseorang. Musik dalam Alkitab, khususnya dalam 1 Samuel 16:23, digunakan untuk mengusir roh jahat dan menenangkan hati Raja Saul yang gelisah. Hal ini menjadi bukti bahwa musik tidak hanya digunakan untuk beribadah, tetapi juga untuk menyembuhkan kondisi mental. Dari ayat ini, musik dapat menjadi salah satu bentuk terapi dalam ibadah gereja, khususnya bagi kaum muda yang saat ini mengalami berbagai tekanan mental dan sosial.⁸ Dalam konteks kesehatan mental, musik telah diidentifikasi sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif. Sebuah contoh historis yang mendukung hal ini dapat ditemukan dalam Alkitab, yaitu dalam kisah raja Saul yang diterapi oleh Daud melalui permainan kecapi (1 Samuel 16:23). Dalam konteks ini, musik dapat dianggap sebagai salah satu alat yang

⁷ M. Sumarto, *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Di Era Digital* (Yogyakarta: Cahaya harapan, 2023).

dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan seseorang yang mengalami kesehatan mental.⁹

Sementara itu, musik yang digemari seseorang dapat merangsang pelepasan *hormone dopamin*, yang berhubungan dengan perasaan bahagia dan relaksasi. dengan mekanisme ini, musik dapat mendukung individu untuk merasa lebih tenang serta lebih mampu dalam menghadapi tekanan dan stres yang mereka alami.¹⁰ Gereja Jemaat Galung dihadapkan pada tantangan serius terkait kesehatan mental pemuda. Kesehatan mental yang dimaksudkan oleh penulis dalam penelitian ini meliputi aspek psikologis,

Masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi umum terjadi di kalangan pemuda dalam konteks ini. Meskipun organisasi pemuda gereja berpotensi menjadi sumber dukungan bagi pemuda yang menghadapi masalah kesehatan mental, stigma dan kurangnya kesadaran tentang kesehatan mental di dalam komunitas gereja seringkali menghambat pemuda untuk mencari bantuan yang mereka butuhkan. Akibatnya, pemuda

⁹ Mike & Viv Hibert, *Pelayanan Musik* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2001).

¹⁰ Dinda Amalda Fitri dkk, 2022. *Musik Sebagai Alternatif Penyembuhan Mental Mahasiswa*, Prosiding Seminar Nasional Manajemen, pp. 152-158.

mungkin merasa tidak didukung dalam menghadapi masalah kesehatan mental mereka. Gereja Jemaat Galung memiliki peluang untuk menjadi wadah yang mendukung kesehatan mental pemuda dengan menyediakan sumber daya dan dukungan yang memadai.

Namun, hal ini memerlukan komitmen yang kuat dari pimpinan gereja dan komunitas untuk mengatasi stigma dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana organisasi pemuda gereja dapat mendukung kesehatan mental pemuda secara efektif. Dengan demikian, gereja dapat mengembangkan cara pendekatan terbaik untuk meningkatkan kesejahteraan mental pemuda serta memperkenalkan persekutuan positif bahkan mendukung. Gereja Jemaat Galung dapat meningkatkan kesejahteraan mental pemuda dengan menyediakan pelatihan bagi pimpinan pemuda, konseling, dan kegiatan yang mendukung kesehatan mental. Penelitian ini akan menilik topik tentang musik yang menjadi fungsi yang berbeda dari teks narasi 1 Samuel 16:23. Sebagai sebuah persekutuan seharusnya memiliki peran untuk kesehatan spiritual anggotanya apalagi ketika persekutuan itu dikategorikan ke dalam sebuah gereja. Maka dalam

hal ini penelitian akan dilakukan sebagai bentuk dari upaya untuk memberikan pemahaman secara deskriptif masalah kesehatan mental pemuda di jemaat Galung dengan memandang musik sebagai upaya untuk menyembuhkan mental dilihat dari perspektif Teologis dalam 1 Samuel 16:23, serta implikasi praktis bagi Pemuda di Jemaat Galung. Secara khusus di Gereja Toraja Mamasa Jemaat Galung masalah kesehatan mental sangat penting untuk penulis melakukan penelitian.

B. Fokus Masalah

Beberapa penelitian telah mengembangkan musik sebagai terapi untuk penyembuhan mental dan meneliti pengaruhnya terhadap kesehatan mental sebagai alat relaksasi. Khusus dalam penelitian ini akan memfokuskan pada aspek teologis yang terkandung dalam 1 Samuel 16:23, yang membahas interaksi antara musik dan kesehatan mental. Hasil kajian ini kemudian akan digunakan sebagai perspektif untuk menerapkan pendekatan teologis yang bersifat praktis, khususnya bagi pemuda di Gereja Toraja Mamasa, khususnya di Jemaat Galung. Fokus penelitian yang saat ini dilakukan adalah mengkaji

secara mendalam aspek teologis yang terkandung dalam 1 Samuel 16:23 , yang secara khusus membahas tentang hubungan erat antara musik dengan kesehatan mental individu.

Dengan mengintegrasikan ilmu Teologi, Psikologi, dan Musikologi sebagai dasar teori. Selanjutnya hasil kajian yang telah dilakukan akan dijadikan landasan yang kuat bagi penerapan pendekatan teologis yang bersifat praktis, khususnya ditujukan kepada pemuda Gereja Toraja Mamasa, dengan perhatian khusus kepada jemaat Galung yang merupakan bagian dari Gereja dan masyarakat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam tulisan ini ialah bagaimana hasil dari kajian teologis yang terkandung dalam narasi 1 Samuel 16:23 mengenai peran musik terhadap masalah kesehatan mental serta implikasinya bagi pemuda di Gereja Toraja Mamasa Jemaat Galung?

D. Tujuan Penelitian

Setelah menguraikan latar belakang masalah sebelumnya adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini ialah kajian teologis yang terkandung dalam narasi 1 Samuel 16:23 mengenai peran musik terhadap masalah kesehatan mental serta implikasinya bagi pemuda di Gereja Toraja Mamasa Jemaat Galung.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan literasi baru terutama literatur akademik tentang hubungan antara musik dan kesehatan mental terutama dalam konteks Teologis dengan melakukan kajian terhadap narasi teks 1 Samuel 16:23. Penelitian ini menggabungkan ilmu Teologi, Psikologi, Musikologi, sehingga dapat bermanfaat bagi ketiga ilmu tersebut.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat digunakan untuk membuat program intervensi yang menggunakan musik sebagai alat terapi untuk membantu pemuda menangani masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

- 1). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan pelatihan bagi pemimpin jemaat dan konselor dalam memahami peran strategis musik sebagai sarana pendukung kesehatan mental anggota jemaat, terutama di kalangan pemuda.
- 2). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman teologis tentang peran musik dalam mendukung kesehatan mental pemuda di Gereja Toraja Mamasa Jemaat Galung, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan kesehatan mental yang lebih tepat sasaran khususnya bagi pemuda.

F. Sistematika Penulisan

BAB I : PENDAHULUAN : bagian ini terdiri dari latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA: bagian ini terdiri dari penelitian terdahulu, pengertian musik, uraian perjanjian lama tentang musik, pengaruh musik bagi kesehatan mental dalam 1 Samuel 16:23, sebuah penilaian terhadap Saul, psikologi musik

BAB III : METODE PENELITIAN : bagian ini akan terdiri dari jenis penelitian, gambaran lokasi penelitian, waktu dan tempat penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan informan

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN : deskripsi hasil penelitian dan analisis penelitian

BAB V : PENUTUP : berisi Kesimpulan dan saran