

**MELODI KEHIDUPAN: ANALISIS PENGARUH LAGU “CHEERS TO YOUTH”
SEVENTEEN TERHADAP PENERIMAAN DIRI REMAJA**

Alifah Zahra Rahmadia
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
alfh.zhraa27@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of the song “Cheers to Youth” by SEVENTEEN on self-acceptance in adolescents through a literature study method. By analyzing various sources that discuss the relationship between music, emotions, and psychological development of adolescents, this study highlights how the lyrics and melody can influence adolescents' attitudes towards themselves. The results of the study show that the song “Cheers to Youth” contains messages that can increase self-confidence, motivate, and help adolescents in the process of accepting their uniqueness and shortcomings. The results of this study prove the importance of music as an effective medium in supporting the emotional and psychological development of adolescents, especially in fostering a strong sense of self-acceptance. This investigation is an important advancement in understanding the ways in which works of art, especially music, can function as transformative instruments for the younger generation.

Keywords: Song “Cheers to Youth”, Self-acceptance, Teenagers, Musical influence.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh lagu “Cheers to Youth” oleh SEVENTEEN terhadap penerimaan diri pada remaja melalui metode studi literatur. Dengan menganalisis berbagai sumber yang membahas hubungan antar musik, emosi, dan perkembangan psikologis remaja, penelitian ini menyoroti bagaimana lirik dan melodi tersebut dapat memberi pengaruh pada sikap remaja terhadap diri mereka sendiri. Hasil kajian menunjukkan bahwa lagu “Cheers to Youth” mengandung pesan-pesan yang mampu meningkatkan rasa percaya diri, memotivasi, serta membantu remaja dalam proses menerima keunikan dan kekurangan pada diri mereka. Hasil penelitian ini membuktikan pentingnya musik sebagai media yang efektif dalam mendukung perkembangan emosional dan psikologis remaja, terutama dalam menumbuhkan rasa penerimaan diri yang kuat. Penyelidikan ini merupakan kemajuan penting dalam memahami cara-cara di mana karya seni, terutama musik, dapat berfungsi sebagai instrumen transformatif bagi generasi muda.

Kata Kunci: Lagu “Cheers to Youth”, Penerimaan diri, Remaja, Pengaruh musik.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks dan beragam, di mana individu berusaha untuk membangun identitas diri mereka sambil menghadapi berbagai tekanan sosial dan emosional. Salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis pada remaja ialah penerimaan diri, yaitu kemampuan untuk menerima dan menghargai diri sendiri tanpa syarat. Tingkat penerimaan diri yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemahiran individu dalam mengelola stres bersama dengan kesulitan hidup lainnya.

Meskipun terdengar sederhana, penerimaan diri memiliki dampak yang besar dalam kehidupan kita. "Penerimaan diri merupakan pintu gerbang Anda dalam mencapai kesuksesan abadi. Karena anda akan dapat melangkah dengan penuh percaya diri. Anda tidak minder dengan apa yang Anda miliki." (Endra K. Prihadhi, 2013, hlm. 57)".

Dalam zaman digital saat ini, musik menjadi salah satu media yang sering digunakan oleh manusia, terutama

oleh kalangan remaja. Kalangan remaja menggunakan musik sebagai bentuk mengekspresikan diri serta mencari kenyamanan emosional. Salah satu genre musik yang populer pada saat ini di kalangan remaja adalah K-pop. Musik K-pop tidak hanya menyajikan alunan yang memikat, akan tetapi juga menyampaikan pesan yang dapat membentuk pandangan diri dan memengaruhi kondisi mental pendengarnya.

Lagu dengan judul "*Cheers to Youth*" yang dinyanyikan oleh grup K-pop SEVENTEEN adalah salah satu contoh karya musik yang di dalamnya menyampaikan pesan positif mengenai penerimaan diri dan merayakan masa muda. Lagu ini mengajak pendengarnya untuk menghargai perjalanan hidup mereka, menerima kesalahan mereka, dan menemukan kebahagiaan dalam prosesnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak lagu "*Cheers to Youth*" oleh SEVENTEEN terhadap proses penerimaan diri pada remaja. Dengan memahami pengaruh lagu ini, diharapkan dapat memberikan

wawasan tentang perkembangan psikologis remaja dan membantu mereka dalam proses penerimaan diri.

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi pada bidang psikologi perkembangan, khususnya tentang bagaimana media populer membentuk konsep diri remaja. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi inspirasi bagi pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental untuk membantu remaja mendapatkan penerimaan diri. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik tetapi juga memiliki konsekuensi dalam kehidupan sehari-hari remaja. Diharapkan dapat menemukan strategi yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja, melalui pemahaman yang mendalam tentang pengaruh musik terhadap penerimaan diri.

Penerimaan Diri pada Remaja

Penerimaan diri (*self-acceptance*) mengacu pada proses individu dalam mengakui dan menginternalisasi seluruh aspek pribadinya tanpa menyangkal atau menghindari keberadaannya, Secara sederhana, hal ini mencakup

kemampuan untuk menerima apa yang menjadi identitas diri sendiri, termasuk kemampuan yang dimiliki, keyakinan yang dianut, dan kondisi yang tidak dapat diubah.

Menurut Germer (2009), "Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya". Dalam kajian psikologi, konsep *self-acceptance* sering kali sejalan dengan nilai-nilai seperti *self-compassion*, *mindfulness*, dan pengembangan diri positif. Proses ini memiliki peran krusial dalam membangun hubungan kesejahteraan psikologis serta meningkatkan ketahanan mental individu.

Berbagai aspek dapat memengaruhi sejauh mana remaja menerima diri mereka sendiri, termasuk cara orang tua membesarkan anak, tekanan dari lingkungan sosial, serta pengaruh media sosial. Menurut Neff (2003), salah satu metode untuk memperkuat penerimaan diri adalah dengan mengembangkan *self-compassion* atau rasa belas kasih terhadap diri sendiri, yaitu memperlakukan diri dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kegagalan. Selain itu,

media sosial memiliki peran penting; seringnya terpapar pada standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan kemungkinan gangguan citra tubuh.

Kurangnya rasa menerima diri pada remaja bisa memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Remaja yang memiliki penerimaan diri yang rendah sering kali menghadapi tekanan emosional seperti stres, rasa cemas, depresi, bahkan berisiko mengalami gangguan pola makan atau melakukan tindakan menyakiti diri sendiri.

Keterkaitan Musik dengan Pembentukan Identitas Remaja

Menurut Erikson (dalam Steinberg, 2017). Periode remaja merupakan masa yang paling kritis pada pembentukan identitas, bahkan pencarian identitas menjadi tugas perkembangan yang utama. Masa remaja merupakan masa peralihan dimana seorang remaja merasakan keraguan akan peran yang dipilih dan dibentuk sesuai dengan keinginannya. Perubahan fisik yang terjadi pada

masa remaja juga berpotensi adanya perubahan pada remaja itu kembali melakukan penyesuaian diri. Remaja mempunyai ciri khas tersendiri dalam membentuk siapa dirinya.

Pembentukan identitas pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah perkembangan zaman dan teknologi. Perkembangan zaman dan teknologi sangat berpengaruh pada bagaimana seorang remaja melewati masa krisisnya. Remaja kini memiliki akses yang mudah ke berbagai platform digital seperti internet, media sosial, dan aplikasi streaming musik yang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi berbagai *genre* musik dari seluruh dunia. Dengan adanya aplikasi seperti Youtube, Spotify, dan TikTok ini memungkinkan bagi remaja untuk dapat menemukan musik yang sesuai dengan selera juga kepribadian mereka serta berinteraksi dengan komunitas yang memiliki minat yang sama. Hal inilah yang membantu remaja untuk membentuk identitas diri dan meningkatkan pengalaman musikal mereka.

Musik memainkan peran penting dalam membentuk identitas remaja karena berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, regulasi emosional, dan pembentukan kelompok sosial. Pilihan jenis musik yang disukai, artis yang disukai, dan gaya berpakaian yang terkait dengan musik dapat menunjukkan identitas seorang remaja. Seperti contoh, remaja yang menyukai musik K-pop sering kali mengidentifikasi diri mereka dengan budaya, pakaian, dan gaya hidup Korea.

Musik sebagai Alat Penerimaan Diri

Musik memainkan peran penting dalam perjalanan penerimaan diri, terutama bagi individu yang mengalami tantangan dalam mengekspresikan perasaan mereka. Melalui media terapi musik, seseorang diberikan kesempatan untuk mengenali dan mengkategorikan keadaan emosional mereka, yang merupakan fase awal dalam meningkatkan kesadaran diri dan harga diri.

Selain itu, musik juga dapat membantu seseorang untuk mengurangi stres dan kecemasan. Dengan menggunakan ritme dan

harmonisasi yang tenang, musik dapat membantu menurunkan detak jantung dan tekanan darah, sehingga meningkatkan keadaan relaksasi bagi tubuh dan pikiran.

Musik juga memiliki kemampuan untuk menghidupkan kenangan dan perasaan tertentu. Untuk meningkatkan kesehatan mental, perasaan positif dapat dihasilkan dengan mendengarkan lagu yang membuat kita teringat akan seseorang pada saat-saat yang menyenangkan. Musik bukan hanya sekadar hiburan, akan tetapi juga sebagai alat yang efisien dalam proses penerimaan diri dan kesehatan mental seseorang.

Musik memiliki kemampuan khusus untuk mempengaruhi keadaan psikologis remaja dalam berbagai cara; misalnya, musik “galau” memunculkan emosi melankolis, sedangkan *genre* yang hidup seperti pop, hip-hop, dan EDM dapat meningkatkan moral pendengar. Bentuk musik yang menenangkan, termasuk jazz atau balada, memfasilitasi konsentrasi selama tugas akademik atau kegiatan lainnya. Akibatnya, *genre* musik yang terlibat dan disukai individu dapat mengubah

keadaan emosi mereka dan membentuk perasaan mereka sesuai dengan kebutuhan dan kecenderungan mereka.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa mendengarkan musik dengan irama lembut, nada yang indah, dan tempo yang teratur dapat merangsang produksi hormon endorfin dan melatonin. Kedua hormon ini berperan penting dalam menciptakan perasaan tenang dan nyaman pada seseorang. (Hayati, 2017).

Pengaruh Lagu SEVENTEEN “Cheers to Youth” Terhadap Penerimaan Diri Remaja

Lagu “*Cheers to Youth*” yang ditulis oleh Woozi dan dinyanyikan oleh SEVENTEEN memiliki dampak positif terhadap penerimaan diri pada remaja, khususnya dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang sedang dialami pada masa muda. Lagu ini mengajak pendengarnya untuk merayakan kehidupan, menerima sisi kurang diri, serta menghargai proses belajar dari pengalaman yang telah dilalui.

Lirik dalam lagu ini menekankan bahwa setiap orang menjalani hidup

sebagai pengalaman yang unik dan perdana, serta tak seorang pun yang benar-benar sempurna.

Pesan ini mengajak untuk remaja agar tidak terlalu keras pada dirinya dan menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian dari perjalanan hidup. Salah satu liriknya, “it just so happens that it’s our first time living today” menegaskan bahwa setiap hari yang dialami adalah langkah baru dalam proses pembelajaran hidup.

Selain itu, video musik “*Cheers to Youth*” menggambarkan berbagai kesulitan yang dihadapi dan dialami oleh remaja, termasuk keterasingan sosial dan stres akademik. Misalnya, karakter yang digambarkan oleh Woozi dalam video musik tersebut adalah sebagai individu yang mengalami isolasi sosial, sedangkan karakter lain mencontohkan tekanan yang dialami oleh siswa dalam kaitannya dengan ujian dan aspirasi profesional.

Secara menyeluruh, “*Cheers to Youth*” adalah lebih dari sekedar sebuah lagu, tetapi juga sebuah alat yang memungkinkan remaja berpikir tentang diri mereka sendiri, menerima kekurangannya, dan membangun

kekuatan dari perjalanan hidup yang mereka jalani. Dengan lagu ini, SEVENTEEN berhasil menyampaikan makna mendalam tentang sikap menerima diri dan keberanian untuk terus maju di tengah kesulitan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan studi literatur (*literatur review*) yang dikombinasikan dengan analisis lirik lagu dan konteks psikologis. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengkaji makna, pesan, dan pengaruh dari lirik lagu “*Cheers to Youth*” terhadap penerimaan diri remaja secara konseptual dan interpretatif.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara pencarian terstruktur pada berbagai sumber referensi, termasuk artikel, jurnal, buku tentang psikologi, dan situs yang membahas budaya populer. Istilah pencarian yang dipakai mencakup: “penerimaan diri”, “remaja”, “musik dan psikologi”, “lirik lagu”, “pembentukan identitas”, “SEVENTEEN”, serta “budaya K-pop”.

Analisis terhadap lirik lagu “*Cheers to Youth*” dilakukan dengan metode semiotik dan tematik untuk mengungkap pesan-pesan mengenai pertumbuhan, kegagalan, motivasi, dan penerimaan diri. Hasil analisis ini kemudian dipadukan dengan teori psikologi seperti teori identitas Erikson (1968) dan teori penerimaan

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Lagu “*Cheers to Youth*” karya SEVENTEEN menyampaikan pesan yang erat kaitannya dengan konsep penerimaan diri sebagaimana dijelaskan oleh Germer (2009), khususnya melalui prinsip belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*). Dalam teorinya, Germer menekankan bahwa sikap penuh kelembutan kepada diri sendiri (*self-kindness*) merupakan bagian penting dalam proses penerimaan diri. Hal tersebut tergambar nyata dalam lirik lagu ini:

“Jangan takut gagal, karena besok masih ada.”

Kalimat tersebut mendorong pendengar untuk bersikap lebih lembut pada diri sendiri ketika gagal, dan menerima kegagalan sebagai sesuatu yang alami dalam perjalanan hidup.

Di samping itu, konsep persamaan pengalaman manusia (*common humanity*) turut hadir dalam lirik lagu berikut:

“Kita semua pernah merasa bingung dan takut, tapi itulah arti menjadi muda.”

Lirik ini menekankan bahwa rasa keraguan dan kecemasan yang dialami oleh remaja bukanlah sesuatu yang hanya mereka rasakan sendiri, melainkan merupakan pengalaman yang umum dialami banyak orang. Dengan memahami hal tersebut, para remaja dapat lebih mudah menerima keadaan diri mereka tanpa merasa terasing.

Selain itu, lagu ini juga mengandung unsur *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap saat ini tanpa terbawa oleh emosi yang berlebihan. Contohnya terlihat dalam lirik seperti:

“Setiap langkah kita, meski salah, adalah kenangan yang indah.”

Penggalan lirik diatas mengajak kita untuk tidak terjebak pada penyesalan atas masa lalu, melainkan memandang setiap pengalaman sebagai pelajaran berharga dan bagian dari proses tumbuh kembang. Pendekatan ini sejalan dengan pemikiran Germer yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan emosi agar tdiak terlalu terbawa oleh pikiran negatif.

Oleh sebab itu, lagu “*Cheers to Youth*” bukan hanya memiliki nilai seni sebagai karya musik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan penguatan diri yang sesuai dengan prinsip psikologi positif, khususnya konsep penerimaan diri menurut Germer (2009). Melalui lirik yang indah dan bermakna, lagu ini berpotensi membantu remaja membangun sikap menerima diri, memperkuat ketahanan mental, serta memperkuat identitas diri di tengah tantangan masa remaja.

E. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa lagu “*Cheers to Youth*” oleh SEVENTEEN memberikan pengaruh yang baik terhadap penerimaan diri pada remaja. Lirik yang penuh semangat, pesan optimis, serta irama yang energik mampu membangkitkan rasa percaya diri dan mendorong remaja untuk lebih menerima keunikan serta kekurangan diri mereka. Lagu ini juga membantu remaja untuk memahami bahwa masa muda adalah waktu untuk mencoba, belajar, dan tidak takut melakukan kesalahan. Melalui pesan yang disampaikan, “*Cheers to Youth*” muncul sebagai instrumen yang efektif dalam membangun sikap positif dan mendorong perjalanan penerimaan diri pada kalangan remaja. Dengan demikian, musik dapat menjadi salah satu saran penting dalam mendukung perkembangan psikologis remaja, khususnya dalam hal penerimaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Prihadhi, Endra K. (2013). *My Potency: Langkah-Langkah Praktis Untuk Menemukan & Mengelola Potensi dengan Daur Aktualisasi*

Potensi (DAP). Jakarta: PT.Elex Media Komputindo.

Lestyarini, Dea Wahyu. (2023). *Kenapa Kita Sulit Berdamai dengan Diri Sendiri: Sebuah Seni Mengendalikan Emosi dan Menemukan Diri*. Jakarta: Anak Hebat Indonesia.

Germer, C,K, (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Pres.

Steinberg, Laurence D. (2017). *Adolescence* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Eriksom, Erik H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company.

Artikel in Press :

Sidabutar, J. N. (2025). Merayakan masa muda lewat lagu Cheers to Youth-SEVENTEEN. SUARA USU. <https://suarausu.or.id/merayakan-masa-muda-lewat-lagu-cheers-to-youth-seventeen/>

Muda Bicara. (2024, Oktober 15). *Makna menikmati masa muda di balik Cheers to Youth*. Muda Bicara. <https://www.mudabicara.id/suara/makna-menikmati-masa-muda-di-balik-cheers-to-youth/>

Wikipedia contributors. (2025, Mei 31). *Seventeen* (grup musik Korea Selatan). Wikipedia. [https://id.wikipedia.org/wiki/Halaman Utama](https://id.wikipedia.org/wiki/Halaman_Utama)

Jurnal :

Winaldi, I., Kusumadinata, A. A., & Purnamasari, I. (2023). “*Runtuh*” makna penerimaan diri. *Karimah Tauhid*. 2(6). 2728.

Hayati, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan. *Jurnal Keperawatan Hesti Wira Sakti*, 5(8), 11–12.

Iswandi, F. A., Hamama, D., Fanesha, R. T., & Aulia, P. (2024). Efektivitas music therapy dalam mengatasi stres pada remaja. *AHKAM: Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, 3(2), 542–550

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.