

Aplikasi Terapi Musik JJ TikTok: Inovasi Membangun Percaya Diri Gen Z di SMPN 1 Semen Kediri

Aina Lailiqa Biqaqi Suwoto¹, Endah Tri Wijayanti², Natasya Ameliana
Maharani³, Andini Fahiza Zahrohmah⁴, Berlinia Putri Dwi A⁵

Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri

ainasuwoto@gmail.com¹, endahfajarina@gmail.com², tasyyamell@gmail.com³,
andinifizhf@gmail.com⁴, niaberlinia123@gmail.com⁵

ABSTRACT

Generation Z, highly familiar with digital technology and social media like TikTok, often faces challenges related to self-confidence, self-expression, and creativity in real-world social interactions. This Community Service Proposal (PKM) proposes **"Music Therapy Application with JJ TikTok" as an innovative intervention to enhance the self-confidence and creativity of students at SMPN 1 Semen Kediri**. Music therapy is a non-pharmacological psychosocial intervention scientifically proven to improve emotional well-being, reduce anxiety, and strengthen individuals' self-confidence and creativity. When combined with "joget-joget" (JJ) TikTok, a popular light dancing activity among Gen Z, this approach becomes more effective, interactive, and relevant to the youth's world. This program aims to create an enjoyable and meaningful learning experience for students, while also enhancing their psychological well-being.

Keywords: Music therapy, JJ TikTok, Self-confidence, Creativity, Generation Z

ABSTRAK

Generasi Z, yang sangat akrab dengan teknologi digital dan media sosial seperti TikTok, sering dihadapkan pada tantangan terkait rasa percaya diri, ekspresi diri, dan kreativitas dalam interaksi sosial di dunia nyata. Proposal Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini mengusulkan **"Aplikasi Terapi Musik dengan JJ TikTok" sebagai intervensi inovatif untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas siswa SMPN 1 Semen Kediri**. Terapi musik merupakan intervensi psikososial non-farmakologis yang terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi kecemasan, serta memperkuat rasa percaya diri dan kreativitas individu. Ketika dikombinasikan dengan joget-joget (JJ) TikTok, yang merupakan aktivitas menari ringan populer di kalangan Gen Z, pendekatan ini menjadi lebih efektif, interaktif, dan dekat dengan dunia remaja. Program ini bertujuan menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: Terapi musik, JJ TikTok, Percaya diri, Kreativitas, Generasi Z

ANALISIS SITUASI

Generasi Z, yang mencakup siswa-siswi SMP, tumbuh dalam era digital yang sarat dengan teknologi dan media sosial. TikTok adalah salah satu platform yang sangat populer di kalangan mereka, memungkinkan pengguna untuk membuat dan membagikan video pendek dengan berbagai fitur kreatif.

Fenomena ini menunjukkan bahwa TikTok berpotensi menjadi media untuk mengekspresikan kreativitas dan meningkatkan rasa percaya diri di kalangan remaja.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan dampak positif penggunaan TikTok terhadap kepercayaan diri dan kreativitas remaja. Sebuah studi di SMPN 1 Babadan, Ponorogo, misalnya, menemukan bahwa intensitas penggunaan TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa kelas IX, dengan kontribusi sebesar 10,1%. Selain itu, penelitian di SMP Negeri 16 Malang menunjukkan bahwa penggunaan TikTok sebagai media pembelajaran seni budaya dapat meningkatkan kreativitas siswa secara signifikan.

Di SMPN 1 Semen Kediri, fenomena serupa juga terlihat, di mana banyak siswa aktif menggunakan TikTok untuk membuat konten kreatif seperti tarian dan *lip-sync*. Hal ini menunjukkan potensi platform tersebut sebagai alat untuk mengembangkan kepercayaan diri dan kreativitas. Namun, belum ada pendekatan terstruktur yang memanfaatkan TikTok secara terapeutik untuk tujuan ini.

Dengan latar belakang ini, pengembangan aplikasi terapi musik yang memanfaatkan fitur joget-joget (JJ) TikTok yang sedang tren, dapat menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas siswa di SMPN 1 Semen Kediri. Aplikasi ini diharapkan dapat memberikan wadah positif bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan potensi mereka secara optimal. Tujuan kegiatan ini adalah mengembangkan aplikasi terapi musik berbasis TikTok yang memanfaatkan tren joget-joget (JJ) untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas siswa SMPN 1 Semen Kediri.

Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan positif dan kreatif melalui platform digital yang mereka kenal dan sukai, serta menyediakan alternatif terapi yang menyenangkan dan sesuai dengan minat Gen Z untuk mendukung kesehatan mental dan pengembangan diri mereka. Setelah diberi penyuluhan, diharapkan terjadi peningkatan percaya diri yang akan diukur dengan kuesioner. Tidak lupa tujuan kegiatan pengabdian juga perlu diuraikan pada paragraph terakhir bagian analisis situasi ini.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi yang ditawarkan untuk permasalahan kurangnya percaya diri dan kreativitas pada Generasi Z di SMPN 1 Semen Kediri adalah melalui **Aplikasi Terapi Musik dengan JJ TikTok**. Program ini akan memanfaatkan pendekatan kekinian yang sesuai dengan karakteristik Gen Z, dengan harapan dapat menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi para siswa, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Waktu dan Tempat Pengabdian: Kegiatan ini direncanakan dilaksanakan di SMPN 1 Semen Kediri. Durasi kegiatan sosialisasi kurang lebih 1-2 jam.

Target: Sasaran utama dari kegiatan ini adalah **siswa kelas 8 SMPN 1 Semen Kediri**.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan:

1. Perencanaan:
 - **Identifikasi Kebutuhan:** Melakukan survei awal untuk memahami tingkat kepercayaan diri dan kreativitas siswa, serta kebiasaan mereka dalam menggunakan TikTok.
 - **Penyusunan Materi:** Pemaparan materi tentang "Percaya Diri Remaja" melalui presentasi PowerPoint.
2. Pelaksanaan:
 - **Sesi Terapi Musik:** Mengadakan sesi terapi musik secara berkala, di mana siswa diajak untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan musik yang dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri.
 - **Pembuatan Konten TikTok:** Mendorong siswa untuk membuat dan membagikan video JJ TikTok yang mencerminkan ekspresi diri mereka, dengan bimbingan dari fasilitator.
 - **Diskusi dan Refleksi:** Mengadakan sesi diskusi setelah kegiatan untuk merefleksikan pengalaman siswa dan memberikan umpan balik konstruktif.
3. Evaluasi:
 - **Pengukuran Hasil:** Melakukan evaluasi terhadap perubahan tingkat kepercayaan diri dan kreativitas siswa melalui kuesioner.
 - **Analisis Data:** Menganalisis data yang diperoleh untuk menilai efektivitas program dan menentukan area yang perlu ditingkatkan.

HASIL DAN LUARAN

Peningkatan rasa percaya diri siswa melalui sesi terapi musik dan pembuatan konten JJ TikTok, siswa diharapkan dapat mengembangkan keyakinan diri mereka dalam menghadapi berbagai situasi. Partisipasi aktif dalam kegiatan musik dan kemampuan mengekspresikan diri secara positif akan memperkuat persepsi individu terhadap kemampuannya.

Peningkatan kreativitas siswa penggunaan platform TikTok akan merangsang kreativitas siswa dengan menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri melalui pembuatan konten video yang menggabungkan musik, gerakan, dan visual. Diharapkan siswa akan menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berpikir divergen dan menghasilkan ide-ide baru dan orisinal.

Pemanfaatan media digital secara positif, kegiatan ini akan menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media ekspresi diri, pengembangan motorik, serta sarana untuk membangun keberanian tampil di depan umum. Siswa akan menyalurkan energi dan emosi secara positif melalui kegiatan yang menyenangkan dan produktif.

Tersusunnya laporan kegiatan yang menjelaskan aktivitas sosialisasi yang telah dilakukan di SMPN 1 Semen Kediri. Laporan ini akan menjadi bentuk pertanggungjawaban tertulis atas terlaksananya kegiatan.





KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan aplikasi terapi musik berbasis JJ TikTok merupakan pendekatan yang inovatif dan relevan untuk mengatasi tantangan kurangnya percaya diri dan kreativitas pada Generasi Z di era digital. Dengan memanfaatkan platform yang akrab bagi mereka dan menggabungkannya dengan manfaat terapeutik musik, program ini berpotensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan pengembangan diri siswa secara holistik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa platform media sosial populer dapat diintegrasikan ke dalam intervensi terapeutik untuk mendukung pengembangan diri remaja.

Untuk keberlanjutan dan efektivitas program di masa depan, disarankan agar hasil evaluasi dari kegiatan ini digunakan untuk penyempurnaan modul terapi dan pengembangan fitur aplikasi. Kolaborasi yang berkelanjutan antara pihak sekolah, orang tua, dan praktisi kesehatan mental sangat penting untuk menciptakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan positif dan kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengukur dampak jangka panjang dari intervensi

serupa pada populasi remaja yang lebih luas, serta untuk mengeksplorasi adaptasi program ini di lingkungan pendidikan lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap kepercayaan diri remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*.
- Azman, M. A. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap kreativitas mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2021 (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Harahap, R. N. (2023). Hubungan media sosial TikTok dengan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 2 Bukittinggi (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, Februari 1). Terapi Musik - Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Diakses pada 4 Juni 2025, dari <https://www.kemkes.go.id/>
- Raja, R. S. U., Wahyuningtyas, T., & Widyawati, I. W. (2023). Pengaruh TikTok terhadap kreativitas siswa kelas VIII pada mata pelajaran Seni Budaya di SMP Negeri 16 Malang. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*.
- Rizkiani, F., & Tamburian, H. H. D. (2022). Pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap kreativitas murid SMA Yuppentek 1 Tangerang di masa pandemi. *Kiwari: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*.
- Sari, R. P. (2023). Pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap kreativitas siswa SMA Muhammadiyah KP PON. *Jurnal Didaktik*.