

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Banyak orang cenderung mengabaikan perasaan mereka sendiri karena memiliki prinsip untuk tidak mengecewakan orang lain. Mereka sering kali mengesampingkan perasaan pribadi karena takut akan reaksi orang lain. Ketakutan untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya membuat mereka enggan untuk menjaga perasaan sendiri. Jika kita benar-benar mencintai diri kita, seharusnya kita tidak perlu merasa kesulitan untuk mengabaikan perasaan kita. Dengan mencintai diri sendiri, kita harus menghargai, memperjuangkan, dan mengungkapkan perasaan kita. Ucapkan "tidak" ketika perasaan kita mengatakan "tidak", dan "iya" ketika perasaan kita mengatakan "iya". Penting untuk diingat bahwa berbohong pada diri sendiri dapat berdampak negatif pada kesehatan mental kita (Rinto, 2022).

Mencintai diri sendiri sangat erat kaitannya dengan rasa percaya diri, dan hal ini menjadi fondasi penting dalam pengembangan kepribadian yang positif. Ketika kita mencintai diri sendiri, kita cenderung lebih menerima kekurangan dan kelebihan yang kita miliki, sehingga mengurangi kecenderungan untuk mengkritik diri secara berlebihan. Semua orang tentu setuju bahwa perasaan percaya diri sulit dicapai jika kita terus-menerus terjebak dalam siklus kritik diri yang negatif. Rasa percaya diri muncul ketika kita mampu menghargai diri kita sendiri, dan ini dapat dicapai melalui praktik mencintai diri. Dengan mencintai diri sendiri, kita belajar untuk merayakan pencapaian, sekecil apapun, dan memahami bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar. Hal ini membantu kita untuk lebih fokus pada potensi dan kemampuan yang kita miliki, daripada terjebak dalam pikiran negatif yang merusak. Jika kita ingin merasa lebih percaya diri, mencintai diri sendiri adalah langkah yang sangat baik untuk menumbuhkan kepercayaan diri tersebut. Dengan mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, kita dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih berani dan optimis, serta berinteraksi dengan orang lain dengan lebih percaya diri (Rinto, 2022).

Self-love adalah sebuah praktik yang melibatkan kemampuan kita untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri secara fisik, emosional, dan mental. Konsep ini menekankan pentingnya merawat diri dan memberikan perhatian yang layak kepada diri kita sendiri. Dengan mencintai diri sendiri, kita belajar untuk mandiri, yang berarti kita tidak hanya bergantung pada orang lain untuk mendapatkan dukungan emosional atau kebahagiaan.

Perkembangan saat ini menunjukkan bahwa banyak permasalahan emosional yang dihadapi remaja sering kali disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari lingkungan keluarga atau sosial mereka. Ketidakharmonisan dalam keluarga, seperti konflik antara anggota keluarga, serta perselisihan dengan teman sebaya, dapat menciptakan tekanan emosional yang signifikan bagi remaja. Lingkungan yang tidak mendukung ini dapat mengganggu perkembangan psikologis mereka dan memicu berbagai masalah emosional. Permasalahan emosional yang muncul pada remaja dapat bervariasi, tetapi sering kali mencakup perilaku agresif dan impulsif. Remaja yang mengalami tekanan emosional mungkin menunjukkan reaksi yang tidak terduga, seperti kemarahan yang berlebihan atau tindakan yang tidak dipikirkan dengan matang. Selain itu, mereka juga dapat mengalami gangguan perhatian, yang ditandai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi pada tugas-tugas sehari-hari. Kecemasan adalah masalah lain yang umum terjadi, di mana remaja merasa tertekan dan khawatir tentang masa depan atau situasi sosial mereka. Kehilangan harapan juga menjadi hal yang sering dialami, di mana remaja merasa putus asa dan tidak melihat jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi. Semua faktor ini dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang buruk dan mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Azmi, 2015).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi seseorang untuk berperilaku baik adalah kecerdasan emosional. Dengan memiliki kecerdasan emosional, individu dapat menghindari tindakan yang dapat berdampak negatif, baik bagi diri mereka sendiri maupun bagi lingkungan di sekitarnya (Suryatni, 2015). Emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku manusia, karena individu sering kali mengekspresikan diri mereka melalui berbagai bentuk emosi. Ekspresi emosi ini

tidak hanya mencerminkan perasaan yang dialami, tetapi juga berperan dalam interaksi sosial dan hubungan antarindividu. Emosi yang positif, seperti cinta dan kebahagiaan, dapat mendorong perilaku baik dan membangun hubungan yang harmonis, sementara emosi negatif, seperti kemarahan dan kecemasan, dapat menyebabkan konflik dan perilaku destruktif. Hal ini sangat penting untuk memahami bagaimana emosi dapat memicu tindakan tertentu, terutama di kalangan remaja yang sedang mencari identitas diri. Dalam sepekan terakhir, masyarakat di Sukabumi dikejutkan oleh serangkaian insiden tawuran yang melibatkan pelajar dari berbagai sekolah. Dua video kekerasan yang menjadi viral di media sosial dan aplikasi perpesanan menunjukkan betapa seriusnya tren kekerasan ini. Tawuran pelajar di Sukabumi tidak hanya sekadar aksi fisik, tetapi juga mencerminkan perjuangan identitas bagi sekelompok remaja yang merasa terpinggirkan. Menurut Tenaga Ahli Psikologi Perlindungan Anak dan Perempuan, Dikdik Hardi, tawuran merupakan manifestasi dari emosi yang tidak stabil di kalangan remaja yang sedang mengalami fase krisis identitas. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk mengelola emosi dapat berujung pada perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain (Detik Jabar, 2025).

Selain itu, emosi juga berkontribusi pada pembentukan karakter seseorang. Karakter ini tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor, termasuk pengaruh lingkungan, genetika, dan pengalaman hidup. Lingkungan sosial dan budaya di mana seseorang tumbuh dapat membentuk cara mereka merespons emosi dan berinteraksi dengan orang lain. Genetika juga memainkan peran dalam predisposisi emosional, sementara pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif, membentuk cara individu memahami dan mengelola emosi mereka (Suryatni, 2015). Selaras dengan emosi, Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi di mana perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang berlangsung secara optimal dan seimbang dalam kehidupan. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menerima tanggung jawab, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mematuhi norma dan aturan sosial yang berlaku dalam budaya tempat ia berada (Fakhriyani, 2019) dalam Ardiansyah, 2023).

Hidup dengan penyakit mental, termasuk kecemasan dan depresi adalah pengalaman biopsikososial yang kompleks yang unik untuk setiap orang dan tertanam dalam konteks dan dunia kehidupan mereka. Mengingat luasnya dan kerumitan pengalaman penyakit mental (lynn, dkk, 2021). Masalah kesehatan mental yang tidak mendapatkan penanganan secara tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya bunuh diri, khususnya pada kelompok remaja. Sebagian besar remaja yang melakukan percobaan bunuh diri diketahui mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan bipolar. Bunuh diri bahkan termasuk ke dalam tiga penyebab kematian tertinggi pada individu berusia 15 hingga 19 tahun. Remaja yang memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya umumnya menunjukkan berbagai tanda peringatan, yang mencerminkan perasaan putus asa, tidak berdaya, dan kehilangan harapan sebelum tindakan tersebut terjadi. Kasus bunuh diri yang melibatkan seorang mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM) di Yogyakarta pada tanggal 8 Oktober 2022, mencerminkan isu serius terkait kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Indonesia (Artikel Nu Online, 2022). Kejadian ini terjadi di salah satu hotel di Yogyakarta dan diduga berkaitan dengan masalah psikologis yang dialami oleh korban. Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, masalah interpersonal, dan kondisi kesehatan mental yang tidak terdiagnosis. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menunjukkan angka yang signifikan, dengan banyak di antaranya tidak mendapatkan perawatan yang memadai (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Temuan dari Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan kondisi yang sangat memprihatinkan. Berdasarkan hasil survei tersebut, satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental yang terdiagnosis secara klinis dalam 12 bulan terakhir. Jumlah ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja yang menghadapi kesehatan mental dan 2.45 juta remaja yang telah memenuhi kriteria

diagnosis gangguan mental berdasarkan pedoman DSM-5, yang merupakan rujukan resmi dalam penegakan diagnosis gangguan mental Indonesia. I- NAMHS berfokus untuk menghitung beban penyakit atau prevalensi enam gangguan mental yang paling umum di antara remaja, yaitu fobia sosial, gangguan cemas menyeluruh, gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, gangguan stres pasca trauma (PTSD), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Selain menghitung prevalensi, I-NAMHS juga mengidentifikasi faktor risiko dan pelindung yang berhubungan dengan gangguan mental remaja seperti perundungan, sekolah dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, penggunaan zat, pengalaman masa kecil yang traumatis, dan penggunaan fasilitas kesehatan (Gloriabarus, 2022). Angka-angka ini mencerminkan bahwa keresahan emosional dan problematika kesehatan mental menjadi isu krusial di kalangan remaja Indonesia, termasuk perasaan cemas, depresi, krisis identitas, hingga rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri (*self worth*). Hal ini menunjukkan, musik menjadi salah satu medium yang tidak hanya mencerminkan realitas psikologis anak muda, tetapi juga menjadi ruang untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara langsung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental remaja tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, lingkungan, dan relasional yang kompleks. Sejalan dengan budaya populer, ekspresi keresahan emosional remaja, relasi personal, hingga perjuangan menerima dan mencintai diri sendiri juga tampak muncul dalam karya-karya seni termasuk musik.

Musik telah ada sejak manusia masih dalam kandungan, diperkenalkan kepada bayi dan terus berlanjut hingga dewasa, berkembang sesuai dengan suasana hati (Harnia, 2021). Perkembangan kreativitas manusia juga memungkinkan menyampaikan informasi melalui berbagai media, seperti film dan musik. Sebuah lagu terdiri dari kombinasi alat musik dan vokal, yang bersama-sama menciptakan kesatuan. Selain kekuatan musik, lirik lagu juga memiliki peran penting dalam menyampaikan pesan. Melalui lirik, pencipta dan penyanyi berusaha berinteraksi dengan pendengar dan menyampaikan makna kepada

masyarakat. Musik, sebagai seni yang telah lama ada, dikenali sejak bayi melalui lagu-lagu yang dinyanyikan oleh ibu. Di masa kanak-kanak, musik yang didengar umumnya sederhana dan mendidik. Seiring bertambahnya usia, minat terhadap musik berkembang menjadi lebih dinamis, dengan fokus pada tema kehidupan dan percintaan (Nathaniel, 2018).

Komunikasi massa merupakan proses penyampaian pesan melalui media kepada khalayak luas yang bersifat heterogen dan tersebar. Komunikasi massa berfungsi untuk menyampaikan informasi, memberikan hiburan, memengaruhi opini, serta mentransmisikan nilai dan budaya kepada masyarakat. Sehubungan dengan musik, komunikasi massa memiliki keterkaitan erat karena musik menjadi salah satu bentuk pesan yang disebarkan melalui media massa, seperti radio, televisi, dan platform digital. Melalui lirik, irama, dan penyajiannya, musik dapat menyampaikan pesan sosial, emosional, bahkan ideologis kepada publik secara luas. Oleh karena itu, musik dapat dipahami sebagai bagian dari komunikasi massa yang efektif dalam membentuk persepsi, menggerakkan emosi, serta memperkuat identitas budaya di tengah masyarakat modern (Vera, 2016 dalam Syafrina, 2022).

Dalam konsep komunikasi, aktivitas mengonsumsi lagu dapat dipahami sebagai salah satu bentuk proses komunikasi. Hal ini disebabkan karena lagu tersusun atas unsur musik dan teks atau lirik yang mengandung pesan. Proses mendengarkan lagu merupakan proses penyampaian pesan, di mana makna dapat dihasilkan melalui elemen musikal maupun lirik yang terkandung di dalamnya. Atas dasar tersebut, berkembang konsep komunikasi musik dalam studi komunikasi. Proses komunikasi tidak selalu melibatkan umpan balik secara langsung antara pengirim dan penerima pesan. Fenomena ini juga terjadi dalam komunikasi musik. Ketika seseorang mendengarkan sebuah lagu, ia berperan sebagai penerima pesan, sementara respons atau umpan balik tidak secara langsung diberikan kepada penyampai pesan, baik itu penyanyi maupun pencipta lagu. Sebagai bagian dari media komunikasi massa, lagu memiliki kemampuan untuk menyebarkan pesan kepada khalayak luas. Oleh karena itu, media massa memegang peranan penting karena mampu memberikan pengaruh yang signifikan

melalui jangkauan penyebaran pesan yang luas dalam proses komunikasi massa. (Yuliarti, 2015).

Lirik lagu mempunyai pemaknaannya sendiri, yang dimana pendengar secara bebas memaknai lagu yang telah disambungkan dengan kata-kata puitis dan mempunyai makna yang terdalam. Keseringan lagu saat ini adalah lagu-lagu *indie*. Lirik yang dibuat sebenar-benar mempunyai nilai estetik dengan lantunan lagu yang indah. Saat ini musik tidak terlepas dengan kehidupan sehari-hari. Setiap orang mempunyai lagu dengan berbagai genre yang disukai. Bagi musisi, lagu merupakan bentuk penyampaian pesan dan mempunyai pesona tersendiri (Jannah, 2022). Lirik lagu memiliki pengaruh yang besar bagi pendengarnya karena mengandung pesan verbal yang mampu membangkitkan berbagai perasaan, seperti kesedihan, kebahagiaan, keharuan, hingga menurunnya semangat. (Laura & dkk, 2022).

Musik memiliki beragam manfaat bagi kesehatan manusia serta mampu membentuk kekuatan mental yang positif bagi para pendengarnya. Individu yang terbiasa mendengarkan musik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih kuat, emosi yang lebih stabil, serta menjalani kehidupan dengan perasaan nyaman dan rileks. Selain itu, musik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri seiring berkembangnya kemampuan intelektual dan pengetahuan. Manfaat musik dapat dirasakan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga lanjut usia. Bahkan, dalam tahap perkembangan janin dan bayi, musik turut memberikan pengaruh yang baik. Seseorang yang memiliki kegemaran mendengarkan musik akan memperoleh dampak positif yang signifikan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Musik merupakan salah satu bentuk seni yang merepresentasikan gagasan dan perasaan manusia melalui keindahan bunyi yang disusun berdasarkan konsep dan teknik tertentu. Dalam bukunya *Great Book About Music*, Al-Farabi menjelaskan bahwa musik berfungsi untuk menumbuhkan rasa tenang dan nyaman, menjadi sarana pendidikan moral, mengendalikan emosi, mendukung perkembangan spiritual, serta membantu penyembuhan gangguan psikosomatis. Selain unsur lirik, iringan musik juga berperan dalam memengaruhi kondisi pikiran dan perasaan pendengar. Lagu dengan tempo lambat umumnya

mampu menimbulkan rasa haru atau kesedihan, sedangkan lagu dengan tempo cepat atau ritme yang enerjik cenderung membangkitkan semangat. Dengan demikian, musik memiliki kekuatan untuk memengaruhi suasana hati dan berfungsi sebagai *mood booster* atau penyemangat bagi seseorang (Andaryani, 2019).

Perkembangan industri musik di Indonesia semakin pesat seiring dengan meningkatnya jumlah program televisi yang mengusung tema musik. Hampir semua stasiun televisi swasta kini memiliki acara musik unggulan masing-masing, yang menampilkan video klip lagu serta pertunjukan dari para penyanyi dan musisi. Program-program tersebut bahkan tayang setiap hari. Selain melalui televisi, penyebaran musik juga masih banyak dilakukan lewat media fisik seperti *Compact Disc* (CD) dan *Video Compact Disc* (VCD). Meskipun demikian, masyarakat kini mulai beralih pada kebiasaan baru, yaitu mengunduh lagu melalui internet. Salah satu aspek penting dari budaya populer adalah pola konsumsi masyarakat. Dalam mengonsumsi produk budaya populer, masyarakat cenderung melakukannya tanpa pemikiran yang mendalam. Proses interpretasi terhadap produk yang dikonsumsi hampir tidak terjadi. Hal ini juga tampak dalam cara masyarakat menikmati musik mereka lebih sering hanya mendengarkan lagu tanpa berusaha memahami makna yang terkandung di baliknya, baik dari sisi musikalitas maupun lirik. Melihat perkembangan musik di Indonesia serta mempertimbangkan bahwa lagu merupakan salah satu bentuk media komunikasi massa dengan jangkauan penyebaran yang luas, maka pesan yang terkandung di dalam lagu menjadi aspek penting untuk dikaji. Penjelasan ini membahas isi lagu pop Indonesia melalui analisis terhadap lirik atau teks lagunya. Sering kali, nilai-nilai yang tersampaikan melalui pesan dalam media massa tidak sepenuhnya selaras dengan nilai-nilai positif yang ideal dan diharapkan terwujud dalam kehidupan sosial antar sesama manusia (Yuliarti, 2015).

Kebanyakan anak muda mendengarkan musik hampir setiap hari, bahkan kebanyakan anak muda jika tidak mendengarkan musik suasana hati tidak tenang dan menimbulkan rasa cemas. Hal ini anak muda sangat bergantung dengan musik, pada Demografi Gender Spotify wanita menyumbang 56% pendengar

setiap harinya dan laki-laki menyumbang 44% pendengar setiap harinya. Dengan adanya Demografi Platform kita bisa melihat bahwasanya anak muda generasi sekarang cenderung suka mendengarkan musik. Secara tidak langsung anak muda menjalani terapi musik untuk menurunkan stres dan meningkatkan hormon kegembiraan. Saat ini lagu tentunya banyak diminati oleh semua orang khususnya anak muda, dari lagu bergenre klasik, rock, pop rock, hingga dangdut kebanyakan anak muda sudah menemui lagu untuk menemani kehidupan mereka sehari-hari. Tentunya musik sangat mempengaruhi kondisi psikologis seorang remaja, karena dalam kehidupan sehari-harinya mereka selalu mendengarkan musik bahkan sangat berdampingan dengan musik, baik disengaja maupun tidak disengaja karena mendengarnya dari orang lain ataupun dari sebuah benda yang menghasilkan suara musik (Izza, 2025).

Munculnya berbagai jenis musik baru menunjukkan pesatnya perkembangan dunia musik. Perkembangan tersebut turut memengaruhi dinamika musik di Indonesia, yang terlihat dari maraknya berbagai inovasi musikal yang dihasilkan oleh musisi tanah air, baik dalam bentuk musik tradisional, musik kontemporer, maupun hasil perpaduan keduanya. Musik yang hadir tidak hanya menawarkan keunikan, tetapi juga menampilkan keragaman yang luas, di mana setiap genre memiliki karakter dan konsep tersendiri. Selain itu, masing-masing genre musik membawa pesan yang berbeda sesuai dengan maksud yang ingin disampaikan oleh penciptanya. Di Indonesia, ragam musik sangat beraneka, mulai dari dangdut, pop, keroncong, dan indie, hingga berbagai adaptasi musik Barat yang semakin dikenal masyarakat, seperti klasik, jazz, R&B, dan genre lainnya. (Sari, 2022).

Musik indie merupakan salah satu genre yang tengah digemari pada era saat ini. Istilah “indie” berasal dari kata *independent*, yang merujuk pada aliran musik di mana musisi menghasilkan dan mengelola karya mereka secara mandiri atau melalui label rekaman independen di luar industri komersial besar. Seiring dengan kemajuan teknologi, para musisi kini dapat memanfaatkan beragam perangkat lunak komputer untuk proses perekaman, sekaligus mempromosikan dan mendistribusikan karya mereka melalui berbagai platform media sosial secara

online (Rheza, Supatra, 2020). Fenomena ini turut melahirkan dan mendorong pertumbuhan komunitas musik indie di Indonesia yang semakin dinamis dan beragam. Band-band seperti *Efek Rumah Kaca*, *The Adams*, *Sore*, dan *Payung Teduh* merupakan contoh generasi awal musisi *indie* Indonesia yang muncul dengan warna musik yang khas dan lirik yang reflektif, seringkali mengangkat isu sosial, politik, dan keseharian dengan gaya puitis. Mereka membuktikan bahwa eksistensi tanpa dukungan industri besar tetap bisa memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan musik tanah air. Sementara itu, band seperti *Fourtwnty*, *Banda Neira*, dan *Barasuara* melanjutkan estafet dengan menghadirkan musik yang kaya nuansa serta narasi lirik yang kuat, menggugah kesadaran emosional dan intelektual pendengarnya. Di sisi lain, grup seperti *The Panturas*, *Reality Club*, *Perunggu*, dan *.Feast* membawa warna baru dalam skena musik indie dengan gaya yang lebih eksperimental, eksplosif, dan berani menabrak batas-batas konvensional, baik dalam segi musikalitas maupun tema yang mereka angkat. Keberhasilan mereka tidak hanya membuktikan relevansi musik indie di era digital, tetapi juga menunjukkan bagaimana jalur independen memberikan ruang kebebasan berekspresi yang luas bagi para musisi (lazone.id, 2021). Melalui platform seperti YouTube, Spotify, hingga media sosial, band-band ini berhasil membangun basis pendengar yang kuat secara organik tanpa harus tunduk pada mekanisme industri musik arus utama.

Dalam hal menjalani kehidupan, Hindia dan Perunggu memiliki pandangan yang berbeda. Hindia menggambarkan sosok anak muda yang masih ingin menikmati hidup dengan bersenang-senang seperti nongkrong, minum, main game, dan menonton serial. Hal ini bisa kita lihat dari lagu “Satu Hari Lagi” yang menceritakan gaya hidup bebas khas generasi muda. Sementara itu, Perunggu menunjukkan sisi yang lebih dewasa. Mereka mulai mendekatkan diri pada Tuhan, menyadari bahwa segala hal dalam hidup terjadi karena kehendak-Nya, dan memahami bahwa hidup di dunia ini hanya sementara, seperti yang tergambar dalam lagu mereka berjudul “33x”. Walaupun Hindia dan Perunggu sama-sama membahas keresahan hidup, cara mereka menyampaikannya berbeda karena perbedaan usia dan pengalaman. Hindia berbicara dengan gaya khas anak muda

yang berani dan spontan, sementara Perunggu memandang kehidupan dengan lebih tenang, realistis, dan penuh tanggung jawab. Hindia lebih menekankan semangat untuk mengejar passion dan kebebasan pribadi, sedangkan Perunggu lebih fokus pada tanggung jawab terhadap keluarga dan makna hidup yang lebih dalam. Meski berbeda arah, keduanya sama-sama menyampaikan pesan penting tentang cara menghadapi kehidupan dan memahami diri sendiri (Kompas, 2025).

Gambar 1
Album Menari Dengan Bayangan



Sumber: Wikipedia (2025)

Album *Menari Dengan Bayangan* merupakan album studio perdana yang dirilis oleh Hindia pada tanggal 29 November 2019. Salah satu lagu yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah “*Mata Air*”, yang ditulis oleh Daniel Baskara Putra (Hindia), Natasha Udu, dan Mohammed Kamga. Hindia dikenal sebagai musisi dengan lirik-lirik puitis dan reflektif. Melalui album debutnya tersebut, ia menghadirkan 15 lagu yang membahas berbagai isu personal seperti pencarian identitas diri, hubungan sosial, kesehatan mental, tekanan hidup, serta proses berdamai dengan masa lalu. Album *Menari Dengan Bayangan* mendapat sambutan positif dari para pendengar dan kritikus musik, serta berhasil memperoleh beberapa nominasi penghargaan. Hal ini menunjukkan pengakuan terhadap kualitas artistik dan kedalaman makna dalam karya-karya Hindia. Setiap lagu di dalam album ini memiliki kekuatan naratif yang menggambarkan pergulatan batin manusia modern. Kekuatan utama album ini terletak pada kemampuannya membangun keterhubungan emosional dengan generasi muda.

Lirik-liriknyanya mencerminkan keresahan anak muda yang sedang menghadapi *quarter-life crisis*, perasaan tidak cukup baik, dan kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial tema-tema yang sangat dekat dengan realitas psikologis remaja dan dewasa muda masa kini. Dari seluruh lagu yang terdapat dalam album tersebut, lagu “*Mata Air*” dipilih sebagai fokus penelitian karena secara langsung mengangkat tema penerimaan diri (*self-acceptance*), kesadaran emosional, dan cinta terhadap diri manusia apa adanya (*self-love*) (Kumparan, 2024). Fenomena *self-love* saat ini banyak digaungkan melalui berbagai kampanye di media sosial, salah satunya kampanye #BeYourself dari Suweger Indonesia, yang bertujuan untuk mengajak anak muda agar percaya diri dan mencintai diri sendiri. “Kami ingin anak muda belajar mencintai diri mereka, menghargai kelebihan dan kekurangannya.” (M. Ghiyats Humam, CMO Suweger Indonesia), (*AntaraNews.com*, 2024) Kampanye tersebut menunjukkan bahwa *self-love* bukan lagi sekadar wacana psikologis, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari budaya populer yang tumbuh di kalangan generasi muda. Selain itu, banyak anak muda Indonesia saat ini mengalami tekanan dari media sosial, lingkungan akademik, dan tuntutan ekonomi. Mereka merasa harus selalu tampil sukses, bahagia, dan produktif, sehingga timbul rasa cemas, tidak percaya diri, bahkan kehilangan jati diri. “Generasi muda kini menghadapi tekanan sosial yang tinggi untuk selalu tampil sempurna, yang sering kali menimbulkan rasa cemas dan rendah diri.” (Kementerian Kesehatan RI, 2023, *Laporan Kesehatan Mental Remaja Indonesia*) Kondisi tersebut mendorong banyak anak muda untuk mencari cara menyembuhkan diri secara emosional, salah satunya melalui musik yang menenangkan dan menyampaikan pesan penerimaan diri, seperti lagu “*Mata Air*” karya Hindia. Lagu ini memberikan ruang bagi pendengarnya untuk merefleksikan diri, menerima ketidaksempurnaan, serta belajar mencintai diri sendiri di tengah tekanan sosial yang terus meningkat.

Fenomena menurunnya cinta diri (*self-love*) dan meningkatnya tekanan emosional pada anak muda menjadi salah satu isu serius dalam kesehatan mental dewasa ini. Pada Kompasiana berjudul “*Bunuh Diri: Bentuk Tindakan Tidak Mencintai Diri Sendiri*” menegaskan bahwa tindakan bunuh diri dapat muncul

ketika seseorang kehilangan kemampuan untuk menghargai dan menerima dirinya sendiri. Ketidakmampuan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis pribadi, tetapi juga oleh tekanan sosial, tuntutan lingkungan, serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi kegagalan atau kekecewaan hidup. Minimnya cinta diri membuat individu kesulitan melihat nilai dirinya, sehingga berbagai masalah emosional seperti kecemasan, kelelahan mental, hingga putus asa menjadi semakin sulit diatasi. Artikel tersebut menunjukkan bahwa anak muda berada pada posisi yang rentan karena mereka sedang berada dalam tahap pencarian jati diri, menghadapi ekspektasi sosial yang tinggi, serta terpapar perbandingan sosial yang intens akibat perkembangan media digital. Kondisi-kondisi ini menghasilkan keresahan emosional yang kompleks, sehingga cinta diri menjadi aspek fundamental yang harus dibangun untuk menjaga stabilitas psikologis. Oleh karena itu, isu cinta diri bukan sekadar konsep personal, tetapi menjadi kebutuhan mendasar yang menentukan bagaimana anak muda mampu bertahan, pulih, dan mengatasi tekanan hidup yang mereka hadapi (Kompasiana, 2021).

Lagu ini telah menarik perhatian banyak pendengar, terutama di kalangan generasi muda, yang merasa terhubung dengan tema yang diangkat dalam liriknya. Namun, masih ada sebagian pendengar yang belum sepenuhnya menangkap makna yang terkandung dalam lirik lagu tersebut. Sejak pertama kali dirilis, lagu “Mata Air” memperoleh beragam tanggapan positif dari khalayak dan bahkan sempat menempati jajaran tren di platform TikTok. Lagu ini kerap digunakan sebagai musik latar dalam berbagai konten yang menampilkan aktivitas menikmati waktu untuk diri sendiri. Melalui ciri khas gaya penulisannya, Hindia mampu menyampaikan pesan-pesan yang mendalam namun tetap mudah dipahami, sehingga mampu membangun kedekatan emosional dengan banyak pendengar, khususnya para penggemar setianya. Lirik lagu “Mata Air” merepresentasikan perjalanan batin seseorang dalam menghadapi beragam tantangan kehidupan. Pesan yang disampaikan menegaskan bahwa setiap individu memiliki proses dan jalannya masing-masing, serta menekankan pentingnya mencintai diri sendiri sebelum memberikan cinta kepada orang lain. Salah satu penggalan lirik yang menonjol, “hidup bukan untuk saling mendahului dan

untukmu cintai diri sendiri hari ini”, menyiratkan bahwa kebahagiaan sejati bersumber dari dalam diri, bukan bergantung pada pihak lain. Oleh karena itu, lagu ini tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media refleksi mendalam mengenai makna cinta diri dan perjalanan hidup (RCTI, 2024).

Alasan pemilihan judul “Representasi Cinta Diri dan Keresahan Emosional Anak Muda dalam Lirik Lagu „Mata Air“ oleh Hindia ft. Natasha Udu & Kamga” didasarkan pada relevansi tema yang diangkat dalam lagu tersebut dengan fenomena sosial dan psikologis yang sedang banyak dialami oleh generasi muda masa kini. Lagu “*Mata Air*” menggambarkan perjalanan emosional seseorang dalam menghadapi tekanan hidup, proses penerimaan diri, serta pentingnya mencintai diri sendiri sebelum mencintai orang lain. Pesan tersebut menjadi sangat relevan di tengah meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental, kecemasan, dan depresi pada kalangan remaja dan dewasa muda di Indonesia. Lagu ini tidak hanya sekadar karya musik, tetapi juga bentuk ekspresi sosial yang merepresentasikan keresahan emosional generasi muda serta menjadi sarana refleksi terhadap pentingnya *self-love*. Selain itu, fenomena viralnya lagu ini di media sosial seperti TikTok menunjukkan bahwa karya tersebut berhasil menjadi simbol komunikasi emosional bagi banyak anak muda yang sedang mencari jati diri dan keseimbangan psikologis.

Salah satunya adalah lagu “Mata Air” oleh Hindia ft Natasha Udu & Kamga yang memuat narasi tentang penerimaan diri, tekanan hidup dan mencintai diri sendiri. Pemilihan lagu “Mata Air” oleh Hindia, yang menyoroti tema *self-love*, keresahan emosional, dan perjuangan individu untuk mencintai diri sendiri, didasarkan pada relevansinya dengan realitas psikologis dan sosial yang dihadapi oleh generasi muda saat ini. Meskipun lagu ini dirilis pada tahun 2019, pesan yang terkandung di dalamnya tetap aktual, terutama dalam konteks isu kesehatan mental, krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*), dan tekanan sosial yang sering dialami oleh anak muda. Selain itu, terdapat minimnya kajian akademis yang mengkaji lagu ini, khususnya melalui pendekatan Analisis Semiotika Ferdinand de Saussure dan Teori Representasi Stuart Hall. Dengan kemunculan media sosial seperti TikTok dan platform musik digital seperti Spotify, banyak lagu lama,

termasuk "Mata Air," kembali viral dan ditemukan ulang oleh pendengar baru. Lagu ini sering digunakan sebagai latar dalam konten yang bertema penyembuhan (*healing*), perawatan diri (*self-care*), atau refleksi diri. Popularitas lagu ini tidak hanya terbatas pada tahun rilisnya, melainkan juga berlanjut berkat kehadirannya di platform digital, yang membuatnya tetap relevan dan bermakna bagi generasi selanjutnya. Pemilihan lagu dari Hindia juga mencerminkan suara generasi muda yang sedang mengalami transisi emosional dan pencarian jati diri (Kumparan, 2024).

Banyak anak muda di generasi Z merasa bahwa lagu-lagu dari Hindia jadi "suara mereka" karena liriknya sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari, tentang keluarga, tekanan hidup, kesehatan mental, dan pencarian jati diri. Lagu-lagu Hindia dianggap jujur dan tidak dibuat-buat, sehingga banyak yang merasa seperti "teman curhat lewat musik" saat mendengarkan. Selain itu, musik Hindia juga menyentuh isu sosial dan nilai-nilai kritis cocok dengan generasi yang lebih peduli terhadap lingkungan dan ketidakadilan. Kombinasi lirik bermakna dan musik yang pas membuat banyak Gen Z merasakan bahwa lagu-lagu Hindia membantu mereka mengekspresikan perasaan, meredakan keresahan, bahkan menginspirasi untuk membuat karya sendiri (Kompasiana, 2024). Musik Hindia berperan penting dalam mencerminkan sekaligus memengaruhi kondisi kesehatan mental generasi muda. Karya-karyanya tidak sekadar berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi medium bagi anak muda untuk menyalurkan perasaan, memperoleh penguatan diri, dan memahami pengalaman emosional mereka dengan lebih jujur. Lirik-liriknya yang menggugah serta dekat dengan realitas kehidupan sehari-hari membuat sebagian pendengar merasa lebih berani mengakui kondisi mentalnya, bahkan mendorong mereka untuk mencari bantuan psikiater ketika diperlukan (Syaharani, 2025). Musik masa kini semakin dekat dengan kehidupan anak muda karena tidak hanya membahas soal cinta atau patah hati, tetapi juga menggambarkan kelelahan bekerja, kebingungan menghadapi masa depan, hingga tekanan mental yang mereka alami setiap hari. Melalui karyanya, Hindia sering menyampaikan pandangan hidup yang jujur dan apa adanya, sehingga liriknya terasa seperti obrolan dengan teman sendiri sederhana

tetapi sangat menyentuh. Generasi muda yang kini lebih terbuka soal perasaan menjadikan musik seperti ini sebagai ruang aman untuk mengekspresikan diri. Ketika menemukan lagu yang sesuai dengan situasi mereka, muncul perasaan dipahami tanpa harus menjelaskan apa pun. Tidak heran jika musik yang menggambarkan realita semakin populer, karena selaras dengan keresahan anak muda yang sering bingung harus bercerita kepada siapa. Selain menjadi sarana pelampiasan emosi, musik semacam ini juga membantu mereka mengenali diri sendiri. Ada kalanya seseorang merasakan sesuatu yang sulit dijelaskan, lalu sebuah lagu muncul dan menggambarkan perasaan tersebut dengan tepat, membuat hati terasa lebih lega meskipun hanya dalam beberapa menit (Simfonifm, 2025).

Musik tidak hanya dipahami sebagai pengalaman auditori semata, tetapi juga sebagai objek interpretasi yang kaya makna dan kompleks, sehingga dapat dikaji melalui berbagai pendekatan akademik, salah satunya semiotika. Dalam penelitian semiotika, terdapat dua kecenderungan utama: pertama, penelitian yang menempatkan “lirik lagu” atau “lagu” sebagai objek analisis; dan kedua, penelitian yang secara eksplisit menjadikan “musik” sebagai objek kajian. Kedua pendekatan ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam penerapan paradigma semiotik. Pada kajian pertama, analisis semiotika terhadap lirik lagu seharusnya diawali dengan pemisahan antara semiotika linguistik yang berfokus pada bahasa, dan semiotika musik yang menelaah unsur-unsur musikal seperti melodi, ritme, dan harmoni. Lirik lagu, meskipun berupa teks bahasa, tidak dapat dilepaskan sepenuhnya dari konteks musikal yang menyertainya, karena elemen-elemen musik memiliki kekuatan emosional dan perseptual yang turut membentuk makna. Dalam hal ini, elemen musik dapat berperan sebagai faktor eksternal yang memengaruhi penyampaian pesan, sebagaimana dijelaskan oleh West dan Turner (2018:11) bahwa gangguan eksternal dapat mengubah cara pesan diterima dan diinterpretasikan oleh pendengar (Bayu, 2022).

Sementara itu, penelitian yang menggunakan istilah “musik” sebagai objek analisis semiotik juga menghadapi tantangan konseptual. Menurut Parker (dalam Djohan, 2020:4), musik bukanlah entitas material, melainkan hasil konstruksi

mental yang lahir dari getaran, frekuensi, bentuk, amplitudo, dan durasi yang baru menjadi “musik” setelah diolah oleh sistem persepsi dan interpretasi otak manusia. Artinya, musik bersifat non-material dan eksistensinya bergantung pada proses kognitif manusia dalam menafsirkan bunyi. Dalam kerangka pemikiran Ferdinand de Saussure, konsep tersebut dapat dijelaskan melalui teori tanda yang menempatkan makna bukan sebagai refleksi langsung dari realitas fisik, melainkan sebagai konstruksi mental atas realitas. Saussure (dalam Elicker, 1997:2) menyatakan bahwa setiap tanda terdiri atas dua unsur utama, yaitu penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Penanda adalah bentuk bunyi atau citra bunyi (*sound-image*), sedangkan petanda adalah konsep atau makna yang muncul dalam pikiran. Ketika teori ini diaplikasikan pada musik, bunyi, ritme, dan melodi dapat dipahami sebagai penanda, sedangkan pengalaman emosional, imaji, atau ide yang muncul saat mendengarkan musik berfungsi sebagai petanda. Oleh karena itu, musik dalam perspektif semiotika Saussure bukan sekadar rangkaian bunyi yang bersifat fisik, melainkan sistem tanda yang membentuk realitas makna melalui hubungan antara bunyi (penanda) dan konsep yang dihasilkannya dalam pikiran pendengar (petanda) (Bayu, 2022).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga teori untuk menganalisis representasi cinta diri dan keresahan emosional anak muda dalam lirik lagu "Mata Air" oleh Hindia, yang meliputi Analisis Semiotika Ferdinand de Saussure, Teori Representasi Stuart Hall, dan Teori Psikologi Musik. Urgensi dari teori semiotika Ferdinand de Saussure terletak pada kemampuannya untuk memahami struktur dasar makna dalam lirik lagu. Dengan membedakan antara penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*), teori ini membantu mengurai bagaimana kata atau frasa yang digunakan dalam lirik menciptakan makna tertentu yang dapat dimaknai secara literal maupun simbolik. Sementara itu, urgensi Teori Representasi Stuart Hall menjelaskan bahwa makna, termasuk tentang cinta diri dan keresahan emosional anak muda, tidak bersifat netral. Makna tersebut dibentuk melalui bahasa, budaya, dan konteks sosial, yang memungkinkan peneliti untuk mengkaji bagaimana lirik lagu membentuk dan menyampaikan makna tertentu secara ideologis. Dan untuk Teori Psikologi Musik memberikan perspektif tambahan dengan menjelaskan

mengapa dan bagaimana musik dapat menyentuh, memengaruhi, dan merepresentasikan kondisi psikologis seseorang. Teori ini juga dapat menghubungkan lirik lagu dengan kondisi psikologis anak muda, serta menjadi alat bantu untuk mengungkap dampak psikologis dari representasi cinta diri dan keresahan emosional dalam lirik lagu.

Dua penelitian menjadi referensi dalam jurnal ini dengan persamaan tujuan penelitian mengenai Representasi Cinta Diri dan Keresahan Emosional Anak Muda dalam lagu “Mata Air”. Dengan judul Analisis Semiotika Makna Self Healing Pada Lirik Lagu “Magic Shop” Bangtan Sonyeondan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teori semiotika Ferdinand De Saussure. Adapun hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat delapan bait lirik lagu yang mewakili perasaan dan situasi yang dialami oleh individu, melalui pengalaman BTS sebagai bentuk dukungan dan pelajaran. Di sisi lain, lagu ini memiliki pemaknaan pesan yang dapat membentuk *self healing* atau relaksasi melalui musik sebagai bentuk dari komunikasi intrapersonal yang dilihat berdasarkan dua aspek dalam semiotika Ferdinand De Saussure yaitu, penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Penelitian kedua berjudul Makna Motivasi pada lirik lagu “Kopad-Kapid” karya Kill The DJ dengan pendekatan semiotika Ferdinand De Saussure. Penelitian ini menggunakan metode analisis semiotika yang merujuk pada pemikiran Ferdinand De Saussure, yang memandang tanda sebagai hubungan antara penanda (Signifier) dan petanda (Signified). Hasil analisis menunjukkan bahwa lirik lagu kopad-kapid mengandung pesan motivasional yang kuat, yang merepresentasikan keresahan masyarakat terhadap situasi pandemi Covid-19 serta harapan akan hadirnya program vaksin sebagai solusi untuk mengatasi penyebaran virus corona.

1.1. Rumusan Masalah

Dari penjelasan diatas, permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah

- a. Bagaimana Representasi Cinta Diri dan Keresahan Emosional Anak Muda dalam lirik lagu “Mata Air” oleh Hindia ft. Natasha Udu & Kamga berdasarkan Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure?

- b. Bagaimana musik menjadi media komunikasi yang kuat bagi generasi muda untuk mengekspresikan diri?

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui dan memahami Representasi Cinta Diri dan Keresahan Anak Muda dalam Lirik Lagu “Mata Air” oleh Hindia ft Natasha Udu & Kamka: Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure.
- b. Untuk mengetahui dan memahami musik menjadi media komunikasi yang kuat bagi generasi muda untuk mengekspresikan diri.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai Representasi Cinta Diri dan Keresahan Emosional Anak Muda dalam analisis Semiotika terhadap makna dari lirik lagu. Hal ini dikarenakan lagu merupakan bentuk dari komunikasi massa dalam penyampaian sebuah makna dari lirik lagu yang mudah diterima dan digemari oleh orang-orang.

b. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran untuk penelitian yang menggunakan teori analisis semiotika Ferdinand De Saussure dan Teori Stuart Hall.

c. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mahasiswa ilmu komunikasi dan universitas. Dan diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk menambah referensi bagi para mahasiswa yang ingin mengambil teori analisis Semiotika Ferdinand De Saussure dan Teori Stuart Hall.