

Musik Sebagai Media Komunikasi Kesehatan Mental (Analisis Semiotika Lirik Lagu 'Rehat' Karya Kunto Aji)

Setya Prihatining Tyas¹, Arfian Suryasuciramdhan², Alif Dava Mahesa³,
Annisa Putria Racmawati⁴

¹⁻⁴Universitas Bina Bangsa

Email: setya1302@gmail.com¹, arfianbinabangsa@gmail.com², mahesaa164@gmail.com³,
annisaputriaaa2@gmail.com⁴

Abstract. *This research investigates the influence of Kunto Aji's song 'Rehat' on promoting mental health awareness and improving well-being. Analysis was carried out on the lyrics, melody and inclusion of the Solfeggio frequency 396 Hz in the song to understand its therapeutic impact. The findings showed that the positive statements, soothing tunes, and calm atmosphere of the song produced a highly relatable healing impact on individuals. The song's widespread popularity and incorporation into various playlists and radio stations ensures its exposure to a wide audience, thus serving as a valuable instrument for increasing awareness of mental health and reducing the associated stigma. The involvement of psychologists in the song creation process emphasizes the importance of increasing awareness about mental health and the potential of music in facilitating this awareness. This study adds to the ongoing discourse about mental health awareness and the potential of music to improve mental well-being.*

Keywords: *Mental Health, Music Therapy, Influence, Songs, Affirmations.*

Abstrak. Penelitian ini menyelidiki Lirik lagu Kunto Aji 'Rehat' terhadap kesadaran kesehatan mental dan peningkatan kesejahteraan. Analisis dilakukan terhadap lirik dan melodi dalam lagu untuk memahami dampak terapeutiknya. Temuannya menunjukkan bahwa pernyataan positif, nada yang menenangkan, dan suasana tenang dari lagu tersebut menghasilkan dampak penyembuhan yang sangat berhubungan dengan individu. Popularitas lagu yang luas dan penggabungannya ke dalam berbagai daftar putar dan stasiun radio menjamin keterpaparannya kepada banyak pendengar, sehingga berfungsi sebagai instrumen berharga untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan mengurangi stigma yang terkait. Dilibatkannya psikolog dalam proses pembuatan lagu menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan potensi musik dalam memfasilitasi kesadaran tersebut. Studi ini menambah wacana yang sedang berlangsung tentang kesadaran kesehatan mental dan potensi music sebagai media komunikasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Terapi Musik, Pengaruh, Lagu, Afirmasi.

PENDAHULUAN

Komunikasi kesehatan mental adalah komponen penting kesehatan masyarakat yang mencakup distribusi dan pertukaran informasi mengenai kesehatan mental, penyakit mental, dan sumber daya yang tersedia untuk mencari bantuan dan dukungan. Ini mencakup berbagai kegiatan seperti kampanye kesadaran publik, program pendidikan, komunikasi antarpribadi, dan representasi media (Syakhila Octaviani & Nazwa Nurfauziah, 2023). Tujuan dari komunikasi kesehatan mental yang efektif adalah untuk meningkatkan kesadaran, menghilangkan stigma, menumbuhkan pemahaman, dan memotivasi individu untuk mencari bantuan yang sesuai untuk masalah kesehatan mental. Hal ini mempunyai dampak penting dalam mempengaruhi perspektif masyarakat mengenai kesehatan mental dan menciptakan lingkungan pengasuhan di mana individu merasa aman dan didorong untuk secara terbuka

mengatasi masalah kesehatan mental mereka (Nurjaman et al., 2024). Potensi terapeutik musik di berbagai bidang kesehatan, termasuk kesehatan mental, telah diakui secara luas sejak lama.

Musik, sebagai media yang melampaui hambatan linguistik, memiliki kemampuan untuk membangkitkan emosi, mengaktifkan ingatan, dan menumbuhkan perasaan terhubung dan inklusi (Kresovich, 2022). Ini digunakan dalam beragam pengaturan terapeutik, seperti terapi musik, untuk memfasilitasi pengelolaan gangguan kesehatan mental dengan meningkatkan regulasi emosional, mengurangi kecemasan dan depresi, dan meningkatkan interaksi sosial. Manfaat terapeutik musik dianggap berasal dari kemampuannya mempengaruhi fungsi dan struktur otak, proses emosional, dan respons fisiologis (Arliani & Adiyanto, 2023).

Studi literatur ini berupaya menyelidiki mekanisme yang melaluinya "Rehat" berdampak pada komunikasi kesehatan mental dan konsekuensi yang lebih luas dari efektivitasnya. Lebih tepatnya, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana lirik lagu, aransemen musik, dan keterlibatan publik artis berkontribusi terhadap keampuhannya sebagai sarana penyampaian pesan tentang kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini akan menyelidiki fungsi lagu tersebut dalam mengurangi persepsi negatif mengenai masalah kesehatan mental dan pengaruhnya terhadap kesehatan secara psikologis penontonnya (Cahyanugraha et al., 2022). Studi ini akan melakukan analisis menyeluruh terhadap berbagai sumber, seperti artikel akademis, laporan media, dan testimoni pendengar, untuk menawarkan pemahaman komprehensif tentang bagaimana "Rehat" mempromosikan diskusi tentang kesehatan mental.

Semiotik merupakan ilmu yang di dalamnya mempelajari tentang struktur, dan tanda-tanda dalam penggunaannya di dalam Masyarakat. Semiotik berasal dari Bahasa Yunani, yaitu *semion* yang berarti tanda, berawal dari kajian tentang Bahasa kemudian berkembang menjadi kajian kebudayaan (Putri, Mulyono dan Anwar 2021 : 251) Konotasi merupakan penggambaran interaksi yang berlangsung ketika tanda bertemu dengan perasaan atau emosi penggunaannya dan nilai-nilai kulturalnya. Denotasi merupakan landasan kerja Saussure. Denotasi ini menggambarkan relasi antara penanda dan petanda di dalam tanda, dan antara tanda dengan referennya dalam realitas eksternal (Vania, 2022).

Tujuan utama pada penelitian adalah untuk menekankan kapasitas musik, khususnya lagu seperti "Rehat," sebagai instrumen ampuh untuk memfasilitasi komunikasi kesehatan mental, mampu menumbuhkan pemahaman, mengurangi ketidaksetujuan masyarakat, dan meningkatkan kesehatan mental. Konvergensi media, musik, dan komunikasi kesehatan mental menghadirkan banyak hal untuk diselidiki, seperti yang dicontohkan oleh "Rehat" sebagai ilustrasi menonjol tentang bagaimana sebuah lagu dapat melampaui batas artistiknya untuk

muncul sebagai simbol optimisme dan pemulihan bagi banyak orang (Yasmin & Fardani, 2020). Studi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kita tentang dampak mendalam musik dalam diskusi seputar kesehatan mental dan kapasitasnya untuk membawa perubahan sosial yang bermanfaat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif berperan penting dalam mengkaji secara komprehensif dan rumit. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menangkap pengalaman subjektif dan persepsi individu, yang penting dalam mengevaluasi dampak lagu terhadap wacana kesehatan mental. Tahap awal memerlukan tinjauan literatur yang ekstensif, yang meneliti penelitian sebelumnya mengenai konvergensi musik dan kesehatan mental, serta studi khusus yang berkaitan dengan Kunto Aji dan "Rehat." Tinjauan ini mengkonsolidasikan temuan-temuan dari jurnal ilmiah, buku, artikel, dan sumber terkait lainnya untuk membangun landasan teori dan menunjukkan kekurangan dalam pengetahuan yang ada. Tinjauan literatur memfasilitasi perumusan pertanyaan penelitian dan menawarkan latar belakang kontekstual untuk analisis. Analisis isi digunakan untuk meneliti substansi lirik dan aransemen musik "Rehat". Pendekatan ini memerlukan analisis lirik lagu yang cermat untuk memahami tema dan pesan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Penelitian ini juga menggunakan Analisis Semiotika dari Barthes Roland, Dengan menggunakan pendekatan ini peneliti dapat mengidentifikasi bagaimana teks dan media mengkomunikasikan ideologi dan makna yang tersembunyi, serta bagaimana tanda dan symbol bekerja untuk membentuk sebuah persepsi dan pemahaman tentang Musik sebagai media komunikasi kesehatan mental.

HASIL PEMBAHASAN

Karena perannya yang signifikan terhadap emosi dan proses kognitif, musik semakin banyak diteliti sebagai sarana untuk memfasilitasi komunikasi kesehatan mental. Musik yang mengeksplorasi tema kesehatan mental dapat sangat terhubung dengan pendengarnya, menawarkan kenyamanan, penegasan, dan perasaan pengertian komunal. Artis yang menggubah musik dengan tema kesehatan mental sering kali berkontribusi pada destigmatisasi masalah kesehatan mental, mendorong dialog terbuka, dan memotivasi individu untuk secara aktif mencari bantuan. Musik berfungsi sebagai saluran, menghubungkan individu dengan emosi mereka sendiri dan dengan orang lain yang mungkin memiliki pengalaman serupa.

Kunto Aji, seorang penyanyi-penulis lagu Indonesia, telah memberikan kontribusi penting terhadap wacana seputar kesehatan mental melalui musiknya, khususnya dengan lagunya "Rehat." "Rehat", yang dirilis pada tahun 2018, dengan cepat mendapat pujian karena melodinya yang tenang dan liriknya yang mendalam yang mengeksplorasi konsep relaksasi, introspeksi, dan ketenangan psikologis (Arliani & Adiyanto, 2023). Judul lagunya, "Istirahat" dalam bahasa Indonesia, secara ringkas menyampaikan tema intinya yaitu berhenti sejenak dan mendahulukan kesehatan mental. "Rehat" terkenal di industri musik karena fokusnya yang eksplisit pada masalah kesehatan mental, yang menjadikannya topik yang menarik bagi individu yang meneliti konvergensi media, musik, dan komunikasi terkait kesehatan mental (Rahmasari & Adiyanto, 2023). lagu tersebut melampaui kualitas musiknya, hal ini telah berkembang menjadi fenomena budaya yang memotivasi pendengar untuk merenungkan kesehatan mental mereka dan mengupayakan relaksasi dan pemulihan di tengah tekanan hidup.

Percakapan tentang kesehatan mental pendengar diubah oleh lagu Kunto Aji "Rehat", yang melakukan hal ini dalam banyak cara, termasuk melalui lirik dan musiknya. Lirik lagunya berpusat pada konsep penyembuhan diri, penerimaan diri, dan mengatasi tantangan hidup (Nurjaman et al., 2024). Pesan harapan dan ketahanan ini sangat berhubungan dengan pendengar yang menghadapi kesulitan kesehatan mental. Penggunaan lirik yang sederhana namun mendalam dalam lagu tersebut, ditambah dengan melodinya yang tenang, menghasilkan suasana tenteram yang memudahkan pendengar dalam melepas penat dan merenungkan emosinya.

Keefektifan lagu dalam menyampaikan pesan-pesan ini disebabkan oleh penggunaan afirmasi yang diintegrasikan ke dalam liriknya (Sari & Yuliana, 2023). Afirmasi ini, seperti "Yang kau takutkan takkan terjadi" berfungsi sebagai pengingat bagi pendengar bahwa mereka tidak sendirian dalam kesulitannya dan memiliki kemampuan untuk menaklukkan rintangannya. Memperkuat pikiran dan emosi positif dapat secara signifikan memengaruhi komunikasi kesehatan mental dengan meningkatkan perhatian yang terfokus pada saat ini dan pelepasan emosi negative (Cahyanugraha et al., 2022).

Selain itu, keterlibatan psikolog dalam produksi lagu tersebut menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan potensi musik untuk memfasilitasi kesadaran tersebut. Penggabungan wawasan ahli Kunto Aji dalam komposisi lagunya menunjukkan dedikasinya dalam memanfaatkan platformnya untuk meningkatkan kesadaran mengenai masalah kesehatan mental dan menawarkan bantuan kepada individu yang menghadapi kesulitan. Pendekatan ini tidak hanya menghilangkan persepsi negatif yang terkait dengan kesehatan mental namun juga memotivasi individu untuk secara aktif mencari bantuan

bila diperlukan. Perlu diingat, popularitas lagu dan daya tariknya yang luas juga berperan dalam dampaknya terhadap komunikasi kesehatan mental. Penggabungan lagu tersebut ke dalam beragam playlist dan waktu tayang regulernya di stasiun radio dan platform streaming menjamin paparannya kepada khalayak luas, menjadikannya aset berharga bagi individu yang mencari bantuan kesehatan mental.

Kemampuan untuk melampaui genre dan kelompok umur membuat pendengarnya semakin meningkat, karena lagu tersebut dapat dinikmati dan dihargai oleh individu dari berbagai latar belakang dan dengan tingkat pemahaman yang berbeda terhadap masalah kesehatan mental. Lagu 'Rehat' karya Kunto Aji memberikan pengaruh yang signifikan terhadap cara pendengarnya berkomunikasi tentang kesehatan mental (Yasmin & Fardani, 2020). Hal ini dicapai melalui kombinasi lirik yang menggugah pikiran dan melodi yang menenangkan. Pemanfaatan lagu afirmasi dan kolaborasinya dengan psikolog semakin meningkatkan keampuhannya dalam menumbuhkan kesadaran dan dukungan terhadap kesehatan mental. Popularitas lagu yang luas dan kemudahan akses menjadikan lagu tersebut aset berharga bagi individu yang mencari bantuan kesehatan mental.

Hasil temuan makna dari setiap lirik lagu Kunto Aji – Rehat.

Lirik	Denotasi	Konotasi
Serah serah apa Masih terjalin suaramu terdengar Masalah rindang bergema Di ruang-ruang hatimu.	perasaan seseorang yang merindukan kehadiran seseorang yang sangat berarti baginya.	Kata-kata "Serah serah apa" bisa diartikan sebagai ungkapan ketidakpastian atau kebingungan dalam menghadapi suatu situasi, mungkin dalam hal perasaan atau hubungan. Kemudian, "Masih terjalin suaramu terdengar" menggambarkan bagaimana kenangan dan jejak kehadiran orang tersebut masih begitu kuat dan menggema di hati sang penulis lirik. Sementara "Masihlah rindang bergema di ruang-ruang hatimu" menunjukkan bahwa perasaan itu masih hidup dan berkembang di dalam hati orang tersebut.
Tenangkan hati Semua ini bukan salahmu Jangan berhenti Yang kau takutkan takkan terjadi	seperti pesan penyemangat dan dukungan untuk seseorang yang sedang mengalami kesulitan atau ketakutan.	Kata-kata "Tenangkan hati" mengajak untuk menenangkan diri dan mengendalikan emosi di tengah situasi yang menegangkan. Selanjutnya, "Semua ini bukan salahmu" memberikan pengertian bahwa apa pun yang terjadi, bukanlah kesalahan dari diri sendiri, dan penting untuk tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Selanjutnya, "Jangan berhenti" merupakan dorongan untuk tetap melangkah dan tidak menyerah di tengah rintangan. Dan akhirnya, "Yang kau takutkan takkan terjadi" memberikan harapan bahwa hal-hal yang ditakuti tidak selalu terjadi, dan penting untuk tetap optimis dan percaya pada diri sendiri.
yang dicari hilang yang dikejar lari Yang ditunggu yang diharap biarkanlah semesta bekerja untukmu	perasaan kehilangan, kekecewaan, dan harapan yang terus dijaga meskipun ada rintangan dan hambatan.	Kata-kata "Yang dicari hilang, yang dikejar lari" bisa diartikan sebagai pengalaman kecewa ketika sesuatu yang dicari atau dikejar tidak bisa ditemukan atau terus berpindah-pindah.

		Selanjutnya, "Yang ditunggu, yang diharap" menunjukkan bahwa ada harapan dan penantian yang terus berlangsung meskipun ada ketidakpastian. Dan "Biarkanlah semesta bekerja untukmu" mengandung makna bahwa terkadang kita perlu percaya pada alam semesta atau takdir untuk membawa hal-hal yang terbaik dalam hidup kita.
Kita coba lagi untuk lari berlari kita coba lagi	sebuah ungkapan tentang semangat untuk mencoba lagi meskipun sebelumnya mengalami kegagalan atau kesulitan.	Dengan kata "Kita coba lagi", lirik ini mengajak untuk tidak menyerah dan memberikan kesempatan kedua untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan "Untuk lari berlari" bisa diartikan sebagai semangat untuk terus bergerak maju dengan cepat dan tanpa ragu, menghadapi tantangan dengan penuh semangat.
Yang di tunggu yang diharap biarkanlah semesta bekerja untukmu	Tentang harapan, kepercayaan pada takdir, dan keyakinan bahwa segala sesuatu akan berjalan sesuai dengan rencana yang lebih besar.	Kata-kata "Yang ditunggu, yang diharap" mencerminkan adanya harapan dan impian yang dijaga dan diidamkan oleh seseorang. Frasa ini menunjukkan bahwa ada hal yang sangat diinginkan dan diharapkan terjadi dalam hidup seseorang. Selanjutnya, "Biarkanlah semesta bekerja untukmu" mengajak untuk percaya pada kekuatan alam semesta atau takdir yang akan membawa hal-hal yang terbaik dalam hidup seseorang. Pesan ini menekankan pentingnya melepaskan kontrol dan mempercayakan nasib pada kekuatan yang lebih besar.
Tenangkan hati Semua ini bukan salahmu Terus berlari Yang kau takutkan takkan terjadi	seperti pesan penyemangat dan dorongan untuk tetap tegar di tengah kesulitan dan ketakutan.	"Tenangkan hati" mengajak untuk menjaga ketenangan dan keteguhan hati di dalam menghadapi masalah atau ketakutan. "Semua ini bukan salahmu" memberikan pengertian bahwa tidak semua kesulitan atau masalah yang terjadi adalah kesalahan dari diri sendiri, sehingga penting untuk tidak menyalahkan diri secara berlebihan. Selanjutnya, "Terus berlari" merupakan dorongan untuk tetap maju dan tidak menyerah di tengah rintangan. Sedangkan, "Yang kau takutkan takkan terjadi" memberikan harapan bahwa hal-hal buruk yang ditakuti tidak selalu terjadi, sehingga penting untuk tetap optimis dan percaya pada diri sendiri.

KESIMPULAN

Pada akhirnya, komposisi 'Rehat' karya Kunto Aji menjadikan Musik sebagai media komunikasi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan kesejahteraan penontonnya secara keseluruhan. Perpaduan lirik lagu, afirmasi, dan melodi yang menenangkan secara sinergis menghasilkan dampak terapeutik yang sangat terhubung dengan individu yang menghadapi tantangan kesehatan mental. Hal ini menjadikannya alat yang berharga bagi individu yang mencari dukungan untuk kesehatan mental mereka.

Popularitas lagu yang luas dan penggabungannya ke dalam berbagai playlist dan stasiun radio menjamin keterpaparannya kepada banyak pendengar, sehingga berfungsi sebagai instrumen berharga untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan mengurangi stigma yang terkait. Dilibatkannya psikolog dalam proses pembuatan lagu menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan potensi musik untuk memfasilitasi kesadaran tersebut.

Secara umum, 'Rehat' merupakan lagu yang mendukung kesadaran kesehatan mental, dan pengaruhnya sangat dirasakan oleh para pendengarnya. Kemampuan lagu tersebut untuk melampaui genre dan menarik individu dari semua kelompok umur, ditambah dengan sifat terapeutiknya, menjadikannya aset berharga bagi siapa pun yang mencari bantuan kesehatan mental. 'Rehat' memberikan kontribusi yang signifikan terhadap diskusi yang sedang berlangsung mengenai kesadaran kesehatan mental dan potensi music sebagai media komunikasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Acknowledgments: Penulis mengucapkan terima kasih atas kontribusi besar yang diberikan oleh Kunto Aji, artis yang bertanggung jawab atas lagu 'Rehat', karena dengan murah hati berbagi karya seni dan wawasan berharganya kepada kami. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih penulis kepada psikolog yang berkontribusi terhadap pengembangan lagu ini, yang menawarkan keahlian dan bimbingan yang berharga selama penelitian ini.

Conflicts of Interest: Penulis menegaskan bahwa mereka tidak memiliki konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian ini. Penelitian ini dilakukan secara mandiri dan tanpa prasangka finansial atau pribadi. Para penulis belum menerima bantuan keuangan atau dukungan apa pun dari Kunto Aji atau individu atau organisasi lain yang terkait dengan lagu 'Rehat'.

DAFTAR PUSTAKA

- Arliani, N., & Adiyanto, W. (2023). Representasi kecemasan dalam lirik lagu "Rehat" Kunto Aji (Analisis semiotika Ferdinand de Saussure). *Journal of Social Science Research*, 3(3), 2808–2821. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Cahyanugraha, J. A., Hadi, I. P., & Wijayanti, C. A. (2022). Analisis makna lirik lagu "Wishing Well" karya Juice WRLD. *Jurnal E-Komunikasi*, 10(2), 2–11.
- Kresovich, A. (2022). The influence of pop songs referencing anxiety, depression, and suicidal ideation on college students' mental health empathy, stigma, and behavioral intentions. *Health Communication*, 37(5), 617–627. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1859724>

- Nurjaman, A. R., Guru, P., Dasar, S., & Indonesia, U. P. (2024). Seni musik dan lagu dalam perspektif Islam. *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.333/Tashdiq.v1i1.571>
- Octaviani, S., & Nurfauziah, N. (2023). Menelaah makna tersembunyi dalam lirik lagu "Istirahat" Nosstress. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Bahasa*, 2(1), 146–157. <https://doi.org/10.55606/jurribah.v2i1.1152>
- Rahmasari, A., & Adiyanto, W. (2023). Representasi kesehatan mental dalam lirik lagu "Secukupnya" karya Hindia (analisis semiotika Ferdinand de Saussure). *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 11764–11777. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1445>
- Sari, N. N., & Yuliana, N. (2023). 11 Peran komunikasi dalam (Nelis Novita Sari. Dkk.). *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 267–273. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10251328>
- Yasmin, A. N., & Fardani, R. A. (2020). Konstruksi makna Love Yourself dan mental health awareness bagi ARMY (kelompok penggemar BTS) terhadap lagu dan campaign milik BTS. *Source: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 206.