



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 11764-11777

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Representasi Kesehatan Mental Dalam Lirik Lagu Secukupnya Karya Hindia (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure)

Annisa Rahmasari¹✉, Wiwid Adiyanto²

^{1,2}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan sosial,
Universitas Amikom Yogyakarta

Email: vbwplrka9y@students.amikom.ac.id¹✉

Abstrak

Menafsirkan makna sebuah lirik merupakan hal yang menarik di masyarakat saat ini. Kesehatan mental telah menjadi isu penting dalam masyarakat modern. Musik sering digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan dan merayakan pengalaman emosional, termasuk masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi kesehatan mental dalam lagu Hindia "Secukupnya" dengan menggunakan pendekatan Semiotika Ferdinand de Saussure. Dalam analisis ini, teori-teori semiotika Saussure digunakan untuk menganalisis tanda-tanda yang digunakan dalam lirik lagu "Secukupnya". Peneliti mengidentifikasi tanda-tanda verbal dan non-verbal yang merepresentasikan aspek kesehatan mental, seperti kecemasan, overthinking, dan depresi. Hasil analisis menunjukkan bahwa lirik lagu "Secukupnya" karya Hindia secara efektif menggambarkan kompleksitas kesehatan mental. Penggunaan metafora dan simbol dalam lirik lagu mengekspresikan emosi dan pertentangan yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Musik, Lirik Lagu, Analisis Teks, Analisis Musik, Hindia*

Abstract

Interpreting the meaning of lyrics is a matter of interest in today's society. Mental health has become an important issue in modern society. Music is often used as a means to express and celebrate emotional experiences, including mental health issues. This research aims to analyse the representation of mental health in Hindia's song "Secukupnya" using Ferdinand de Saussure's Semiotics approach. In this analysis, Saussure's semiotic theories were used to analyse the signs used in the lyrics of the song "Secukupnya". The researcher identified verbal and non-verbal signs that represent aspects of mental health, such as anxiety, overthinking, and depression. The results of the analysis show that the lyrics of Hindia's "Secukupnya" effectively portray the complexity of mental health. The use of metaphors and symbols in the song lyrics express emotions and conflicts related to mental health.

Keywords: *Mental Health, Music, Song Lyrics, Text Analysis, Music Analysis, Hindia*

PENDAHULUAN

Lirik lagu merupakan media komunikasi yang efektif. Melalui lirik, penyair menggunakan kreativitasnya untuk menciptakan daya tarik unik dalam lagu tersebut. Permainan bahasa seperti gaya bahasa, variasi vokal, dan penggunaan kata-kata dengan makna terdistorsi memberikan keunikan pada lirik. (Cahya & Sukendro, 2022).

(Hakim & Rukmanasari, 2023) Salah satu cara menyampaikan pesan adalah melalui musik yang mengandung pesan melalui lirik dan melodi. Musik dapat menyampaikan pesan tentang fenomena, masalah, dan topik yang mempengaruhi kehidupan. Mendengarkan lagu-lagu tentang kesehatan mental dapat membuat pendengar merasa terhubung dan tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Musik memiliki peran penting dalam menyampaikan pesan-pesan seputar kesehatan mental, dengan pencipta lagu berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan meningkatkan kesadaran akan isu-isu tersebut.

Penelitian oleh (Amara & Kom, 2022) menganalisis lagu Magic Shop dari boy band BTS asal Korea Selatan. Lirik lagu ini mengungkapkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan berlebihan, depresi, dan ketidakpercayaan pada diri sendiri. Penelitian terhadap lagu Magic Shop ini mengungkapkan bahwa lagu tersebut memberikan rasa ketenangan dan kenyamanan kepada pendengarnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis semiotika Roland Barthes yang membedakan tiga jenis makna: denotasi, konotasi, dan mitos.

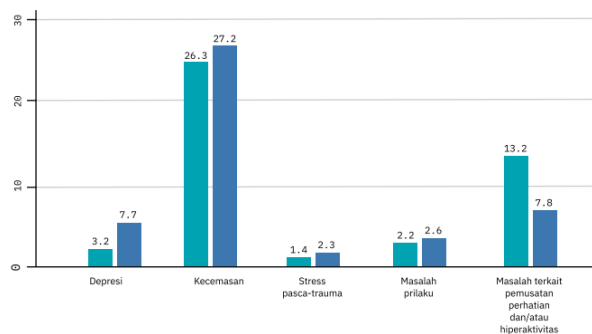
(Prasetyo, 2020). Dalam penelitian tersebut, dijelaskan mengenai isu Kesehatan mental terkait lirik lagu "Rehat" oleh Kunto Aji. Lagu ini menyoroti Overthinking sebagai faktor utama Kesehatan mental dan menyampaikan pesan pentingnya kesehatan mental sebanding dengan

kesehatan fisik. Lagu ini juga mendorong Self Awareness dan memberikan motivasi untuk menghargai diri sendiri.

(Ovina & Wahjudianata, 2019). Penelitian ini menganalisis representasi gangguan depresi dalam lagu "Runaway" oleh Bobby. Penelitian menggunakan metode Semiologi Roland Barthes dan menemukan penggambaran gejala depresi dalam gaya nyanyian dan penggunaan kata-kata dalam bahasa Inggris dalam lirik lagu tersebut.

Tiga penelitian menjadi referensi dalam jurnal ini dengan persamaan tujuan penelitian mengenai masalah kesehatan mental dalam lagu. Penelitian pertama mengungkap depresi dan kecemasan berlebihan, penelitian kedua membahas *overthinking*, dan penelitian ketiga menganalisis representasi gangguan depresi dalam lagu "Runaway". Perbedaan utamanya terletak pada metode yang digunakan, dengan penelitian pertama, kedua, dan ketiga menggunakan metode Roland Barthes, sedangkan peneliti menggunakan model semiotika Ferdinand de Saussure untuk menganalisis representasi kesehatan mental dalam lagu tersebut.

(Menurut Dewi, 2022). Kesehatan mental terkait permasalahan sosial, akses terbatas pada perawatan menyebabkan individu tidak mendapatkan perawatan yang layak. Terapi musik diterapkan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental dalam bidang psikologi dan psikiatri.



Gambar 1. Prevalensi Masalah Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Usia 10-17 Tahun

Sumber: Indonesia - National Adolescent Mental Health (I-NAMHS)

Berdasarkan hasil survey (Wahdi & Wilopo, 2022). pemusatan perhatian atau hiperaktivitas lebih umum pada remaja yang lebih muda (13.2%) dibandingkan dengan yang lebih tua (7.8%). Namun, depresi lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua (7.7%) daripada yang lebih muda (3.2%). (Baihaqi, 2022) melakukan survei pada tahun 2022 yang menunjukkan bahwa sekitar 33.3% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, atau sekitar satu dari tiga remaja. Selain itu, satu dari dua puluh remaja di Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan sebelum survei dilakukan.

Lirik lagu penting dalam menyampaikan pesan dan makna lagu. (Hidayat, 2014) menyebut bahwa lirik lagu menciptakan suasana dan imajinasi dalam pikiran pendengar. Lirik lagu menghasilkan beragam makna melalui kata-kata dan kalimatnya.

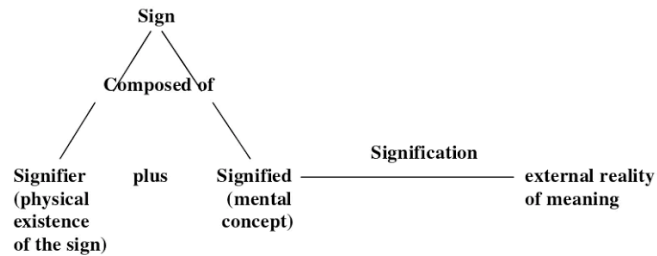
(Jannah, 2022). Hindia, juga dikenal sebagai Baskara, adalah musisi terkenal Indonesia, debut solo pada tahun 2019 menciptakan lagu-lagu yang menggambarkan perjalanan kehidupan dewasa dalam era 4.0. (Aulia, 2021). Lagu-lagu mereka mengkritik isu-isu sosial. Album pertama Hindia, "Menari Dengan Bayangan," terdiri dari 15 lagu. Pada 2019, ia dinominasikan sebagai pendatang baru terbaik di AMI Awards. Pada 2020, albumnya dinominasikan sebagai album tahun ini dan ia memenangkan penghargaan sebagai Alternative Solo Artist of The Year. Lagu "Secukupnya" dinominasikan sebagai Song of The Year di ABBI 2020 dan sangat populer dengan lebih dari 69 juta streaming. Lagu ini juga menjadi single pertama Hindia dan termasuk dalam soundtrack film "Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini" (NKCTHI).

Lagu "Secukupnya" menggambarkan masalah sosial individu yang baru memasuki tahap awal masa dewasa dan sedang mengalami pendewasaan. Lirikinya mencerminkan pertemanan, harapan, kekecewaan, aspirasi, dan beban pikiran keluarga yang menjadi perhatian remaja yang tumbuh dewasa. Pesan dari Hindia adalah bahwa permasalahan hidup seharusnya tidak menghambat kemajuan. Kita boleh merasakan kesedihan, tetapi dengan batasan yang wajar, karena kehidupan terus bergerak maju. (Aulia, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis makna kesehatan mental dalam lirik lagu Secukupnya karya Hindia dengan menggunakan teori Representasi Stuart Hall. Penelitian ini akan memahami bagaimana tanda-tanda dalam lagu tersebut memberikan makna dan mengidentifikasi bentuk-bentuk kesehatan mental yang terdapat dalam lagu tersebut.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan analisis semiotika Ferdinand de Saussure. (Hakim, 2023). Menurut Saussure, bahasa disamakan dengan karya musik karena kedua-duanya memerlukan pemahaman atas keseluruhan, bukan hanya bagian-bagian individu. Saussure, tokoh pertama semiotika, mengemukakan konsep semiologi di mana tanda-tanda terbentuk dari tanda dan makna yang digabungkan. Harahap, (dalam Prasetyo, 2020). Sesuatu menjadi tanda ketika memiliki bentuk dan makna. Dalam semiotika, tanda terdiri dari penanda (*signifier*) yang melekat pada objek dan petanda (*signified*) yang merupakan pemahaman manusia tentang objek tersebut. Penanda dan petanda saling terkait, dan keduanya diperlukan agar tanda memiliki makna. Tanda tanpa petanda atau penanda tak berarti. Agar memahami bahasa, kita perlu melihatnya sinkronis sebagai jaringan hubungan bunyi dan makna. Saussure meletakkan tanda dalam konteks komunikasi manusia dengan melakukan pemilihan apa yang disebut signifier (penanda) dan signified (petanda) sebagai berikut:



Gambar 2: Elemen-Elemen Makna Saussure

Sumber: Sobur, (2018)

Menurut Saussure, sign terdiri dari dua komponen, yaitu bunyi-bunyian dan gambar. Komponen tersebut disebut sebagai *signifier* atau penanda. Selain itu, terdapat konsep-konsep yang terkait dengan bunyi-bunyian dan gambar tersebut, yang disebut sebagai *signified* atau petanda. Ketika seseorang berkomunikasi, mereka menggunakan tanda untuk mengirimkan makna tentang objek, dan orang lain akan menginterpretasikan tanda tersebut. Saussure menyebut objek tersebut sebagai "*referent*" atau makna. Sobur, (dalam Ramadhiani & Pramonojati, 2021). Penelitian ini menggunakan dua jenis data: data primer (lirik lagu "Secukupnya" oleh Hindia) dan data sekunder (jurnal, buku, dan internet). Data sekunder digunakan untuk menyelidiki makna kesehatan mental dalam lirik lagu tersebut. Analisis lirik lagu "Secukupnya" dilakukan melalui pendekatan analisis teks dengan memisahkan setiap bait dan menganalisisnya menggunakan teori dari Saussure.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Representasi adalah mengubah lirik ke bentuk yang dapat dipahami oleh orang lain. Dalam lagu, penyajian menggunakan bahasa, lirik, melodi, harmoni, dan elemen musik lainnya untuk menyampaikan informasi dan emosi. (Hakim & Rukmanasari, 2023). Dalam penelitian ini menggunakan subjek lirik lagu "Secukupnya" terdapat makna yang ingin disampaikan yaitu makna bentuk-bentuk Kesehatan mental khususnya overthingker. Penulis akan menganalisis lirik lagu tersebut menggunakan teori semiotika Ferdinand de Saussure.

Lagu "Secukupnya" oleh Hindia merupakan lagu ke-8 dalam album "Menari dengan Bayangan" yang ditulis oleh Hindia sendiri. Lirik lagu ini menggambarkan pentingnya kesehatan mental dan mengajak pendengarnya untuk tidak menyerah pada masalah hidup. Lagu ini mengandung pesan tentang penerimaan, kekuatan untuk bangkit, dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan. Berikut ini merupakan gambaran adegan yang merepresentasikan Kesehatan mental pada lirik lagu "Secukupnya" di analisis menggunakan metode semiotika Ferdinand de Saussure.

Tabel 1. Bait I – Verse I

Penanda (<i>Sound</i>)	Petanda (<i>consept</i>)
<p>Kapan terakhir kali kamu dapat tertidur tenang (Renggang)</p> <p>Tak perlu memikirkan tentang apa yang akan datang</p> <p>Di esok hari</p>	<p>Dalam petanda lirik di <i>Verse I</i> Konsep "Tenang" adalah ketika seseorang merasa mental jernih, fokus, dan bebas dari kekhawatiran berlebihan, meskipun manusia memiliki harapan, ambisi, dan ekspektasi tinggi. "Tak perlu memikirkan apa yang akan datang, di esok hari". Artinya, tidak perlu khawatir tentang masa depan, fokuslah pada hari ini dan pastikan kamu mendapatkan istirahat yang cukup.</p>

Berdasarkan Tabel 1, Masalah yang ingin tekankan di Bait I adalah Overthinking. (Nuraisah, 2023). Faktor-faktor seperti keluarga, studi, dan pekerjaan sering memicu overthinking, Overthinking berasal dari pemikiran negatif dan irasional sehari-hari. Akibatnya, tindakan overthinking ini cenderung memicu kecemasan, terutama kecemasan terkait dengan masa depan. Menurut (Bahrian, 2022). Overthinking menyebabkan ekspektasi tinggi, kekecewaan, dan berpotensi merusak kesehatan mental dengan risiko yang serius.



Gambar 3. Berita Mahasiswa Nyaris Bunuh Diri Karna Overthinking

Sumber: <https://kompas.com>

Seorang mahasiswa berusia 19 tahun dari Jember, Jawa Timur, hampir bunuh diri akibat overthinking terkait tugas kuliah dan pekerjaannya sebagai panitia kegiatan kampus. Meskipun percobaan bunuh diri berhasil digagalkan, ia mengalami luka pada lehernya. Overthinking ini mempengaruhi kesehatan mentalnya dan menghambat aktivitas sehari-hari, menunjukkan gejala depresi yang timbul akibat pikiran, perasaan, atau tindakan negatif. (Rosa, 2022).

Lagu 'Secukupnya' karya Hindia mengingatkan kita tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara ambisi dan realitas. Pesannya adalah jangan terlalu khawatir tentang masa depan, seperti yang diungkapkan dalam lirik "Tak perlu memikirkan apa yang akan datang, di esok hari".

Tabel 2. Bait II – Verse I

Penanda (<i>Sound</i>)	Petanda (<i>consept</i>)
Tubuh yang berpatah hati Bergantung pada gaji Berlomba jadi asri Mengais validasi	Pada Bait II konsep dari lirik "Bergantung pada gaji" dalam hal ini berarti bahwa gaya hidup mereka para pekerja tergantung pada penghasilan mereka.

Berdasarkan Tabel 2, Masalah dan kesulitan dalam dunia kerja berdampak pada kesehatan mental para pekerja. (Bahrian, 2022) Kekhawatiran terhadap pendapatan, potongan gaji, dan pemecatan tiba-tiba menyebabkan tekanan dan stres. Kekhawatiran tentang keuangan dan ketidakpastian pekerjaan dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan, dan depresi.

PT INTI, juga dikenal sebagai PT Industri Telekomunikasi Indonesia (Persero), tidak membayar gaji karyawan selama tujuh bulan. Keuangan perusahaan buruk, sulit memenuhi tanggung jawab terhadap karyawan. Karyawan khawatir gaji tidak dibayarkan setiap akhir bulan, tapi tetap bekerja dengan dedikasi. Ridwan meminta bantuan Kementerian BUMN, belum ada tindakan diambil hingga saat ini. (Wareza, 2020).

Kontroversi 'gaji' memunculkan kekhawatiran karyawan, mendorong persaingan. Ambisi sebaiknya seimbang dan tidak berlebihan. Di bait berikutnya, Hindia menggunakan kiasan 'asri' dan 'validasi' yang mengimplikasikan kesempurnaan.

Tabel 3. Bait III – *Pre-Chorus*

Penanda (<i>Sound</i>)	Petanda (<i>consept</i>)
Dan akupun tak hadir seakan paling mahir menenangkan dirimu yang merasa terpinggirkan dunia tak pernah adil kita semua gagal angkat minumanmu bersedih Bersama-sama	"Angkat minumanmu" artinya adalah Selebrasi akan kesedihan yang dirasakan. lirik "bersedih Bersama sama" dengan artian kesediaan tidak harus dirasakan dengan mellow atau kegalauan dan dihadapi sendirian, jika bisa diselebrasiakan Bersama orang lain kenapa tidak.

Bait ketiga "Dan akupun tak hadir seakan paling mahir menenangkan dirimu yang merasa terpinggirkan dunia". Menggambarkan orang yang menenangkan orang lain meskipun mereka sendiri memiliki masalah yang sama atau pura-pura bahagia. Sebagai manusia, kita sering menghadapi masalah namun harus terlihat kuat di depan orang terdekat. Ketika mendengarkan keluhan orang lain, kita merasa seperti memberikan nasihat kepada diri sendiri, tetapi respon

dan saran mereka bisa menenangkan kita dari rasa sedih. Jangan tangani masalah sendirian. Berkomunikasilah dengan orang lain untuk mendapatkan sudut pandang baru dan solusi. Bersama, kita bisa melewati masa sulit. Sebagai individu dalam masyarakat, kita perlu berkomunikasi dengan orang lain tentang masalah yang kita hadapi.

Tabel 4. Bait IV - *Chorus*

Penanda (<i>Sound</i>)	Petanda (<i>consept</i>)
Sia sia (pada akhirnya) putus asa (terekam pedih semua) masalahnya (lebih dari yang secukupnya)	Remaja mudah "putus asa" karena membandingkan kebahagiaan dengan orang lain dan khawatir berlebihan tentang masa depan. Menurut penelitian Prasetyo (2020), rasa putus asa sering muncul saat menghadapi masalah.

(Prasetyo, 2020). Rasa putus asa terjadi saat seseorang gagal mencapai impian, harapan, atau cita-cita, membuat mereka kehilangan semangat untuk melanjutkan upaya mencapai tujuan. Penelitian Martuis & Bahri (dalam Sari & Prastiti, 2021). menemukan bahwa 66,16% generasi milenial di Unsiyah merasa kurang percaya diri dalam menghadapi masa depan. Mereka kebingungan tentang karir dan tidak memiliki visi yang jelas untuk masa depan mereka.

Di bait keempat ini, Hindia menggambarkan pikiran-pikiran yang muncul saat seseorang menghadapi masa sulit dan situasi yang penuh dengan kesulitan. Di bagian ini menurut Hindia dalam penelitian (Bahrian, 2022) Hindia mencoba memahami tekanan mental dan mengungkapkan kalimat-kalimat putus asa seperti "aku tak berarti" atau "mengapa orang meremehkanku?", Bait ini berkaitan dengan Quarter Life Crisis (Sari & Prastiti, 2021). Quarter Life Crisis adalah kekhawatiran tentang masa depan yang dirasakan oleh seseorang di usia dua puluhan.

Tabel 5. Bait V – *Verse II*

Penanda (<i>Sound</i>)	Petanda (<i>consept</i>)
Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun Silam Putra-putri sakit hati Ayah-ibu sendiri Komitmen lama mati Hubungan yang menyepi	Pada Bait V konsep dari "Komitmen lama mati" lirik tersebut mengacu pada permasalahan keluarga dan cinta. "Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun silam" merujuk pada seseorang yang

	sedang <i>Overthinking</i> yang terjadi dimasa lalu.
--	--

Berdasarkan Tabel 5, Bait kelima lagu Hindia menyoroti topik yang diminati generasi muda, yaitu masalah keluarga dan cinta. Lirik "Putra-putri sakit hati ayah ibu sendiri komitmen berlama mati hubungan yang menyepi" menggaris bawahi relevansi lirik tersebut dalam konteks keluarga broken home. Lirik "Rekam gambar yang terabadikan bertahun silam" menghubungkan dengan overthinking yang menyimpan kenangan traumatik dan menyebabkan depresi, terutama dari lingkungan dekat seperti keluarga.

Penelitian Saikia (dalam Wulandari & Fauziah, 2019) Perceraian orang tua menjadi penyebab utama broken home anak, yang berdampak negatif pada perkembangan mereka. Keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesinambungan generasi.

Tabel 6. Bait VI – *Pre-Chorus*

Penanda (<i>Sound</i>)	Petanda (<i>consept</i>)
Wisata masa lalu Kau hanya merindu Mencari pelarian Dari pengabdian yang terbakar sirna Mengapur berdebu Kita semua gagal Ambil sedikit tisu Bersedih lah secukupnya	Pada Bait VI, konsep dari "Wisata masa lalu" diinterpretasikan sebagai pengalaman buruk yang tidak diinginkan untuk diulang. Masa lalu tersebut merupakan titik terendah dalam hidup seseorang. "Ambil sedikit tisu bersedihlah secukupnya" Lirik tersebut mengajarkan untuk tidak terlalu terikat pada masa lalu yang telah berlalu. Gunakan masa lalu sebagai pembelajaran dan kesempatan untuk memperbaiki diri. Biarkan masa depan berkembang dengan memberikan ruang bagi kesedihan yang secukupnya.

Bait ini menggambarkan kegagalan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Penggalan lirik pada bait keenam terhubung dengan bait pertama yang membahas overthinking. "Wisata masa lalu" mengacu pada kenangan penuh kesalahan atau kejadian buruk. Bait keenam menggambarkan "wisata masa lalu" sebagai rasa merindu dan mencari pelarian dari pengabdian yang terbakar dan sirna. Kita semua gagal mengambil tisu untuk bersedih secukupnya. Ini menggambarkan masa lalu yang gelap, titik terendah dalam hidup yang sulit dilupakan. Menurut (Bahrian, 2022). Hindia ingin menyampaikan pesan bahwa kita harus membiarkannya

berlalu. Meskipun kita masih mengingat masa lalu, jangan biarkan itu menjadi penyesalan yang mendalam. Kita tidak dapat mengubah masa lalu, yang dapat kita lakukan adalah belajar darinya, merenung tentang diri kita sendiri, terus maju, dan bersedih secukupnya.

Tabel 7. Bait VII - *Chorus*

Penanda (<i>Sound</i>)	Petanda (<i>consept</i>)
Secukupnya (kan masih ada) Penggantinya (belum waktunya kau bisa) Menjawabnya (ah-ah-ah-ah-ah) Secukupnya Semua yang sirna 'kan Kembali lagi' Semua yang sirna 'kan nanti berganti'	"Semua yang sirna 'Kan Kembali lagi", "semua yang sirna 'kan nanti berganti" Arti dari kedua lirik tersebut adalah semua yang ada di kehidupan ini tidak ada yang abadi. (Prasetyo, 2020). Kehilangan adalah hal biasa dan terjadi. Meskipun kita kehilangan orang yang kita cintai, kita perlu percaya bahwa kita akan mendapatkan penggantinya suatu saat nanti.

Dalam bait terakhirnya, Hindia menyampaikan pesan bahwa setiap kehilangan akan digantikan oleh sesuatu yang lebih berarti, memberikan nasihat akhir yang optimis. Penelitian (Bahrian, 2022). Pesan ini menggambarkan keyakinan Hindia bahwa manusia cenderung merasa sedih dan kecewa saat kehilangan yang bernilai besar dalam hidup mereka.

Bait terakhir dari lirik Hindia mengandung pesan akhir yang optimis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Bahrian, 2022). Hindia menegaskan bahwa kehilangan dalam hidup akan digantikan dengan sesuatu yang lebih berarti.

Makna tersirat dalam bait-bait di atas mencerminkan isu Kesehatan mental yang umumnya terjadi di masyarakat. Peneliti melihat kondisi sosial yang nyata yang diwakili oleh setiap bait lirik dalam lagu "Secukupnya" sesuai dengan masalah yang sering terjadi di masyarakat, terutama pada anak muda. Peneliti setuju dengan representasi bentuk-bentuk Kesehatan mental dalam lirik lagu "Secukupnya", dengan merujuk pada literatur ilmiah dan beberapa artikel yang telah mempelajari masalah Kesehatan mental tersebut sebelumnya. Representasi Kesehatan mental dalam lirik lagu "Secukupnya" ini sejalan dengan pendekatan konstruktivis dalam teori Stuart Hall.

Representasi Kesehatan Mental pada Lagu Secukupnya karya Hindia

Menurut teori ini Mengungkapkan bahwa representasi memainkan peranan penting dalam proses terbentuknya makna dan hubungan yang saling terkait antara individu-individu dalam suatu budaya (Hall, 1997). Dalam penjelasan tersebut, disebutkan bahwa ada tiga

pendekatan dalam memahami cara representasi bekerja dan bagaimana makna dipahami melalui bahasa. Ketiga pendekatan tersebut adalah reflective approach, intentional approach, reflective approach dan constructionicct approach.

1. Pendekatan reflektif (reflective approach) Bahasa adalah cermin yang memantulkan makna sebenarnya, tergantung pada elemen-elemen dunia nyata seperti objek, orang, konsep, dan peristiwa. Bahasa mencerminkan realitas yang dialami di dunia melalui konsep-konsep yang terkandung di dalamnya.
2. Pendekatan intensional (intentional approach) merujuk pada penggunaan bahasa untuk mengungkapkan keyakinan seseorang. Dalam pendekatan ini, pengguna bahasa, baik pembicara maupun penulis, menggunakan bahasa untuk menyampaikan pandangan pribadi mereka tentang dunia. Salah satu strategi untuk memastikan pemahaman yang tepat adalah dengan mengajukan pertanyaan kepada pembuat subjek.
3. Pendekatan konstruktivis (*constructionist approach*) Penggunaan bahasa menciptakan makna. Pendekatan ini membantu memahami dimensi sosial dan publik bahasa, seperti tanda, suara, dan elemen visual. Setiap individu bisa menemukan dan menginterpretasikan informasi berdasarkan pengetahuannya. (Hall, 2002).

Teori Ferdinand de Saussure digunakan dalam lagu Secukupnya untuk menghubungkannya dengan isu Kesehatan mental. Lagu berfungsi sebagai Penanda yang menginterpretasikan dan mewakili makna. Dalam lagu tersebut, penulis menggunakan tanda-tanda untuk memberikan pemahaman tentang isu Kesehatan mental. (Putri & Gutama, 2015). Kesehatan mental adalah keadaan di mana individu bebas dari gangguan mental dan mampu berfungsi dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup. Kesehatan mental dan fisik saling memengaruhi. Hasil analisis semiotika pada setiap bait yang sudah dijelaskan sebelumnya menunjukkan bahwa isu Kesehatan mental direpresentasikan melalui 5 karakteristik yang ditemukan yaitu: 1) Representasi Kesehatan mental pertama: Kecemasan yang berlebihan akibat memikirkan ekpektasi yang berlebihan. 2) Representasi Kesehatan mental kedua: Penerimaan diri yang sepenuhnya. 3) Representasi Kesehatan mental ketiga: Perjuangan emosional melawan depresi, kecemasan, kehilangan harapan, dan putus asa, serta ketahanan mental dalam menghadapi kesulitan dengan menunjukkan ekspresi wajah yang tegar. 4) Representasi Kesehatan mental keempat: Kesepian dan kesendirian akibat kurangnya dukungan sosial. 5) Representasi Kesehatan mental terakhir: Menghadapi beban hidup seperti kekhawatiran keuangan dan ketidakpastian pekerjaan yang mengganggu kesehatan mental.

SIMPULAN

Lagu "Secukupnya" karya Hindia mencerminkan beberapa masalah kesehatan mental dalam setiap baitnya, seperti overthinking, depresi, broken home, quarter life crisis, dan kesehatan mental pada pekerja. Lagu ini diciptakan dengan tujuan memberikan pesan kepada mereka agar menyikapi semua ini dengan secukupnya, bahwa tidak semua hal harus dilakukan dengan tergesa-gesa. Lagu "Secukupnya" karya Hindia memiliki pesan-pesan positif yang menekankan pentingnya self-awareness dalam menghadapi apa pun yang kita alami sebagai manusia. Contohnya, lagu ini mengajarkan cara melihat dan menghadapi kegagalan, mengingatkan kita untuk tidak berputus asa, menyarankan agar tidak menyalahkan diri sendiri, dan mendorong kita untuk memperbanyak keimanan kepada Sang Pencipta. Yang perlu kita lakukan adalah terus bangkit. Dalam lirik lagu "Secukupnya," Hindia menunjukkan bahwa kita harus membiarkan hal-hal yang sudah terjadi berlalu, tidak apa-apa jika kita masih mengingat masa lalu, tetapi jangan biarkan masa lalu menjadi penyesalan yang mendalam. Kita tidak bisa mengubah keadaan yang sudah terjadi, yang dapat kita lakukan adalah menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran dan refleksi diri untuk terus maju.

DAFTAR PUSTAKA

- Amara, V. R., Kusuma, R. S., Sos, S., & Kom, M. I. (2022). *Analisis Semiotika Gangguan Kesehatan Mental Pada Lirik Lagu BTS Magic Shop* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Aulia, A. N. (2021). Makna Kritik Sosial Pada Lirik Lagu Secukupnya Dan Membasuh Dalam Album Menari Dengan Bayangan Karya Hindia (Analisis Semiotika Michael Riffaterre).
- Bahrian, M. A. M. (2022). *Pemaknaan Lirik Lagu Secukupnya (Studi Analisis Semiotika Lirik Lagu Secukupnya yang Dipopulerkan Oleh Hindia)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Baihaqi, R. M. (2022). Mahasiswa Meregang Nyawa (lagi) Karena Gangguan Kesehatan Mental: Salah Siapa?.
- Cahya, S. I. A., & Sukendro, G. G. (2022). Musik Sebagai Media Komunikasi Ekspresi Cinta (Analisis Semiotika Lirik Lagu "Rumah ke Rumah" Karya Hindia). *Koneksi*, 6(2), 246-254.
- Dewi, C. Z. A. (2022). Problematika Isu Kesehatan Mental Dalam Syair Lagu Album "Mantra Mantra" Karya Kunto Aji.
- Hakim, L., & Rukmanasari, F. (2023). Representasi Pesan Motivasi Dalam Lirik Lagu K-Pop "Beautiful" By NCT:(Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(1), 19-38.

- Hall, S. (1997). *The spectacle of the other. Representation: Cultural representations and signifying practices*, 7.
- Hall, Stuart. (2002). *Representation: Cultural representations and signifying practices*. London: Sage Publications
- Hastuti, N. (2021). 'Citraan Dalam Lirik Lagu Polaris Karya Aimer', *KIRYOKU*, 5(1), 165- 172.
- Hidayat, R. (2014). 'Analisis Semiotika Makna Motivasi Pada Lirik Lagu "Laskar Pelangi" Karya Nidji'. *Ejournal Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman*, 2(1), 243-258.
- Jannah, M. A. (2022). *Makna Lirik Lagu" Untuk Apa/Untuk Apa?" Hindia (Studi Analisis Wacana Model Teun. A Van Dijk)* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau).
- Nuraisah, S. (2023). *Konseling Individual dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Overthinking pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten)* (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).
- Ovina, T., Wijayanti, C. A., & Wahjudianata, M. (2019). Representasi Gangguan Depresi di dalam Lirik Lagu 'Runaway'-Bobby. *Jurnal e-Komunikasi*, 7(2).
- Paujiah, A. S. (2023). *Pesan Dakwah Tentang Bangkit Dari Putus Asa Dalam Buku" Maaf Tuhan, Aku Hampir Menyerah" Karya Alfialghazi (Analisis Wacana Teun Van Dijk)* (Doctoral dissertation, IAIN Syekh Nurjati Cirebon S1 KPI).
- Prasetyo, M. J. (2020). *Pemaknaan Lirik Lagu Rehat Kunto Aji (Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Rehat Yang Dipopulerkan Oleh Kunto Aji)* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Ramadhiani, S. N., & Pramonojati, T. A. (2021). Makna Motivasi Pada Lirik Lagu "œmerakit" Karya Yura Yunita (studi Semiotika Ferdinand De Saussure). *eProceedings of Management*, 8(1).
- Rosa, M. C. (November, 2022). Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri karena "Overthinking", Ini Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental. <https://t.co/lgd6B5EhJU>
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sobur, A. (2018). *Analisis Teks Media*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wahdi, A. E. dkk. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey*. (Laporan Penelitian, Pusat Kesehatan Reproduksi).

- Wareza, M. (September, 2020). Karyawan Tak Digaji 7 Bulan, Manajemen PT INTI Buka-bukaan. CNBC Indonesia. <https://t.co/5UYK0HFRXJ>
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban broken home (studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9.