

**PEMAKNAAN KHALAYAK TERHADAP MUSIK SEBAGAI MEDIA  
*SELF HEALING* (ANALISIS RESEPSI *SELF HEALING* OLEH  
GENERASI Z DI BANDAR LAMPUNG DALAM LIRIK LAGU “REHAT”  
KARYA KUNTO AJI)**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**NADILA WULANDARI  
NPM. 2016031074**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

## ABSTRAK

### PEMAKNAAN KHALAYAK TERHADAP MUSIK SEBAGAI MEDIA *SELF HEALING* (ANALISIS RESEPSI *SELF HEALING* OLEH GENERASI Z DI BANDAR LAMPUNG DALAM LIRIK LAGU “REHAT” KARYA KUNTO AJI)

Oleh

NADILA WULANDARI

Musik tidak hanya menjadi hiburan semata, tetapi juga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, salah satunya sebagai media komunikasi. Pada beberapa penelitian, musik juga digunakan sebagai terapi dan konseling dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa generasi Z lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Dalam menghadapi masalah kesehatan mental, setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengelola dan meredakan stress salah satunya adalah mendengarkan musik sebagai bentuk *self healing*. Salah satu musik yang diklaim bisa menjadi penyembuhan diri adalah lagu “Rehat” karya Kunto Aji. Dalam hal ini kajian *cultural studies* memberikan sebuah kerangka dan pemikiran untuk memahami bagaimana musik tidak hanya menjadi produk budaya, tetapi sebagai alat yang aktif dalam proses pembentukan identitas, emosi, dan pengalaman sosial khalayak. Musik sebagai bagian dari produk budaya populer dapat menjadi media yang kuat untuk menyampaikan pesan-pesan tentang kesehatan mental dan *self healing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resepsi generasi Z di Bandar Lampung terhadap musik sebagai media *self healing* dalam lirik lagu Rehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teori analisis resepsi oleh Stuart Hall. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi kepada 6 informan yang memiliki latar belakang pengalaman dan mekanisme pertahanan diri yang berbeda-beda. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*) pada informan yang merupakan generasi Z, mendengarkan lagu Rehat, dan pernah atau sedang mengalami stress. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa generasi Z berada dalam dua posisi, yaitu posisi hegemoni dan posisi negosiasi pada proses pemaknaan *self healing* dalam lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji.

Kata kunci: musik, *self healing*, lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji, analisis resepsi

## **ABSTRACT**

### **AUDIENCE'S INTERPRETATION OF MUSIC AS A MEDIUM OF SELF-HEALING (A RECEPTION ANALYSIS OF SELF-HEALING BY GENERATION Z IN BANDAR LAMPUNG IN THE LYRICS OF THE SONG "REHAT" BY KUNTO AJI)**

*By*

**NADILA WULANDARI**

*Music is not only entertainment, but also has an important role in human life, one of which is as a medium of communication. In some studies, music is also used as therapy and counseling in overcoming mental health problems. Research also shows that Generation Z is more prone to mental health problems. In dealing with mental health problems, each individual has their own way to manage and relieve stress, one of which is listening to music as a form of self-healing. One of the music that is claimed to be self-healing is the song "Rehat" by Kunto Aji. In this case, cultural studies provide a framework and thinking to understand how music is not only a cultural product, but as an active tool in the process of forming the identity, emotions, and social experiences of the audience. Music as part of popular culture products can be a powerful medium to convey messages about mental health and self-healing. This study aims to determine the reception of generation Z in Bandar Lampung towards music as a medium of self-healing in the lyrics of the song Rehat. This research uses a descriptive qualitative approach with the theory of reception analysis by Stuart Hall. Data were collected through in-depth interviews and documentation to 6 informants who have different background experiences and self-defense mechanisms. Data were collected by conducting in-depth interviews with informants who are generation Z, listen to Rehat songs, and have experienced or are experiencing stress. The results of this study show that generation Z is in two positions, namely hegemony position and negotiation position in the process of interpreting self healing in the lyrics of the song "Rehat" by Kunto Aji.*

*Keywords: music, self healing, lyrics of the song "Rehat" by Kunto Aji, reception analysis*

**PEMAKNAAN KHALAYAK TERHADAP MUSIK SEBAGAI MEDIA  
*SELF HEALING* (ANALISIS RESEPSI *SELF HEALING* OLEH  
GENERASI Z DI BANDAR LAMPUNG DALAM LIRIK LAGU “REHAT”  
KARYA KUNTO AJI)**

**Oleh**

**NADILA WULANDARI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

**Judul : PEMAKNAAN KHALAYAK TERHADAP  
MUSIK SEBAGAI MEDIA *SELF HEALING*  
(ANALISIS RESEPSI *SELF HEALING* OLEH  
GENERASI Z DI BANDAR LAMPUNG  
DALAM LIRIK LAGU “REHAT” KARYA  
KUNTO AJI)**

**Nama Mahasiswa : Nadila Wulandari**

**Nomor Pokok Mahasiswa : 2016031074**

**Program Studi : Ilmu Komunikasi**

**Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



**1. Komisi Pembimbing**

**Andi Windah, S.I.Kom., MComn&MediaSt.  
NIP. 198308292008012010**

**2. Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi**

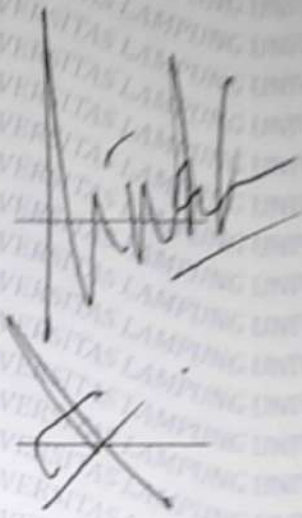
**Agung Wibawa, S.Sos.I., M.Si.  
NIP. 198109262009121004**

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : **Andi Windah, S.I.Kom., MComn&MediaSt.**

Anggota : **Dr. Abdul Firman Ashaf, S.Sos., M.Si.**



2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



**Dra. Ida Nurhaida, M.Si.**

**NIP. 196108071987032001**



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 21 Agustus 2024**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadila Wulandari  
NPM : 2016031074  
Jurusan : Ilmu Komunikasi  
Alamat : Jln. Bumi Rahayu Selatan, Desa Bumi Rahayu,  
Kecamatan Bumi Ratu Nuban, Kabupaten Lampung  
Tengah.  
No. Handphone : 087770207243

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pemaknaan Khalayak Terhadap Musik Sebagai Media *Self Healing* (Analisis Resepsi *Self Healing* Oleh Generasi Z di Bandar Lampung dalam Lirik Lagu “Rehat” Karya Kunto Aji)”** adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) ataupun dibuat oleh orang lain.

Apabila dikemudian hari hasil penelitian atau tugas akhir saya ada pihak-pihak yang merasa keberatan, maka saya akan bertanggung jawab dengan peraturan yang berlaku dan siap untuk dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam keadaan tekanan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 21 Agustus 2024  
Yang membuat pernyataan



Nadila Wulandari  
NPM. 2016031074

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Nadila Wulandari, lahir pada tanggal 05 Agustus 2002. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara, buah hati dari pasangan Bapak Mugianto dan Ibu Sarti. Pendidikan dasar penulis dimulai di SD Negeri Bumi Rahayu yang diselesaikan pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan menengah di SMP Negeri 3 Metro dan lulus pada tahun 2017, dilanjutkan ke SMA Negeri 3 Metro yang diselesaikan pada tahun 2020. Penulis diterima sebagai mahasiswa aktif Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Jurusan Ilmu Komunikasi.

Selama berkuliah, penulis aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, termasuk menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Ilmu Komunikasi periode 2020-2022 di bidang jurnalistik, serta bergabung dengan Unit Kegiatan Penerbitan Mahasiswa (UKPM) Teknokra sebagai Reporter Berita. Penulis juga pernah mengikuti program Kredensial Mikro Mahasiswa Indonesia (KMMI) di Universitas Sriwijaya dengan mata kuliah *Technopreneurship*.

Pengalaman lain yang diperoleh selama masa perkuliahan termasuk melaksanakan pengabdian masyarakat yaitu KKN di Desa Mandiri Sejati, Kecamatan Krui Selatan, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung. Penulis juga menjalani magang mandiri Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) di PT. Radar Lampung Online sebagai *content writer* selama 6 bulan pada tahun 2023.



## **MOTTO**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Manusia diciptakan (bersifat) tergesa-gesa. Kelak akan aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda (kekuasaan)-Ku. Maka janganlah kamu meminta Aku menyegerakannya.”

(Q.S Al-Anbiya: 37)

“Jangan berhenti, yang kau takutkan takkan terjadi.”

(Kunto Aji – Rehat)

“Ini belum separuhnya, biasa saja. Kamu tak apa.”

(Hindia – Evaluasi)

“Beri hati pada setiap kerja kerasmu, karya-karyamu.”

(Tulus – Maha Karya)

## **PERSEMBAHAN**

Memanjatkan rasa syukur yang teramat kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, karunia, dan kasih sayang-Nya, maka ku persembahkan karya ini sebagai tanda cinta, kasih sayang, dan tanggung jawabku kepada:

### **Bapak Mugianto dan Ibu Sarti**

Yang selalu merawat, membesarkan, dan mengajarkanku untuk menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya. Terima kasih atas segala upaya, jerih payah, dan kasih sayang tulus, serta kepercayaan yang telah diberikan. Terima kasih atas segala doa-doa yang selalu dipanjatkan dan berbagai nasihat yang selalu menjadi pengingat agar aku tidak hilang arah. Terima kasih banyak karena selalu mengusahakan yang terbaik. Terima kasih karena telah bersabar menunggu kelulusan ini.

### **Adikku dan keluarga besarku**

Untuk adikku, Akifa Naila, yang menjadi alasan untuk segera menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas segala bentuk pengertian dan perhatian yang telah diberikan. Besar harapanku agar kita bisa menjadi anak Bapak dan Ibu yang membanggakan. Untuk keluarga besarku, terima kasih atas segala bentuk dukungan dan doa.

### **Diriku sendiri**

Terima kasih banyak karena tidak pernah menyerah dan tidak patah semangat dalam menghadapi dan menjalani berbagai rintangan yang terjadi. Terima kasih banyak karena selalu percaya dan yakin bahwa Tuhan selalu ada untuk hamba-Nya. Terima kasih banyak sudah bertahan sampai sejauh ini.

## SANWACANA

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya dalam bentuk rezeki, kesehatan, keselamatan, kekuatan, dan kemampuan berpikir sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pemaknaan Khalayak Terhadap Musik Sebagai Media *Self Healing* (Analisis Resepsi *Self Healing* Oleh Generasi Z di Bandar Lampung dalam Lirik Lagu “Rehat” Karya Kunto Aji)”. Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar strata satu (S1) di Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna, maka saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk pengembangan dan kesempurnaan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Allah SWT yang selalu melimpahkan karunia dan pertolongan-Nya, sehingga penulis memiliki kekuatan dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dra. Ida Nurhaida, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
3. Bapak Agung Wibawa, S.Sos.I., M.Si., selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
4. Bapak Ahmad Rudy Fardian, S.Sos., M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung, sekaligus dosen pembimbing akademik penulis. Terima kasih atas nasihat, dan bimbingan yang bapak berikan.
5. Ibu Andi Windah, S.I.Kom., MComn&MediaSt., selaku dosen pembimbing penulis. Terima kasih banyak atas segala arahan, ilmu, kritik, saran, dan juga masukan yang Ibu berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Abdul Firman Ashaf, S.IP., M.Si selaku dosen pembahas. Terima kasih banyak atas segala kritik, saran, dan masukan yang bapak berikan sehingga memudahkan penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh dosen, staf administrasi, dan karyawan FISIP Universitas Lampung, khususnya Jurusan Ilmu Komunikasi yang telah banyak membantu penulis selama berkuliah dan dalam proses penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua penulis, Bapak Mugianto dan Ibu Sarti. Beribu kata terima kasih penulis ucapkan atas segala bentuk pengorbanan, upaya, dan untaian doa yang terucap sekaligus menjadi pengiring langkah penulis setiap harinya. Meskipun Bapak dan Ibu tidak mengenyam pendidikan tinggi, tetapi mereka adalah orang tua yang hebat dan luar biasa karena selalu mengusahakan yang terbaik untuk penulis.
9. Kepada adikku tersayang, Akifa Naila, terima kasih atas segala bentuk kepedulian, perhatian, dan pengertiannya. Kelak kamu akan berada di titik ini, bahkan lebih hebat. Besar harapkanmu agar kita bisa menjadi anak-anak Bapak dan Ibu yang membanggakan. Teruslah berjuang dan jangan pernah menyerah, karena aku percaya kamu bisa mencapai apapun yang kamu inginkan.
10. Teruntuk sahabat-sahabatku, penghuni Sugar Kost yang sudah penulis anggap sebagai keluarga. Afifah, Ela, Dinda, dan Septri, terima kasih banyak karena telah menerima dan menanggapi segala bentuk cerita dari penulis. Terima kasih banyak karena selalu siap sedia mendengarkan segala keluh kesah, menemani di segala kondisi baik senang maupun sedih, berbagi canda tawa, dan tangis haru. Terima kasih banyak sudah selalu merekomendasikan dan mengajak untuk melakukan kegiatan yang positif kepada penulis agar tidak melulu cemas yang berujung membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain. Terima kasih banyak sudah dan selalu berkenan untuk menjadi tempat pulang bagi penulis. Semoga persahabatan ini selalu terjaga dengan baik. Semoga cita-cita kita tercapai dan segala hal baik selalu menyertai langkah kita.
11. Teruntuk teman-teman SMA-ku. Ridha, Wulan, Marta, Ajeng, Dipa, dan Nur. Terima kasih banyak karena masih menjaga hubungan pertemanan ini dengan baik.

12. Teruntuk teman-teman dekatku selama perkuliahan di Jurusan Ilmu Komunikasi. Tiara, Resty, Anggita, Reysah, dan Okta, terima kasih banyak atas segala bentuk bantuan, kebaikan, dan ketulusan yang telah diberikan kepada penulis. Segala hal baik selalu ada dalam doa penulis untuk kalian.
13. Teruntuk teman-temanku di Jurusan Ilmu Komunikasi, Tiya, Risa, Nia, Vina, Ihsan, Arria, Haykal, Dito, Yudha, Gita, Kak Bila, Kak Fajar, dan semua teman seperjuanganku angkatan 2020 terima kasih banyak karena turut mendukung, memberikan motivasi, dan menciptakan kenangan yang sulit untuk dilupakan. Semoga segala pengharapan, upaya, dan cita-cita kita dapat terwujud.
14. Teruntuk seluruh informan, terima kasih banyak sudah berkenan dan bersedia untuk menjadi informan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
15. Teruntuk Kunto Aji, Hindia, Tulus, Nadin Amizah, dan Banda Neira, terima kasih banyak karena sudah menciptakan dan mempopulerkan lagu-lagu yang bisa membuat penulis merasa tenang sekaligus menemani penulis dalam menjalani *struggle* hidup di tahun 2019 yang akhirnya bisa *survive* dan bertahan sampai saat ini. Terima kasih banyak!

Bandar Lampung, 21 Agustus 2024  
Penulis,

**Nadila Wulandari**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Kerangka Pikir.....	9
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
2.1 Penelitian Terdahulu .....	12
2.2 Gambaran Umum.....	16
2.2.1 Musik Sebagai Terapi .....	16
2.2.2 <i>Self Healing</i> Sebagai Metode Mengelola Emosi.....	20
2.2.3 Generasi Z dan Isu Kesehatan Mental .....	22
2.2.4 Lirik Lagu “Rehat” Karya Kunto Aji.....	24
2.2.5 Lirik Lagu Sebagai Media Komunikasi .....	27
2.3 Teori Resepsi Stuart Hall.....	28
2.4 <i>Cultural Studies</i> .....	30
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	35
3.2 Fokus Penelitian .....	35
3.3 Sumber Data .....	36
3.4 Lokasi Penelitian .....	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	37
3.6 Penentuan Informan.....	38
3.7 Teknik Analisis Data .....	39
3.8 Uji Keabsahan Data .....	40
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>

4.1	Identitas Informan.....	42
4.2	Hasil Penelitian.....	45
4.3	Analisis Resepsi Lirik Lagu Rehat Sebagai <i>Self Healing</i> .....	76
4.4	Pembahasan .....	85
<b>V.</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>97</b>
5.1	Simpulan.....	97
5.2	Saran.....	98
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>99</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>105</b>

**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	14



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Pikir Penelitian.....	11

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi yang semakin pesat seperti saat ini, perkembangan musik sudah tidak dapat dihindarkan lagi. Musik tidak hanya menjadi hiburan semata, tetapi juga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, salah satunya sebagai media komunikasi. Sebagai bentuk media komunikasi yang paling umum digunakan dan dinikmati banyak kalangan, musik dapat mewakili suasana hati seseorang saat mereka merasa kesulitan mengungkapkan atau mengekspresikan perasaannya kepada orang lain. Komunikasi memiliki beberapa fungsi yang dapat dirasakan manusia, baik secara individu maupun organisasi, yaitu sebagai alat kendali, motivasi, ungkapan emosional, dan alat penyampaian pesan. Musik bertujuan untuk menyampaikan pesan sebagai bentuk kritik sosial, budaya, dan masyarakat. Selain itu musik sebagai media komunikasi juga bertujuan untuk mewakili perasaan dan menggambarkan suasana hati sebagai ungkapan emosional.

Sehubungan dengan urgensi pesan dalam konsep komunikasi, mengonsumsi lagu juga bisa dianggap sebagai bentuk komunikasi karena lagu terdiri dari musik dan teks atau lirik. Sehingga pesan yang disebarkan dalam proses mendengarkan lagu dapat berasal dari elemen-elemen tersebut, yaitu musik dan teks atau liriknya. Pada beberapa penelitian, musik juga digunakan sebagai terapi dan konseling dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Pada perkembangannya, terapi musik berasal dari musik yang digunakan dalam penyembuhan (Grocke & Wigram dalam Geraldina, 2017). Musik juga berperan untuk merelaksasi, meningkatkan, menjaga, dan memperbaiki kesehatan mental, fisik, dan emosi psikologis (Situmorang et al. 2018 dalam Sinaga & Winangsit, 2023). Musik yang disarankan untuk penyembuhan adalah dengan menggunakan musik yang lembut dan teratur seperti musik

instrumental atau musik klasik (Dillman Carpentier & Potter dalam Geraldina, 2017).

Beberapa penelitian menemukan bahwa generasi z lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Generasi Z umumnya didefinisikan sebagai generasi yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga 2012 (Garnham, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia pada tahun 2021 menemukan bahwa orang-orang di rentang usia 16 hingga 24 tahun mengalami masa kritis gangguan kesehatan mental. Transisi dari masa remaja ke dewasa dengan berbagai tantangan dan masalahnya menjadi pemicu seseorang memiliki masalah pada kesehatan mental apabila ia tidak dapat mengelola kondisi jiwanya. Sebanyak 95,4% orang dalam rentang usia ini mengalami gejala kecemasan, dan banyak dari mereka juga mengalami gejala depresi ketika menghadapi masalah. Contohnya, remaja sering harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, pertemanan yang lebih luas, serta tuntutan pendidikan dan karir yang lebih tinggi. Hal ini dapat menghasilkan budaya yang berbeda dengan berbagai masalah dan konflik yang sering muncul (Fransiska, 2021). Meskipun kesehatan mental bisa menjadi tantangan bagi orang dari berbagai rentang usia, sebagian besar, sekitar 75%, dari masalah kesehatan mental muncul sebelum mencapai usia 24 tahun (Kessler dkk. 2005, dikutip dalam Koops & Kuebel, 2021). Dan mayoritas kasus meningkat sejak usia 18 tahun (Twenge dkk. 2019, dikutip dalam Kresovich dkk. 2021). Dalam hal ini generasi Z termasuk ke dalam kelompok umur yang rentan mengalami dan merasakan masalah kesehatan mental.

Masalah kesehatan mental yang dialami oleh generasi Z disebabkan oleh beberapa faktor. Stress merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan kesehatan mental generasi Z memburuk. Faktor pemicu dari stress yang dialami oleh generasi Z meliputi meningkatnya angka bunuh diri, laporan insiden kekerasan dan pelecehan seksual yang semakin meningkat, kekhawatiran terhadap pemanasan global dan perubahan iklim, serta keterkaitan erat generasi Z dengan teknologi, internet, maupun media sosial

(Haryadi, 2019). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, sekitar 970 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar 1 dari 8 orang, hidup dengan gangguan mental. Gangguan kecemasan dan depresi menjadi yang paling umum. Di Indonesia, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 26 juta dari 267 juta jiwa di Indonesia, atau sekitar 9,8%, hidup dengan gangguan mental emosional atau kondisi gangguan kesehatan jiwa. Selain itu, lebih dari 19 juta orang di Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, lebih dari 12 juta orang berusia 15 tahun ke atas mengalami depresi, dan 6,2% remaja berusia 15 hingga 24 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021).

Dalam kaitannya dengan media sosial, generasi Z lahir dan dibesarkan dengan kehadiran internet yang memungkinkan mereka mengakses berbagai informasi dengan mudah, murah, dan cepat secara global. Hal ini terbukti dengan meningkatnya jumlah pengguna internet sejak awal internet diperkenalkan. Pada tahun 1990, hanya separuh dari populasi dunia yang terhubung ke internet, namun pada tahun 2000, hampir setengah penduduk Amerika Serikat memiliki akses internet, meskipun di banyak bagian dunia lainnya belum merasakan internet secara signifikan (Roser, 2018). APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) melakukan survei pengguna internet dengan menggaet konsultan Indekstat dan menggunakan metode survei wawancara tatap muka yang melibatkan 8.720 responden di 38 provinsi di Indonesia. Berdasarkan survei tersebut, total pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221,563 juta orang. Jika dikelompokkan menurut usia, maka kontribusi penetrasi internet Indonesia mayoritas adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%.

Keakraban generasi Z dengan teknologi dan internet membantu mereka mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental. Adanya kesadaran generasi Z mengenai kesehatan mental dapat disimpulkan bahwa generasi ini lebih terbuka dengan isu ini. Hal ini dapat ditemukan dalam percakapan sehari-hari maupun konten-konten yang ada di media sosial. Namun, kemudahan

dalam mengakses informasi melalui media sosial dan internet tersebut justru membuat generasi Z lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental. Beberapa faktor pemicu yang menyebabkan generasi Z mengalami masalah kesehatan mental adalah era globalisasi yang semakin pesat, adanya kesenjangan sosial yang terjadi di lingkungan, banyaknya tantangan, persaingan yang ketat, dan akses informasi yang mudah didapatkan melalui media sosial.

Kesehatan mental yang buruk dapat memengaruhi perilaku, emosional, pemikiran, bahkan kombinasi ketiganya bagi individu yang dapat mengganggu produktivitas dan sosialisasinya dengan orang lain. Pengendalian gangguan kecemasan dan stres dapat membantu mencegah masalah kesehatan yang lebih serius. Masalah kesehatan mental yang dialami oleh generasi Z dapat menghambat aktivitas dan mengurangi kualitas fisik dan intensitas bersosialisasi dengan masyarakat. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengelola stress. Ada yang melalui aktivitas yang mereka nikmati seperti hobi, melakukan *refreshing*, mendekatkan diri pada aspek spiritual dan keagamaan, bahkan dengan berbicara kepada orang lain untuk meredakan tekanan stres. Cara untuk mengurangi tingkat stress pada seseorang salah satunya adalah dengan melakukan *self healing*. Dalam praktiknya, istilah *self healing* digunakan pada suatu proses yang berprinsip bahwa tubuh manusia sebenarnya bisa memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui metode tertentu secara ilmiah (Budiman, 2018).

*Self healing* atau penyembuhan diri adalah metode penyembuhan yang dilakukan tidak dengan menggunakan obat-obatan, tetapi dengan menyembuhkan dan meluapkan perasaan baik itu perasaan sakit, emosi negatif yang terpendam dalam tubuh dan pikiran. *Self healing* mengacu pada proses penyembuhan yang terjadi secara mandiri melalui keyakinan individu, didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal (Crane & Ward dalam Bachtiar, 2021). Proses ini juga merupakan upaya untuk menyembuhkan luka emosional. *Self healing* bermanfaat untuk mengidentifikasi dan memahami emosi (Mutohharoh, 2022). Selain itu dapat membantu mengidentifikasi masalah

yang dialami oleh seseorang, mentalitas, dan komponen psikologis lainnya yang memengaruhi kondisi saat ini. Tujuan dari *self healing* adalah untuk mengajak seseorang agar dapat memahami dirinya lebih dalam lagi. *Self healing* dilakukan saat seseorang menyimpan luka batin yang bisa mengganggu emosinya dan memengaruhi psikis.

Pada tahun 2023, Tegar Firmansyah Pratama melakukan penelitian “*Pemaknaan Self Healing Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Pasundan Kota Bandung*” mengenai *self healing* yang sering dilakukan oleh generasi Z untuk mengelola emosi dan kesehatan mental mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa generasi Z menggunakan aktivitas *self healing*, seperti liburan, jalan-jalan bersama keluarga, dan bermain dengan teman-teman di tempat favorit, sebagai cara untuk menghibur diri dan mengelola tekanan yang mereka hadapi. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self healing* penting untuk dilakukan karena sebagai bentuk ekspresi, komunikasi, dan negosiasi diri. Selain itu, peneliti juga merujuk pada hasil penelitian dari Ucik Uswatun Khasanah dan Ade Kusuma pada tahun 2023 yang berjudul “*Analisis Resepsi K-Popers Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Album Bts “Love Yourself” Untuk Self Healing*” dengan mewawancarai 6 informan yang merupakan penggemar K-Pop, mendengarkan musik pada lagu-lagu dalam album BTS “*Love Yourself*”, dan pernah atau sedang mengalami stress untuk *self healing*. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggemar musik K-Pop termasuk dalam tiga kategori, yaitu dominan, negosiasi, dan oposisi, dalam menghadapi proses penerimaan makna “*self-healing*” dari lagu-lagu dalam album BTS “*Love Yourself*”.

Dalam menghadapi masalah kesehatan mental, setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengelola dan meredakan stress salah satunya adalah mendengarkan musik sebagai bentuk *self healing*. Musik termasuk salah satu media komunikasi yang dapat dinikmati berbagai kalangan dan didengarkan oleh banyak orang. Di era digital ini perkembangan teknologi semakin massif dan cepat. Sehingga berdampak pada kemajuan industri musik di Indonesia. Berbagai platform streaming seperti Spotify, JOOX, Amazon Music,

SoundCloud, dan Apple Music, telah meningkatkan antusiasme publik untuk menikmati musik kapanpun dan di mana pun.

Melansir dari *What's The Big Data*, pada kuartal III tahun 2023, Spotify memiliki 574 juta pengguna aktif per bulan, naik dari 551 juta pengguna pada kuartal II, dan 515 juta pengguna pada kuartal I tahun 2023. Kemudian sebanyak 88 juta orang saat ini berlangganan Apple Music. Sedangkan menurut data dari *We Are Social Indonesian*, pada tahun 2023 rata-rata waktu orang Indonesia untuk mendengarkan musik adalah 1 jam 37 menit. Menurut Djohan (2020), mendengarkan musik untuk tujuan *self healing* dapat memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan dan ketenangan mental seseorang. Penelitian telah menunjukkan bahwa musik dapat secara positif mengurangi tingkat stres, terutama ketika musik tersebut didesain dan dipilih khusus untuk meditasi, relaksasi, dan menenangkan pikiran, sehingga berpotensi memengaruhi sistem saraf manusia. Penggunaan musik sebagai metode *self healing* dianggap sebagai alternatif yang ekonomis, sederhana, dan dapat mendukung kebahagiaan seseorang.

Di Indonesia sendiri, ada beberapa musisi yang menciptakan lagu bertemakan *self healing* dan *concern* terhadap kesehatan mental. Seperti penyanyi sekaligus musisi Kunto Aji dalam lagunya yang berjudul "Rehat" pada Album Mantra-mantra. Kunto Aji menciptakan lagu yang bertemakan *self healing* dan mengangkat isu *mental health*. Kunto Aji merupakan penyanyi sekaligus musisi Indonesia yang memiliki andil besar dalam menciptakan lagu-lagu yang *concern* terhadap isu kesehatan mental. Pada 14 September 2018, Kunto Aji merilis album keduanya yang berjudul "Mantra-mantra". Saat diwawancarai oleh media, Kunto Aji menyatakan bahwa album ini secara khusus berbicara tentang masalah mental, terutama tentang *overthinker* berdasarkan pengalamannya sendiri. Dalam kajian psikologi, memikirkan suatu hal secara terus-menerus dikenal dengan sebutan *overthinking*. Menurut *Psychology Today* (Clark, 2020), *overthinking* dapat menyebabkan rasa khawatir yang berlebihan dan ruminasi yaitu memikirkan masalah yang berulang-ulang dan terfokus pada masa lalu. *Overthinking* ini termasuk ke dalam *psychological*

*disorder* atau gangguan kesehatan mental yang berdampak negatif pada fisik dan mental, seperti kecemasan.

Album "Mantra-Mantra" Kunto Aji menarik perhatian publik berkat konser tunggal "Mantra-mantra Live ++" yang diadakan pada 18 Desember 2019 di Jakarta. Dalam acara tersebut, Kunto Aji memperkenalkan konsep "*Music Therapy*" dengan melibatkan praktisi pemulihan batin yang langsung berinteraksi dengan penonton. Sehingga, lagu-lagu dari album "Mantra-mantra" dianggap sebagai terapi musik oleh para pendengarnya. Sebelum membuat lagu Rehat pada album Mantra-mantra, Kunto Aji sempat berkonsultasi dengan psikolog dan memasukkan frekuensi suara 396 Hz.

Menurut penelitian, menambahkan frekuensi suara 396 Hz membuat pendengarnya merasa lebih baik. Penelitian tentang frekuensi tersebut dikenal sebagai Frekuensi Solfeggio, yang dipopulerkan oleh Dr. Joseph Pulio, seorang psikolog dari Amerika Serikat. Frekuensi 396 Hz, yang pertama dalam urutan tersebut, diyakini memiliki efek membersihkan pikiran dari hal-hal negatif, mengurangi perasaan bersalah, serta mengurangi ketakutan dan kecemasan. Lagu "Rehat" berfokus pada masalah kesehatan mental. Peran musik sebagai sarana penyembuhan jiwa semakin ditunjukkan oleh banyaknya lagu yang bertemakan *self healing* dan perhatian terhadap isu kesehatan mental. Oleh karena itu, Kunto Aji secara tidak langsung memberikan kesempatan kepada pendengarnya untuk menjalani proses penyembuhan diri sendiri, menghadapi tantangan mental, dan memperbaiki kesehatan jiwa melalui lagu ini.

Makna *self healing* yang terkandung dalam lirik lagu "Rehat" juga pernah ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Novia Dewi Safitriyani (2022) yang berjudul "*Analisis Semiotika Self Healing Pada Lirik Lagu Rehat Karya Kunto Aji*". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dalam lirik lagu Rehat terdapat 3 makna *self healing*, yaitu *self healing* berdamai dengan masa lalu, *self healing* berdamai dengan diri sendiri, dan juga *self healing* dalam memaknai kehidupan. Bait-bait lirik yang ada dalam lagu Rehat karya Kunto Aji ini dapat memotivasi setiap individu untuk mendapatkan sesuatu yang



mereka inginkan. Selain itu, lirik dalam lagu Rehat juga bertujuan untuk menenangkan jiwa seseorang untuk beristirahat sejenak, tidak menyalahkan diri sendiri, dan bangkit dari kegagalan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana penerimaan *self healing* oleh generasi Z di Bandar Lampung dalam lirik lagu “Rehat”. Alasan peneliti memilih generasi Z di Bandar Lampung sebagai tempat penelitian karena memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian dan memiliki latar belakang yang beragam, dari mulai pendidikan, lingkungan, keluarga, dan lain-lain. Peneliti juga ingin mengetahui bagaimana penerimaan lirik lagu “Rehat” sebagai *self healing* oleh generasi Z di Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan teori analisis resepsi milik Stuart Hall, yang mengartikan resepsi sebagai penerimaan. Analisis ini berusaha memberikan sebuah makna bagaimana khalayak memahami teks media yang berfokus pada penerimaan pesan-pesan media oleh khalayak dan interpretasi-interpretasi yang dimiliki oleh khalayak.

Stuart Hall (1980) mengemukakan metode *encoding-decoding* untuk memaknai persepsi khalayak. Metode ini berfokus pada produksi, teks, dan khalayak untuk menganalisis hubungan antara ketiganya. Saat media memproduksi dan menulis teks, mereka melakukan penyandian (*decode*) yang kemudian diinterpretasikan (*encode*) oleh khalayak saat menerima pesan tersebut. Khalayak mengartikan pesan media dengan mempertimbangkan latar belakang sosial budaya dan pengalaman pribadi mereka. Dalam memaknai pesan, khalayak dapat mengambil tiga posisi yang berbeda 1) posisi hegemoni dominan 2) negosiasi dan 3) oposisi (Morrison, 2013). Dengan mempertimbangkan latar belakang pendidikan, lingkungan, dan keluarga yang berbeda, dapat diketahui bagaimana pandangan dari generasi Z memaknai dan menerima lirik lagu “Rehat” sebagai media *self healing*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan penelitian di atas adalah bagaimana resepsi generasi Z di Bandar Lampung terhadap musik sebagai media *self healing* dalam lirik lagu Rehat?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana resepsi generasi Z di Bandar Lampung terhadap musik sebagai media *self healing* dalam lirik lagu Rehat.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### a. Secara Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai teori resepsi dan fenomena *self healing*. Selain itu juga diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu komunikasi yang berkaitan dengan analisis resepsi lagu dan berguna menjadi referensi penelitian lanjutan.

### b. Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini penting bagi generasi Z di Bandar Lampung karena dapat meningkatkan pemahaman mereka bahwa lagu tidak sekedar untuk hiburan, tetapi juga dapat membantu mereka memahami diri sendiri dan mengedepankan kepedulian terhadap kesehatan mental.

## 1.5 Kerangka Pikir

Menurut Uma Sekaran dalam Sugiyono (2011), kerangka berpikir merupakan model konseptual mengenai bagaimana sebuah teori berkaitan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai hal yang penting. Dengan demikian, kerangka berpikir merupakan dasar pemahaman yang menjadi

landasan dari berbagai pemahaman dan menjadi dasar dari semua pemikiran atau proses penelitian yang akan dilakukan. Hubungan antara variabel independen dan dependen harus dijelaskan secara teoritis melalui kerangka berfikir yang baik. Selanjutnya, hubungan antara variabel tersebut dibangun menjadi paradigma penelitian. Oleh karena itu, paradigma penelitian harus didasarkan pada kerangka berfikir.

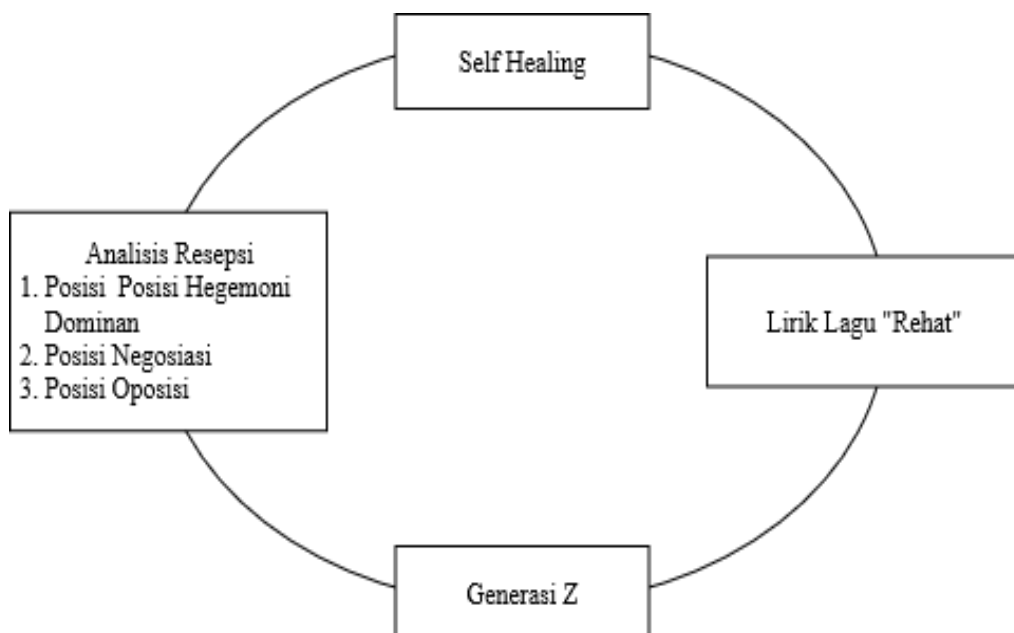
*Self healing* atau penyembuhan diri adalah kemampuan alami yang dimiliki seseorang untuk memulihkan keadaan tubuh atau pikirannya dari kerusakan atau cedera, baik secara fisik maupun mental. Dalam konteks mental dan emosional yang melibatkan proses pemulihan diri dari stress, kecemasan, maupun pengalaman traumatis, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi seseorang dalam melakukan *self healing* yaitu keyakinannya sendiri, dukungan lingkungan, dan faktor dari luar.

Lirik lagu “Rehat” mengangkat isu mengenai kesehatan mental dengan lirik yang memuat pesan untuk mengingatkan diri sendiri agar mengambil jeda atau beristirahat sejenak dalam menjalani hidup tanpa adanya perasaan bersalah. Lirik lagu “Rehat” juga sebagai monolog untuk menyemangati pendengarnya yang sedang mengalami ketakutan, kecemasan, dan *overthinking* bahwa hal-hal negatif yang dipikirkan belum tentu terjadi.

Penelitian ini akan menjelaskan bagaimana generasi Z di Bandar Lampung yang terbiasa dengan akses informasi maupun media sosial yang mudah dan memiliki tekanan dan tantangan tersendiri menerima dan memaknai lirik lagu “Rehat” sebagai *self healing*. Pada proses pemaknaan dan penerimaan oleh generasi Z ini akan dipengaruhi persepsi, pemikiran, dan pengalaman masing-masing. Setelah memahami isi pesan dalam lagu “Rehat”, peneliti akan meneliti respon pesan yang generasi Z terima menggunakan teori analisis resepsi stuart hall. Teori ini menganggap resepsi sebagai proses di mana audiens memahami dan menerima pesan dari media. Analisis ini bertujuan untuk memberikan makna lebih dalam terkait bagaimana pesan-pesan dalam lagu Rehat ini diterima dan diartikan oleh khalayak, khususnya generasi Z di

Bandar Lampung sebagai bentuk *self healing* bagi mereka. Analisis resepsi juga membantu studi khalayak aktif yang terbentuk dan terkondisikan secara budaya menurut konsep *encoding-decoding*.

Menurut Hall, *encoding* dapat diartikan sebagai proses analisis konteks sosial-politik (terjadi saat konten diproduksi), sementara itu *decoding* adalah proses konsumsi dari suatu konten media. Hall menilai bahwa terkadang individu memiliki paradoks tersendiri dalam menangkap pesan. Proses penerimaan pesan tidak akan terjadi apabila individu tidak memiliki kemampuan untuk menerima pesan. Selain itu, pada teori analisis resepsi Stuart Hall, khalayak juga memiliki pendapatnya sendiri dalam menginterpretasikan dan mengonstruksi sebuah pesan dari media yang terbagi dalam 3 posisi, yaitu *Dominant Hegemonic Position* (isi pesan yang disampaikan komunikator diterima dan disukai khalayak), *Negotiated Position* (khalayak menerima sebagian ideologi dominan tetapi juga akan melakukan penyesuaian dengan ideologi yang mereka miliki), dan *Oppositional Position* (Khalayak menolak pesan dan mengubahnya sesuai dengan ideologi yang mereka miliki).



Gambar 1 Kerangka Pikir Penelitian  
(Sumber: diolah oleh peneliti 2024)

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian yang pertama berjudul “*Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Lirik Lagu Peradaban*” tahun 2020 oleh Charis Hamdani. Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis resepsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerimaan informan mengenai kondisi yang telah maupun sedang terjadi di Indonesia melalui lagu Peradaban sebagai bentuk kritik sosial. Objek penelitian ini adalah lagu Peradaban dari band Feast. Dengan subjeknya adalah 6 informan pria/wanita berusia 19 hingga 25 tahun, mengetahui, dan sering mendengarkan lagu Peradaban.

Penelitian yang dilakukan oleh Charis Hamdani (2020) memiliki kesamaan dengan penelitian ini dalam hal menggunakan lagu sebagai fokus penelitian. Dalam penelitian Charis Hamdani, lagu digunakan untuk melihat bagaimana hubungannya dengan isu-isu yang mencerminkan pergeseran kondisi peradaban Indonesia, sebagai bentuk kritik sosial dan kekhawatiran dari komunikator. Sementara penelitian ini bertujuan untuk menggunakan lagu sebagai sarana penyembuhan diri. Salah satu perbedaan utamanya adalah dalam subjek penelitian Charis Hamdani yang melibatkan pria dan wanita berusia 19 hingga 25 tahun yang akrab dengan lagu "Peradaban". Sementara subjek penelitian ini adalah generasi Z di Bandar Lampung yang telah mengalami atau sedang mengalami stres. Hasil penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi berupa referensi bagi peneliti yang melakukan analisis resepsi terhadap musik.

Penelitian kedua memiliki judul “*Analisis Resepsi K-Popers Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Album Bts “Love Yourself” Untuk Self Healing*”

tahun 2023 oleh Ucik Uswatun Khasanah dan Ade Kusuma, mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi UPN “Veteran” Jawa Timur. Penelitian ini merupakan studi kualitatif deskriptif yang menggunakan metode analisis resepsi Stuart Hall. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana penerimaan makna *self healing* terhadap lagu di album BTS “*Love Yourself*” pada K-Popers. Objek penelitian ini adalah di album BTS “*Love Yourself*” dengan subjek penelitian adalah 6 informan yang merupakan penggemar K-Pop dan pernah atau sedang mengalami stress. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ucik Uswatun Khasanah dan Ade Kusuma (2023), yaitu menggunakan analisis resepsi milik Stuart Hall dan menggunakan lagu untuk mengetahui pemaknaan *self healing*.

Perbedaan lainnya berada pada objek dan subjek penelitian. Objek pada penelitian yang dilakukan oleh Ucik Uswatun Khasanah dan Ade Kusuma (2023) adalah lagu-lagu pada album BTS “*Love Yourself*”. Sedangkan objek pada penelitian ini adalah lirik lagu “Rehat”. Subjek pada penelitian Ucik Uswatun Khasanah dan Ade Kusuma adalah penggemar K-Pop dan pernah atau sedang mengalami stress. Sementara subjek pada penelitian ini adalah generasi Z di Bandar Lampung yang pernah atau sedang mengalami stress. Penelitian ini memberikan kontribusi kepada peneliti berupa referensi analisis resepsi untuk mengetahui pemaknaan *self healing*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa K-Popers termasuk ke dalam tiga posisi di antaranya posisi hegemoni dominan, posisi negosiasi, dan posisi oposisi pada proses penerimaan makna *self healing* terhadap lagu di album BTS “*Love Yourself*”.

Penelitian ketiga oleh Anggun Mayang Sari, Mahasiswi Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Lampung yang berjudul “*Analisis Resepsi Quarter-Life Crisis Oleh Penggemar K-Pop Boy Group Seventeen: Carat Melalui Album Heng:Garae*” tahun 2023. Penelitian ini merupakan studi kualitatif deskriptif dengan pendekatan metode analisis resepsi, bertujuan untuk memahami bagaimana penggemar K-pop boy group Seventeen: Carat memaknai album Heng:Garae dalam konteks isu *Quarter Life Crisis*. Objek penelitian ini adalah album Heng:Garae oleh boy group Seventeen, dengan

subjeknya adalah 6 penggemar K-pop boy group Seventeen: Carat yang sedang mengalami *quarter-life crisis*. Mereka mendengarkan lagu-lagu pada album Heng:Garae dan pernah mencari tahu arti lirik lagu dalam album tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggun Mayang Sari (2023) memiliki persamaan dengan penelitian ini dalam hal penggunaan lagu sebagai fokus penelitian. Anggun Mayang Sari memusatkan perhatian pada bagaimana lagu-lagu terkait dengan isu *quarter life crisis*, sementara penelitian ini lebih fokus pada penggunaan lagu sebagai media *self healing*. Perbedaan utamanya terletak pada objek dan subjek penelitian. Objek penelitian Anggun Mayang Sari (2023) yaitu album Heng:Garae oleh boy group Seventeen. Sementara pada penelitian ini objek penelitiannya adalah lirik lagu “Rehat”. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Anggun Mayang Sari (2023) adalah penggemar K-pop boy group Seventeen: Carat yang sedang mengalami *quarter-life crisis* dan mendengarkan serta pernah mencari tahu isi arti lirik lagu lagu-lagu dari album Heng:garae. Sementara subjek penelitian ini adalah generasi Z di Bandar Lampung yang pernah atau sedang mengalami stress. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi peneliti dengan memberikan referensi untuk melakukan penelitian mengenai analisis resepsi terhadap musik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informan dikategorikan ke dalam dua posisi yaitu: posisi hegemoni dominan dan posisi negosiasi.

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

1.	Judul	<i>Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Lirik Lagu Peradaban</i>
	Peneliti	Charis Hamdani
	Kontribusi Bagi Peneliti	Sebagai referensi mengenai penelitian analisis resepsi stuart hall dalam menganalisis pemaknaan dalam sebuah lagu.
	Perbedaan Penelitian	Pada penelitian milik Charis Hamdani melihat bagaimana lagu berkaitan dengan isu yang merujuk pada sebuah pergeseran kondisi

		peradaban Indonesia sebagai bentuk kritik dan kekhawatiran dari komunikator. Sementara penelitian ini menggunakan lagu sebagai media <i>self healing</i> . Perbedaan terlihat dalam subjek penelitian, subjek dari penelitian milik Charis Hamdani (2020) adalah pria/ wanita yang berusia 19 s/d 25 tahun, mengetahui dan sering mendengarkan lagu Peradaban. Sementara subjek penelitian ini adalah generasi z yang yang pernah atau sedang mengalami stress.
	Hasil Penelitian	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseluruhan informan berada di posisi Hegemoni Dominan dalam memaknai pesan dan kondisi peradaban Indonesia yang terkandung dalam lirik lagu Peradaban.
2.	Judul	<i>Analisis Resepsi K-Popers Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Album Bts "Love Yourself" Untuk Self Healing</i>
	Peneliti	Ucik Uswatun Khasanah dan Ade Kusuma
	Kontribusi Bagi Peneliti	Penelitian ini memberikan kontribusi kepada peneliti berupa referensi analisis resepsi untuk mengetahui pemaknaan <i>self healing</i> dan isu kesehatan mental dalam karya musik.
	Perbedaan Penelitian	Objek Ucik Uswatun Khasanah dan Ade Kusuma (2023) yaitu <i>album "Love Yourself"</i> oleh boy group BTS. Sementara pada penelitian ini objek penelitiannya adalah lirik lagu "Rehat". Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Anggun Mayang Sari (2023) adalah penggemar K-pop yang pernah atau sedang mengalami stress. Sementara subjek penelitian ini adalah generasi Z di Bandar Lampung yang pernah atau sedang mengalami stress dan menggunakan lirik lagu Rehat sebagai media <i>self healing</i> . Penelitian ini memberikan kontribusi kepada peneliti berupa referensi analisis resepsi untuk mengetahui pemaknaan <i>self healing</i> dan isu kesehatan mental dalam karya musik.
	Hasil Penelitian	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa K-Popers termasuk ke dalam tiga posisi diantaranya posisi hegemoni dominan, posisi negosiasi, dan posisi oposisi pada proses penerimaan makna <i>self healing</i> terhadap lagu di album BTS "Love Yourself".



3.	Judul	“Analisis Resepsi Quarter-Life Crisis Oleh Penggemar K-Pop Boy Group Seventeen: Carat Melalui Album Heng:Garae”
	Peneliti	Anggun Mayang Sari
	Kontribusi Bagi Peneliti	Penelitian ini sebagai referensi dalam melakukan penelitian analisis resepsi pada karya musik, seperti lagu.
	Perbedaan Penelitian	Pada penelitian milik Anggun Mayang Sari melihat bagaimana lagu berkaitan dengan isu quarter life crisis. sementara penelitian ini lebih fokus pada penggunaan lagu sebagai sarana <i>self healing</i> Perbedaan utamanya terletak pada objek penelitian, di mana Anggun Mayang Sari (2023) memilih penggemar K-pop boy group Seventeen: Carat yang sedang mengalami <i>quarter-life crisis</i> dan mendengarkan serta pernah mencari tahu isi arti lirik lagu-lagu dari album Heng:Garae. Sementara subjek penelitian ini adalah generasi Z yang pernah atau sedang mengalami stress.
Hasil Penelitian	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informan dikategorikan ke dalam dua posisi yaitu: posisi hegemoni dominan dan posisi negosiasi.	

(Sumber: diolah oleh peneliti 2024)

## 2.2 Gambaran Umum

### 2.2.1 Musik Sebagai Terapi

Seiring dengan kemajuan dan perkembangan teknologi, generasi Z memiliki kemudahan dalam mengakses berbagai genre dan jenis musik melalui media sosial maupun *platform streaming* seperti JOOX, Spotify, Apple Music, dan lain-lain. Hal ini memungkinkan mereka untuk menemukan, memilih, dan mendengarkan lagu yang sesuai dengan suasana hati dan perasaan. Sebagai generasi yang dihadapkan dengan berbagai tantangan dan perkembangan zaman, kurangnya dukungan dari keluarga maupun lingkungan sekitar membuat generasi Z memiliki cara-cara tersendiri dalam menghadapi tekanan dan mengelola kesehatan mentalnya. Salah satunya adalah mendengarkan musik. Musik adalah salah satu media komunikasi dan bentuk ekspresi diri. Selain sebagai media komunikasi, musik sebagai bentuk ekspresi diri juga dapat mengeksplorasi perasaan individu sehingga memiliki dampak positif

pada kesehatan mental dan ketenangan emosi seseorang.

Menurut beberapa penelitian, mendengarkan musik dapat merangsang pelepasan hormon *dopamine* yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress. Musik memberikan cara untuk mengekspresikan diri dan mengatasi emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Ini sangat berguna dalam terapi psikologis dan dalam membantu individu mengatasi trauma atau stres emosional (Austin, D. 2008). Berdasarkan hal tersebut, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan semata, tetapi dapat menjadi alat atau terapi yang efektif untuk membantu generasi Z dalam mengelola emosi dan menjaga kesehatan mentalnya.

Menurut studi dari Kementerian Kesehatan RI terapi musik adalah salah satu terapi seni kreatif yang paling efektif. Terapi musik dapat digunakan untuk mengobati berbagai kondisi fisik, mental, dan sosial pada pasien dari segala usia. Salah satu karakteristik yang unik dari terapi musik adalah kemampuan untuk mengkatalisasi perubahan fisik dan emosional yang mungkin tidak terkait dengan penggunaan musik sebagai alat bantu sementara. Terapi musik yang menggunakan *instrument* atau suara sebagai pendekatan awal dapat berbeda untuk setiap individu. Terapi musik juga bermanfaat karena tidak mengancam dan dapat diterima sebagai pengobatan untuk pasien yang tidak berhasil dengan metode pengobatan lain. Menurut *World Federation of Music Therapy*, terapi musik merupakan penggunaan profesional dari musik dan unsur-unsurnya sebagai salah satu intervensi dalam bidang kesehatan, pendidikan, dan kehidupan sehari-hari. Terapi musik bisa dilakukan dengan individu, kelompok, keluarga, atau komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup, kesehatan fisik, sosial, komunikatif, emosional, intelektual, spiritualnya serta kondisi *well-being* bagi individu (Edwards dalam Geraldina, 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi berbagai masalah dan mengelola emosi seseorang. Terapi musik termasuk salah satu metode alami untuk menangani stres dan

kecemasan (Aizid dalam Larasati, 2017). Selama ini terapi musik telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai masalah, seperti penurunan stres (Rosanty dalam Geraldina, 2017) dan penurunan kecemasan pada pasien yang sedang menjalani perawatan (Savitri, Fidayanti & Subiyanto dalam Geraldina, 2017).

Selain itu, musik juga digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan *well-being* (Weinberg & Joseph dalam Geraldina, 2017). Terapi musik bisa diterapkan untuk berbagai kondisi seperti gangguan mental, masalah kesehatan, cacat fisik, gangguan sensorik, cacat perkembangan, masalah penuaan, meningkatkan fokus belajar, mendukung latihan fisik, serta mengurangi stres dan kecemasan (Dayat Suryana, 2012 dalam Dina Mutiah & Hadwi Prihatanta, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesehatan individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Lucky Abrorry dan Dhamoo Aldamma Firmansyah mengenai “*Peran Mendengarkan Musik Sebagai Self Healing Dalam Penurunan Stres Pada Penyintas Covid-19 Di Surabaya*” melibatkan sejumlah besar populasi, yaitu 51.571 penyintas Covid-19 di Surabaya, dengan sampel penelitian sebanyak 144 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik efektif dalam mengurangi tingkat stres pada penyintas Covid-19. Persentase efektivitasnya terbagi menjadi 66,7% efektif, 21,5% sangat efektif, 9,7% kurang efektif, dan 2,1% tidak efektif.

Dina Mutiah Larasati dan Hadwi Prihatanta melakukan sebuah penelitian mengenai “*Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri*”. Dengan seluruh atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted yang menjadi populasi dalam penelitian ini dan sampel penelitian sebanyak 16 atlet futsal putri, yang terbagi menjadi 2, yaitu kelompok eksperimen berjumlah 8 atlet dan kelompok kontrol berjumlah 8 atlet. Hasil penelitian menunjukkan dengan memberikan terapi musik sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted memiliki

pengaruh dan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Dengan rata-rata kelompok yang menerima perlakuan atau eksperimen dengan kategori kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol dengan kategori kecemasan cenderung sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Fajry Sub'haan Syah Sinaga dan Emah Winangsit pada tahun 2023 yang berjudul Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika, menunjukkan bahwa terapi musik bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengungkapkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, seperti kesedihan, marah, atau rasa sakit. Musik juga dapat memicu kenangan dan pengalaman yang dapat membantu seseorang untuk mengeksplorasi perasaan mereka dan mencapai pemulihan psikologis.

Perspektif psikodinamika mengatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh konflik internal, dorongan yang tidak disadari, dan pengalaman masa kecil dalam membentuk kepribadian dan perilaku individu. Dalam terapi musik, pendekatan psikodinamika menekankan pentingnya pengalaman musik yang mendalam untuk mengakses dan mengelola konflik internal dan kesulitan emosional yang dapat mengganggu kesejahteraan individu jika tidak diungkapkan atau diproses dengan benar. Dalam penggunaan musik dalam meningkatkan kesehatan mental, terapi musik dapat membantu individu untuk mengekspresikan dan mengatasi emosinya melalui musik.

Terapi musik saat ini penting untuk proses penyembuhan kesehatan mental, khususnya depresi. *British Journal Of Psychiatry* melakukan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa penggabungan terapi musik dengan pengobatan standar dapat meningkatkan keberhasilan dalam mengatasi depresi (BBC.com, 2011). Sekelompok ilmuwan di *University of South Florida* melakukan sebuah studi bahwa seseorang yang mengalami depresi cenderung mendengarkan musik dengan irama yang sedih karena hal ini dapat membuat mereka merasa lebih baik (Augesti, 2019. Liputan6.com). Dalam terapi musik, bukan hanya alat musik yang dijadikan sebagai media utamanya, melainkan lagu kini bisa digunakan sebagai media untuk

melakukan terapi musik.

Ada berbagai jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi seperti, musik klasik, instrumental, jazz, dangdut, pop rock, dan keroncong. Salah satunya adalah musik instrumental yang memiliki efek positif pada kesehatan tubuh, pikiran, dan mental (Aditia, 2012 dalam Dina Mutiah Larasati dan Hadwi Prihatanta, 2017). Penelitian tentang kesehatan jiwa, telah menunjukkan bahwa terapi musik sangat efektif dalam mengurangi kegelisahan dan stress, meningkatkan perasaan rileks, dan meredakan depresi. Terapi musik juga dapat membantu seseorang yang memiliki masalah emosional untuk mengungkapkan perasaan dan emosi, mengubah suasana hati dan *mindset* seseorang untuk berpikir positif, membantu memecahkan masalah, dan memperbaiki masalah.

### **2.2.2 Self Healing Sebagai Metode Mengelola Emosi**

Dalam kehidupan yang serba cepat ini, berbagai tantangan dan masalah yang datang membuat seseorang dihadapkan pada tekanan dan emosi yang dapat membuat stres bahkan frustrasi. Pengendalian dan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi penting untuk diketahui dan diterapkan agar tidak berlarut dalam emosi negatif. Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam mengelola emosi, salah satunya adalah dengan melakukan *self healing*. Dengan melakukan *self healing*, individu dapat memahami dan mengidentifikasi penyebab dari emosi negatif yang mereka rasakan dan mencari solusi atau alternatif untuk mengatasinya. *Self healing* juga menjadi upaya yang efektif untuk mengelola emosi dan menjaga kesehatan mental seseorang. Berbagai kegiatan positif seperti berolahraga, meditasi, *hangout* dengan teman-teman, menulis jurnal, bahkan mendengarkan musik termasuk bagian dari *self healing*.

*Self healing* adalah salah satu metode penyembuhan diri yang menarik perhatian banyak orang karena dianggap mampu membantu seseorang untuk

mengelola emosi dan amarahnya. *Self healing* memiliki makna penyembuhan diri dengan kata *healing* dapat diartikan sebagai “*a process of cure*” yang mengacu pada proses pengobatan atau penyembuhan.

Dengan demikian, *self healing* dapat didefinisikan sebagai metode atau proses penyembuhan yang dilakukan seseorang dengan keyakinannya sendiri, dukungan lingkungan, dan faktor dari luar (Crane & Ward dalam Bachtiar, 2021). *Self healing* erat kaitannya dengan keyakinan seseorang karena konteks *self* atau diri menjadi faktor penting dalam mendorong kepercayaan diri seseorang. Komunikasi intrapersonal juga berkaitan dengan proses *self healing* karena melibatkan dialog internal dalam diri sendiri. *Self* sendiri dapat dipahami sebagai “*individu known to individual*” yang di dalamnya mencakup berbagai proses yang dapat diidentifikasi seperti pemikiran, persepsi, ingatan, keinginan, dorongan, kesadaran, dan hati nurani (Beck dkk., 2002 dalam Bachtiar, 2021)

Proses penyembuhan diri atau yang dikenal sebagai *self healing* adalah metode penyembuhan tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, melainkan proses penyembuhan dengan mengeluarkan emosi negatif yang terpendam dalam tubuh dan pikiran. Selain itu, *self healing* juga bisa dilakukan melalui hipnosis yang mirip dengan sugesti, terapi qolbu, atau menenangkan pikiran. *Self healing* adalah sebuah metode yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami penyakit dengan bantuan dari terapi (Ulwiya dalam Redho dkk. 2019). Selain itu, *self healing* juga dapat diartikan sebagai sebuah pendekatan penyembuhan diri sendiri yang berfokus pada *mind* (pikiran), *body* (tubuh) dan *spirit* (semangat) yang didukung dengan musik sebagai terapi untuk mengatasi rasa cemas yang berlebihan dan memulihkan kondisi psikis yang *overthinking*. Dengan tekun menjalankan metode *self healing*, setidaknya 60-70 persen dari berbagai jenis penyakit, baik fisik maupun mental, dapat disembuhkan. Jika tubuh tidak mampu melakukan penyembuhan sendiri, disarankan untuk mencari bantuan dari profesional (Tarkhadi, 2019. Majalah.tempo.co).

### 2.2.3 Generasi Z dan Isu Kesehatan Mental

Generasi Z adalah generasi yang lahir sekitar tahun 1995 sampai awal 2010-an. Generasi ini lahir dan tumbuh dalam era teknologi di mana media sosial dan internet memiliki peran yang sangat dominan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini membuat generasi Z terbiasa dengan beragam bentuk gawai dan aplikasi sehingga dapat memengaruhi perilaku dan kepribadian mereka. Dalam kehidupan yang serba cepat ini setiap orang sangat kompetitif untuk mencapai suatu hal. Tantangan dan tekanan dari lingkungan keluarga, pertemanan maupun media sosial seperti pencapaian, prestasi, dan ekspektasi yang tinggi menjadi beban tersendiri bagi generasi ini. Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang sering dibicarakan oleh generasi Z baik di kehidupan sehari-hari maupun konten-konten di media sosial. Akses informasi yang mudah dan murah melalui internet dan media sosial membuat generasi Z lebih *aware* dan memiliki *concern* tersendiri dengan isu ini.

Menurut sebuah penelitian, yang dilakukan oleh Presiden Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (INASP), Sandersan Onie, mengatakan bahwa generasi Z lebih cenderung mengalami depresi. Dengan banyaknya tantangan, persaingan yang ketat, dan akses informasi yang gen Z dapatkan melalui media sosial menjadi penyebab utama mental gen Z disebut lemah. generasi Z atau lebih sering dikenal dengan sebutan gen Z adalah orang-orang yang lahir pada tahun 1996- 2012. *American Psychological Association* (APA) melakukan sebuah penelitian pada tahun 2018 yang berjudul “*Stress in America: Generation Z*”, pada penelitian tersebut menyatakan bahwa generasi Z atau anak muda berusia 15 hingga 21 tahun memiliki kondisi mental yang paling buruk dibandingkan dengan generasi lain (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id).

Penelitian yang dilakukan oleh University College London juga menyatakan bahwa depresi yang dialami generasi Z dua pertiga lebih tinggi daripada generasi millennial. Hasil riset Pew Research Center juga menunjukkan

bahwa sekitar 70 persen remaja dari berbagai ras, jenis kelamin, dan tingkat pendapatan keluarga mengalami kecemasan dan depresi. Menurut McKinsey Health Institute, hasil survei Global Gen Z 2022 menunjukkan bahwa perempuan Gen Z dua kali lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan laki-laki. Mereka menyimpulkan bahwa faktor-faktor seperti tahap perkembangan, tingkat keterlibatan dengan layanan kesehatan, sikap keluarga atau masyarakat, dan penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental generasi Z. (Salsabilla, Rindi. 2023. CNBC Indonesia)

Dokter spesialis kesehatan jiwa, Dr. Innawati Jusup, menyatakan bahwa tingkat bunuh diri meningkat pada kelompok usia 15 hingga 29 tahun. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa penyebab kematian kedua tertinggi di dunia adalah bunuh diri pada usia muda. Usia perkuliahan dianggap sebagai periode yang rentan terhadap depresi, yang dapat berujung pada tindakan bunuh diri (Mukti, 2019. Tribunjateng.com). Mahasiswa dengan usia 18 hingga 24 tahun adalah generasi yang akrab dengan teknologi dan media sosial. Mereka menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental diri sendiri. Sebuah survei yang dilakukan di Kota Bandung pada tahun 2019 menemukan bahwa 30,5% mahasiswa mengalami depresi, 20% berpikir serius untuk melakukan bunuh diri, dan 6% bahkan telah mencoba bunuh diri (Susanti, Reni dan Aprilli Ika, 2019. Kompas.com). Selain tekanan yang dihadapi oleh generasi Z, depresi pada mahasiswa juga disebabkan oleh tuntutan untuk mencapai prestasi akademik dan interaksi yang kuat dengan media sosial. Meskipun masalah kesehatan mental dapat dialami dan dirasakan oleh orang-orang dari segala usia, namun sebanyak 75% masalah kesehatan mental terjadi sebelum usia 24 tahun (Kessler dkk., 2005, dikutip dalam Koops & Kuebel, 2021). Dan mayoritas kasus meningkat sejak usia 18 tahun (Twenge dkk., 2019, dikutip dalam Kresovich dkk., 2021). Dalam hal ini generasi Z termasuk ke dalam kelompok umur yang rentan mengalami dan merasakan masalah kesehatan mental.



Faktor psikologis dan perilaku yang dipengaruhi oleh keakraban generasi Z dengan teknologi merupakan konsekuensi dari kemajuan zaman. Kesehatan mental seharusnya tidak lagi menjadi hal yang tabu dan stigma negatif di masyarakat. Penting untuk mengetahui dan mendukung generasi Z dalam menghadapi berbagai masalah pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengambil pendekatan yang menyeluruh, yang mencakup pendidikan tentang kesehatan mental, akses ke layanan dukungan yang tepat, dan menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah, sekolah, dan masyarakat. Dengan memberikan dukungan dan perhatian yang cukup, dapat membantu generasi Z merasa lebih didukung dan mampu mengatasi berbagai masalah kesehatan mental yang mereka hadapi.

#### **2.2.4 Lirik Lagu “Rehat” Karya Kunto Aji**

Kunto Aji Wibisono, yang dikenal sebagai Kunto Aji, adalah seorang penyanyi yang lahir di Yogyakarta pada tanggal 4 Januari 1987. Saat ini, ia tinggal di Jakarta bersama istrinya, Dewi Syariati, dan putranya, Badha Banyugeni. Pada tahun 2014, Kunto Aji sukses meluncurkan single debutnya yang berjudul "Terlalu Lama Sendiri". Lagu tersebut menjadi titik awal kesuksesannya dalam dunia musik Indonesia, meskipun sebelumnya sempat ditolak oleh beberapa label besar karena dianggap kontroversial dan sulit diterima oleh masyarakat. Akhirnya, ia memutuskan untuk merilis single tersebut secara independen. Pada tahun 2015, berbagai apresiasi dan penghargaan mulai berdatangan untuk Kunto Aji. Salah satunya adalah masuknya “Terlalu Lama Sendiri” dalam jajaran nominasi Song of the year pada *Indonesian Choice Awards*. Kemudian pada acara yang sama, dirinya memenangi penghargaan sebagai *Breakthrough Artist Of The Year*. Tentunya hal tersebut bukan prestasi yang main-main bagi sosok Kunto Aji yang bisa dikatakan sebagai pendatang baru dalam industri musik Indonesia.

Di tahun 2015 juga, Kunto Aji juga berhasil merilis album pertamanya yang berjudul “Generasi Y” dengan mengangkat tema permasalahan-permasalahan

yang sering dialami oleh generasi ini seperti cinta, kesulitan, ekonomi, mimpi yang belum tercapai, dan lain-lain. Album ini berisikan sembilan lagu termasuk *single* andalannya yaitu “Terlalu Lama Sendiri”. Kemudian pada pertengahan tahun 2017, Kunto Aji bergabung dengan Juni Records, yakni sebuah label rekaman yang juga menaungi Raisa Andriana dan Barasuara. Bersama dengan label tersebut, Kunto Aji mulai menggarap album keduanya. Namun, sebelum album tersebut dirilis, dirinya sempat merilis mini album bertajuk “*Overthinker (Demo)*” pada Agustus 2018. Mini album tersebut berisi lima lagu yang diberi judul menarik, yakni Mantra 1, Mantra 2, Mantra 3, Mantra 4, dan Mantra 5. *Overthinker* mewakili tema besar yang akan diusungnya pada album kedua. Pada tanggal 14 September 2018, album kedua mereka dengan judul “Mantra Mantra” mulai tersedia secara digital. Album ini terdiri dari sembilan lagu yang mengangkat isu kesehatan mental berdasarkan pengalaman pribadinya. Kunto Aji mengaku bahwa ia membutuhkan waktu selama dua tahun sehingga penggarapan album ini mundur dari target awal.

Dalam proses pembuatan album, Kunto Aji melakukan riset, menentukan tema dan pemilihan lagu yang sesuai, bahkan harus berkonsultasi dengan psikolog dalam membuat album ini dan memasukkan frekuensi suara 396 Hz yang menurut penelitian membuat pendengarnya merasa lebih baik. Penelitian tentang frekuensi tersebut dikenal sebagai Frekuensi Solfeggio, yang dipopulerkan oleh Dr. Joseph Pulio, seorang psikolog dari Amerika Serikat. Lirik dalam lagu “Rehat” berfokus pada masalah kesehatan mental. Menurut Kunto Aji, isu mengenai kesehatan mental penting untuk diketahui dan diperhatikan karena masyarakat Indonesia masih banyak yang meremehkan dan menyepelekan terkait isu kesehatan mental. Album Mantra Mantra terdiri dari sembilan buah lagu, diantaranya Sulung, Rancang Rencana, Pulu Membiru, Topik Semalam, Rehat, Jakarta Jakarta, Konon Katanya, Saudade, dan diakhiri dengan Bungsu.

Lagu Rehat merupakan track ke-5 dari album Mantra Mantra. Rehat dirilis pada 5 Februari 2019 di seluruh platform musik digital, seperti Spotify,

iTunes, dan sebagainya. Kemudian pada tanggal 6 Februari 2019, Official Music Video pun dirilis dalam kanal YouTube Kunto Aji. Lagu Rehat masih banyak didengarkan oleh banyak orang. Terbukti dengan semakin banyaknya jumlah penonton dan pendengarnya. Di YouTube, jumlah penontonya mencapai lebih dari 35 juta orang, sedangkan di Spotify, Rehat telah didengarkan lebih dari 80 juta pendengar. Lagu yang berdurasi 5 menit 54 detik tersebut mampu membius banyak pendengarnya, terbukti dengan beragamnya respon masyarakat yang disampaikan di berbagai platform media sosial.

Kunto Aji, dalam wawancaranya bersama greatmind.id menjelaskan arti rehat bagi dirinya. Ia mengatakan bahwa lagu Rehat merupakan sebuah monolog untuk mengingatkan diri sendiri. Ia menegaskan terkadang individu harus keluar dari ‘mangkuk’ untuk dapat melihat apa yang perlu ditambahkan dan diperbaiki dalam hidupnya. Di tengah kesibukan yang padat, manusia terkadang lupa untuk mengambil jeda dan beristirahat. Padahal, istirahat sangat penting bagi manusia agar bisa menenangkan diri. Kunto Aji menambahkan bahwa Rehat tidak melulu berhenti. Rehat bisa jadi kesempatan untuk melihat dari sudut pandang lain ketika seseorang sedang mengerjakan suatu hal. Rehat memberikan pesan dalam hidup bahwa kegagalan adalah hal yang biasa, berhenti menyalahkan diri sendiri, dan berdamai dengan apa yang telah terjadi.

Memiliki diksi yang mudah dipahami dan menyentuh, membuat lagu Rehat banyak didengarkan oleh pendengarnya yang sedang berjuang dan stress dalam menjalani hidup. Berikut merupakan lirik lagu Rehat karya Kunto Aji:

*Serat-serat harapan  
Masih terjalin suaramu terdengar  
Masihlah nyaring dan bergema  
Di ruang-ruang hatimu*

*Tenangkan hati  
Semua ini bukan salahmu  
Jangan berhenti  
Yang kau takutkan takkan terjadi*

*Yang dicari hilang  
 Yang dikejar lari  
 Yang ditunggu  
 Yang diharap  
 Biarkanlah semesta bekerja  
 Untukmu*

*Tenangkan hati  
 Semua ini bukan salahmu  
 Jangan berhenti  
 Yang kau takutkan takkan terjadi*

*Kita coba lagi  
 Untuk lain hari  
 Kita coba lagi*

*Yang ditunggu  
 Yang diharap  
 Biarkanlah semesta bekerja  
 Untukmu*

*Tenangkan hati  
 Semua ini bukan salahmu  
 Terus berlari  
 Yang kau takutkan takkan terjadi*

### **2.2.5 Lirik Lagu Sebagai Media Komunikasi**

Di era globalisasi seperti saat ini, perkembangan musik menjadi suatu hal yang tidak dapat dihindari. Pada dasarnya, musik adalah media atau sarana komunikasi yang dapat dinikmati dan digunakan oleh banyak orang di berbagai kalangan. Musik juga dapat menjadi sarana untuk mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan bagi pendengarnya yang mungkin sulit diungkapkan kepada orang lain. Komunikasi dianggap sebagai suatu seni dalam interaksi sehari-hari, bukan hanya sekadar ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, manusia dapat secara kreatif menerapkan proses komunikasi dalam kehidupan sehari-hari mereka (Triningtyas, 2016 dalam Serafina Iubikrea &, Gregorius Genep, 2022:247).

Komunikasi biasanya identik dengan simbol atau kata-kata, tetapi musik memiliki keunikan tersendiri. Musik menyampaikan pesan dalam wujud lirik

dan nada. Musik mampu menjadi sarana untuk mengungkapkan ekspresi diri setiap individu. Tanpa disadari, musik dapat menyuarakan pesan yang dirasakan oleh pendengar terkait dengan pengalaman hidupnya, baik itu peristiwa positif maupun negatif, bahkan hingga traumatis, yang dialami baik di masa lalu maupun saat ini.

Dalam musik, lirik merupakan media ekspresi di mana penyair menggunakan kekreatifannya untuk memainkan kata, yang membuat lirik lagu memiliki daya tarik sendiri. Menurut Awe, keahlian dalam permainan bahasa, gaya vokal, dan penyimpangan makna kata dalam lirik dapat ditingkatkan dengan melodi yang indah dan notasi yang tepat. Dengan demikian, pendengar dapat lebih terbawa suasana oleh pemikiran atau pesan yang ingin disampaikan oleh pengarang (Mane, 2016 dalam Serafina Iubikrea &, Gregorius Genep, 2022). Lirik lagu dapat dikatakan sebagai media berinteraksi sehingga dapat digunakan untuk berkomunikasi secara tidak langsung.

### **2.3 Teori Resepsi Stuart Hall**

Analisis resepsi dalam perspektif kajian budaya mengacu pada studi yang memfokuskan pada aktivitas yang mencakup interpretasi atau pemaknaan (*meaning*), produksi (*production*), dan pengalaman (*experience*) khalayak saat berinteraksi dengan teks media. Analisis resepsi adalah sebuah metode yang digunakan untuk mendeskripsikan pemaknaan khalayak atas teks media. Teks di sini bukan dalam artian terbatas pada bahasa tulisan saja, tetapi dapat berupa tulisan seperti berita di koran atau majalah, produk visual (iklan atau poster), dan audio visual (tayangan televisi atau film). Dengan kata lain, analisis resepsi dapat dikatakan sebagai penanda suatu media maupun suatu pengalaman pada suatu peristiwa dan kejadian yang didalamnya terdapat pesan-pesan yang akan disampaikan yaitu saat audiens melihat isi pesan yang disampaikan oleh komunikator secara spesifik dengan apa yang dilihat menjadi objek analisis yang empiris.

Teks dalam kajian media adalah produk dari media massa yang memiliki

beberapa karakteristik khusus. Yang pertama, teks dipandang sebagai bagian dari realitas sosial yang merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dengan memotret fenomena sosial. Kedua, teks adalah produk budaya karena teks mengandung beberapa makna yang merupakan *instrument* penting dalam komunikasi. Ketiga, teks adalah sekumpulan dari beberapa perangkat tanda/sign yang ditransmisikan dari komunikator kepada komunikan melalui medium dan kode-kode tertentu, dengan bahasa menjadi bagian dalam sistem komunikasi yang berfungsi sebagai medium dari teks.

Stuart Hall (1972) menuliskan terkait teori pada analisis resepsi yang disebut *Encoding* dan *Decoding* yaitu teori sebagai suatu proses khalayak yang memproduksi makna dalam hal penerimaan dari konten media massa yang mereka konsumsi. *Encoding* merupakan suatu proses dimana penyampaian pesan yang terdapat makna tersirat kepada simbol-simbol seperti tulisan atau gambar yang menggambarkan gagasan (*pictograph*) yang dapat dipahami audiensnya dengan mempengaruhinya melalui faktor yaitu seperti faktor sosio budayanya, cara dan sikap penyampaiannya, dan pengetahuan penyampainya. Proses encoding adalah proses di mana seorang pembuat media memasukkan pesan melalui berbagai hal, seperti pengetahuan, kemampuan, ideologi, keyakinan, asumsi audiens, dan struktur produksi untuk membuat pesan memiliki makna dan dapat diterima oleh audiens. Proses produksi seperti pengaturan *angle* tidak mengubah maknanya.

Proses *decoding* merupakan proses dimana mereka dapat menerima makna yang disukai dengan proses interpretasi yang ia terima baik melalui bahasa verbal maupun nonverbal yang akan menimbulkan berbagai pemaknaan yang berbeda pada setiap khalayak yang menontonnya yang dikarenakan adanya perbedaan budaya dan pengalaman dari para khalayak tersebut. Kedua teori Stuart Hall (1970) mengenai encoding dan decoding ini mendorong terjadinya pemaknaan dan pandangan yang beragam dari *audience* atas penerimaan dan pemaknaan mereka selama menonton atau menerima teks media. Dengan kata lain, Hall menjelaskan bahwa makna tidak pernah pasti. Apabila makna dapat

pasti oleh representasi, maka tidak akan ada pertukaran makna dengan interpretasi yang berbeda dan beragam.

Hall menyatakan bahwa konsumsi media massa tidak dapat terjadi tanpa interpretasi dari khalayak. Khalayak memiliki kebebasan untuk memberikan interpretasi sesuai dengan pemahaman mereka sendiri, tidak harus sesuai dengan apa yang sudah diniatkan oleh produsen media. Tidak semua bentuk konstruksi yang diterima oleh khalayak harus diartikan secara tepat dan sama persis karena mereka memiliki sudut pandangnya sendiri. Stuart Hall memperkenalkan tiga interpretasi berbeda yang terbagi dalam 3 posisi, yaitu:

1. Posisi Hegemoni Dominan.

Posisi Hegemoni Dominan yaitu khalayak menerima dan menyukai pesan yang dikirimkan produsen karena menggunakan kode budaya yang sama dengan khalayak sehingga isi pesan sesuai dengan ideologi khalayak.

2. Posisi Negosiasi.

Posisi negosiasi adalah khalayak menerima sebagian ideologi dominan namun juga menggabungkan interpretasinya dengan pengalaman dan ideologi mereka sendiri.

3. Posisi Oposisi.

Posisi Oposisi yakni posisi khalayak yang menolak isi pesan media dan menggantinya dengan ideologi yang mereka miliki.

## **2.4 Cultural Studies**

*Cultural studies* muncul pada abad 18 dan 19 di Eropa. *Cultural studies* adalah kajian yang menggabungkan teori dan beberapa disiplin ilmu seperti feminisme, sejarah, filsafat, sastra, media, film, studi komunikasi, ekonomi politik, studi tentang museum, sejarah, dan kritik seni. Studi budaya ini bertujuan untuk memahami bagaimana makna disampaikan, disebarkan, dan dihasilkan melalui berbagai macam praktik-praktik budaya, kepercayaan, institusi, struktur ekonomi, politik dan sosial. Asal kata budaya sendiri berasal dari bahasa Sanskerta, *buddhayah* yang merupakan bentuk jamak dari *buddhi*. Kata ini sering diucapkan dalam bahasa Indonesia *budi*, yang berkaitan

dengan akal budi manusia. Sedangkan istilah budaya diambil dalam bahasa Inggris *culture* yang berasal dari bahasa Latin *cultura* yang juga berasal dari bahasa colere memiliki arti mengolah atau mengerjakan (*to cultivate*). Konsep ini muncul dan berkembang di abad 18 dan 19 awalnya mengacu pada proses pertanian yaitu proses pemeliharaan (pengolahan) atau pengembangan. Kemudian pada abad ke 19 konsep tersebut berkembang menjadi perbaikan dan kemajuan seseorang melalui proses pendidikan dan pemenuhan aspirasi dan cita-cita manusia.

Kajian atau disiplin ilmu *cultural studies* dalam penyebaran dan pendiriannya tidak bisa dipisahkan dengan perkembangan di Inggris. *Centre for Contemporary Cultural Studies* (CCCS) yang dipimpin oleh Richard Hogarth merupakan sebuah lembaga yang didukung oleh para akademisi kritis yang menekankan bahwa kritik terhadap budaya kapitalis harus memiliki landasan politis memiliki basis intelektual yang kuat. *Centre for Contemporary Cultural Studies* (CCCS) di Universitas Birmingham hadir untuk menghadirkan kritik-kritik kebudayaan. *Cultural studies* di Inggris adalah cikal bakal studi budaya yang berkembang dan mengalami migrasi ke berbagai negara seperti Amerika, Kanada, Asia, dan berbagai negara lainnya. Tidak ada definisi mendasar mengenai *cultural studies* karena ia bukan hanya satu hal, tetapi meliputi banyak hal.

Sebagaimana yang diuraikan oleh Ziauddin Sardar mengenai karakter *cultural studies*, sebagai berikut.

1. Bertujuan untuk mengkaji pokok persoalan atau isu-isu yang berfokus pada mengungkapkan hubungan kekuasaan dan menganalisis bagaimana hal tersebut memengaruhi dan membentuk praktik-praktik budaya.
2. Kajian budaya tidak hanya mempelajari mengenai budaya sebagai sesuatu yang terpisah dari konteks sosial dan politiknya. Namun, memahami budaya sebagai entitas kompleks dengan menganalisis konteks sosial politik yang menjadi ruang lingkungannya.
3. Dalam *cultural studies*, budaya memiliki dua fungsi yaitu sebagai objek



studi dan lokasi tindakan kritisisme politik.

4. *Cultural studies* berusaha untuk melampaui batasan-batasan pengetahuan, mengatasi perpecahan antara berbagai bentuk pengetahuan dan disiplin ilmu seperti budaya lokal dan universal dengan mengasumsikan suatu identitas bersama dan kepentingan bersama
5. *Cultural studies* terlibat langsung dalam mengevaluasi moral masyarakat modern dan tindakan politik yang radikal. Tradisi yang dipegangnya bukanlah tradisi yang bebas nilai, tetapi secara tegas berkomitmen untuk merekonstruksi sosial dengan melibatkan diri melalui kritik politik.

Pada tahun 1960-an terdapat pengaruh dari pendekatan kritis yang menganggap bahwa budaya adalah hal tak terpisah dari masyarakat kontemporer dan berkaitan erat dengan dinamika kekuasaan yang ada di dalamnya. Pengaruh teori marxisme diinterpretasikan kembali sebagai teori kritis (Mazhab Frankfurt) dan bertahannya pandangan materialisme terhadap budaya (*cultural Marxism*). Banyak pemikir dan teoritikus beraliran Marxis abad ke 20, mulai dari George Lukacs, Antonio Gramsci, Ernst Bloch, Walter Benyamin, T.W Adorno hingga Fredric Jameson, dan Terry Eagleton yang memberikan kontribusi dalam menganalisis budaya dalam konteks produksi, masyarakat, sejarah, dan pengaruhnya terhadap kehidupan sosial.

Kebudayaan telah menjadi fokus utama intelektual Marxis, sejak di bawah pengaruh Marxisme barat telah menjadi konteks dan subjek kritik terhadap masyarakat kapitalis kontemporer. Namun, yang paling terkenal dan berpengaruh hingga kini adalah “Mazhab Frankfurt” yang berpusat di Universitas Frankfurt Jerman dengan Institute of Social Research yang didirikannya. Dan mazhab yang kemudian dikenal dengan pendekatan *Cultural Studies* yang berawal dari *Centre for Contemporary Cultural Studies* di Universitas Birmingham, Inggris. Jadi, kaitannya budaya dengan studi budaya menekankan bahwa budaya dikaji sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kekuasaan dan relasi dominasi dalam masyarakat, terutama dalam konteks masyarakat kapitalis.

Dalam kajian budaya, berbagai metode dan pendekatan yang secara umum digunakan di antaranya marxisme (*Cultural Marxism*), semiotika, analisis wacana (*Discourse Analysis*), postmodernisme (pos-strukturalisme), postkolonialisme, feminisme, dan lain-lain. Beberapa metode ini secara umum merupakan suatu pendekatan baru dalam ilmu pengetahuan yang menekankan pada eksplorasi subjektivitas manusia sebagai konstruksi kesadaran, yang dapat digunakan untuk membebaskan diri dari budaya kapitalis dan budaya penindasan lainnya. Berbagai metode tersebut mencirikan perbedaan antara komunitas kajian budaya di berbagai negara. Perbedaan tersebut akan menentukan isu apa yang dibahas dan bagaimana gerakan intelektual dilakukan.

Dalam konteks studi budaya, komunikasi dipandang sebagai praktik budaya yang berperan penting dalam kinerja dan pewarisan nilai-nilai budaya. Oleh karena itu, komunikasi menjadi komponen penting dalam kebudayaan. Tanpa komunikasi, kebudayaan tidak akan muncul karena interaksi pertukaran makna di antara masyarakat pemilik kebudayaan tidak terjalin. Meskipun diakui sebagai suatu praktik budaya, tidak semua tindakan masyarakat dapat diakui sebagai komunikasi.

Dalam hal ini, *cultural studies* memberikan sebuah kerangka dan pemikiran untuk memahami bagaimana musik tidak hanya menjadi produk budaya, tetapi sebagai alat yang aktif dalam proses pembentukan identitas, emosi, dan pengalaman sosial khalayak. Musik sebagai bagian dari produk budaya populer dapat menjadi media yang kuat untuk menyampaikan pesan-pesan tentang kesehatan mental dan *self healing*. Selaras dengan hal tersebut, lagu "Rehat" oleh Kunto Aji menjadi objek budaya yang dianalisis untuk memahami bagaimana generasi Z di Bandar Lampung memaknai pesan-pesan tentang istirahat dan penyembuhan diri yang disampaikan melalui liriknya.

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang penting dan mendapat perhatian di kalangan generasi Z. Menurut beberapa penelitian, generasi Z

lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental karena beberapa masalah seperti tekanan sosial, masalah pribadi, maupun masalah keluarga. Dalam hal ini kehadiran musik dapat berfungsi sebagai bentuk terapi informal, karena lirik dan melodi memberikan ruang untuk refleksi diri dan pemulihan emosional. Penelitian ini menelaah bagaimana lirik "Rehat" dipahami dan diinternalisasi oleh pendengarnya sebagai bentuk *self healing*, yaitu proses di mana individu menggunakan musik untuk mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

*Self healing* melalui musik merupakan fenomena yang dapat dipahami melalui pendekatan analisis resepsi, yang menekankan pada bagaimana khalayak atau pendengar memaknai dan memproses pesan dalam lirik lagu. Generasi Z di Bandar Lampung, sebagai subjek penelitian ini, memberikan interpretasi yang berbeda-beda terhadap lagu "Rehat" yang dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya mereka. Dengan demikian, penelitian ini mengungkap bagaimana musik tidak hanya dikonsumsi secara pasif, tetapi juga diresapi secara aktif oleh pendengar sebagai alat untuk pemulihan diri dalam menghadapi tantangan emosional dan mental.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif-induktif. Pendekatan ini dimulai dari sebuah kerangka teori, gagasan para ahli, maupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya yang kemudian dikembangkan untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan beserta solusinya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran (verifikasi) dalam bentuk dukungan data empiris di laporan. Peneliti mengumpulkan data melalui interaksi alamiah, seperti percakapan, kunjungan, dan sebagainya.

Penelitian kualitatif cenderung menekankan pada deskripsi dan analisis, dengan fokus pada proses dan makna. Teori digunakan sebagai panduan untuk menentukan fokus penelitian sesuai dengan realitas lapangan. Penelitian deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran, penjelasan, dan validasi terkait fenomena yang sedang diselidiki. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan resepsi untuk memahami bagaimana audiens memaknai isu dari teks media. Proses resepsi terdiri dari dua tahap, yaitu encoding dan decoding. *Encoding* melibatkan penyampaian pesan oleh pembuat pesan (*encoder*), yang kemudian dimaknai oleh penerima pesan (*decoder*). Audiens memainkan peran aktif dalam memberikan makna terhadap pesan yang disampaikan oleh media tersebut.

#### 3.2 Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus untuk memahami proses pemaknaan yang diterima generasi Z di Bandar Lampung dalam menginterpretasikan makna yang terdapat dalam lirik lagu "Rehat". Peneliti akan menggunakan teori analisis

resepsi Stuart Hall untuk mengidentifikasi tiga posisi khalayak (*dominant hegemonic, negotiated, dan oppositional*) yang muncul dalam interpretasi generasi Z terhadap makna lagu tersebut. Selain itu, penelitian ini akan mengetahui lebih dalam bagaimana pengetahuan dan pengalaman generasi Z dalam melakukan *self healing* dihubungkan dengan lirik lagu "Rehat". Hal ini penting untuk dipahami karena generasi Z dikenal sebagai generasi yang rentan terhadap stres dan kecemasan, sehingga mereka sering mencari cara untuk memulihkan kesehatan mental mereka.

### 3.3 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian deskriptif kualitatif ini data yang digunakan berupa :

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui proses wawancara dengan melibatkan informan yang dijadikan sampel dalam penelitian. Informan dalam penelitian ini adalah generasi z di Bandar Lampung yang pernah atau sedang mengalami stress dan mendengarkan lagu "Rehat" sebagai metode *self healing*.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi atau data yang telah diperoleh sebelumnya dari berbagai sumber tidak langsung seperti dokumen resmi pemerintah atau koleksi perpustakaan. Data sekunder biasanya berupa teks, gambar, suara, atau dapat juga teks seperti internet dan media cetak. Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan data sekunder yang berupa informasi dari studi pustaka dan dokumentasi.

### 3.4 Lokasi Penelitian

Dalam memperoleh data, penelitian ini dilakukan di kota Bandar Lampung. Kota Bandar Lampung merupakan ibu kota Provinsi Lampung dengan luas wilayah 183,72 km (2023.lampung.bps.go.id). Di Provinsi Lampung, 3,2% penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun penduduk usia lebih dari 15 tahun

mengalami depresi. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa kota Bandar Lampung memiliki prevalensi penduduk yang mengalami gangguan jiwa berat mencapai 0,8%, sedangkan prevalensi penduduk yang mengalami masalah kesehatan mental 8,8% lebih rendah dari angka nasional (11,6%). Masalah kesehatan mental ini meliputi gangguan emosional dengan jumlah penderita 3,7%, gangguan kecemasan 3,1%, dan depresi sebesar 2%. Faktor penyebab masalah kesehatan mental di antaranya adalah faktor biologis, psikologis, dan sosial. Selain itu, kota Bandar Lampung adalah salah satu kota di Provinsi Lampung yang memiliki jumlah penduduk dengan usia produktif cukup banyak, sehingga penelitian di daerah ini sangat memungkinkan.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan suatu metode untuk mendapatkan data-data di lapangan agar hasil penelitian dapat memberikan manfaat dan menjadi teori atau penemuan baru. Dalam penelitian ini data dikumpulkan dan diperoleh dengan melakukan beberapa teknik, di antaranya sebagai berikut:

1. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)

Wawancara merupakan sebuah percakapan antara dua orang dengan salah satunya bertujuan untuk memperoleh informasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam. Wawancara mendalam adalah sebuah metode untuk mendapatkan informasi secara komprehensif, terbuka, dan bebas terkait dengan masalah penelitian, yang dipusatkan pada objek penelitian (Moleong, 2005). Wawancara mendalam dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih dalam mengenai pengalaman, tanggapan, atau pikiran informan. Informan dalam penelitian ini adalah generasi z di Bandar Lampung dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Wawancara dilakukan secara daring dan tatap muka dengan memberikan pertanyaan lisan sesuai dengan pedoman wawancara dan serta alat dokumentasi untuk memudahkan analisis data. Wawancara berlangsung dari bulan Mei – Juli 2024

(Lampiran 1 Transkrip Wawancara Hal. 107) .

## 2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu metode dengan cara melihat dan melakukan sebuah analisis terhadap dokumen-dokumen yang tersedia. Dokumentasi yang dimaksud dalam melakukan penelitian ini dapat berbentuk tulisan list pertanyaan dan jawaban, gambar, audiovisual rekaman saat melakukan wawancara, dan lagu Rehat karya Kunto Aji berupa lirik, frekuensi dan history lagu.

### 3.6 Penentuan Informan

Dalam melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu menentukan informan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu dalam pengambilan sampelnya. Berikut ini adalah beberapa kriteria yang digunakan peneliti untuk memilih informan:

#### 1. Generasi Z

Generasi Z yang dipilih sebagai informan berusia 18-25 tahun. Karena sesuai dengan subjek yang diteliti oleh peneliti dan rentan mengalami masalah kesehatan mental sebagai informan, karena generasi ini merupakan generasi digital yang mahir dan menggemari.

#### 2. Berdomisili di Bandar Lampung

Kota Bandar Lampung dipilih oleh peneliti agar memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian.

#### 3. Telah Mendengar Lagu Rehat Karya Kunto Aji

Untuk memahami makna dan memberikan interpretasi yang ada dalam lagu Rehat, maka informan harus mendengarkan lagu Rehat terlebih dahulu.

#### 4. Aktif di Media Sosial

Aktif di media sosial menjadi kriteria dalam menentukan informan karena informan dapat memberikan akses yang lebih luas terhadap berbagai jenis musik dan konten terkait kesehatan mental.

### 5. Pernah atau Sedang Mengalami Stress

Dalam penelitian mengenai pemaknaan musik sebagai media *self healing*, informan yang pernah atau sedang mengalami stres dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana mereka menggunakan musik untuk mengatasi stres dan mencari penyembuhan diri.

Peneliti akan melakukan wawancara mendalam dengan enam informan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemilihan informan dengan karakteristik serupa menghasilkan interpretasi yang berbeda dalam memahami pesan yang terdapat dalam lirik lagu Rehat karya Kunto Aji. Tujuan penelitian ini bukan untuk mendapatkan jawaban yang mewakili suatu populasi. Oleh karena itu, penambahan jumlah informan tidak akan memberikan informasi baru atau data akan mencapai data jenuh.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis dalam mengeksplorasi data yang diperoleh dari berbagai sumber seperti wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini mencakup pengorganisasian data ke dalam kategori, penjabaran ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun pola, pemilihan informasi yang relevan, dan pembuatan kesimpulan agar dapat dipahami oleh peneliti sendiri maupun orang lain. Dalam penelitian analisis resepsi, Jensen menguraikan tiga elemen kunci dalam analisis data, yaitu pengumpulan data, analisis wawancara, dan interpretasi data penerimaan.

- a. *The collection or generation of data*, adalah pengumpulan data melibatkan proses mendapatkan informasi dari pihak audiens. Metode pengumpulan informasi dalam studi penerimaan mencakup melakukan wawancara baik secara individu maupun dalam kelompok, mengamati dengan partisipasi peneliti, dan menganalisis kritis teks sejarah atau teks lainnya. Dalam hal ini, peneliti mencari penelitian terdahulu mengenai musik sebagai media *self healing* dengan lirik lagu Rehat sebagai objek penelitiannya. Kemudian informan mendengarkan lirik lagu Rehat sebagai metode *self healing*, ini



merupakan tahap *encoding*. Selanjutnya, informan memberi pemaknaan lirik lagu Rehat, ini merupakan tahap *decoding*.

- b. *The analysis of interview*, adalah analisis wawancara fokus pada mengevaluasi interaksi antara pewawancara dan responden. Selain mendokumentasikan pemikiran dan argumen responden, analisis wacana juga memberikan standar linguistik untuk mengevaluasi interpretasi yang dilakukan bersama, yang memungkinkan refleksi dan diskusi mengenai perbedaan pandangan, bukan hanya mengukur tingkat kesepakatan antara analis. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan para informan yang dilakukan secara tatap muka. Peneliti juga mengumpulkan dan membuat transkrip wawancara agar memudahkan proses identifikasi dari hasil wawancara dengan informan.
- c. *Interpretation of audience*, adalah interpretasi data penerimaan menyatukan analisis dan interpretasi pengalaman penonton. Dalam analisis resepsi, data diartikan dengan memperhatikan konteks yang relevan, menekankan bahwa data tidak boleh dipahami sebagai temuan yang terpisah dari konteksnya. Sebaliknya, makna dari unsur-unsur dalam wacana penonton diinterpretasikan dengan merujuk secara konsisten pada konteks yang ada. Selanjutnya, hasil wawancara diinterpretasikan untuk mengetahui pemaknaan informan yang terbagi menjadi tiga posisi (dominan, negosiasi, oposisi). Kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan data-data yang diperoleh.

### **3.8 Uji Keabsahan Data**

Uji keabsahan data penting untuk dilakukan agar hasil penelitian yang disampaikan sesuai dengan objek yang diteliti dan memiliki kesesuaian sehingga data dapat dinyatakan valid. Dalam penelitian kualitatif, hasil atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara apa yang dilaporkan peneliti dan keadaan sebenarnya di tempat penelitian. Namun, penting untuk diingat bahwa realitas kebenaran data dalam penelitian kualitatif tidaklah tunggal, melainkan bergantung pada konstruksi manusia dan

proses mental seseorang dengan berbagai latar belakang yang berbeda. Dalam penelitian ini uji keabsahan data akan dilakukan dengan triangulasi sumber, berupa; wawancara mendalam, dokumentasi, dan tinjauan pustaka. Wawancara mendalam akan dilakukan terhadap subjek penelitian, yaitu generasi Z yang mendengarkan lagu Rehat sebagai metode *self healing*. Dokumentasi yang diperlukan mencakup lagu Rehat termasuk lirik, frekuensi, history lagu, dan artikel terkait. Sementara itu, tinjauan pustaka atau literatur akan digunakan sebagai pembandingan hasil wawancara, untuk menilai apakah jawaban informan merepresentasikan *self healing*.

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yaitu untuk mengetahui penerimaan *self healing* oleh generasi Z dalam lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji, diperoleh kesimpulan yang ditentukan poin-poin pesan terkait mendengarkan lirik lagu Rehat sebagai metode *self healing*, ini merupakan tahap *encoding*. Selanjutnya, melakukan pengumpulan data melalui wawancara dengan informan dan dilakukan analisis resepsi pada pemaknaan dan penerimaan *self healing* oleh generasi Z dalam lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji, ini merupakan tahap *decoding*. Lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji ini ternyata tidak sepenuhnya bisa mempengaruhi khalayak dalam memaknai dan menerima lirik lagu “Rehat” sebagai media *self healing* mereka. Hasil resepsi mayoritas informan termasuk ke dalam posisi negosiasi dan 1 informan berada pada posisi hegemoni dominan. Informan yang telah diwawancara mengungkapkan pemaknaan yang berbeda-beda yang didasari oleh latar belakang seperti sosial budaya, pengalaman, dan pandangan hidup informan, respon informan dalam menghadapi masalah, dan pengetahuan mengenai lagu “Rehat”.

Generasi Z yang berada dalam posisi hegemoni dominan merasa bahwa lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji dapat membantunya untuk bangkit dan sembuh dari *overthinking*, cemas, dan masalah kesehatan mental yang ia miliki. Generasi Z yang berada dalam posisi ini juga hampir setiap hari mendengarkan lagu yang bertema *self healing*, salah satunya adalah lagu “Rehat” dan mengetahui secara mendalam makna dari lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji. Menjadikan generasi Z ini berada di posisi hegemoni dominan.

Pada mayoritas generasi Z yang termasuk ke dalam posisi negosiasi memiliki anggapan yang sama jika isi pesan pada lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji bisa

menjadi metode dan media *self healing* mereka saat memiliki masalah, berada di titik terendah, dan sedang stress. Namun, mayoritas dalam kelompok ini juga memiliki ideologi dan cara tersendiri dalam menghadapi masalah seperti kontrol diri yang bagus, menggunakan metode penyembuhan lain selain mendengarkan musik, dan tetap diperlukan dukungan faktor lain seperti dukungan orang-orang terdekat serta bantuan dari profesional. Menjadikan mayoritas generasi Z ini termasuk ke dalam posisi negosiasi.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama yaitu pemaknaan khalayak terhadap musik sebagai media *self healing*, maka disarankan untuk memperdalam analisis kualitatif dengan memperluas jumlah informan dan menggali lebih dalam pengalaman serta latar belakang mereka. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana berbagai faktor mempengaruhi pemaknaan *self healing* melalui musik. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi bagaimana genre musik lainnya atau karya dari musisi lain mempengaruhi proses *self healing*. Hal ini bisa membantu memahami apakah efek *self healing* tersebut spesifik pada jenis musik tertentu atau lebih umum.
2. Bagi khalayak yang mengonsumsi pesan media seperti musik, dalam hal ini lirik, khalayak sebaiknya tetap terbuka terhadap berbagai interpretasi dan makna yang dapat muncul dari mendengarkan musik. Khalayak, khususnya generasi Z, disarankan untuk lebih menyadari potensi musik sebagai media *self healing*. Memilih musik dengan lirik dan melodi yang menenangkan bisa menjadi salah satu cara efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

# **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR PUSTAKA

### **Buku**

- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djohan. 2006. *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press
- Fiantika, Feny Rita. dkk. 2022. *Metodologi Penelitian Kualitatif. Sumatera Barat*: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Hardani, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hasan, Sandi Suwardi. 2011. *Pengantar Cultural Studies: Sejarah, Pendekatan Konseptual, & Isu Menuju Studi Budaya Kapitalisme Lanjut*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ida, Rachmah. 2014. *Metode Penelitian: Studi Media dan Kajian Budaya*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Moleong Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Morissan. (2013). *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pujarama, Widya dan Yustisisa, Ika Rizki. 2020. *Aplikasi Metode Analisis Resepsi Untuk Penelitian Gender dan Media*. Malang: UB Press.
- Sanasintani. 2015. *Penelitian Kualitatif*. Malang: Selaras.
- Sariharti, Tati. Dkk. 2019. *Komunikasi Politik, Media Massa, dan Opini Publik*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sidiq, Umar dan Moh. Miftachul Choiri. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

### **Jurnal & Skripsi**

- Abrorry, Lucky dan Dhamoo Aldamma Firmansyah. *Peran Mendengarkan Musik Sebagai Self Healing dalam Penurunan Stres pada Penyintas Covid-19 di Surabaya*. Psycho Aksara Jurnal Psikologi. 161-169.
- Afriadi, Tofik. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepakbola Sma N 1 Sewon*.

- Andhayani, Anis, dkk. (2023). *Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik*. Parade Riset Mahasiswa. Vol. 1 (1), 135-146.
- Ardila. (2020). *Generasi Z & Self Healing Dalam Karya Musik (Studi Analisis Resepsi Self Healing Generasi Z Dalam Album “Mantra-mantra” Oleh Kunto Aji)*.
- Astuti, Santi Indra. (2003). “*Cultural Studies*” dalam *Studi Komunikasi: Suatu Pengantar*. MEDIATOR, Vol. 4 (1).
- Bachtiar, M. Anis dan Aun Falestien Faletehan. (2021). *Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi*. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol. 6(1), 41-54.
- Budiman, Septi Ardianty. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. (1), 141-148.
- Geraldina, Alma Marikka. (2017). *Terapi Musik :Bebas Budaya atau Terikat Budaya?*. Buletin Psikologi, Vol. 25(1), 45-53.
- Hakim, Agus Maulana. (2019). *Analisis Wacana Lirik Lagu “Rehat” Karya Kunto Aji*. Universitas Pasundan.
- Hamdani, Charis (2020). *Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Lirik Lagu Peradaban*. 125-132.
- Iubekria, Cahya Serafina & Gregorius Genep Sukendro. (2022). *Musik sebagai Media Komunikasi Ekspresi Cinta (Analisis Semiotika Lirik Lagu “Rumah ke Rumah” Karya Hindia)*. Koneksi, Vol. 6(2), 246-254.
- Karima, Ulya Qoulan. dkk (2022). *Edukasi Peran Generasi Z Dalam Pengendalian Covid-19*. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), Vol. 6(1), 54-67.
- Khasanah, Ucik Uswatun & Ade Kusuma. (2023). *Analisis Resepsi K-Popers Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Album Bts “Love Yourself” Untuk Self Healing*. NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Vol. 10 (1), 374-383.
- Koops, L. H., & Kuebel, C. R. (2021). *Self-Reported Mental Health And Mental Illness Among University Music Students In The United States*. Research Studies in Music Education, 43(2), 129–143. <https://doi.org/10.1177/1321103X19863265>.
- Kresovich, A., Reffner Collins, M. K., Riffe, D., & Carpentier, F. R. D. (2021). *A Content Analysis of Mental Health Discourse in Popular Rap Music*. JAMA.Pediatrics,175(3),286–292. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.5155>.
- Larasati, Dina Mutiah & Hadwi Prihatanta. (2017). *Pengaruh Terapi Musik*

*Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri.* MEDIKORA. Vol.16 (1), 17-30.

- Mikael, Kimi, dkk. (2022). *Analisis Konten Pesan-Pesan Kesehatan Mental Dalam Musik Populer.* Jurnal Semiotika. Vol. 16 (2), 103-113.
- Mulya, Pessona Shopista. (2022). *Analisis Resepsi Terhadap Pola Komunikasi Keluarga Dalam Film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini.*
- Mutohharoh, Annisa. (2022). *Self Healing: Terapi atau Rekreasi?.* JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy. Vol. 2(1), 73-88.
- Pujiono, Andrias. (2021). *Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z.* Didaché: Journal of Christian Education Vol. 2(1), 1–19.
- Radiani, Widiya A. 2019. *Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami.* Journal of Islamic and Law Studies: Vol. 3(1), 87-112.
- Redho, Ahmad. dkk. (2019). *Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op.* Journal of Telenursing (JOTING), Vol. 1(1), 205-214.
- Safitriyani, Novia Dewi. (2022). *Analisis Semiotika Self Healing Pada Lirik Lagu “Rehat” Karya Kunto Aji.*
- Sakitri, Galih. (2020). *Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!*. majalahPenggemar *K-Pop Boy Group Seventeen: Carat Melalui Album Heng:Garae.*
- Sinaga, Fajry Sub'haan Syah dan Emah Winangsit. (2023). *Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika Assertive.* Islamic Counseling Journal. Vol. 02(1), 1-12.
- Zis, Sirajul Fuad, dkk (2021). *Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital.* Jurnal Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial. Vol. 5 (1), 69-87.

### **Website**

- Anita, M. (2020). *Bercakap Bersama Kunto Aji: Makna Rehat.* <https://greatmind.id/article/bercakap-bersama-kunto-aji-makna-rehat> (Diakses pada 01 Februari 2024).
- Anugrahadi, Saiful. (2019). *Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional).* Diakses dari bkkbn: <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467> (Diakses pada 09 September 2023).
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Oran.* <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang> (Diakses pada 27 April 2024).



- Augesti, Afra. (2019). *Musik Sedih Dinilai Bisa Mengobati Depresi, Ini Kata Ilmuwan*. <https://www.liputan6.com/global/read/3957778/musik-sedih-dinilaibisa-mengobati-depresi-ini-kata-ilmuwan> (Diakses pada 04 September 2023).
- BBC News Indonesia. *Musik Dapat Atasi Depresi*. [https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2011/08/110801\\_musicdepression](https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2011/08/110801_musicdepression) (Diakses 02 Maret 2024).
- BPS (Badan Pusat Statistik). <https://lampung.bps.go.id/indicator/153/229/1/luas-wilayah.html>.
- CNN Indonesia. (2022). *Benarkah Mental Gen Z Lebih Lemah?*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20221011074003-255-858838/benarkah-mental-gen-z-lebih-lemah> (Diakses 27 Januari 2024).
- Clark, David A. (2020). *Are You an Overthinker? Spending too much time in our head can be perilous to our mental health*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-runaway-mind/202001/are-you-overthinker>. (Diakses 27 Januari 2024).
- Dumbi, Khairunnisa Fahira. (2023). <https://psikologi.ui.ac.id/2023/06/07/apa-benar-pelajar-masa-kini-gampang-kena-mental/> (Diakses 27 Januari 2024)
- Fransiska, Kaligis . (2021). *Riset: Usia 16-24 Tahun Adalah Periode Kritis Untuk Kesehatan Mental Remaja Dan Anak Muda Indonesia*. <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658> (Diakses 04 September 2023)
- Garnham, C. (2022). *The Gen Z Mental Health wave – what is causing the surge?*. HealthMatch. <https://healthmatch.io/blog/the-gen-z-mental-health-wave-what-is-causing-the-surge> (Diakses pada 6 Februari 2023).
- Haryadi, Kirana Selma. (2019). *Darurat Kesehatan Mental Generasi Z*. <https://muda.kompas.id/baca/2019/04/12/darurat-kesehatan-mental-generasi-z/> (Diakses 27 Januari 2024).
- Mukti, Akbar Hari. (2019). *Seminar Kesehatan Jiwa di RSND Semarang, Banyak Tugas Bisa Memicu Stress Pada Mahasiswa*. <https://jateng.tribunnews.com/2019/10/17/seminar-kesehatan-jiwa-di-rsnd-semarang-banyak-tugas-bisa-memicu-stress-pada-mahasiswa> (Diakses pada 27 Februari 2024).
- Prihartini, Zintan dan Holy Karika. (2022). *WHO: Hampir 1 Miliar Orang di Dunia Alami Gangguan Kesehatan Mental*.

<https://www.kompas.com/sains/read/2022/06/20/193000823/who--hampir-1-miliar-orang-di-dunia-alami-gangguan-kesehatan-mental>  
(Diakses 27 Januari 2024).

Riyanto, Andi Dwi. (2023). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2023*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/> (Diakses pada 27 Februari 2024).

Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*.

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> (Diakses 04 September 2023).

Roser, M. (2018). *The Internet's history has just begun. Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/internet-history-just-begun> (Diakses pada 16 Februari 2023).

Salsabilla, Rindi. (2023). *Alasan Utama Gen Z Rentan Kena Masalah Mental Menurut Studi*.

<https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20230814104458-33-462679/alasan-utama-gen-z-rentan-kena-masalah-mental-menurut-studi>  
(Diakses pada 01 Mei 2024).

Susanti, Reni dan Aprillia Ika. (2019). *“20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri..”*

<https://regional.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri?page=all>  
(Diakses pada 01 Mei 2024).