

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

Nadila Wulandari¹, Andi Windah², Abdul Firman Ashaf³

^{1,2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Lampung.

³ Program Studi Magister Ilmu Komunikasi, Universitas Lampung.

^{1,2,3} Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Kota Bandar Lampung, Lampung

nadilawuland0508@gmail.com

andi.windah@fisip.unila.ac.id

abdul.firman@fisip.unila.ac.id

ABSTRAK

Musik tidak hanya sebagai hiburan, namun juga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, salah satunya sebagai media komunikasi. Dalam beberapa penelitian, musik juga digunakan sebagai terapi dan konseling dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Penelitian juga menunjukkan bahwa generasi Z lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Dalam menghadapi masalah kesehatan mental, setiap individu memiliki cara masing-masing untuk mengelola dan meredakan stres, salah satunya dengan mendengarkan musik sebagai salah satu bentuk penyembuhan diri. Salah satu musik yang diklaim dapat menyembuhkan diri sendiri adalah lagu “Rehat” dari Kunto Aji. Musik sebagai bagian dari produk budaya populer dapat menjadi media yang ampuh untuk menyampaikan 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 kualitatif deskriptif dengan teori analisis resepsi oleh Stuart Hall. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi terhadap 6 informan yang memiliki latar belakang pengalaman dan mekanisme pertahanan diri yang berbeda. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara mendalam kepada informan yang merupakan generasi Z, mendengarkan lagu-lagu Rehat, dan pernah atau sedang mengalami stres. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa generasi Z berada pada dua posisi, yaitu posisi hegemoni dan posisi negosiasi dalam proses memaknai self healing dalam lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji.

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

ABSTRACT

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. 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

PENDAHULUAN

Di era globalisasi yang semakin pesat ini, perkembangan musik tidak dapat dihindari. Musik tidak hanya sebagai hiburan, namun juga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, salah satunya sebagai media komunikasi. Berkaitan dengan urgensi pesan dalam konsep komunikasi, mengkonsumsi lagu juga dapat dianggap sebagai salah satu bentuk komunikasi karena lagu terdiri dari musik dan teks atau lirik. Sehingga pesan yang disebarkan dalam proses mendengarkan lagu dapat berasal dari unsur tersebut, yaitu musik dan teks atau lirik. Dalam beberapa penelitian, musik juga digunakan sebagai terapi dan konseling dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Dalam perkembangannya, terapi musik berawal dari musik yang digunakan dalam penyembuhan (Grocke & Wigram dalam Geraldina, 2017).

Beberapa penelitian menemukan bahwa Generasi Z lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Generasi Z secara umum didefinisikan sebagai generasi yang lahir antara 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 masyarakat pada rentang usia 16 hingga 24 tahun mengalami masa kritis gangguan kesehatan jiwa. Penelitian yang dilakukan oleh Tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia pada tahun 2021 menemukan bahwa masyarakat pada rentang usia 16 hingga 24 tahun mengalami masa kritis gangguan kesehatan jiwa, masa transisi dari remaja ke dewasa dengan berbagai tantangan dan permasalahannya memicu seseorang mengalami gangguan kesehatan jiwa jika tidak dapat mengelola kondisi mentalnya.

Sebanyak 95,4% orang pada rentang usia ini mengalami gejala kecemasan, dan banyak dari mereka yang juga mengalami gejala depresi ketika menghadapi masalah.

Masalah kesehatan mental yang dialami oleh Generasi Z disebabkan oleh beberapa faktor. Stres merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan Faktor pemicu stres yang dialami oleh generasi Z antara lain meningkatnya angka bunuh diri, meningkatnya laporan insiden kekerasan dan pelecehan seksual, kekhawatiran akan pemanasan global dan perubahan iklim, serta kedekatan generasi Z dengan teknologi, internet, dan media sosial (Haryadi, 2019). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, sekitar 970 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar 1 dari 8 orang, hidup dengan gangguan mental. Gangguan kecemasan dan depresi adalah yang paling umum terjadi.

Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 26 juta dari 267 juta penduduk Indonesia, atau sekitar 9,8%, hidup dengan gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa. Selain itu, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, lebih dari 12 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami depresi, dan 6,2% remaja berusia 15 hingga 24 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021). Salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres pada seseorang adalah dengan melakukan self-healing, dalam praktiknya, istilah self-healing digunakan dalam sebuah proses yang berprinsip bahwa tubuh manusia sebenarnya dapat memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri melalui metode ilmiah tertentu (Budiman, 2018).

Di Indonesia, ada beberapa musisi yang menciptakan lagu dengan tema

penyembuhan diri dan kepedulian terhadap kesehatan mental. Seperti penyanyi dan musisi Kunto Aji dalam lagunya yang berjudul “Rehat” di Album Mantra-mantra. Kunto Aji menciptakan lagu dengan tema penyembuhan diri dan mengangkat isu kesehatan mental. Kunto Aji adalah seorang penyanyi dan musisi Indonesia yang memiliki andil besar dalam menciptakan lagu-lagu yang mengangkat isu kesehatan mental. Pada tanggal 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 mengenai masalah mental, khususnya tentang overthinkers berdasarkan pengalamannya sendiri.

Berdasarkan permasalahan di atas, 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 dalam melakukan penelitian dan memiliki latar belakang yang beragam, mulai dari 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 Stuart Hall, yang mendefinisikan resepsi sebagai penerimaan.

Analisis ini berusaha memberikan pemaknaan tentang bagaimana khalayak memahami teks media yang berfokus pada penerimaan pesan media oleh khalayak dan pemaknaan yang dimiliki oleh khalayak. Stuart Hall (1980) mengajukan metode encoding-decoding untuk memaknai persepsi khalayak. Metode ini berfokus pada produksi, teks, dan khalayak untuk menganalisis hubungan di antara ketiganya.

Ketika media memproduksi dan menulis teks, mereka melakukan decoding yang kemudian diinterpretasikan (encoding) oleh audiens ketika menerima pesan. Khalayak memaknai pesan media dengan mempertimbangkan latar belakang sosial budaya dan pengalaman pribadinya. Dalam memaknai pesan, khalayak dapat mengambil tiga posisi yang berbeda, yaitu: 1) posisi hegemoni dominan, 2) negosiasi, dan 3) oposisi (Morrisan, 2013). Dengan mempertimbangkan latar belakang pendidikan, lingkungan, dan keluarga yang berbeda, maka dapat dilihat bagaimana pandangan generasi Z dalam memaknai dan menerima lirik lagu “Rehat” sebagai media penyembuhan diri.

TINJAUAN PUSTAKA

MUSIK SEBAGAI TERAPI

Sebagai generasi yang dihadapkan pada berbagai tantangan dan perkembangan zaman, kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar membuat generasi Z memiliki cara tersendiri dalam menghadapi tekanan dan mengelola kesehatan mentalnya, salah satunya dengan mendengarkan musik. Musik merupakan salah satu media komunikasi dan bentuk ekspresi diri. Selain sebagai media komunikasi, musik sebagai bentuk ekspresi diri juga dapat mengeksplorasi perasaan individu sehingga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan ketenangan emosi seseorang. Hal 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, tetapi dapat menjadi alat atau terapi yang efektif untuk

membantu generasi Z dalam mengelola emosi dan menjaga kesehatan mental.

Menurut penelitian dari Kementerian Kesehatan RI, terapi musik merupakan salah satu terapi seni kreatif yang paling efektif. Terapi musik dapat digunakan untuk mengatasi berbagai kondisi fisik, mental, dan sosial pada pasien segala usia. Terapi musik yang menggunakan instrumen atau suara sebagai pendekatan awal dapat berbeda untuk setiap individu. Menurut Federasi Terapi Musik Dunia, terapi musik adalah penggunaan musik dan elemen-elemennya secara profesional sebagai intervensi dalam kesehatan, pendidikan, dan kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa musik dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi berbagai masalah dan mengelola emosi seseorang. Terapi musik merupakan salah satu metode alami untuk mengatasi stres dan kecemasan (Aizid dalam Larasati, 2017). Sejauh ini, terapi musik telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai masalah, seperti mengurangi stres (Rosanty dalam Geraldina, 2017) dan mengurangi kecemasan pada pasien yang sedang menjalani perawatan (Savitri, Fidayanti & Subiyanto dalam Geraldina, 2017).

SELF HEALING SEBAGAI METODE MENGELOLA EMOSI

Proses penyembuhan diri atau yang dikenal dengan istilah self healing merupakan metode penyembuhan yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, melainkan proses penyembuhan dengan cara mengeluarkan emosi negatif yang terpendam di dalam tubuh dan pikiran. self healing dapat diartikan sebagai metode atau proses penyembuhan yang dilakukan seseorang dengan keyakinannya sendiri, dukungan lingkungan,

dan faktor eksternal (Crane & Ward dalam Bachtiar, 2021).

Selain itu, self healing juga dapat dilakukan melalui hipnosis yang mirip dengan sugesti, terapis qolbu, atau menenangkan pikiran. Selain itu, self healing juga dapat diartikan sebagai pendekatan penyembuhan diri yang berfokus pada pikiran, tubuh, dan jiwa yang didukung dengan musik sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan yang berlebihan dan mengembalikan kondisi psikologis yang *overthinking*. Dengan rajin mempraktekkan metode self-healing, setidaknya 60-70 persen dari berbagai jenis penyakit, baik fisik maupun mental, dapat disembuhkan. Jika tubuh tidak mampu melakukan self-healing, disarankan untuk mencari bantuan dari tenaga profesional (Tarkhadi, 2019. Majalah.tempo.co).

LIRIK LAGU “REHAT” KARYA KUNTO AJI

Rehat merupakan lagu ke-5 dari album Mantra Mantra. Rehat dirilis pada tanggal 5 Februari 2019 di seluruh platform musik digital, seperti Spotify, iTunes, dan lain sebagainya. Kemudian pada tanggal 6 Februari 2019, Official Music Video-nya dirilis di kanal YouTube Kunto Aji. Lagu Rehat hingga saat ini masih didengarkan oleh banyak orang. Terbukti dengan jumlah viewers dan pendengar yang terus meningkat. Di YouTube, jumlah viewersnya mencapai lebih dari 35 juta orang, sedangkan di Spotify, Rehat telah didengarkan oleh lebih dari 80 juta pendengar. Lagu berdurasi 5 menit 54 detik ini mampu membius banyak pendengarnya, terbukti dari beragamnya respon masyarakat yang disampaikan di berbagai platform media sosial.

Kunto Aji, dalam wawancaranya dengan greatmind.id, menjelaskan apa arti

rehat baginya. Ia mengatakan bahwa lagu Rehat adalah sebuah monolog untuk mengingatkan dirinya sendiri. Ia menekankan bahwa terkadang seseorang harus keluar dari 'mangkuk' untuk dapat melihat apa yang perlu ditambahkan dan diperbaiki dalam hidupnya. Di tengah kesibukan yang padat, terkadang orang lupa untuk mengambil jeda dan beristirahat. Padahal, istirahat sangat penting bagi manusia untuk menenangkan diri. Kunto Aji menambahkan bahwa beristirahat bukan hanya sekedar berhenti. Rehat bisa menjadi kesempatan untuk melihat dari sudut pandang lain ketika seseorang mengerjakan sesuatu. 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 dimengerti dan menyentuh, membuat lagu Rehat banyak didengarkan oleh pendengar yang sedang berjuang dan stres dalam menjalani hidup. Berikut adalah lirik lagu Rehat dari 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*

TEORI RESEPSI STUART HALL DALAM PEMAKNAAN MUSIK SEBAGAI MEDIA PENYEMBUHAN DIRI

Analisis resepsi mengacu pada studi yang berfokus pada kegiatan yang mencakup interpretasi atau pemaknaan, produksi, dan pengalaman khalayak ketika berinteraksi dengan teks media. Analisis resepsi adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi khalayak terhadap teks media. Teks di sini tidak terbatas pada bahasa tulis, 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 sebuah media atau sebuah pengalaman pada sebuah peristiwa dan kejadian yang di dalamnya terdapat pesan yang ingin disampaikan, yaitu ketika khalayak melihat isi pesan yang disampaikan oleh komunikator secara spesifik dengan apa yang dilihat menjadi objek analisis empiris.

Stuart Hall (1972) menulis sebuah teori yang berkaitan dengan analisis resepsi yang disebut dengan Encoding dan Decoding, yaitu sebuah teori sebagai sebuah proses khalayak memproduksi makna dalam hal penerimaan dari konten media massa yang dikonsumsinya. Encoding merupakan proses dimana penyampaian pesan yang memiliki makna tersirat kepada lambang-lambang seperti tulisan atau gambar yang menggambarkan ide (pictograph) yang dapat dimengerti oleh khalayak dengan cara mempengaruhinya melalui faktor-faktor seperti faktor sosial budaya, cara dan sikap penyampaian, dan pengetahuan penyampai. Proses encoding adalah proses dimana pembuat media memasukkan pesan melalui berbagai hal, seperti pengetahuan, kemampuan, ideologi, kepercayaan, asumsi khalayak, dan struktur produksi untuk membuat pesan menjadi bermakna dan dapat diterima oleh khalayak. Proses produksi seperti pengaturan sudut pengambilan gambar tidak mengubah makna.

Proses decoding merupakan proses dimana mereka dapat menerima makna yang disukai dengan proses interpretasi yang mereka terima baik melalui bahasa verbal maupun nonverbal yang akan menimbulkan berbagai macam pemaknaan yang berbeda bagi setiap khalayak yang menontonnya karena perbedaan budaya dan pengalaman khalayak tersebut. Kedua teori Stuart Hall (1970) yaitu encoding dan decoding mendorong adanya beragam makna dan pandangan dari khalayak atas penerimaan dan pemaknaan mereka saat menonton atau menerima teks media. Dengan kata lain, Hall menjelaskan bahwa makna tidak pernah pasti. Jika makna dapat dipastikan melalui representasi, maka tidak akan terjadi pertukaran makna dengan interpretasi yang berbeda dan beragam.

Hall menyatakan bahwa konsumsi media massa tidak dapat terjadi tanpa adanya interpretasi dari khalayak. Khalayak memiliki kebebasan untuk memberikan pemaknaan sesuai dengan pemahamannya sendiri, belum tentu sesuai dengan apa yang telah dimaksudkan oleh produsen media. Tidak semua bentuk konstruksi yang diterima khalayak harus dimaknai secara tepat dan sama persis karena mereka memiliki sudut pandang masing-masing. Stuart Hall memperkenalkan tiga pemaknaan yang berbeda yang dibagi menjadi 3 posisi, yaitu:

1. Posisi Hegemoni Dominan.
Posisi hegemoni dominan adalah khalayak menerima dan menyukai pesan yang disampaikan oleh produsen karena menggunakan kode budaya yang sama dengan khalayak sehingga isi pesan sesuai dengan ideologi khalayak.
2. Posisi Negosiasi
Posisi negosiasi adalah audiens menerima sebagian ideologi dominan tetapi juga menggabungkan interpretasinya dengan pengalaman dan ideologi mereka sendiri.
3. Posisi Oposisi
Posisi oposisi adalah posisi khalayak yang menolak isi pesan media dan menggantinya dengan ideologi mereka sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi resepsi yang dapat melihat resepsi atau pemaknaan penerima terhadap suatu pesan yang terkandung dalam penelitian melalui media

lagu “Rehat” karya Kunto Aji. Pendekatan analisis resepsi ini terdiri dari encoding dan decoding. Fokus penelitian ini adalah memahami proses pemaknaan yang diterima oleh generasi Z di Bandar Lampung dalam menginterpretasikan makna yang terkandung dalam lirik lagu “Rehat”. Sumber data dalam penelitian ini meliputi sumber data primer dan sekunder dengan jumlah informan sebanyak 6 orang gen Z yang berdomisili di Bandar Lampung, pernah mendengar lagu Rehat milik Kunto Aji, aktif di media sosial, dan pernah atau sedang mengalami stres. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dengan informan dan dokumentasi. Teknik keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi sumber.

HASIL PENELITIAN

ANALISIS RESEPSI LIRIK LAGU REHAT SEBAGAI *SELF HEALING*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dicantumkan sebelumnya, diperoleh beberapa temuan yang berhasil menjawab tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pemaknaan lirik lagu Rehat yang diterima oleh generasi Z di Bandar Lampung sebagai metode self healing bagi mereka yang sedang mengalami fase stres atau gangguan kesehatan mental. Pemaknaan tersebut mengacu pada teori resepsi yang dikemukakan oleh Stuart Hall. Dalam memahami dan memaknai self healing, keenam informan memiliki pemaknaan yang berbeda berdasarkan kerangka acuan dan field of experience yang dimiliki.

Informan	Hasil Interpretasi
Informan 1	Informan 1 setuju bahwa lirik lagu Rehat yang ia gunakan

	sebagai media penyembuhan diri dapat memenuhi kebutuhannya sebagai pendengar untuk meringankan masalah yang sedang ia hadapi. Menurutnya, lirik lagu Rehat dapat membuatnya tenang, damai, dan berhenti menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi. Ia juga memaknai lirik lagu Rehat yang mengajaknya untuk fokus pada apa yang terjadi saat ini, memperbaiki diri, dan berhenti berpikiran negatif pada masalah yang belum terjadi. pesan yang ia dapatkan dan menjadi pengingat ketika ia sedang mengalami masalah dan dalam kondisi yang tidak baik-baik saja adalah ketenangan. Dengan hati dan pikiran yang tenang, ia dapat lebih fokus pada hal-hal yang berada dalam kendalinya. Berdasarkan hasil analisis resepsi, informan 1 setuju bahwa lirik lagu Rehat dapat menjadi media penyembuhan diri bagi seseorang ketika sedang tidak baik-baik saja. Hal ini berarti informan 1 termasuk dalam khalayak yang berada pada posisi hegemoni dominan.
Informan 2	Informan 2 menyatakan bahwa lirik lagu Rehat dapat membantunya dalam proses penyembuhan diri karena memiliki makna yang dalam tentang overthinking. Lebih lanjut, informan 2 juga mengatakan bahwa lirik lagu Rehat dapat menjadi pengingat ketika sedang mengalami masalah dan berada dalam situasi yang kurang baik. Seperti menyadari kesehatan mental setiap individu terutama diri sendiri, pentingnya istirahat, dan penyembuhan diri. Berdasarkan hasil analisis resepsi, informan 2 setuju bahwa lirik

	lagu Rehat dapat menjadi media penyembuhan diri karena cukup berpengaruh untuk ketenangan pikiran. Namun, ia juga percaya bahwa diri sendirilah yang dapat mengontrol dan mengendalikan suasana hati dan kondisi hati seseorang. Hal ini berarti informan 2 termasuk dalam khalayak yang berada pada posisi negosiasi.		secara keseluruhan, semua tergantung dari diri sendiri yang mengontrol perasaan, pikiran dan emosi. Ia mengungkapkan bahwa lirik lagu Rehat dapat menjadi media atau sarana untuk proses penyembuhan diri namun tidak membantunya 100%. Informan 4 mengatakan bahwa bagian dari lirik lagu Rehat yang dapat menjadi pengingat dalam proses self-healingnya adalah kata 'tenangkan hatimu'. Baginya, kata tersebut menjadi garis besar dari lirik lagu Rehat yang mengingatkan setiap pendengarnya bahwa semua masalah dan suasana hati akan terkendali jika kita menerapkan ketenangan pikiran dan hati. Artinya, informan 4 termasuk khalayak yang berada dalam posisi negosiasi.
Informan 3	Menurut informan 3, lirik lagu Rehat cukup berpengaruh terhadap ketenangan pikirannya. Namun, itu semua tergantung dari masing-masing orang dalam menyikapi masalah karena setiap individu memiliki mekanisme pertahanan diri yang berbeda-beda. Informan 3 menyatakan bahwa lirik lagu Rehat dapat membantunya dalam proses penyembuhan diri karena lirik lagu ini dapat membantu pendengarnya untuk berdamai dengan masalah secara ikhlas. Bagi informan 3, lirik lagu Rehat dapat memenuhi kebutuhannya sebagai pendengar sekaligus menjadi media penyembuhan diri untuk merasa tenang dan menyerahkan segala sesuatu yang terjadi kepada semesta. Selain itu, informan 3 juga mengatakan bahwa bagian dari lirik lagu Rehat yang dapat menjadi pengingat dalam proses self-healing yang dilakukannya adalah memaafkan diri sendiri dan setiap hal yang ditakutkan belum tentu terjadi. Dalam hal ini, informan 3 termasuk khalayak yang berada dalam posisi negosiasi	Informan 5	Menurut informan 5, lirik lagu Rehat memiliki pengaruh yang cukup besar sebagai media self-healing dengan rentang penilaian 70 dari 100. Ia mendengarkan musik sebagai bagian dari self-healing dengan durasi 10-15 menit karena ia memiliki cara tersendiri dalam melakukan self-healing, yaitu dengan menghabiskan waktu bersama teman-teman. Bagi informan 5, lirik lagu Rehat dapat menjadi media atau sarana proses self-healing ketika ia sedang tidak baik-baik saja. Selain itu, lirik lagu Rehat juga dapat memenuhi kebutuhannya sebagai pendengar dan kalimat dalam lirik lagu Rehat yang dapat mempengaruhinya adalah pada bagian 'semua ini bukan salahmu'. Menurut informan 5, lirik lagu Rehat memberikan pesan dan memotivasi dirinya untuk tidak menyerah dan terus berusaha
Informan 4	Menurut informan 4, lirik lagu tidak serta merta membuat suasana hatinya membaik 100%. Ia juga mengatakan bahwa lirik lagu Rehat cukup mempengaruhi suasana hatinya namun tidak		

	mencari kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup. Dalam hal ini, informan termasuk ke dalam audiens yang berada dalam posisi negosiasi.
Informan 6	Menurut informan 6, lirik lagu Rehat sangat berpengaruh dan dapat menjadi media atau sarana dalam proses penyembuhan diri karena lirik lagu Rehat memberikan dukungan dan motivasi saat ia berada di titik terendah dan sedang dalam masalah. Namun, dengan pengendalian diri yang baik akan membuat segalanya menjadi lebih baik. Bagi informan 6, lirik lagu Rehat dapat memenuhi kebutuhannya sebagai pendengar dan membuatnya merasa tenang, bersemangat, dan meminimalisir keraguan diri untuk menjadi lebih baik, sekaligus menjadi bagian dari proses self-healing. Ia juga menjelaskan bahwa pesan yang selalu ia ingat dalam lirik lagu Rehat adalah tidak perlu memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi dan lebih fokus untuk menjalani apa yang saat ini dijalani dengan sebaik-baiknya. Dalam hal ini, informan termasuk khalayak yang berada dalam posisi negosiasi.

dilakukan dengan individu, kelompok, keluarga, atau komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup, kondisi fisik, sosial, komunikatif, emosional, intelektual, spiritual dan kesehatan serta kesejahteraan individu (Edwards dalam Geraldina, 2017).

This research uses Stuart Hall's Penelitian ini menggunakan teori resepsi Stuart Hall karena lirik yang terdapat dalam lagu "Rehat" telah menjadi bagian dari kehidupan manusia yang bersifat kultural dan ekonomi. Musik menggambarkan realisme emosional dan kata-kata atau lirik merupakan bagian dari tanda-tanda emosional yang merepresentasikan realitas yang sebenarnya. Dalam hal ini, teori resepsi Stuart Hall membantu untuk memahami bahwa penerimaan dan pemaknaan pesan musik sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya dimana pendengar berada. Hall menyoroti bahwa setiap individu, atau "audiens", akan memaknai pesan media berdasarkan latar belakang sosial, budaya, dan ideologi mereka. Ada upaya dominasi yang dilakukan oleh musik terhadap pendengarnya. Budaya media mendominasi dengan tujuan membentuk ideologi dan mengkonstruksi identitas khalayak sesuai dengan keinginan media massa. Salah satu metode untuk mendalami studi resepsi atau pemaknaan ini adalah dengan menggunakan teori encoding/decoding dari Stuart Hall. Khalayak mengkonsumsi dan menciptakan makna dalam proses penerimaan konten media massa yang dikonsumsi, secara bebas menginterpretasikan makna pesan tersebut. Stuart Hall mengkategorikan pemaknaan ini ke dalam tiga posisi: hegemoni dominan, negosiasi, dan oposisi.

Informan 1 berada pada posisi dominant hegemonic yang menerima pesan secara keseluruhan dan setuju bahwa lirik lagu "Rehat" dapat menjadi media dalam

PEMBAHASAN

Mendengarkan musik merupakan kegiatan yang dapat menjadi terapi bagi pendengarnya dan memiliki manfaat untuk mengatasi masalah dan mengurangi stres. Menurut penelitian dari Kementerian Kesehatan RI, terapi musik merupakan salah satu terapi seni kreatif yang paling efektif dan juga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai kondisi fisik, mental, dan sosial pada pasien segala usia. Terapi musik dapat

proses penyembuhan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajry Sub'haan Syah Sinaga dan Emah Winangsit pada tahun 2023 yang berjudul *Music Therapy to Improve Mental Health: Sebuah Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika*, menunjukkan bahwa terapi musik bertujuan untuk membantu seseorang mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, seperti kesedihan, kemarahan, atau rasa sakit. Musik juga dapat memicu ingatan dan pengalaman yang dapat membantu seseorang untuk mengeksplorasi perasaannya dan mencapai pemulihan psikologis.

Berdasarkan perspektif psikodinamika, kesehatan mental dipengaruhi oleh konflik internal, dorongan bawah sadar, dan pengalaman masa kecil dalam membentuk kepribadian dan perilaku seseorang. Pendekatan psikodinamika juga menekankan pentingnya proses bawah sadar dan konflik emosional, sehingga memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami bagaimana terapi musik dapat mendukung kesehatan mental. Dalam terapi musik, pendekatan psikodinamika menekankan pentingnya pengalaman musik yang mendalam untuk mengakses dan memproses konflik internal dan kesulitan emosional yang dapat mengganggu kesejahteraan individu jika tidak diekspresikan atau diproses dengan benar. Dalam penggunaan musik dalam meningkatkan kesehatan mental, terapi musik dapat membantu individu untuk mengekspresikan dan mengatasi emosinya melalui musik.

Informan 2, 3, 4, 5, dan 6 berada pada posisi negosiasi, yaitu menerima pesan dan setuju bahwa lirik lagu “Rehat” dapat menjadi media dalam proses penyembuhan diri, namun menurut kelima informan, seseorang

tidak bisa hanya mengandalkan lirik lagu “Rehat” sebagai media penyembuhan diri untuk dirinya sendiri. Melainkan, mereka tetap membutuhkan cara penyembuhan lain seperti memiliki kontrol diri yang baik, menggunakan metode penyembuhan lain selain mendengarkan musik, dan tetap membutuhkan dukungan dari faktor-faktor lain seperti dukungan dari orang terdekat dan bantuan dari tenaga profesional. *Negotiated position* menjelaskan bahwa khalayak pada umumnya menerima ideologi dominan namun menolak penerapannya dalam kasus-kasus tertentu (Morrisan, 2013).

Kehadiran lagu “Rehat”, selain sebagai produk media dan representasi dari realitas, juga memberikan pengaruh dalam memandang suatu fenomena sosial yang terjadi pada informan. Melalui lirik lagu “Rehat”, isu kesehatan mental yang sering dan rentan dialami oleh Generasi Z dapat memotivasi setiap individu untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkannya. Lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji memberikan pesan dan pengingat bagi pendengarnya untuk tidak merasa sendiri, tidak menyalahkan diri sendiri, dan membiarkan segala sesuatunya terjadi karena tidak semua hal dapat di kendalikan. Lirik lagu “Rehat” juga memberikan pesan-pesan positif yang dapat menenangkan pendengarnya dari ketakutan-ketakutan yang ada di kepala yang belum tentu terjadi.

Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pemaknaan informan dalam memaknai dan menerima lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji sebagai media penyembuhan diri mereka. Pemaknaan dan penerimaan lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji sebagai media penyembuhan diri memiliki dua sisi yang berbeda. Pertama, informan menerima secara keseluruhan bahwa lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji dapat digunakan sebagai media *self-healing*.

Kedua, informan setuju bahwa lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji dapat digunakan sebagai media self-healing. Namun, informan memiliki ideologi masing-masing dan membutuhkan cara lain dalam melakukan penyembuhan seperti memiliki kontrol diri yang baik, berinteraksi dengan teman, dan tetap membutuhkan dukungan dari faktor lain seperti dukungan dari orang terdekat dan bantuan dari profesional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yaitu untuk mengetahui penerimaan self healing oleh generasi Z dalam lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji, maka disimpulkan poin-poin pesan yang berkaitan dengan mendengarkan lirik lagu Rehat sebagai metode self healing, ini merupakan tahap encoding. Selanjutnya mengumpulkan data melalui wawancara dengan informan dan analisis resepsi mengenai pemaknaan dan penerimaan self healing oleh generasi Z pada lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji, hal ini merupakan tahap decoding. Lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji tidak sepenuhnya mempengaruhi khalayak dalam memaknai dan menerima lirik lagu “Rehat” sebagai media self healing mereka. Hasil resepsi dari mayoritas informan masuk ke dalam posisi negosiasi dan 1 informan berada pada posisi hegemoni dominan. Informan yang telah diwawancarai mengungkapkan pemaknaan yang berbeda-beda berdasarkan latar belakang seperti sosial budaya, pengalaman, dan pandangan hidup informan, respon informan dalam menghadapi masalah, dan pengetahuan terhadap lagu “Rehat”.

Generasi Z yang berada pada posisi dominant hegemonic merasa bahwa lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji dapat membantu mereka untuk bangkit dan sembuh dari rasa

overthinking, kecemasan, dan masalah kesehatan mental yang mereka miliki. Generasi Z pada posisi ini juga mendengarkan lagu-lagu yang bertemakan self-healing hampir setiap hari, salah satunya lagu “Rehat” dan mengetahui secara mendalam makna dari lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji. Menjadikan generasi Z ini berada pada posisi hegemoni dominan.

Mayoritas generasi Z yang masuk dalam posisi negotiation memiliki pendapat yang sama jika isi pesan dalam lirik lagu “Rehat” karya Kunto Aji dapat menjadi metode dan media penyembuhan diri mereka ketika memiliki masalah, berada di titik terendah, dan stres. Namun, mayoritas dalam kelompok ini juga memiliki ideologi dan cara tersendiri dalam menghadapi masalah seperti kontrol diri yang baik, menggunakan metode penyembuhan lain selain mendengarkan musik, dan tetap membutuhkan dukungan dari faktor lain seperti dukungan dari orang terdekat dan bantuan dari profesional. Menjadikan mayoritas Generasi Z berada pada posisi negosiasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardila. (2020). *Generasi Z & Self Healing Dalam Karya Musik (Stu di Analisis Resepsi Self Healing Generasi Z Dalam Album “Mantra-mantra” Oleh Kunto Aji)*.
- Anita, M. (2020). *Bercakap Bersama Kunto Aji: The Meaning of Rest*. <https://greatmind.id/article/bercakap-bersama-kunto-aji-makna-rehat> (Accessed on February 01, 2024)
- Augesti, Afra. (2019). *Musik Sedih Dinilai Bisa Mengobati Depresi, Ini Kata Ilmuwan*. <https://www.liputan6.com/global/read/3957778/musik-sedih-dinilai-bisa->

- [mengobati-depresi-ini-kata-ilmuwan](#) (Accessed on September 04, 2023).
- BBC News Indonesia. Music Can Treat Depression. https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2011/08/110801_musicdepression (Accessed March 02, 2024)
- 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.
- 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/in-tl/blog/the-runaway-mind/202001/are-you-overthinker> (Accessed January 27, 2024)
- Geraldina, Alma Marikka. (2017). Terapi Musik :Bebas Budaya atau Terikat Budaya?. *Buletin Psikologi*, Vol. 25(1), 45-53.
- 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> (Accessed February 6, 2023).
- Haryadi, Kirana Selma. (2019). Darurat Kesehatan Mental Generasi Z. <https://muda.kompas.id/baca/2019/04/12/darurat-kesehatan-mental-generasi-z/> (Accessed January 27, 2024)
- 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..
- Redho, Ahmad. dkk. (2019). Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol. 1(1), 205-214.
- Roser, M. (2018). The Internet’s history has just begun. *Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/internet-history-just-begun> (Accessed February 16, 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> (Accessed on May 01, 2024)
- 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.