

REPRESENTASI *SELF-COMPASSION* DALAM LAGU “MATA AIR” KARYA HINDIA

Ni Kadek Juni Setiarini¹⁾, Ni Wayan Putri Despitasi²⁾, Made Vairagya Yogantari³⁾

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Udayana

Email: kadek.juni077@student.unud.ac.id¹⁾, niwayanputrides@unud.ac.id²⁾,
madeyogantari@unud.ac.id³⁾

ABSTRACT

Self-compassion is a behavior that applies care and kindness towards oneself when facing various difficulties in life or towards shortcomings in oneself and has the understanding that suffering, failure, and shortcomings are part of everyone's life. Hindia created a song entitled “Mata Air” as an invitation for listeners to accept past events or traumas experienced rather than judging themselves in the midst of the rampant standardization of life. This research aims to explain the meaning that is implied through the lyrics of Hindia's song “Mata Air” in correlation with the representation of self-compassion that wants to be displayed. This research uses a qualitative approach with the theory of representation from Stuart Hall, and Roland Barthes' semiotic theory. The results of this study describe self-compassion or applying compassion which consists of three aspects, namely self-kindness (kindness towards oneself), mindfulness (full awareness of current experiences), and common humanity (universal humanity), described from individuals in enjoying their own time, finding the meaning of life in their own way, seeing that not only themselves experience negative or positive emotions because failure or sadness must have been experienced by every individual, and realizing that bad things in life are learning because the source of recovery comes from oneself.

Keywords: *Hindia, Mata Air song, Self-compassion, Roland Barthes*

PENDAHULUAN

Menurut WHO depresi merupakan penyakit yang berada di urutan ke-4 di dunia yang diprediksi akan menjadi gangguan kesehatan utama (Frijanto, 2022). Menurut data tahun 2023 mengenai tingkat depresi di berbagai negara di laman World Population Review terdapat 9.162.886 kasus depresi yang tercatat di Indonesia dengan prevalensi 3,7 persen (Sinambela, 2023). Penting bagi individu untuk menerima diri, mengasihi serta berbuat baik terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup agar terhindar dari depresi.

Berbagai penelitian menyatakan bahwa menerapkan *self-compassion* dapat mengurangi stres dan depresi. Karakteristik *self-compassion* dapat meningkatkan ketahanan diri (resiliensi),

yang juga berkontribusi pada berkurangnya gejala depresi ketika seseorang berada dalam situasi yang sulit atau terpuruk. (Rai & Andri, 2024). *Self-compassion* adalah perilaku yang menerapkan perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam diri serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang (Neff, 2011).

Budaya, jenis kelamin, kepribadian, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional dan lingkungan berperan mempengaruhi penerapan *self-compassion* (Waffida et al., 2022). Budaya perfeksionisme saat ini marak terjadi, Perfeksionisme bertolak belakang dengan *self-compassion*, seseorang yang perfeksionis sulit menerima kekurangan diri dan cenderung menghakimi diri secara berlebihan, yang menjadi penghambat penerapan *self-compassion*.

Media massa mempunyai kekuatan besar untuk mempengaruhi emosi dan cara pandang masyarakat, salah satu media penyampaiannya adalah musik. Musik merupakan satu bahasa komunikasi yang mempunyai makna universal. Lagu adalah bagian dari musik, umumnya lagu menggunakan teks verbal, diciptakan untuk dinyanyikan, terutama ditunjukkan untuk penampilan solois. Lagu merupakan musik yang memiliki unsur teks/lirik (Moylan, 2007, h. 62).

Salah satu musisi Indonesia yang populer saat ini adalah Daniel Baskara Putra atau dengan nama panggung Hindia. Dalam berkarya Hindia seringkali membahas kesehatan mental, krisis identitas, hubungan antar manusia, perjuangan hidup, hingga pergulatan dengan ekspektasi dan kenyataan hidup modern, isu tersebut dikemas dalam albumnya yang berjudul “Menari Dengan Bayangan” dirilis pada tahun 2019 dan merupakan album pertama Hindia.

Dalam album “Menari dengan Bayangan” terdapat lagu yang berjudul “Mata Air” yang merepresentasikan sikap *self-compassion*. Lagu “Mata Air” bermakna bahwa setiap orang pasti akan melewati fase pasang dan surut, itu adalah fase yang wajar, akan tetapi harus tetap mengasihi diri sendiri dengan cara masing-masing.

Berdasarkan video yang diunggah Sun Eater yang merupakan perusahaan label musik dari Hindia di kanal Youtube pada tahun 2022, Baskara mengatakan bahwa lagu “Mata Air” dibuat untuk mengajak setiap orang merayakan diri sendiri di tengah banyaknya standarisasi kehidupan di internet.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan menjadi dasar bagi penulis untuk meneliti bagaimana representasi penerapan *self-compassion* dalam lagu “Mata Air” karya Hindia. Jenis penelitian ini adalah kualitatif didukung oleh teori semiotika Roland Barthes.

RUMUSAN MASALAH

Bagaimana representasi *self-compassion* pada lirik lagu “Mata Air” karya Hindia?

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui bagaimana representasi *self-compassion* dalam lirik lagu “Mata Air”.

TINJAUAN TEORITIS

Komunikasi Massa

Menurut Ardianto (2007), komunikasi massa memiliki sejumlah karakteristik, yaitu bersifat terlembagakan karena komunikatornya berupa lembaga, bukan individu, dan ditujukan secara umum untuk semua kalangan dengan komunikan yang heterogen dari berbagai latar belakang. Komunikasi massa mampu menjangkau audiens dalam jumlah besar secara serempak pada waktu yang sama, bersifat satu arah karena tidak memungkinkan dialog langsung, serta hanya menstimulasi indera secara terbatas sesuai jenis mediana. Umpan balik dalam komunikasi massa bersifat tertunda, mengandalkan peralatan teknis untuk penyebaran pesan yang efektif, dan dikontrol oleh *gatekeeper* yang menyaring serta mengemas informasi sebelum diterima khalayak.

Lagu memiliki sembilan karakteristik tersebut, sehingga dapat dianggap sebagai bagian dari komunikasi massa. Pada dasarnya, lagu merupakan pesan yang disampaikan kepada khalayak luas, yaitu para pendengar dalam jumlah besar, melalui media tertentu.

Lagu “Mata Air”

Lagu mempunyai persamaan karakter dengan komunikasi massa, yakni pada sebuah lagu komunikasi yang terjadi merupakan komunikasi bersifat satu arah dari penyanyi kepada pendengar atau penikmat lagu, sehingga lagu merupakan bagian dari komunikasi massa. Lagu merupakan bentuk karya seni yang diciptakan oleh seseorang dan dapat dibawa melalui nyanyian serta iringan alat musik. Pesan yang disampaikan melalui lirik lagu mampu merepresentasikan dan membangun suasana yang ingin disampaikan oleh penciptanya kepada para pendengar. (Fitriah,

2024). Dengan demikian, pencipta dan pendengar lagu dapat menjalin interaksi melalui tingkat pemahaman terhadap pesan yang terkandung dalam lirik lagu.

Sejak dirilis, “Mata Air” telah memperoleh banyak reaksi positif dari para pendengarnya. Lagu ini bahkan sempat menjadi tren di media sosial TikTok, digunakan sebagai latar musik dalam berbagai konten, banyak orang yang terinspirasi oleh lagu ini hingga mencapai ribuan. Sebagian besar konten yang dibuat menggambarkan momen-momen sederhana dalam merawat diri, seperti mengambil waktu untuk beristirahat, menerima kegagalan dalam hidup, atau menghargai proses hidup masing-masing. Lagu “Mata Air” dapat menjadi salah satu media bagi penikmatnya untuk berada dalam kondisi wawas dan merasakan dampak positif dari lagu tersebut (Hasanah et al., 2023).

Representasi

Representasi adalah bagaimana realitas atau objek yang ditampilkan telah ditampilkan sebagaimana mestinya atau justru diperburuk (Eriyanto, 2017). Menurut Stuart Hall representasi memiliki dua pengertian yaitu, representasi mental dan representasi bahasa. Representasi mental adalah konsep tentang sesuatu yang ada di kepala manusia atau peta konseptual serta menciptakan sesuatu yang bersifat abstrak. Kemudian, representasi bahasa merupakan representasi yang mempunyai peran penting dalam konstruksi makna. Konsep abstrak yang terdapat dalam kepala manusia harus diungkapkan dalam bahasa yang lazim, agar dapat dikaitkan dengan konsep-konsep dan ide-ide masyarakat mengenai suatu tanda dan simbol-simbol tertentu agar mudah dimengerti.

Self-Compassion

Self-compassion merupakan konsep psikologis untuk berwelas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesalahan, ataupun penderitaan. Menurut Hidayati dan Maharani (2013) *self-compassion* merupakan perpaduan antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku yang menerangkan kasih sayang diperuntukan kepada dirinya sendiri dalam upaya menghadirkan keinginan untuk membebaskan kesulitan maupun penderitaan. Menurut pelopor *self-compassion* yaitu Kristin Neff, *self-compassion* mencakup tiga komponen utama yaitu, *self-kindness* (kebaikan kepada diri sendiri), *common humanity* (kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (penuh perhatian). Kasih sayang kepada diri sendiri adalah sebuah kebersinambungan bipolar yang beralih

dari sikap tanpa belas kasih hingga tanggapan penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan (Neff, 2011).

Semiotika Roland Barthes

Barthes menyatakan denotasi merupakan tanda primer (*primary sign*) sedangkan konotasi merupakan tanda sekunder (*secondary sign*). Barthes menjelaskan konsep dua tingkatan signifikasi yang disebut juga makna bertingkat-tingkat yang didalamnya berisi konotasi serta mitos bersumber dari denotasi. Tanda primer atau denotasi merujuk pada proses penciptaan makna yang sederhana, eksplisit, dan sejalan dengan pemahaman rasional dalam konteks keseharian. Tanda sekunder atau konotasi menggambarkan bagaimana interaksi terjadi saat suatu tanda berhubungan dengan emosi atau perasaan pengamat, serta dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang dimiliki (Wibowo, 2013). Mitos berada dalam signifikasi tatanan kedua Barthes. Karena itu, semua hal dapat dianggap sebagai mitos jika ditampilkan dalam sebuah wacana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan penelitian deskriptif. Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini yaitu paradigma konstruktivis. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari data teks berupa lirik lagu “Mata Air” dari musisi Hindia dan data sekunder diperoleh dari sumber yang mendukung penelitian antara lain, dari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan studi semiotika terhadap lirik lagu serta literatur-literatur digital maupun konvensional.

Unit analisis dalam penelitian ini yaitu penggunaan bahasa yang dipilih untuk ditampilkan dalam lirik lagu “Mata Air” yang diciptakan oleh musisi Hindia yang terdiri dari kata, kalimat, koherensi antar kalimat yang mencerminkan konsep *self-compassion*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, analisis teks, dan studi pustaka dengan teknik analisis teks/wacana pada lirik lagu “Mata Air” karya Hindia yang disajikan dalam data naratif, tabel, dan gambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Baskara Putra lahir di Jakarta pada 22 Februari 1994 dan merupakan lulusan Universitas Indonesia, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP), jurusan Ilmu Komunikasi. Baskara memutuskan untuk berkarir sebagai penyanyi solo dengan nama panggung "Hindia" pada tahun 2018. Keputusan ini diambil karena Baskara ingin menulis lagu-lagu yang lebih personal, tanpa membebani band Feast dengan kisah pribadinya. Kesuksesan Hindia semakin terbukti ketika meraih dua penghargaan di Anugerah Musik Indonesia (AMI) Awards ke-27, yang digelar pada 4 Desember 2024 di Ciputra Artpreneur, Jakarta Selatan. Hindia memenangkan kategori Artis Solo Alternatif Terbaik dan Album Alternatif Terbaik (Yanuar, 2024). Hindia, merilis album debutnya "Menari dengan Bayangan" pada tahun 2019. Dari segi prestasi, Album "Menari dengan Bayangan" telah mencatat prestasi yang membanggakan. Pada April tahun 2024, album ini menembus satu miliar streaming di Spotify. Banyak pendengar yang merasa bahwa lagu-lagu dalam album ini membantu menjadi penghiburan serta penyemangat para pendengar melewati masa-masa sulit, baik karena stres, kehilangan, maupun kelelahan dalam menjalani hidup.

Hasil Temuan Penelitian

Analisis Teks Bait Pertama

Makna denotasi dalam bait pertama adalah seseorang yang menghabiskan gajinya untuk kepentingan pribadi. Aktivitas membeli satu tiket untuk menonton film terbaru yang sedang tayang di bioskop. Memesan makanan atau minuman dalam jumlah yang cukup hanya untuk satu orang. Menyanyikan lagu-lagu dari musisi Kunto Aji di tengah sekelompok anak muda. Makna konotasi dalam bait ini adalah Pengakuan akan kebutuhan untuk merawat dan menyayangi diri dengan menikmati hasil jerih payah sendiri tanpa memaksakan diri untuk memenuhi kebutuhan orang lain. Menghibur diri dengan melakukan hal yang digemari yang dilakukan seorang diri. Mendahulukan kebutuhan pribadi dan tidak merasa bersalah karena tidak memenuhi kebutuhan orang lain. Mengekspresikan diri dan menikmati momen tanpa merasa terasing meskipun berada di lingkungan yang lebih berorientasi pada kebersamaan.

Mitos dalam bait ini mengenai anggapan bahwa kebahagiaan seseorang harus diperoleh melalui hubungan dengan orang lain, terutama dalam bentuk pernikahan dan keluarga. Perempuan

lajang sering diberi label negatif seperti perawan tua, dianggap tidak biasa, ketinggalan zaman, terlalu mementingkan materi, tidak laku, atau tidak ramah secara emosional. (Sari & Mulyani, 2024). Selain perempuan, stigma negatif juga kerap diterima oleh kaum laki-laki, berdasarkan penelitian mengenai stigma terhadap pemuda dengan status lajang menunjukkan bahwa subjek kerap memperoleh pertanyaan terkait status lajang, menjadi bahan perbandingan dengan individu lain, serta dicap sebagai seseorang yang tidak berhasil mendapatkan pasangan (Oktawirawan, 2020).

Analisis Teks Bait Kedua

Makna denotasi dalam bait kedua ini adalah segala naik turunnya kehidupan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Impian dan pertanyaan yang muncul seiring waktu akan menemukan jawabannya. Memberi batasan waktu bagi dirinya untuk merasakan kesedihan. Memperingati seluruh keadaan batin, baik suka, maupun duka sebagai bagian hakiki dari eksistensi manusia.

Makna konotasi dalam bait ini adalah kegagalan dan kesuksesan adalah hal yang wajar, sehingga tidak perlu merasa malu atau putus asa. Setiap individu pernah mengalami kegagalan ataupun keberhasilan dalam hidupnya, baik dalam karier, hubungan, maupun aspek kehidupan lainnya. Semua hal yang diimpikan dapat direalisasikan dengan proses yang harus dilalui serta semua pertanyaan hidup akan terjawab seiring dengan proses yang dilalui. Individu perlu merasakan dan menerima kesedihannya, namun perlu dibatasi agar tidak berlarut-larut. Mendorong individu untuk mengapresiasi dan menerima seluruh perasaan mereka baik positif maupun negatif sebagai tanda bahwa setiap manusia hidup secara utuh.

Mitos dalam bait ini mengenai masyarakat cenderung menilai keberhasilan hanya dari hasil akhir yang tampak, tanpa mempertimbangkan perjuangan dan proses yang telah dijalani seseorang untuk mencapainya. Sejalan dengan fenomena pamer gaya hidup mewah atau “*flexing*” di *platform* sosial media. Tujuan *flexing* bukan hanya untuk berbagi informasi akan tetapi juga sarana memamerkan dan menjelaskan kehadiran mereka di lingkaran sosial mereka (Khayati., et al, 2022).

Budaya yang mengagungkan kesempurnaan dan memandang kegagalan sebagai sesuatu yang menakutkan, membuat individu terbebani oleh target dan hasil yang harus dicapai. Ketakutan

akan kegagalan dapat berpotensi menumbuhkan sifat perfeksionisme yang tidak sehat, yaitu perfeksionisme maladaptif. Perfeksionisme maladaptif yang mencakup kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan, kekhawatiran terhadap kesalahan, dan ketakutan terhadap kegagalan, berpotensi memperburuk tingkat stres dan ketidaknyamanan psikologis. (Ward, 2022).

Analisis Teks Bait Ketiga

Makna denotasi dalam bait ketiga ini adalah ajakan bagi seseorang untuk menaikkan tangan jika pernah mengalami emosi bahagia, kecewa, maupun rasa sakit hati atau disakiti oleh orang lain.

Makna konotasi dalam bait ini adalah individu diajak untuk mengakui semua emosi atau perasaan positif maupun negatif. Kesadaran bahwa pengalaman sulit, rasa sakit, dan emosi yang dialami manusia bukanlah sesuatu yang dirasakan oleh individu sendiri, tetapi merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum. Bait ini menyoroti spektrum penuh pengalaman manusia, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, baik sebagai korban maupun pelaku. Ketika individu melihat sekeliling dan banyak tangan terangkat untuk setiap pertanyaan, individu tidak akan merasa sendirian.

Mitos bait di atas berkaitan dengan fenomena *highlight story*, yaitu di media sosial individu umumnya hanya menunjukkan sisi positif dari kehidupan mereka, yang dapat menimbulkan kesan seolah-olah bahwa kehidupan orang lain tampak lebih sempurna, berhasil, dan membahagiakan. Namun, kenyataan yang tersembunyi di balik layar sering kali sangat berbeda. Fenomena tersebut juga dilandasi oleh pandangan *toxic positivity*, yaitu merujuk pada tekanan untuk selalu memperlihatkan kebahagiaan, kesuksesan, dan kehidupan yang sempurna di mata masyarakat. Tuntutan sosial menekan laki-laki untuk meredam atau menyembunyikan kesedihan dan tangisan karena bertentangan dengan norma maskulinitas. Persepsi masyarakat atau stigma publik mempunyai anggapan bahwa pria tidak boleh menunjukkan kelemahan dan tidak membutuhkan bantuan psikologis (Hapsari & Krianto, 2023).

Analisis Teks Bait Keempat

Makna denotasi dalam bait keempat adalah hidup tidaklah untuk selalu bersaing atau berada lebih awal dari orang lain. Bayangan yang muncul akibat cahaya matahari, bayangan ini adalah hasil alami dari pemantulan cahaya. Kehadiran matahari yang menghasilkan bayangan

memiliki maksud atau tujuan sangat baik. Seruan untuk mengasihi dan menghargai diri sendiri pada hari ini.

Makna konotasi dalam bait ini adalah hidup tidak harus dijadikan arena kompetisi yang menekankan persaingan tanpa henti untuk selalu berada lebih unggul dibanding orang lain. Bagaimana hal buruk, maupun trauma merupakan pengalaman dalam kehidupan yang harus dijalani. Trauma dan hal buruk hadir menjadi pembelajaran untuk manusia berproses dan menjadi lebih baik kedepannya. Pentingnya mencintai diri serta menerima baik buruknya sendiri segera di masa sekarang, tanpa menunda dan menunggu keadaan menjadi sempurna di hari esok.

Mitos dalam bait ini adalah berkaitan dengan stigma masyarakat mengenai kehidupan kompetitif. Tekanan untuk memenuhi standar tinggi membuat mereka merasa tidak puas meskipun sudah bekerja keras (Khoirunnisa, 2024). Budaya kerja keras ini disebut dengan *hustle culture*, dimana individu memikirkan pekerjaan dan tidak memiliki waktu untuk bersantai dan beristirahat. Penyebaran kebiasaan kerja berlebihan di masyarakat didorong oleh kemajuan teknologi, hal ini menjadikan batas kerja dan kehidupan pribadi semakin samar, dan adanya konstruksi sosial yang mengaitkan kesuksesan dengan status materi dan pengakuan.

Analisis Teks Bait Kelima

Makna denotasi dalam bait kelima ini adalah sumber air tersedia di dekat individu. Sumber air berasal di dalam diri sendiri yang tidak ditentukan oleh orang lain. Mengajak seseorang untuk menemukan arti hidupnya sendiri yang ada pada dirinya. Ajakan untuk menari bersama bayangan dari diri sendiri.

Makna konotasi dalam bait ini adalah sumber kebahagiaan manusia sudah ada dalam diri manusia. Mempertegas bahwa seseorang memiliki kekuatan untuk menjadi sumber kebahagiaannya sendiri tanpa harus bergantung pada validasi eksternal. Himbauan untuk individu agar menyadari apa yang benar-benar berarti bagi dirinya tanpa bergantung dengan ekspektasi eksternal. Berdamai dengan diri sendiri, dan menerima kekurangan dan kelebihan diri sebagai bagian dari proses hidup.

Mitos dalam bait ini adalah bagi masyarakat Indonesia yang menganut budaya kolektivistik. Indonesia merupakan salah satu negara yang dianggap memiliki tingkat kolektivisme yang tinggi (Matsumoto & Juang dalam Natalia & Fridari, 2022). Dalam pandangan kolektivisme,

hak individu atas dirinya sendiri menjadi terbatas, karena tindakan dan keputusan pribadi diarahkan dan dikendalikan oleh kepentingan serta norma kelompok. Budaya ini menjadikan individu merasa terikat dalam ikatan yang kuat dan kohesif dengan kelompoknya, baik itu keluarga, komunitas, atau masyarakat luas serta loyalitas terhadap kelompok sangat dijunjung tinggi. Hal ini berpotensi menjadi tekanan bagi masyarakat untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial, mengikuti tren, dan mencapai ekspektasi kolektif atau yang dikenal dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) yaitu ketakutan ketinggalan sesuatu yang terjadi saat ini. Individu yang merasakan FOMO akan memperlihatkan keingintahuan yang tinggi ketika mengakses media sosial hingga pemikiran mereka menjadi irasional. Hal ini menyebabkan dampak negatif yaitu, gangguan psikologis gangguan tidur, dan penurunan kesehatan mental (Muallif, 2024).

Analisis Data

Representasi mental yang terdapat dalam lagu “Mata Air” adalah bagaimana seseorang memandang, memahami, dan merespons diri sendiri dalam kehidupan khususnya ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan dengan mengasihkan diri yang mencakup sikap *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Representasi mental yang bersifat abstrak diartikulasikan ke dalam bahasa yang lazim digunakan melalui proses representasi bahasa. Konsep *self-compassion* diterjemahkan dalam bait-bait, kalimat dan kata dalam lirik lagu “Mata Air”. Lirik lagu ini menggambarkan realitas keseharian masyarakat yang berada dalam tekanan ekspektasi sosial namun berusaha menemukan makna hidupnya sendiri.

Unsur kebaikan untuk diri sendiri atau *self-kindness*, Hindia ungkapkan dalam lagu ini dengan mengajak individu untuk berdamai dan bahkan merayakan sisi gelap, luka, atau ketidaksempurnaan dalam diri, mengapresiasi seluruh perasaan mereka baik positif maupun negatif. Disebutkan juga bagaimana seseorang menghibur diri dengan mengekspresikan diri terhadap realitas sosial anak muda yang sering kali penuh dengan tekanan hidup dengan mendengarkan musik yang relevan. Musik, diakui sebagai sarana yang mempengaruhi suasana hati serta emosi, hadir sebagai potensi alat intervensi dalam mengatasi tekanan tersebut (Nalendra et al., 2023). Individu menemukan kenikmatan dalam aktivitas yang dijalani sendiri memberi serta memberi izin kepada diri sendiri untuk menjadi apa adanya, menghindari stigma bahwa menikmati waktu sendiri berarti terasing atau tidak bahagia dan menemukan kebahagiaan tanpa harus

bergantung kepada orang lain. Sehingga pesan yang ingin disampaikan bahwa kebahagiaan bukan hadiah yang diberikan orang lain, melainkan bisa diciptakan oleh diri sendiri dengan berbagai cara.

Unsur *mindfulness* atau kesadaran penuh yang disampaikan dalam lagu ini adalah semua hal yang diimpikan dapat direalisasikan dengan proses yang harus dilalui serta semua pertanyaan hidup dapat akan terjawab seiring dengan proses yang dilalui. Disampaikan juga bahwa adanya kesadaran trauma atau bayangan yang dapat menjadi pembelajaran dalam hidup. Bayangan manusia mewujudkan kegelapan batin manusia, hal-hal tentang diri manusia yang disembunyikan, kerusakan yang dialami dalam hidup tetapi tidak pernah sembuh sepenuhnya, dan keinginan yang tidak dapat dipenuhi (Lonngi, 2025). Kesadaran bahwa seseorang memiliki kekuatan untuk menjadi sumber kebahagiaannya sendiri tanpa harus bergantung pada validasi eksternal menentang realitas masyarakat Indonesia mengenai budaya kolektivisme yang dianut, yaitu budaya yang mempunyai ikatan yang kuat dan kohesif dengan kelompoknya, baik itu keluarga, komunitas, atau masyarakat luas serta loyalitas terhadap kelompok padahal perlu disadari bahwa diri sendiri yang dapat menentukan standar hidup dan tidak perlu sama persis dengan standar orang lain karena kebahagiaan sesungguhnya bersumber dari dalam diri.

Pengalaman manusia yang universal atau *common humanity* diungkapkan bahwa setiap individu pernah mengalami kegagalan dan keberhasilan dalam hidupnya, baik dalam karier, hubungan, maupun aspek kehidupan lainnya. Memahami bahwa tantangan hidup merupakan bagian dari kehidupan manusia yang merupakan pengalaman universal, dimana budaya masyarakat yang menuntut kesempurnaan dan menumbuhkan rasa takut terhadap kegagalan menyebabkan individu merasa tertekan oleh pencapaian dan hasil yang harus diraih. Pesan yang disampaikan disini adalah merasa sedih, marah, takut, atau putus asa saat menghadapi kesulitan itu wajar. Individu diajak untuk berhenti merasa paling tersakiti ketika mengalami kejadian yang buruk. Sebaliknya, memahami bahwa perasaan tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Dengan memahami bahwa setiap orang menghadapi tantangan dan kesulitan, individu cenderung tidak terlalu merasa terpukul ketika mengalami hal buruk.

PENUTUP

Simpulan

Dengan merujuk pada hasil temuan serta analisis yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut dalam penelitian ini:

1. Lirik lagu “Mata Air” menggambarkan kesadaran individu untuk mengasihi diri sendiri dengan tiga aspek yaitu *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri), *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini), dan *common humanity* (kemanusiaan universal).
2. Aspek *self-compassion* yang dominan muncul dalam lagu “Mata Air” adalah *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri), kemudian aspek *common humanity* (kemanusiaan universal) dan aspek *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini).
3. Representasi mental yang terdapat dalam lagu “Mata Air” adalah bagaimana seseorang memandang, memahami, dan merespons dirinya sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan dengan mengasihi diri yang mencakup sikap *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.
4. Representasi bahasa pada lagu “Mata Air” diterjemahkan melalui lirik yang menggambarkan pengalaman individu dalam menikmati waktu sendiri, mencari makna hidup dengan cara sendiri, memandang bahwa tidak hanya diri sendiri yang mengalami emosi negatif maupun positif karena kegagalan maupun kesedihan pasti pernah dialami setiap individu, dan menyadari bahwa hal buruk dalam kehidupan merupakan pembelajaran karena sumber pemulihan berasal dari diri sendiri.
5. Lagu “Mata Air” dijadikan media oleh pencipta lagu untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya mencintai diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan memahami emosi dalam menghadapi tekanan sosial.

Saran

1. Kepada para pencipta lagu atau musisi ketika menciptakan suatu karya, dapat menyampaikan pesan yang dapat memberikan pengaruh, edukasi, informasi kepada para pendengar yang bertema kesehatan mental khususnya, *self-compassion*.

2. Kepada masyarakat agar dapat lebih kritis bahwa media massa memiliki andil besar dalam mengkonstruksi masyarakat, musik sebagai bagian dari komunikasi massa merupakan cara populer dan jitu untuk menyampaikan pesan berwelas asih kepada diri sendiri sehingga masyarakat peduli akan kesehatan mental agar ketika masyarakat mengalami permasalahan hidup tidak berujung stres dan depresi.
3. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih variatif, seperti menggunakan metode, teori, serta objek yang dikembangkan sehingga dapat memperoleh pesan mengenai *self-compassion* yang lebih dalam dan kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ardianto, E. L. (2007). *Komunikasi Massa Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Eriyanto. (2017). *Analisis Wacana: Pengantar Analisis Media*. Yogyakarta: LKiS
- Hidayati, F. d. (2013). *Self-compassion (welasasih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Moylan, W. (2007). *Understanding and crafting the mix: The art of recording*. United States: Amsterdam, The Netherlands: Focal Press.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins.
- Wibowo, I. S. (2013). *Semiotika Komunikasi Aplikasi Praktis Bagi Penelitian dan Skripsi Komunikasi Ed.2*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Artikel Jurnal

- Bimayuda Annajma Nalendra, R. D. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, 135-146.

- Dina Fitria Hasanah, Y. M. (2023). Quarter Life Crisis (Qlc): Kajian Psikolinguistik pada Album Lagu Hindia Menari Dengan Bayangan. *Adabiyyāt: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 64-82.
- Dina Waffida, I. M. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5, 19-23.
- Janitra Hapsari, T. K. (2023). Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 373-383.
- Khayati, D. A. (2022). Fenomena Flexing Di Media Sosial Sebagai Ajang Pengakuan Kelas Sosial Dengan Kajian Teori Fungsionalisme Struktural. *Jurnal Sosialisasi* , 113 .
- Maria Fitriah, S. M. (2024). Makna Pesan Komunikasi melalui Musik. *Artikel Univeritas Djuanda*.
- Ni Made Rai Kistyanti, Andri Setia Dharma (2023). Peran Self-Compassion terhadap Depresi pada Mahasiswa dengan . *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 15, 28-38.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Stigma Terhadap Pemuda dengan Status Lajang (Studi Kualitatif). *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* , 21-28.
- Sarah Josephine Natalia, I. G. (2022). The Role of Collectivist Culture and Mental Health Literacy in Mental Illness Stigma Among University Students in Indonesia. *Psychology Research*, 166-175.
- Sari, A. M. (2024). Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang di indonesia. *Bandung Conference Series: Psychology Scienc*, 702-710.
- Ward, H. (2022). Effects of a Single-Session Intervention Targeting Perfectionism in College Students. *Graduate Student Journal of Psychology*.

Web

- Frijanto, S. M. (2022, September 6). *Depresi dan Bunuh Diri*. Retrieved from Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan : https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri

- Khoirunnisa, P. (2024, Oktober 12). *Menangani Hustle Culture di Era Digital*. Retrieved from gemagazine: <https://www.gemagazine.or.id/2024/10/12/menangani-hustle-culture-di-era-digital/>
- Lonngi, G. (2025). *The Jungian Shadow and Self-Acceptance* . Retrieved from The Nautilus – Student Newspaper: <https://www.tamug.edu/nautilus/articles/The%20Jungian%20Shadow%20and%20Self-Acceptance.html>
- Muallif. (2024, Oktober 4). *FOMO: Penyebab, Dampak, dan Cara Mengatasinya di Era Media Sosial*. Retrieved from Universitas Islam An Nur Lampung: <https://an-nur.ac.id/fomo-apa-itu-bagaimana-dampaknya-dan-cara-mengatasinya/>
- Sinambela. (2023, Desember 13). *Ganjar sebut pemilih pemula peduli kesehatan mental*. Retrieved from Antara: <https://www.antaranews.com/berita/3870366/ganjar-sebut-pemilih-pemula-peduli-kesehatan-mental>
- Yanuar, E. R. (2024, Desember 5). *Raih 2 Piala AMI Awards, Hindia: Ini untuk Orang yang Bilang Berhenti Nyanyi Aja*. Retrieved from medcom.id: https://www.medcom.id/hiburan/musik/GNlLgD5N-raih-2-piala-ami-awards-hindia-ini-untuk-orang-yang-bilang-berhenti-nyanyi-aja#google_vignette