

**REFLECTION ON THE MENTAL HEALTH MESSAGE IN THE SONG "SATU KALI"
BY TULUS: CRITICAL DISCOURSE ANALYSIS**

**REFLEKSI PESAN KESEHATAN MENTAL DALAM LAGU "SATU KALI" KARYA
TULUS: ANALISIS WACANA KRITIS**

Farhania Amama Raudha¹⁾, Rizky Abrian²⁾

¹⁾Indonesia, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, farhaniaamamaraudha@gmail.com

²⁾Indonesia, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, rizky.abrian@uinsby.ac.id

Article history: Received: 9 November 2023

Revision: 11 November 2023

Accepted: 20 Desember 2023

Available online: Desember 2023

ABSTRACT

This research aims to analyze the song "Satu Kali" by Tulus using discourse analysis methods to understand messages related to mental health in the lyrics. The method used is a qualitative approach with a note-taking approach. In this study, researchers analyzed the lyrics of the song "Satu Kali" in depth, focusing on verses related to mental health. A note-taking approach is used to note down and understand the meaning contained in the lyrics. Researchers looked for the messages that Tulus wanted to convey and analyzed how the lyrics could provide an in-depth understanding of maintaining mental health. The research results show that the song "Satu Kali" by Tulus succeeded in conveying mental health messages well through its lyrics. In the six verses analyzed, the lyrics of this song contain important messages about overcoming life's stresses, self-acceptance, and maintaining emotional balance.

Keywords: mental health, song lyrics, critical discourse analysis

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lagu "Satu Kali" karya Tulus dengan menggunakan metode analisis wacana guna memahami pesan-pesan terkait kesehatan mental dalam liriknya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan pendekatan simak-catat. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis lirik lagu "Satu Kali" secara mendalam, dengan fokus pada bait-bait yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pendekatan simak-catat digunakan untuk mencatat dan memahami makna yang terkandung dalam lirik tersebut. Peneliti mencari tahu pesan-pesan yang ingin disampaikan oleh Tulus dan menganalisis bagaimana lirik itu dapat memberikan pemahaman mendalam tentang menjaga kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lagu "Satu Kali" karya Tulus berhasil menyampaikan pesan-pesan kesehatan mental dengan baik melalui liriknya. Dalam enam bait yang dianalisis, lirik lagu ini mengandung pesan-pesan penting tentang mengatasi tekanan hidup, penerimaan diri, dan menjaga keseimbangan emosional.

Kata kunci: lirik lagu, kesehatan mental, analisis wacana kritis

DOI : [https://doi.org/10.25299/geram.2023.vol11\(2\).15236](https://doi.org/10.25299/geram.2023.vol11(2).15236)

Citation: Raudha, F. A. & Abrian, R. (2023). Refleksi Pesan Kesehatan Mental Dalam Lagu "Satu Kali" Karya Tulus: Analisis Wacana Kritis. *Geram*, 11(2), 79-89

PENDAHULUAN

Seni dan musik dapat menjadi alat untuk menyampaikan pesan tentang kesehatan mental. Karena dampak besarnya terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan, kesehatan mental menjadi subjek yang semakin mendapat perhatian di seluruh dunia. Menurut Sylado pengertian seni musik adalah bentuk perwujudan yang hidup dari sebuah kumpulan ilusi dan lantunan suara penciptanya menggunakan alunan musik dengan nada yang berjiwa dan bisa menggerakkan isi hati para pendengarnya. persepsi atau ungkapan bahwa musik mengandung sebuah pesan untuk disampaikan kepada pendengarnya sering didengar. Pesan tersebut sejatinya dapat dimaknai sebagai unsur-musikal maupun ekstramusikal dari sebuah karyamusik.

Musik sebagai pesan adalah konsep bahwa musik memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna, emosi, dan narasi kepada pendengarnya. Ini terjadi melalui elemen-elemen musikal seperti

melodi, harmoni, ritme, dan dinamika. Pesan dalam musik bersifat subjektif dan tergantung pada interpretasi individu. Unsur ekstramusikal seperti konteks sosial, budaya, dan lirik juga dapat mempengaruhi makna musik. Namun, pengalaman mendengarkan musik dan interpretasi pesan musik adalah hal yang sangat subjektif.

Dalam dunia seni, lagu merupakan salah satu bentuk karya sastra yang kuat dalam menyampaikan sebuah isu. Lagu bukan hanya sekadar kata-kata tanpa makna, tetapi melalui liriknya yang merupakan curahan hati atau perasaan pribadi, seniman dapat menggambarkan sebuah kondisi yang membutuhkan perubahan atau pemahaman lebih dalam. Sudjiman mengemukakan bahwa lirik adalah bentuk puisi yang terdiri dari kata-kata yang membentuk lagu sastra, di mana penekanan utamanya adalah ungkapan perasaan pribadi yang mencerminkan gambaran perasaan sang penulis (Sudjiman, 1986 hlm. 47). Musik memiliki keunikan dalam menyampaikan pesan-pesan yang perlu didengar dan dapat meresap ke dalam jiwa. Oleh karena itu, banyak orang menyukai musik baik untuk mencari ketenangan maupun mengisi waktuluang. Saat ini, pencipta lagu tidak hanya menciptakan lagu sebagai ekspresi diri mereka sendiri, tetapi juga sebagai bentuk kritik terhadap beberapa peristiwa yang sedang ramai diperbincangkan.

Saat ini isu yang gencar diperbincangkan di masyarakat yaitu isu tentang kesehatan mental. Isukeehatan mental Gen Z (generasi yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an) sedang menjadi perhatian penting. Mereka menghadapi tekanan dari media sosial, kesempurnaan yang disyaratkan, kecemasan akan masa depan, dan beban akademik yang tinggi. Kesehatan mental Gen Z dipengaruhi oleh kecemasan, depresi, gangguan makan, stres, dan kesulitan beradaptasi. Faktor-faktor seperti perbandingan sosial, kurangnya dukungan emosional, dan pengaruh media sosial juga berperan. Penting untuk meningkatkan pemahaman, pencegahan, dan dukungan untuk mengatasi isu ini melalui pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, pendidikan, masyarakat, dan layanan kesehatan mental.

Tidak semua orang mampu menghadapi dan mengatasi perjalanan hidup dengan lancar sesuai rencana yang telah ditetapkan. Terdapat individu yang mengalami kesulitan dalam menghadapi bagian yang kurang menyenangkan dalam kehidupan, seperti tekanan, dorongan, dan tuntutan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dalam berbagai aspek, termasuk kepribadian, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan hubungan pertemanan.

Lagu sebagai bentuk seni memiliki kemampuan kuat dalam menyampaikan isu-isu, termasuk isu kesehatan mental yang sedang menjadi perhatian penting saat ini. Melalui lirik yang merupakan ekspresi curahan hati dan perasaan pribadi, seniman dapat menggambarkan kondisi yang membutuhkan perubahan atau pemahaman lebih dalam. Musik memiliki daya tarik unik yang mampu menyampaikan pesan-pesan yang perlu didengar dan dapat meresap ke dalam jiwa pendengarnya. Dalam konteks isu kesehatan mental gen Z, lagu-lagu dapat menjadi wadah untuk mengungkapkan perasaan, menghadapi tekanan sosial, dan memperjuangkan perubahan. Lirik-lirik lagu dapat mencerminkan perasaan kecemasan, depresi, atau kesulitan beradaptasi yang dialami oleh generasi ini. Mereka menghadapi tekanan dari media sosial, ekspektasi kesempurnaan, beban akademik, dan ketidakpastian masa depan. Musik dapat menjadi alat untuk mengatasi dan mengungkapkan pengalaman-pengalaman ini.

Dalam menciptakan lagu sebagai bentuk kritik terhadap isu kesehatan mental, seniman dapat menggunakan lirik dan melodi untuk menggambarkan tantangan dan kesulitan yang dihadapi gen Z. Yang membedakan gen Z dengan generasi-generasi sebelumnya adalah bagaimana kehidupan mereka semua terikat erat dengan teknologi, terutama teknologi digital yang dapat menjelaskan mengenai peningkatan masalah kesehatan mental. Lagu-lagu tersebut dapat membangkitkan kesadaran, mengajak pada refleksi, dan menginspirasi perubahan positif. Penting untuk meningkatkan pemahaman tentang isu kesehatan mental ini, serta menyediakan dukungan dan pencegahan yang tepat melalui pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, pendidikan, masyarakat, dan layanan kesehatan mental. Dengan demikian, melalui lagu sebagai medium artistik yang kuat, isu-isu kesehatan mental dapat diangkat, diperbincangkan, dan mempengaruhi perubahan sosial yang lebih

baik. Lagu-lagu dapat memberikan suara bagi gen Z untuk menyampaikan pengalaman mereka, serta menjadi sumber inspirasi dan dukungan bagi mereka yang menghadapi tantangan kesehatan mental.

Musik dapat dianggap penting karena fungsinya sebagai sarana terapi yang dapat membantu orang mengatasi kecemasan, depresi, stres, dan masalah kesehatan mental lainnya. Lagu-lagu yang mengangkat isu-isu ini tidak hanya memberi pendengarnya pengalaman yang mendalam, tetapi mereka juga dapat memberikan dukungan emosional dan mengurangi stigma kesehatan mental. Lirik, melodi, dan aransemen musik sering digunakan untuk menggambarkan perasaan, pengalaman, dan pemikiran seseorang tentang kesehatan mental. Lagu-lagu tertentu dapat menyampaikan pesan-pesan optimis, mendorong pendengarnya untuk mencari bantuan dan mengatasi kesulitan mereka. Sebaliknya, beberapa lagu mungkin menggambarkan kegelapan dan tantangan yang terkadang dialami oleh orang yang menderita masalah kesehatan mental.

Melalui refleksi pesan kesehatan mental dalam lagu, seniman juga dapat memainkan peran penting dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya memahami, mendukung, dan mengasihi orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Lagu-lagu ini berfungsi sebagai alat untuk memuji keberanian orang-orang yang berbagi pengalaman mereka dan mengubah perspektif masyarakat terhadap masalah kesehatan mental. Lagu-lagu yang mengangkat masalah ini dapat menjadi bagian dari gerakan yang lebih besar untuk mengurangi stigma, meningkatkan pemahaman, dan mendorong pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental di berbagai lapisan masyarakat karena kesadaran akan pentingnya kesehatan mental meningkat. Oleh karena itu, pesan kesehatan mental yang diungkapkan dalam lagu tidak hanya menjadi karya seni yang indah, tetapi juga dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental seseorang dan masyarakat secara keseluruhan.

Analisis wacana kritis adalah bidang studi yang berusaha untuk mengkaji penggunaan bahasa dalam komunikasi yang nyata. Hal ini melibatkan penelitian dan analisis terhadap bahasa yang digunakan dalam komunikasi sehari-hari, baik secara lisan maupun tulisan. Analisis wacana kritis memiliki pendekatan kritis dalam menganalisis bahasa. Pendekatan ini melibatkan kajian mendalam dan upaya untuk mengungkap kegiatan, pandangan, dan identitas yang terkandung dalam bahasa yang digunakan dalam wacana (Reditya, 2017). Eriyanto (2009) juga menambahkan bahwa analisis wacana adalah praktik penggunaan bahasa yang digunakan untuk menggambarkan suatu objek dengan mengaitkan ideologi di dalamnya. Analisis wacana berbeda dengan pendekatan linguistik formal yang lebih fokus pada unit kata, frasa, atau kalimat secara terisolasi tanpa memperhatikan keterkaitan antara unsur-unsur tersebut. Sebaliknya, analisis wacana menitikberatkan pada level di atas kalimat, seperti hubungan gramatikal yang terbentuk dalam konteks yang lebih luas daripada kalimat itu sendiri. Dalam bidang psikologi sosial, analisis wacana diartikan sebagai analisis terhadap pembicaraan. Secara keseluruhan, analisis wacana dilakukan untuk memahami makna secara menyeluruh dari sebuah pesan atau teks, baik yang terungkap secara eksplisit maupun tersirat.

Analisis wacana kritis dapat direpresentasikan melalui seni, musik, dan lirik sebagai cara untuk menggali dan menganalisis makna yang terkandung di dalamnya. Menurut Aminuddin (2003:52), makna tidak hanya berasal dari kata-kata, tetapi juga terkait erat dengan sistem sosial budaya atau realitas eksternal yang diacu, pengguna bahasa, dan konteks sosial-situasional di mana bahasa digunakan. Dalam seni, analisis wacana terlihat melalui pengamatan terhadap tema, simbol, narasi, dan gaya visual yang digunakan dalam karya seni. Melalui analisis wacana, pesan atau makna yang ingin disampaikan oleh seniman dapat diidentifikasi melalui pilihan warna, komposisi, dan elemen visual lainnya dalam lukisan atau instalasi seni. Konteks sosial, budaya, atau politik juga tercermin dalam karya seni. Dalam musik, analisis wacana dapat diterapkan dengan menganalisis lirik. Dengan analisis wacana musik, tema, pesan, atau cerita yang ingin disampaikan oleh penulis lagu dapat dipahami. Bahasa dan tatanan musikal juga menciptakan suasana atau emosi tertentu pada lagu.

Fairclough berpendapat bahwa analisis terhadap teks saja, seperti yang umumnya dikembangkan oleh ahli linguistik, tidaklah cukup. Hal ini dikarenakan analisis semacam itu tidak dapat mengungkap secara mendalam kondisi sosio-kultural yang menjadi latar belakang munculnya teks. Sebaliknya, pandangan ini juga mengkritik pendekatan post-strukturalis yang lebih

menekankan aspek sosio-kultural dalam munculnya teks tanpa menyediakan metodologi yang memadai untuk menganalisis teks sebagai representasi dan artikulasi dari pemikiran, kepentingan, dan ideologi yang melekat pada teks.

Dalam analisis diskursusnya, Fairclough mengusulkan model tiga dimensi yang mencakup tiga domain yang harus dianalisis. Pertama, teks itu sendiri, yang dapat berupa ucapan, tulisan, gambar visual, atau kombinasi dari ketiganya. Kedua, praktik diskursif yang melibatkan produksi dan konsumsi teks, yaitu bagaimana teks tersebut diciptakan, digunakan, dan diinterpretasikan dalam konteks sosial. Ketiga, praktik sosial yang mengacu pada konteks sosial, kekuasaan, dan hubungan sosial yang mempengaruhi teks dan praktik diskursif tersebut. Dengan menganalisis ketiga dimensi ini, analisis diskursus dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang teks, praktik diskursif, dan konteks sosial yang melingkupinya.

Menurut Fairclough (1995), analisis wacana kritis mengungkap bahwa wacana merupakan bentuk dari praktik sosial. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kriteria yang holistik dan kontekstual dalam menganalisis wacana. Selain aspek kebahasaan yang terdapat dalam struktur teks, terdapat aspek lain yang juga perlu diperhatikan untuk memahami makna dari sebuah wacana. Hal ini meliputi interpretasi yang muncul dari proses produksi dan konsumsi teks, serta aspek sosial-politik yang mempengaruhi pembuatan teks tersebut (praktik sosial-politiknya). Dengan kata lain, sejarah dan konteks yang membentuk wacana juga perlu dipertimbangkan. Dalam mempertimbangkan aspek ini, berbagai dimensi bahasa dan pemikiran yang ada dalam wacana dapat dipahami. Kedua dimensi ini dipengaruhi oleh faktor psikologis pembuat teks yang berinteraksi dengan situasi dan kondisi sosial-politik yang ada. Salah satu metode yang digunakan dalam menganalisis makna sebuah teks dalam konteks analisis wacana kritis adalah metode sejarah perjalanan (Titscher, dkk., 2000: 154-155).

Penelitian ini memilih salah satu Lagu karya Tulus Berjudul "Satu Kali". Lirik lagu tersebut menggambarkan bagaimana proses kehidupan yang hanya berjalan satu kali disetiap siklusnya, dari lahir hingga tua manusia memiliki fase fase tersendiri dan memiliki peristiwa tersendiri. Dalam lagu "Satu Kali" juga banyak pesan pesan untuk semangat menjalani kehidupan yang terus berjalan dan hanya terjadi satu kali saja, maka dari itu lagu ini memberikan banyak pesan agar sebagai individu tidak gampang putus asa agar tetap hidup mengingat hidup terus berjalan dan hanya terjadi satu kali.

Berkaitan dengan objek penelitian yang di tentukan, ditemukan sebagian hasil penelitian sebelumnya terdapat pada penelitian Terdapat tiga penelitian yang relevan untuk disebutkan. Penelitian pertama, berjudul "Interpretasi Lagu Rayuan Perempuan Gila Karya Nadin Amizah sebagai Pemahaman tentang Kesehatan Mental" oleh Siti Dian, Adinda Rachelia, Christoforus Karol, dan Novina Putri pada tahun 2023, menunjukkan bahwa lagu Rayuan Perempuan Gila merupakan contoh konkret bagaimana musik dapat berperan sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental. Lagu tersebut mengingatkan pendengar untuk menjadi lebih peduli, empati, dan terbuka terhadap masalah kesehatan mental. Penelitian kedua, berjudul "Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk Atas Lirik Lagu Ojo Mudik Ciptaan Didi Kempot" oleh Noviana Dwi Lestarin pada tahun 2021, menemukan bahwa dalam lagu Ojo Mudik yang diciptakan oleh Didi Kempot, terdapat gagasan utama atau pesan yang tercermin dalam wacana kritis, sesuai dengan teori Teun A. Van Dijk, yang berfokus pada himbauan untuk mencegah penyebaran virus Corona. Penelitian terakhir, berjudul "Konstruksi Perempuan Dalam Lagu-Lagu Berbahasa Sasak: Studi Analisis Wacana Kritis Norman Fairclough" oleh Jusratul Aini, Burhanudin, dan Saharudin pada tahun 2020, menganalisis lirik-lirik lagu berbahasa Sasak dan menemukan adanya pola konstruksi citra negatif terhadap perempuan dalam lagu-lagu tersebut. Secara ringkas, ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa musik memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental, menyampaikan pesan-pesan yang relevan, dan mengungkap pola konstruksi negatif terhadap perempuan dalam konteks lagu-lagu berbahasa Sasak.

Apabila dipahami seputar penelitian di atas, posisi penelitian ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian, yaitu kesamaan terdapat pada sisi kajian, Perbedaan pada penelitian ini terdapat

pada objek kajian. Penelitian ini akan menganalisis lirik lagu yang berjudul Satu kali karya Tulus untuk mengetahui bagaimana refleksi pesan kesehatan mental dalam lagu tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode kualitatif dalam penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih kaya dan kontekstual terhadap pengalaman dan persepsi yang terkandung dalam lirik lagu tentang kesehatan mental. Dalam penelitian ini, digunakan strategi metode kualitatif untuk menganalisis data. Metode kualitatif, seperti yang dijelaskan oleh Diana Merriam, melibatkan pengumpulan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari pengamatan terhadap orang dan perilaku yang diamati. Dalam konteks penelitian ini, metode kualitatif digunakan untuk menganalisis lirik lagu tentang kesehatan mental.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode simak-catat. Peneliti secara aktif mendengarkan dan memperhatikan penggunaan bahasa dalam lirik lagu yang berjudul "Satu Kali" yang dinyanyikan oleh penyanyi solo yaitu Tulus yang menjadi objek penelitian. objek penelitian diambil melalui platform pemutar musik yaitu spotify. Proses ini melibatkan pemahaman mendalam terhadap pesan-pesan yang terkandung dalam lirik tersebut, terutama yang berkaitan dengan topik kesehatan mental. Peneliti menggunakan teknik pengambilan data dengan cara mentranskrip dan mengidentifikasi secara sistematis pesan-pesan tersebut. Setelah menyelesaikan proses pengumpulan data, peneliti menganalisis lirik-lirik yang telah dikumpulkan. Analisis ini mencakup penjelasan dan interpretasi dari pesan-pesan yang terkandung dalam lirik-lirik tersebut. Peneliti menghubungkan temuan-temuan tersebut dengan teori-teori terkait kesehatan mental dan memberikan insight yang lebih mendalam tentang topik tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lagu "Satu Kali" karya Tulus telah menjadi salah satu lagu yang sangat populer pada tahun 2021. Hingga saat ini, lagu tersebut masih banyak didengar oleh para penikmat musik. Keberadaan lagu ini dapat diakses melalui berbagai platform atau aplikasi pemutar musik yang tersedia di internet. Salah satu platform yang terkenal adalah Spotify, yang merupakan layanan streaming musik yang populer di seluruh dunia. Spotify memungkinkan pengguna untuk menemukan jutaan lagu, album, dan podcast dari berbagai genre musik. Melalui fitur pencarian yang disediakan, pengguna dapat mencari lagu "Satu Kali" dengan mudah.

Namun, tidak hanya di Spotify, lagu "Satu Kali" juga tersedia di berbagai platform streaming musik lainnya seperti Apple Music, Deezer, YouTube Music, dan lain sebagainya. Dengan demikian, para penggemar musik memiliki fleksibilitas untuk memilih platform yang mereka sukai untuk mendengarkan lagu tersebut. Dengan popularitas yang masih bertahan hingga sekarang, lagu "Satu Kali" karya Tulus terus memberikan kepuasan kepada pendengarnya. Melalui berbagai platform streaming musik yang tersedia di internet, lagu ini tetap dapat diakses dan dinikmati oleh penggemar musik dari berbagai belahan dunia.

Dengan demikian, analisis wacana membantu memahami lirik secara kontekstual dan membedah makna yang ingin disampaikan oleh penulis lagu. Secara keseluruhan, analisis wacana digunakan sebagai alat untuk meresapi dan memahami makna dalam seni, musik, dan lirik. Pendekatan ini memungkinkan melihat di balik permukaan karya tersebut dan menggali pesan, dan nilai yang ingin disampaikan oleh para penulis lagu. Dalam model Fairclough, teks dianalisis secara linguistik dengan mempertimbangkan kosakata, semantik, dan tata kalimat. Selain itu, Fairclough juga memasukkan aspek koherensi dan kohesivitas, yaitu bagaimana kata-kata, kalimat, atau bait-bait dalam lagu atau puisi dikombinasikan agar membentuk pemahaman yang konsisten dan menyeluruh (Eriyanto, 2005). Ditemukan lirik dalam lagu "Satu Kali" Karya Tulus yang mengandung pesan kesehatan mental, berikut datanya. Data pertama ditemukan dalam kutipan .

"Untuk matamu yang basah tak berhenti"

Dalam kutipan lirik di atas, terlihat bahwa kehidupan membawa perubahan yang signifikan yang dapat mempengaruhi keadaan mental seseorang. Lirik tersebut menggambarkan bagaimana manusia menghadapi tantangan dan perubahan dalam hidup. Bagian lirik yang menyebutkan "matamu yang basah tak berhenti" mencerminkan perasaan sedih, kekecewaan, atau kegelisahan yang mungkin dialami oleh seseorang sebagai respons terhadap perubahan atau tantangan yang sulit. Ini menunjukkan bahwa hidup tidak selalu mudah dan adakalanya menghadapi momen-momen yang membuat terluka secara emosional. Perubahan adalah bagian alami dari kehidupan. Kadang-kadang perubahan dapat membawa kegembiraan dan kesenangan, tetapi ada kalanya juga membawa kesedihan, kecemasan, dan ketidakpastian. Ketika menghadapi tantangan atau perubahan yang sulit, bisa jadi merasakan kekecewaan, rasa sakit, atau bahkan kehilangan. Emosi-emosi ini dapat membuat mata basah karena air mata yang mengalir.

Tantangan dan perubahan dalam hidup dapat berupa kehilangan orang yang dicintai, perubahan dalam hubungan, kegagalan dalam pencapaian tujuan, atau bahkan perubahan besar dalam lingkungan atau situasi hidup. Semua ini dapat mempengaruhi keadaan mental dan menimbulkan perasaan sedih, kecewa, atau cemas. Namun, perlu diingat bahwa perubahan juga memberi kesempatan untuk tumbuh dan belajar. Dalam momen-momen sulit seperti ini, dapat melihat kesempatan untuk mengembangkan ketahanan, mengasah keterampilan penyesuaian diri, dan menemukan sumber kekuatan dalam diri sendiri. Meskipun terkadang terluka secara emosional, juga dapat belajar untuk mengatasi perubahan dan tantangan dengan cara yang konstruktif. Menghadapi perubahan dan tantangan dengan kesadaran dan pengertian dapat membantu mengelola emosi yang muncul. Penting untuk memberi ruang bagi diri sendiri untuk merasakan dan mengungkapkan emosi yang dialami, seperti sedih atau kecewa. Bisa juga melibatkan diri dengan dukungan sosial, seperti berbicara dengan orang yang dipercaya atau mencari bantuan dari profesional kesehatan mental.

Selain itu, penting juga untuk memberikan waktu dan ruang bagi proses penyembuhan dan pemulihan diri. Setiap individu bereaksi secara berbeda terhadap perubahan, dan setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda dalam menghadapinya. Menghormati dan menghargai proses individu dalam menghadapi tantangan dan perubahan adalah langkah penting dalam merawat kesehatan mental. Dalam kesimpulannya, lirik tersebut menggambarkan bahwa kehidupan membawa perubahan yang dapat memengaruhi keadaan mental seseorang. Momen-momen sulit tersebut dapat menimbulkan perasaan sedih, kecewa, atau cemas. Namun, dalam momen-momen ini juga terdapat peluang untuk tumbuh dan belajar. Penting bagi setiap individu untuk memberikan waktu dan ruang bagi diri sendiri untuk merasakan dan mengungkapkan emosi, serta mencari dukungan yang diperlukan. Dengan pengertian dan kesadaran, dapat mengelola perubahan dan tantangan dengan lebih baik, dan merawat kesehatan mental dalam prosesnya.

“Untuk tawa yang datang sesekali”

Dalam kutipan lirik di atas, tergambar bahwa kehidupan adalah perjalanan yang penuh dengan perubahan emosi. Perasaan sedih, kecewa, gundah gulana, kebahagiaan, harapan, dan keberhasilan adalah bagian alami dari pengalaman manusia. Bagian lirik yang menyebutkan "tawa yang datang sesekali" menggambarkan momen-momen kebahagiaan, harapan, atau keberhasilan yang juga merupakan bagian dari kehidupan. Meskipun mungkin jarang terjadi, momen-momen ini memberikan cahaya atau kecerahan dalam kehidupan seseorang. Perasaan sedih, kekecewaan, atau kegelisahan yang disebutkan sebagai titik gelap dalam kutipan lirik mencerminkan bahwa kehidupan tidak selalu mudah.

Namun, kehidupan juga memberikan momen-momen kebahagiaan yang datang sesekali, seperti tawa yang muncul di antara kesulitan. Momen-momen kebahagiaan, harapan, atau keberhasilan ini bisa menjadi sumber kekuatan dan motivasi dalam menghadapi tantangan dan perubahan hidup. Mereka memberikan cahaya dan keyakinan bahwa meskipun ada titik gelap, seseorang juga mampu melihat titik terang yang muncul di sepanjang perjalanan hidup. Dalam menghadapi perubahan dan tantangan, penting untuk belajar beradaptasi dengan situasi yang berubah

dan menjaga kesehatan mental. Mengembangkan ketahanan emosional dan mencari dukungan dari orang-orang terdekat atau profesional kesehatan mental dapat membantu menghadapi titik gelap dengan lebih baik dan melihat titik terang dalam kehidupan. Dengan memahami bahwa perubahan emosi adalah hal yang normal dan wajar, seseorang dapat menjalani hidup yang seimbang dan bermakna.

Secara keseluruhan, kutipan lirik tersebut menggambarkan bahwa kehidupan membawa perubahan yang dapat mempengaruhi keadaan mental seseorang. Hal ini mencakup baik titik gelap maupun titik terang. Dalam konteks ini, penting untuk menghargai kedua aspek ini dan belajar mengelola perubahan emosi dengan bijak untuk menjalani hidup yang seimbang dan bermakna. Dalam menghadapi perjalanan hidup yang penuh dengan perubahan emosi, seseorang dapat menemukan kekuatan dan harapan dalam momen-momen kebahagiaan yang muncul di antara kesulitan.

"Kini ilusi pahit mewah rasa"

Kutipan lirik di atas menggambarkan pengalaman ketika harapan atau impian yang dianggap indah atau menggembirakan ternyata tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi. Ini bisa mencerminkan situasi di mana seseorang merasa kecewa atau terluka karena harapannya tidak terpenuhi, atau ekspektasinya tidak sesuai dengan apa yang terjadi dalam kehidupan nyata. Lirik juga mengajarkan pentingnya menghadapi kenyataan dengan jujur dan realistis. Hal ini melibatkan pengelolaan harapan dan ekspektasi dengan bijak. Terlalu terjebak dalam ilusi yang tidak realistis dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.

Ketika seseorang menerima kenyataan apa adanya, dapat mengurangi tingkat kekecewaan dan stres yang mungkin timbul karena harapan yang tidak realistis. Dalam konteks kesehatan mental, mengelola harapan dan ekspektasi dengan bijak adalah keterampilan yang penting. Ini membantu seseorang untuk tetap stabil dan tegar dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, memahami realitas yang ada juga dapat membantu seseorang untuk menghargai momen-momen keberhasilan dan kebahagiaan yang mungkin lebih sederhana, tetapi nyata.

Jadi, pesan yang dapat diambil dari lirik ini adalah pentingnya menghadapi kenyataan dengan jujur dan realistis, serta mengelola harapan dan ekspektasi dengan bijak. Dengan demikian, seseorang dapat menjaga kesehatan mental dan menghadapi perubahan dalam hidup dengan lebih baik. Mengakui bahwa hidup tidak selalu sesuai dengan impian atau harapan yang kita miliki adalah langkah pertama dalam menghadapi ketidakpastian dan tantangan hidup. Dalam menghadapi kenyataan yang mungkin tidak sesuai dengan yang diharapkan, seseorang dapat mencari cara untuk beradaptasi, tumbuh, dan membangun kembali jalan menuju kebahagiaan dan kepuasan.

"Jutaan ragu, Juta keliru, Puji ilusimu"

Kutipan lirik di atas menggambarkan seseorang yang merasa bingung dan tidak yakin tentang arah atau keputusan dalam hidup. Mereka mungkin dihadapkan pada banyak pilihan yang membuat merasa ragu dan keliru. Lirik ini mengakui bahwa ketidakpastian dan keraguan adalah hal yang umum dalam kehidupan. Pesan yang terkandung dalam lirik tersebut menekankan pentingnya menghadapi ketidakpastian dengan penerimaan dan kebijaksanaan. Ini berarti harus menerima bahwa ketidakpastian adalah bagian alami dari perjalanan hidup. Tidak selalu mudah untuk memutuskan arah yang tepat atau membuat keputusan yang sempurna, dan seringkali akan merasa ragu.

Dalam menghadapi ketidakpastian, penting untuk memahami bahwa keraguan dan kesalahan adalah bagian normal dari kehidupan. Bisa belajar dari kesalahan dan menggunakan keraguan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Menghadapi ketidakpastian dengan penerimaan dan kebijaksanaan juga membantu menjaga kesehatan mental. Hal ini melibatkan membangun harapan yang realistis dan tidak terperangkap dalam ilusi yang tidak sehat. Mengakui bahwa hidup tidak selalu

berjalan sesuai rencana, dan bahwa ada kemungkinan adanya kesalahan atau kegagalan, dapat membantu mengurangi tekanan dan stres yang mungkin timbul dalam menghadapi ketidakpastian.

Dengan demikian, pesan dalam lirik tersebut mengajarkan pentingnya menghadapi ketidakpastian dengan penerimaan, kebijaksanaan, dan membangun harapan yang realistis. Dalam menjalani perjalanan hidup yang penuh ketidakpastian, menjaga kesehatan mental adalah hal yang penting. Menggunakan keraguan sebagai kesempatan untuk tumbuh, belajar dari kesalahan, dan memiliki harapan yang realistis dapat membantu menghadapi ketidakpastian dengan lebih baik. Dengan demikian, lirik tersebut mengingatkan untuk merangkul ketidakpastian sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan dan menggunakan pengalaman tersebut untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi.

“Wajah kecilmu, Kita manusia, Bukan yang maha paling mulia”

Dalam kutipan di atas, dijelaskan bahwa seseorang dapat merasakan perasaan rendah diri atau merasa tidak berarti di hadapan orang lain. Hal ini merupakan pengalaman yang bisa dirasakan oleh siapa saja. Namun, lirik ini mengingatkan bahwa semua manusia hanyalah manusia biasa, bukan yang paling hebat, sempurna, atau bisa diinterpretasikan sebagai Tuhan. Lirik ini menjadi pengingat untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain secara negatif atau merasa tidak berharga karena perbedaan atau ketidaksempurnaan yang dimiliki. Pesan yang terkandung dalam lirik ini sangat penting, yaitu pentingnya menerima diri sendiri, menghargai nilai dan harga diri setiap individu, serta menjaga kesehatan mental dengan menghindari sikap merasa lebih baik atau merendahkan orang lain.

Dalam masyarakat yang sering kali mengukur nilai seseorang berdasarkan pencapaian, penampilan fisik, atau hal-hal eksternal lainnya, mudah bagi seseorang untuk merasa tidak berharga jika mereka tidak memenuhi standar tersebut. Namun, lirik tersebut mengingatkan untuk melihat nilai dan harga diri bukan dari perspektif eksternal, tetapi dari perspektif internal yang berpusat pada penerimaan diri dan penghargaan terhadap nilai-nilai yang dimiliki. Menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki adalah langkah penting dalam membangun kesehatan mental yang baik. Menghargai nilai dan harga diri setiap individu juga merupakan sikap yang positif, karena setiap orang memiliki keunikan dan kontribusi yang berbeda-beda dalam kehidupan ini.

Selain itu, menjaga kesehatan mental juga berarti menghindari sikap merasa lebih baik atau merendahkan orang lain. Tidak ada manfaat yang didapat dari membandingkan diri dengan orang lain secara negatif. Setiap orang memiliki perjalanan hidup yang berbeda, dengan tantangan, bakat, dan kelebihan yang berbeda pula. Menghargai perbedaan dan menghormati keberagaman adalah langkah penting untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung untuk semua orang. Dalam kesimpulannya, pesan yang terkandung dalam lirik tersebut adalah pentingnya menerima diri sendiri, menghargai nilai dan harga diri setiap individu, serta menjaga kesehatan mental dengan menghindari sikap merasa lebih baik atau merendahkan orang lain. Dengan menghormati keunikan dan nilai-nilai yang dimiliki oleh setiap individu, dapat membangun sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif.

“Kecil hanya sekali, Muda hanya sekali, Tua hanya sekali, Hiduplah kini”

Dalam kutipan di atas, dijelaskan bahwa hidup memiliki tahapan-tahapan yang tidak bisa diulang. Setiap individu hanya bisa mengalami masa kecil sekali, masa muda sekali, dan masa tua sekali. Pesan yang terkandung dalam lirik ini adalah pentingnya menghargai dan menikmati setiap tahap dalam hidup, karena setiap tahap memiliki nilai dan pengalaman yang berbeda. Lirik tersebut mengingatkan untuk hidup dengan kesadaran penuh dan menghargai setiap momen yang terjadi. Terlalu sering terjebak dalam kekhawatiran tentang masa depan atau penyesalan terhadap masa lalu. Namun, lirik ini mengajarkan untuk fokus pada saat ini, menjalani hidup dengan semangat dan kesadaran penuh, sebab hidup ini hanya terjadi sekali.

Setiap tahap dalam hidup memiliki keistimewaan dan pelajaran yang berbeda. Masa kecil memberikan kebebasan dan kepolosan, masa muda memberikan semangat dan kesempatan eksplorasi,

dan masa tua memberikan kebijaksanaan dan pemahaman yang lebih mendalam tentang hidup. Dengan menyadari nilai-nilai unik dari setiap tahap ini, dapat memanfaatkannya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu. Menghargai setiap tahap dalam hidup juga membantu untuk lebih berdamai dengan diri sendiri. Terlalu sering terjebak dalam perbandingan dengan orang lain, terutama dalam hal pencapaian atau status sosial. Namun, lirik ini mengajarkan untuk menghargai perjalanan sendiri dan nilai-nilai yang dibawa dalam setiap tahap hidup.

Selain itu, lirik ini mengajak untuk hidup dengan penuh kesadaran. Terlalu sering terjebak dalam rutinitas sehari-hari tanpa benar-benar menikmati momen-momen kecil yang berharga. Dengan memfokuskan perhatian pada saat ini, dapat mengalami kehidupan dengan lebih intens dan menghargai setiap pengalaman yang dialami. Dalam kesimpulannya, pesan yang terkandung dalam lirik tersebut adalah pentingnya menghargai dan menikmati setiap tahap dalam hidup. Dengan hidup secara kesadaran penuh dan menghargai perjalanan sendiri, dapat memanfaatkan nilai dan pengalaman yang unik dari setiap tahap untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu. Selain itu, hidup dengan penuh kesadaran juga membantu untuk menikmati momen-momen kecil yang berharga dalam kehidupan.

Melalui lirik dan melodi, musik mampu menjangkau emosi dan pikiran manusia dengan cara yang unik. Lagu-lagu yang mengangkat isu-isu kesehatan mental dapat memberikan dukungan, harapan, dan pemahaman kepada pendengarnya. Pesan-pesan tentang penerimaan diri, kekuatan mental, dan pentingnya menjaga keseimbangan emosi sering kali disampaikan melalui musik. Selain itu, musik juga dapat menciptakan ruang yang aman dan inklusif bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka terkait kesehatan mental.

Dalam konteks sosiokultural, musik sebagai pesan kesehatan mental berperan penting dalam mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Musik mampu merusak batasan sosial dan membantu mengubah persepsi masyarakat terhadap kesehatan mental. Pesan-pesan yang disampaikan melalui musik dapat membantu menciptakan kesadaran dan pemahaman yang lebih baik terhadap isu-isu ini. Secara keseluruhan, musik sebagai pesan kesehatan mental memiliki dampak yang kuat. Melalui lirik dan melodi, lagu-lagu dapat menyampaikan pesan-pesan yang mendukung kesehatan mental, mengurangi stigma, serta menciptakan ruang yang aman bagi individu untuk mengekspresikan diri. Misalnya, lagu dengan sepuluh juta pendengar dapat menjadi sarana yang kuat untuk menyampaikan pesan-pesan tersebut kepada audiens yang luas. Dengan memanfaatkan kekuatan musik, kita dapat memperkuat kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental dalam masyarakat secara lebih luas.

SIMPULAN

Dalam lirik lagu "Satu Kali" karya Tulus, dengan menggunakan analisis wacana membantu menggali tema tentang kesehatan mental, penghargaan terhadap kehidupan, dan kehidupan dengan kesadaran penuh. Pesan-pesan tersebut tercermin melalui enam data yang ditemukan dalam lirik lagu "Satu Kali" karya Tulus. Dengan memecah lirik menjadi unsur-unsur yang lebih kecil, dapat dipahami bagaimana pesan-pesan tersebut disampaikan dan berinteraksi dalam karya seni. pesan tentang menghadapi perubahan, mengelola harapan dengan bijak, menerima ketidakpastian, menerima diri sendiri, dan menghargai setiap tahap dalam hidup. Analisis wacana membantu kita memahami makna dalam seni, musik, dan lirik dengan lebih mendalam dan kontekstual. Dengan menggunakan pendekatan ini, kita dapat melihat melampaui permukaan karya tersebut dan menggali pesan, nilai, dan pengalaman yang ingin disampaikan oleh para seniman dan penulis lagu.

DAFTAR PUSTAKA

Aanda, S., Annisafitri, A., Angelia, M., Augilera, S. C., & Nurdiantami, Y. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 2580–2588. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/7002>

- Anwar, S. F. & Dewi, T. U. (2023). Makna Kehidupan dalam Lirik Lagu pada Album “Manusia” Karya Tulus: Kajian Semiotika Ferdinand De Saussure. *Lingua Rima: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 12(2)
- Aprilia, T., Akbar, M. A., & Hapsari, P. D. (2022). Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 hingga 24 Tahun Di Be Psychology Kediri. *Institut Seni Indonesia Yogyakarta*, (1).
- Arrafi, M. K. (N.D.). Retrieved From <https://Onesearch.Id/Record/Ios3183.43396/Toc>
- Aviandy, M., & Saleh, M. I. (2020). Representasi Ideologi Generasi Muda Uni Soviet dalam Lirik Lagu Mama - Anarkija (Mama Anarki) dari Kino. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 4(2), 121. <https://doi.org/10.30595/jssh.v4i2.8204>
- Daniel De Fretes, P. P. (2021). Khalibana : Karya Musik Absolut Sebagai Wujud Pesan Musik. *Jurnal Etnomusikologi*, 14.
- Dian, S. (2023). Interpretasi Lagu “Rayuan Perempuan Gila” Karya Nadin Amizah Sebagai Pemahaman Tentang Kesehatan Mental. Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya.
- Erawati, A., Surif, M., & Dalimunthe, S. F. (2022). Analisis Wacana Kritis Nourman Fairclough terhadap Jokowi yang Menyentil Menteri Kesehatan Mengenai Kenaikan Harga Minyak Goreng. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2).
- Erlambang, M. F., Fuady, I., & Wibowo, S. K. A. (2021). Analisis Konten Kesehatan Mental Dalam Karya Musik Kendrick Lamar. *Virtuoso: Jurnal Pengkajian dan Penciptaan Musik*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.26740/vt.v4n1.p46-52>
- Fadhilah, Y. (2019). Kritik dan Realitas Sosial Dalam Musik (Analisis Wacana Kritis Pada Lirik Lagu Karya Iksan Skuter “Lagu Petani”).
- Gunawan, R., Sumbawa, U. T., Kurnia, A., Sumbawa, U. T., & Sumbawa, K. (2023). Kritik Sosial Dalam Lagu Berjudul “Revolusi” Karya Band Defamation (Analisis Wacana Kritis). 1(3). Karya Tulus: Ferdinand De Saussure. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 16.
- Kurniawan, Y. W., & Rizki, R. C. (2023). Representasi Quarter Life Crisis melalui Analisis Wacana Pada Lirik Lagu “Takut” Karya Idgitaf terhadap Realita Mental Health Remaja 1*. *Communications*, 5(2), 486–510. <https://doi.org/Communication5.2.4>
- Lestari, H. P. (2020). Analisis Wacana Kritis Lirik Lagu “Lexicon” Ciptaan Isyana Sarasvati. Undas.
- Lestari, N. D. (2021). Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk Atas Lirik Lagu “Ojo Mudik” Ciptaan Didi Kempot. Batra.
- Lirik, M., Hati, L., Di, H., & Oleh, J. (2023). Jurnal Makna Lirik Lagu “Hati - Hati di Jalan” oleh Tulus.
- Maisaroh, S., & Prihatin, Y. (2022). Analisis Wacana Kritis Lirik Lagu “An Elegy” Karya Burgerkill. *Jurnal Bastra*, 7(2), 372–377.
- Mukhlis, M., Al Masjid, A., Widyaningrum, H. K., Komariah, K., & Sumarlam, S. (2020). Analisis wacana kritis model Teun A. van Dijk pada surat kabar online dengan tajuk kilas balik pembelajaran jarak jauh akibat pandemi covid-19. *Geram*, 8(2), 73-85.
- Munfarida, E. (n.d.). Analisis Wacana Kritis. 19.
- Najla, A. N. (2020). Dampak Mendengarkan Musik terhadap Kondisi Psikologis Remaja. *Jurnal Edukasi*, 10.
- Prastiti, W. R. A. & Arymami, D. (2021). Pendengar Lagu dan Isu Kesehatan Mental dalam Musik (Analisis Resepsi Audiens pada Lirik Lagu “Rehat” karya Kunto Aji) Wedha Rizky Ayu Prastiti, Dr. Dian Arymami, S.I.P., M.Hum. 3–4.
- Rohana & Syamsuddin. (2015). Buku Analisis Wacana. <http://eprints.unm.ac.id/19564/>
- Saraswati, H. H. (2023). Analisis Psikologi Tokoh dan Nilai Moral Dalam Novel Surat Dari Bapak Karya Gol A Gong Serta Pemanfaatannya sebagai Bahan Ajar Di Sma. *Geram (Gerakan Aktif Menulis)*, 16.
- Saraswati, R. (2018). Analisis Wacana Kritis Lirik Lagu Mockingbird Karya Eminem. *Jurnal Pujangga* .

- Setiowati, E., & Wahyuningtyas, B. P. (2011). Suatu Analisis Wacana Kritis Pendahuluan Latar Belakang. 2(2), 1006–1024.
- Tahlia, A. I. & Abrian, R. (2023) Musik sebagai Kritik Sosial terhadap Pemerintah: Kajian Analisis Wacana Norman Fairclough (Lagi Kritik Lagi- Feast). *An-Nas: Jurnal Humaniora*, 7 (2)
- Wiyanti, E., Atmapratiwi, H., & Pangesti, I. (2021). Analisis Wacana Kritis Pada Lirik Lagu Slank Siapa Yang Salah. *Prosiding Samasta*, 246–263.