

REPRESENTASI *SELF-LOVE* DALAM ALBUM SEMOGA SEMBUH KARYA IDGITAF

Cindi Apriolita

Abdul Rahman Jupri

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

cindiapriolita@gmail.com

Submit, 31-07-2024 *Accepted*, 21-11-2024 *Publish*, 24-11-2024

ABSTRAK

Self-love merupakan keadaan dimana seseorang mampu menghargai, menghormati, memahami, dan mencintai diri sendiri. Hal itu tidak tercapai jika salah satu dari aspek tersebut tidak terpenuhi. *Self-love* sangat penting karena dapat membawa kebahagiaan, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan lingkungan yang lebih baik. Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan menggali makna representasi *self-love* menurut Multiwaseka. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sumber data penelitian ini adalah lirik lagu yang terdapat dalam album semoga sembuh karya Idgitaf. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan teknik baca catat. Kesimpulannya, mencintai diri sendiri merupakan hal penting untuk menjaga kesehatan mental dan memberikan dampak untuk lingkungan yang positif dan harmonis. Dengan mempraktikkan *self-love* yang sehat, individu dapat lebih menghargai dan mencintai diri sendiri, serta menginspirasi orang lain untuk lebih peduli kepada kesehatan mental. Dalam hal ini lagu dapat menjadi alternatif untuk lebih mencintai diri. Lagu dapat menyampaikan apa yang ada di hati dan membuat perasaan menjadi lebih tenang.

Kata kunci: Lagu, Representasi, *Self-love*

ABSTRACT

Self-love is a state where someone is able to appreciate, respect, understand and love themselves. This cannot be achieved if one of these aspects is not fulfilled. Self-love is very important because it can bring happiness, increase self-confidence, and create a better environment. Based on the background above, this research aims to find and explore the meaning of the representation of self-love according to Multiwaseka. This study used descriptive qualitative method. The data source for this research is the song lyrics contained in the album Hopefully Healed by Idgitaf. The data obtained was analyzed using data collection techniques using note-taking techniques. In conclusion, loving yourself is important for maintaining mental health and having an impact on a positive and harmonious environment. By practicing healthy self-love, individuals can appreciate and love themselves more, as well as inspire others to care more about mental health. In this case, songs can be an alternative to love yourself more. Songs can convey what's in your heart and make you feel calmer.

Keywords: Representation, Self-love, Song

PENDAHULUAN

Perhatian terhadap kesehatan mental menjadi sangat penting bagi semua individu, karena penanganan yang kurang tepat dapat mengakibatkan timbulnya gangguan mental. Dampak dari gangguan mental tidak hanya dirasakan oleh individu yang mengalaminya, tetapi juga dapat memengaruhi keluarga dan teman-temannya. Untuk mencegah gangguan mental, kesehatan mental harus dijaga dan dirawat sebaik mungkin. Kehidupan akan menjadi kurang nyaman, seperti stres, kelelahan, dan bosan, jika kesehatan mental terganggu. Seseorang yang tidak memiliki gejala gangguan jiwa, neurosis, penyakit jiwa atau psikosis dapat dianggap sehat secara mental (Florensa, Hidayah, Sari, Yousrihatin, & Litaqia, 2023). Hal ini menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun, seperti yang disorot oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut data WHO, depresi diantisipasi akan menjadi isu kesehatan global pada tahun 2020 (Australian Government of Health, 2007). Lebih lanjut, statistik menunjukkan bahwa hampir 1 juta orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya (Maulita, 2020).

Kondisi mengenai kesehatan mental yang sudah dijelaskan membuat sebagian orang termasuk influencer melakukan sebuah aksi nyata dalam bentuk kampanye dalam media sosial terkait pentingnya *self-love* untuk menanamkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap permasalahan tersebut (Hastan & Sukendro, 2022). Banyak aksi yang dilakukan oleh para selebriti atau publik figur yang memiliki pengaruh besar di masyarakat untuk mengajak dan menyuarakan isu terkait kesehatan mental, dengan harapan agar terhindar dari dampak negatif masalah kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental dapat menimpa siapa saja, tanpa memandang usia atau jenis kelamin, baik itu pada orang tua maupun yang muda, wanita maupun pria.

Kesehatan mental memiliki hubungan yang erat kaitannya dengan konsep mencintai diri sendiri, karena untuk mendapatkan mental yang sehat perlu diterapkannya konsep mencintai diri sendiri (Maulita, 2020). Mencintai diri sendiri merupakan proses bagaimana individu menjaga diri sendiri dan kesehatan mentalnya. Untuk membentuk hubungan yang sehat dan bahagia dengan orang lain, terlebih dahulu haruslah memiliki ikatan yang baik pada diri sendiri, hal tersebut penting dilakukan untuk menjaga kesehatan mental diri sendiri. Hubungan antara kesehatan mental dan rasa kesepian pada individu sangat erat. Kesepian adalah keadaan penderitaan yang telah dialami oleh seseorang (Anggraeni, 2022).

Salah satu media yang digunakan seseorang untuk menguatkan mental yaitu dengan mendengar lagu-lagu yang dianggap dapat menenangkan dan mengobati kesehatan mental seseorang. Media dalam penyampaian komunikasi massa pun kian hari semakin beragam. Hal ini disebabkan oleh adanya perkembangan teknologi yang sangat pesat, seperti perkembangan televisi, majalah, dan radio. Selain itu, karena akal pikiran manusia yang juga sudah semakin berkembang, penyampaian pesan pada saat ini dapat menggunakan berbagai macam media seperti melalui film dan musik.

Lagu-lagu yang ditulis memiliki kemampuan untuk menyampaikan suatu perasaan kepada jiwa setiap orang. Kita bisa merasakan kesedihan ketika kita mendengarkan alunan bunyi atau ketika kita memperhatikan dan mendengarkan kalimat-kalimat yang diucapkan penyanyi dalam sebuah lagu. Pembuat lagu merupakan komunikator yang menggunakan lagu untuk menyampaikan pesan kepada pendengarnya (Dian, Rachelia, Karol, & Putri, 2023). Lirik-lirik lagu dapat menjadi alternatif untuk memperbaiki mental. Lirik lagu dapat menyampaikan pesan-pesan positif, memotivasi, atau memberikan dukungan emosional. Lagu-lagu di Indonesia memiliki lirik-lirik yang mengandung nilai-nilai *self-love*. Lirik lagu selalu memiliki karakter unik, terkadang disesuaikan dengan gaya dan kebutuhan pencipta. Tidak diragukan lagi, semakin unik sebuah lagu, semakin menarik bagi pendengar. membuat mereka semakin terlena dalam dari isi lagu (Chusna & Hakim, 2023). Untuk membuat setiap lirik menarik, penyanyi dan pencipta lagu menggunakan bahasa dan kata-kata untuk menggambarkan pengalamannya (Gogali, Utomo & Erlangga, 2023).

Salah satu lagu Indonesia yang dapat membantu untuk menguatkan konsep *self-love* seseorang yaitu lagu-lagu Idgitaf. Brigitta Sriulina Beru Meliala atau biasa dikenal Idgitaf merupakan seorang penyanyi-penulis lagu dan konten kreator dengan karya yang luar biasa (Yuliani & Muflihah, 2022). Hampir semua lagunya membahas mengenai *self-love*, terutama album *Semoga Sembuh*. Lagu Idgitaf yang menarik untuk didengar karena lirik-lirik yang ditulis sangat indah dan mengajak pendengar untuk menguatkan mental dan lebih mencintai diri mereka sendiri.

Idgitaf mengawali kariernya sejak tahun 2020. Dalam ajang penghargaan TikTok Awards Indonesia 2020, Idgitaf berhasil memenangkan penghargaan sebagai Best of Performers. Selanjutnya dia terus berkembang dan menciptakan lagu-lagu yang sangat berkenaan dengan keadaan saat ini. Salah satu karya terbaiknya yaitu album *Semoga Sembuh* dirilis pada 21 Januari 2022. *Semoga Sembuh* terdiri atas lima lagu, yakni “Takut”, “Berlagak Bahagia”, “Sekuat Sesakit”, “Kasur Tidur”, “Semoga Sembuh”, yang mana rangkaian lagu tersebut

menggambarkan kisahnya pada tahun 2021 dilatarbelakangi keresahan yang dihadapi di fase *quarter life crisis*. Aspek-aspek tersebut melibatkan kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, cemas, tekanan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal yang dijalani (Kurniawan & Rizki, 2023). Album *Semoga Sembuh* mendapatkan dua nominasi dalam ajang Anugerah Musik Indonesia 2022 dalam kategori Album Terbaik-Terbaik dan Album Pop Terbaik.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu pernah dilakukan oleh Marlita, Rahmayanti, & Rambe (2022) penelitian ini bertujuan untuk menentukan makna pesan *self-love* yang terkandung dalam lirik lagu Yura Yunita berjudul “Tutur Batin”. Bentuk pesan *self-love* yang disampaikan melalui lirik lagu telah di analisis meliputi bersyukur atas keadaan diri sendiri, mencintai, menyemangati, dan menghargai diri sendiri, serta berhenti untuk terus menuntut diri kita menjadi seperti orang lain. Penelitian selanjutnya juga dilakukan Aidita Yama Melati Penelitian ini menganalisis representasi pesan *self-love* dalam lirik lagu Diri karya Tulus. Farah Afifah Maulita juga melakukan penelitian terkait menggambarkan pesan *self-love* yang disampaikan oleh BTS dalam video klip era *Love Yourself*. Pertama, mencintai diri sendiri sebelum mencintai orang lain; kedua, kebahagiaan datang dari dalam diri sendiri bukan dari orang lain; ketiga, menjadi diri sendiri akan membuat anda bahagia; dan keempat, mengetahui bahwa mencintai diri sendiri adalah jawaban untuk kebahagiaan.

Penelitian ini akan membahas bagaimana bentuk *self-love* direpresentasikan melalui lirik dalam setiap lagu di album tersebut. Metode penelitian akan melibatkan analisis mendalam terhadap teks lirik untuk mengidentifikasi frasa atau kata-kata yang terkait dengan konsep *self-love*. Dalam konteks ini, penting untuk menyelidiki bagaimana Idgitaf menggunakan medium musik untuk merayakan *self-love*, dan bagaimana representasi ini dapat memengaruhi pendengar. Selain itu, penelitian ini dapat membuka wawasan terkait konsep *self-love* yang dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang peran lagu atau musik dalam menyampaikan pesan positif terkait kebaikan mental dan emosional.

Merujuk pada tiga penelitian terdahulu, dapat diamati bahwa penelitian tersebut membahas mengenai bentuk *self-love* pada lirik lagu dan video klip. Namun, penelitian ini memberikan suatu kebaruan dari penelitian sebelumnya, yakni menganalisis sebuah album lagu yang terdapat di dalam objek. Peneliti tertarik meneliti bentuk *self-love* yang terdapat pada album *Semoga Sembuh* karya Idgitaf.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, peneliti berusaha untuk memaknai setiap larik yang terdapat dalam lirik lagu pada album *Semoga Sembuh* karya Idgitaf, kemudian melakukan analisis terkait bentuk *self-love* yang terdapat di dalamnya.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan langsung dari data tertulis berupa teks lirik lagu pada album *Semoga Sembuh* karya Idgitaf. Data dalam penelitian ini berupa lirik lagu pada album *Semoga Sembuh* yang merepresentasikan perasaan penulis untuk menyampaikan perasaannya lewat lagu mengenai rasa cinta terhadap diri sendiri, menghargai diri sendiri.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah teknik baca catat. Teknik baca catat adalah teknik pengumpulan data dengan cara membaca dan mencatat. Teknik tersebut digunakan untuk memudahkan dalam menganalisis bentuk representasi *self-love* dalam album *semoga sembuh* karya Idgitaf. Teknik dan prosedur pengumpulan data dapat melibatkan beberapa langkah, yaitu mengidentifikasi dan mencatat lirik lagu yang mengandung bentuk representasi *self-love* serta mencatat sumber-sumber teori representasi *self-love* dan penelitian sebelumnya untuk mendukung argumentasi dan konteks penelitian.

Data yang di kumpulkan dari hasil penelitian kemudian di analisis dengan memasukkan data-data ke dalam tabel analisis sesuai dengan klasifikasinya. Selanjutnya data tersebut di analisis dalam bentuk *self-love* dan di kategorikan ke-empat bentuk *self-love* yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), Harga diri (*self-esteem*), Kepercayaan diri (*self-worth*), Perawat diri (*self-care*). Terakhir menginterpretasi hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini ditemukan empat bentuk *self-love* yaitu kepercayaan diri, kesadaran diri, harga diri, dan perawat diri. Adapun rincian temuan sebagai berikut:

Tabel 1. *Self-Love* dalam Album *Semoga Sembuh* Karya Idgitaf

| No | Judul Lagu | Lirik | Bentuk <i>Self-love</i> |
|----|------------------|--|-------------------------|
| 1. | Berlagak Bahagia | “oh sepi...” | Kesadaran diri |
| | | “oh benci ...” | Harga diri |
| | | “tak ada yang bisa dipercaya” | Kepercayaan diri |
| | | “Sembunyikan tangisnya...” | Perawat diri |
| 2. | Sekuat Sesakit | “Kita berbagi cerita rerata cerita bahagia | Harga diri |
| | | “Walau banyak rahasia, Hadirmu menambah asa” | Kepercayaan diri |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | “Kadang malu kadang sungkan Sulit untuk ceritakan” | Kesadaran diri | |
| | “Masa sulit kehidupan Tapi kau terus bertahan” | Harga diri | |
| | “Beribu cara sembunyikan sendu Seperti tupai yang melompat Pasti akan jatuh Tembok pertahanan ku rubuh” | Kesadaran diri | |
| 3. | Takut | “Sudah di kepaladua, harus mulai dari mana?” “Banyak mimpi-mimpi yang ‘kan kukejar” “Aku tetap bernafas Meski sering tercekak” “Lika-liku perjalanan kuterjebak sendirian” | Kepercayaan diri Harga diri Perawat diri Kesadaran diri |
| 4. | Kasur Tidur | “Tujuan terakhirku kondisi apapun” “Membasuhkan diri dan tertidur lelap” “Pejamkan raga yang hancur” “Peluk aku saat meringkuk sesenggukan” | Kesadaran diri Perawat diri Perawat diri Kesadaran diri |
| 5. | Semoga Sembuh | “Apa kabar? Kudengar kau masih menangis” dan “Bagaimana hari? Apakah masih terasa bengis?” “Mungkin kau tak bisa kembali seperti dahulu,” “Ku ingin kau s’lalu menyala,” “Aku ingat kita bahagia Aku ingat kita bertahan demi senyum manis dan masa depanmu” “Obatmu mungkin bukan aku,” “Setidaknya luka badan, jiwa, takkan lagi melepuh” dan “Satu hanya doaku, kau semoga sembuh,” | Kesadaran diri Kesadaran diri Harga diri Harga diri dan kepercayaan diri Kepercayaan diri Perawat diri |

PEMBAHASAN

Menurut Mutiwaseka (2019), *self-love* terdiri dari empat komponen, yaitu: 1. *Self-Awareness* (kesadaran diri) berkaitan dengan cara seseorang berpikir. *Self-awareness* adalah komponen penting dari kecerdasan emosional, karena orang-orang dengan kecerdasan emosional lebih cenderung melakukan Tindakan yang efektif untuk menyelesaikan masalah. Ini juga berarti bahwa kita dapat menghindari keadaan yang tidak diinginkan dari dalam diri sendiri. 2. *Self-Worth* (kepercayaan diri) tidak ditentukan oleh nilai apapun, itu adalah keyakinan bahwa kita memiliki semua hal baik dalam diri kita. Kita menunjukkan kasih sayang, kekuatan dalam diri, dan bakat kita kepada orang lain sebagai ekspresi dari nilai diri kita sendiri. 3. *Self-Esteem* (harga diri) menurut Coopersmith, *self-esteem* adalah cara seseorang mengevaluasi dan mempertahankan pandangan atau penilaian terhadap diri sendiri, harga diri dapat tercermin melalui sikap menerima atau menolak hasil evaluasi yang dilakukan (Putri, 2023). Seseorang yang memiliki rasa *self-worth* yang tinggi juga memiliki *self-esteem* yang tinggi. *Self-esteem* lebih berkaitan dengan kualitas dan pencapaian diri, serta rasa cukup dan nyaman dengan apa yang kita miliki. Kita tidak perlu membenarkan keberadaan kita jika kita ingin meningkatkan rasa percaya diri kita. 4. *Self-Care* (perawat diri) ini lebih berkaitan dengan kesehatan fisik. *Self-care* mencakup semua tindakan yang lakukan untuk menjaga kesehatan kita, seperti makan

dengan teratur, menjaga pola makan, dan melakukan apa yang kita suka. Menumbuhkan rasa cinta pada diri sendiri memiliki manfaat bagi diri sendiri. Dalam Hasil dan pembahasan pada lirik lagu dalam album *Semoga Sembuh* karya Idgitaf ini ditemukan keempat bentuk *self-love* yang telah di bahas. Berikut hasil dan pembahasan:

Lagu Berlagak Bahagia

Pada lagu berlagak bahagia ditemukan tiga bentuk *self-love* yaitu lirik “oh sep”, “oh benci”, dan “Tak ada yang bisa dipercaya.”

“*Oh, sepi...*”

masuk kedalam bentuk *self-love* kesadaran diri, dimana penggambaran kesendirian, pencarian jawaban dan teriakan tenggelam dalam sunyi mencerminkan kesadaran akan keadaan emosional dan mental diri sendiri.

“Oh, benci...”

termasuk kedalam bentuk *self-love* harga diri, mengungkapkan kekecewaan, perasaan sendiri, dan merasa tidak peduli menunjukkan rendahnya harga diri.

“Tak ada yang bisa dipercaya”

termasuk kedalam bentuk *self-love* kepercayaan diri, menggambarkan seseorang merasa tidak ada yang bisa dipercaya, meragukan eksistensi sendiri, dan merasa tidak yakin menunjukkan kurangnya kepercayaan diri.

“Sembunyikan tangisnya..”

termasuk kedalam bentuk *self-love* perawat diri, Dimana penggambaran seseorang yang lebih memilih menyembunyikan sedihnya di depan orang lain dan membuat seolah-olah dia terlihat baik-baik saja.

Lirik lagu berlagak bahagia yang ditulis Idgitaf tersebut menggambarkan pengalaman emosional yang kompleks, di mana individu merasa terisolasi, kecewa, tidak yakin, dan meragukan eksistensinya. Meskipun menyadari keadaan diri sendiri, harga diri yang rendah, kurangnya kepercayaan diri yang tidak sehat dapat menghambat upaya perawatan diri yang efektif (Fortuna & Sutanto, 2023).

Lagu Sekuat Sesakit

Dalam lagu “Sekuat Sesakit,” setiap lirik menyiratkan pesan yang dalam tentang *self-love*. Dengan merenungkan kata-kata seperti “Kita berbagi cerita” dan “Tapi kau terus bertahan,” kita diingatkan akan pentingnya menghargai pengalaman hidup kita sendiri dan keteguhan dalam menghadapi tantangan. Selain itu, ungkapan seperti “Hadirmu menambah asa” dan “Bila ku di posisimu ku tak akan bisa” menunjukkan kepercayaan diri yang kokoh dalam mengatasi rintangan serta keyakinan akan kekuatan sendiri dan dukungan dari orang lain. Namun, lirik-lirik seperti “Mungkin ini memang ahliku, Suka menipu” dan “Bukankah bebanmu begitu berat?” mengungkapkan kesadaran akan kompleksitas emosi dan tantangan dalam menghadapi kesulitan. Melalui lirik-lirik ini, kita diingatkan akan pentingnya memahami dan menerima diri sendiri dengan semua kelemahan dan kerentanan yang ada (Marlita, Rahmayanti, & Rambe, 2022). Dengan demikian, “Sekuat Sesakit” bukan hanya sekadar lagu, tetapi juga pengingat tentang pentingnya *self-love* dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan rintangan dan kesulitan. Berikut hasil analisis lirik lagu sekuat-sesakit.

“Kita berbagi cerita rerata cerita bahagia

Menunjukkan kesadaran akan kekuatan dalam berbagi cerita bahagia, sebagai bentuk pengakuan atas pengalaman positif. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* harga diri.

“Walau banyak rahasia, Hadirmu menambah asa”

Mengisyaratkan bahwa kehadiran seseorang memberikan harapan dan keyakinan, menunjukkan kepercayaan diri pada hubungan tersebut. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* kepercayaan diri.

“Kadang malu kadang sungkan Sulit untuk ceritakan”

Mengungkapkan perasaan sulit untuk berbagi atau terbuka, menunjukkan kesadaran akan kompleksitas emosi dan tantangan dalam berkomunikasi. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* kesadaran diri.

“Masa sulit kehidupan Tapi kau terus bertahan”

Menunjukkan ketahanan dan keberanian dalam menghadapi masa sulit, menguatkan harga diri dalam mengatasi rintangan. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* harga diri.

“Beribu cara sembunyikan sendu Seperti tupai yang melompat Pasti akan jatuh Tembok pertahananku rubuh”

Menggambarkan kesulitan dalam menyembunyikan kesedihan, namun juga menunjukkan keberanian untuk mengakui kerapuhan dan menghadapinya. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* kesadaran diri.

Lagu Takut

Lagu “Takut” menggambarkan perjalanan emosional dan mental seorang individu yang berada di persimpangan hidup saat mencapai usia dewasa. Lagu ini mengeksplorasi berbagai ketakutan dan keraguan yang sering muncul seiring bertambahnya usia, termasuk ketakutan akan kekecewaan dan kenyataan yang tidak sesuai harapan. Melalui liriknya, lagu ini menekankan pentingnya kesadaran diri, harga diri, kepercayaan diri, dan perawatan diri untuk menghadapi tantangan hidup dan tetap bertahan meskipun dalam kesulitan. Pesan utamanya adalah tentang keberanian untuk terus berjuang dan tumbuh meskipun menghadapi ketidakpastian dan kekecewaan.

“Sudah di kepala dua, harus mulai dari mana?”

Lirik tersebut bermakna mengenai kesadaran diri tentang tahap, hidup dan kebingungan akan langkah selanjutnya.

“Banyak mimpi-mimpi yang ‘kan kukejar”

Bermakna sebuah rasa optimisme dan tekad untuk mengejar mimpi yang akan dicapai. Lirik itu termasuk kedalam bentuk *self-love* harga diri.

“Aku tetap bernafas Meski sering tercekat”

Bermakna meskipun sulit, tapi ia tetap berusaha untuk terus hidup dan berjuang. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* perawat diri.

“Lika-liku perjalanan ku terjebak sendirian”

Bermakna kesadaran akan kesulitan dan perasaan sendirian dalam menghadapi kehidupan. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* kesadaran diri.

Lagu Kasur Tidur

Lirik lagu “Kasur Tidur” menggambarkan berbagai aspek *self-love* melalui narasi yang intim dan reflektif. Lagu ini membuka dengan kesadaran diri, menggambarkan rutinitas malam hari sebagai momen untuk beristirahat dan merawat diri setelah seharian beraktivitas. Ritual membasuh diri sebelum tidur mencerminkan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan fisik sebagai bentuk *self-care*. Pikiran yang melintas di atas kasur menunjukkan momen introspeksi dan refleksi diri, sementara kesadaran akan peran seseorang yang memberikan rasa nyaman dan aman menggaris bawahi betapa pentingnya memiliki *support system* yang mendukung secara emosional.

Ketika lirik menyebutkan permintaan untuk dipeluk saat sedih dan ditemani saat kesepian, ini menunjukkan kebutuhan akan dukungan emosional dan kehadiran orang lain sebagai bentuk perawatan diri. Doa saat bingung mencerminkan pencarian dukungan spiritual dalam mengatasi kebingungan, menekankan pentingnya koneksi spiritual sebagai bagian dari *self-care*. Lagu ini juga menyoroti kesulitan bangun di pagi hari dan menghadapi realita yang pahit, menunjukkan kesadaran akan tantangan hidup namun tetap mengisyaratkan kepercayaan diri untuk menghadapinya (Anggraeni, 2022). Dalam aspek harga diri, pengakuan akan pentingnya peran seseorang dalam hidupnya menunjukkan penghargaan dan rasa hormat terhadap orang tersebut. Lagu ini menekankan kebutuhan akan rasa nyaman, aman, dan tenang, serta pentingnya tidur sebagai cara untuk memulihkan tubuh dan pikiran yang lelah. Kesadaran akan kondisi tubuh yang hancur dan mencari kenyamanan dalam pelukan seseorang menggambarkan betapa pentingnya *self-care* dalam menjaga kesejahteraan fisik dan mental. Secara keseluruhan, lirik “Kasur Tidur” tidak hanya menggambarkan hubungan dengan orang lain, tetapi juga menyoroti berbagai dimensi *self-love*, dari kesadaran diri hingga perawatan diri, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan spiritual individu.

“Tujuan terakhirku kondisi apapun”

Bermakna menyadari bahwa ada satu tempat atau orang yang selalu menjadi tujuan akhir. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* kesadaran diri.

“Membasuhkan diri dan tertidur lelap”

Bermakna Melakukan ritual membersihkan diri sebelum tidur untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* perawat diri.

“Pejamkan raga yang hancur”

Bermakna Menghargai waktu tidur sebagai bentuk pemulihan dari kelelahan fisik dan emosional. Lirik ini termasuk kedalam bentuk *self-love* perawat diri.

“Peluk aku saat meringkuk sesenggukan”

Bermakna meminta dukungan emosional saat merasa sedih, dan menyadari pentingnya kehadiran seseorang dalam mengatasi kesulitan hidup. Lirik ini mengandung bentuk *self-love* kesadaran diri dikarenakan penulis menyadari bahwa ia butuh seseorang dalam hidupnya untuk menemani di segala kondisi.

Lagu Semoga Sembuh

Lirik lagu “Semoga Sembuh” menunjukkan kesadaran diri yang tinggi dari penyanyi terhadap kondisi emosional orang lain. Berikut beberapa lirik lagu semoga sembuh yang memiliki bentuk *self-love*:

“Apa kabar? Kudengar kau masih menangis” dan

“Bagaimana hari? Apakah masih terasa bengis?”

mencerminkan empati dan perhatian yang mendalam. Penyanyi juga menerima perubahan dalam diri orang yang dituju dengan mengatakan:

“Mungkin kau tak bisa kembali seperti dahulu,”

yang menunjukkan penerimaan terhadap kenyataan. Lagu ini juga mendukung peningkatan harga diri, seperti dalam ungkapan:

“Ku ingin kau s’lalu menyala,”

yang mendorong orang tersebut untuk tetap bersemangat. Kenangan bahagia yang disebutkan dalam lirik:

“Aku ingat kita bahagia Aku ingat kita bertahan demi senyum manis dan masa depanmu”

juga dapat meningkatkan rasa harga diri dan kepercayaan diri dengan mengingatkan tentang kemampuan mereka untuk mencapai kebahagiaan di masa lalu. Penerimaan terhadap keterbatasan diri ditunjukkan dalam lirik:

“Obatmu mungkin bukan aku,”

yang mencerminkan kepercayaan diri dalam mengakui bahwa solusi mungkin berada di luar kemampuan penyanyi. Perawatan diri tercermin dalam lirik:

“Setidaknya luka badan, jiwa, takkan lagi melepuh” dan

“Satu hanya doaku, kau semoga sembuh,”

yang menunjukkan perhatian terhadap pemulihan fisik dan emosional orang lain. Dukungan moral yang diberikan melalui doa dan harapan untuk kesembuhan mencerminkan pentingnya perawatan emosional. Secara keseluruhan, lagu ini adalah ungkapan kasih sayang dan perhatian yang mendalam, dengan harapan tulus untuk kesembuhan dan kesejahteraan orang yang dituju (Adzani & Sukendro, 2020).

SIMPULAN

Pada album semoga sembuh karya Idris Gita terdapat empat bentuk *self-love* yaitu kepercayaan diri, kesadaran diri, harga diri, dan perawat diri. Pada lagu berlagak bahagia ditemukan keempat bentuk *self-love* dimana hal itu menandakan bahwa lagu tersebut membahas mengenai tentang mencintai diri sendiri. Selanjutnya pada lagu sekuat sesakit ditemukan pula lirik yang mengandung *self-love* dimana hal itu menunjukkan bahwa setiap lirik yang digunakan merupakan bentuk perasaan penulis yang ingin disampaikan kepada pendengar bahwa harus tetap kuat walau terasa sakit. Kemudian dalam lirik lagu takut tidak terdapat bentuk *self-love* kepercayaan diri, dikarenakan lirik lagu tersebut membahas mengenai ketakutan untuk menjadi kehidupan yang akan datang. Selanjutnya lagu kasur tidur terdapat lebih banyak bentuk *self-love* perawat diri. Selanjutnya pada lagu semoga sembuh juga terdapat bentuk *self-love*, dimana lirik itu mengandung banyak harapan kepada diri sendiri untuk bisa sembuh dari semua hal yang membuat sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzani, C., & Sukendro, G. G. (2020). Representasi Konsep Diri Remaja Perempuan Pembaca Buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” dari Mark Manson. *Koneksi*, 4(2), 200. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i2.8090>
- Anggraeni, I. R. (2022). Representasi Lonely Whale Dalam Lirik Lagu BTS Whalien 52 (Analisis Semiotika Charles Sanders Peirce). *Commercium*, 5(2), 170–180.
- Chusna, N. R., & Hakim, L. (2023). Representasi Makna Pesan Motivasi Pada Lirik Lagu Stay Alive Jeon Jungkook BTS. *Journal of Communication Studies*, 3(2), 72–98. <https://doi.org/10.37680/jcs.v3i1>.
- Dian, S., Rachelia, A., Karol, C., & Putri, N. (2023). Interpretasi Lagu “Rayuan Perempuan

- Gila” Karya Nadin Amizah sebagai Pemahaman tentang Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional*, 446–456.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Fortuna, J. V., & Sutanto, S. M. (2023). Perancangan Komik Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Terhadap Self-Love dan Social Media Positivity untuk Generasi Z. *Jurnal Seni Nasional Cikini*, 09(1), 45–54. <https://doi.org/10.52969/jsnc.v9i1.225>
- Gogali, V. A., Utomo, I. W., & Erlangga, C. Y. (2023). Makna Self Healing dalam Lirik Lagu Satu-Satu karya Idgitaf. *Nivedana*, 2, 373–381.
- Hastan, V. F., & Sukendro, G. G. (2022). Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram. *Prologia*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.24912/pr.v6i1.10256>
- 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>
- Marlita, S., Rahmayanti, D. R., & Rambe, W. P. (2022). Representasi Pesan Selflove dalam Lirik Lagu “ Tuter Batin ” Karya Yura Yunita (Analisis Semiotika Roland Barthes Lirik Lagu Tuter Batin). *Massive: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2). 43-54.
- Maulita, F. A. (2020). Representasi Self-Love Dalam Video Klip BTS Era Love Yourself. Undergraduate thesis: Universitas Islam Indonesia
- Nasution, M.A., Azhari, M., Ramadhani, A., Sazali, S., & Dalimunthe, M.A. (2022). Representasi Bahasa dan Budaya dalam Music Video Lathi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14453-14461.
- Nisa, K. (2018). Analisis Kesalahan Berbahasa Pada Berita Dalam Media Surat Kabar Sinar Indonesia Baru. *Jurnal Bindo Sastra*, 2(2), 218. <https://doi.org/10.32502/jbs.v2i2.1261>
- Putri, S. T. (2023). Literasi Jurnal Ekonomi dan Bisnis Literasi Jurnal Ekonomi dan Bisnis. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 5(1), 6–14.
- Yuliani, A., & Muflihah, S. A. (2022). Analisis Makna Lagu “Takut” oleh Idgitaf Album Semoga Sembuh. *Protasis: Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, Dan Pengajarannya*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.55606/protasis.v1i2.44>