

REPRESENTASI PESAN MENTAL HEALTH DALAM LAGU “BLUE & GREY” KARYA BTS

Eka Dia Lestari

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum

Universitas Negeri Surabaya

eka.17041184029@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Mental health telah menjadi isu global. Menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Data Kemenkes 1 dari 10 mengalami masalah Kesehatan mental, prevalensi paling besar adalah usia remaja. BTS sebagai salah satu musisi yang memberikan pesan motivasi termasuk *mental health* dalam lagunya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsi representasi pesan *mental health* dalam lagu “*Blue & Grey*” karya BTS . Untuk itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode semiotika milik Charles Sanders Peirce dan teori Psikoanalisis Sigmund Freud. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan dokumentasi terkait objek penelitian yaitu lagu “*Blue & Grey*” karya BTS. Hasil analisis didasarkan trikotomi Peirce yang diuraikan melalui *Sign*, *Object*, dan *Interpretant* pada lirik lagu “*Blue & Grey*”. Peneliti menemukan tanda atau simbol yang merepresentasikan mental health dalam lagu yaitu *burnout*, *anxiety*, depresi, *denial*. Hasil analisis menunjukkan lagu “*Blue & Grey*” karya BTS menggambarkan *mental health* secara kompleks. Dimensi *burnout* yang direpresentasikan dalam lirik lagu sesuai dengan dimensi *burnout* menurut Maslach dan sesuai dengan realitas kehidupan yang dialami individu dalam masyarakat, terutama remaja. Namun, terdapat juga semangat positivisme dan resiliensi dalam lirik lagu.

Kata Kunci: *mental health*, lagu *Blue & Grey*, *burnout*, kecemasan, Trikotomi Peirce, Psikoanalisis Freud.

Abstract

Mental health has become a global issue. Maintaining mental health is as important as physical health. Data from the Ministry of Health shows that 1 in 10 experience mental health problems, with the highest prevalence in adolescence. BTS is one of the musicians who provide motivational messages including mental health in their songs. This study aims to describe the representation of mental health messages in the song “*Blue & Grey*” by BTS. For this reason, this research uses a qualitative approach with Charles Sanders Peirce's semiotic method and Sigmund Freud's Psychoanalysis theory. Data collection techniques were carried out by observation and documentation related to the object of research, namely the song “*Blue & Grey*” by BTS. The results of the analysis are based on Peirce's trichotomy described through *Sign*, *Object*, and *Interpretant* in the lyrics of the song “*Blue & Gray*”. Researchers found signs or symbols that represent mental health in songs, namely *burnout*, *anxiety*, depression, *denial*. The results of the analysis show that the song “*Blue & Gray*” by BTS describes mental health in a complex manner. The *burnout* dimension represented in the song lyrics is in accordance with the dimensions of *burnout* according to Maslach and in accordance with the reality of life experienced by individuals in society, especially adolescents. However, there is also a spirit of positivity and resilience in the lyrics.

Keywords: *mental health*, *Blue & Grey* song, *burnout*, *anxiety*, Peirce's Trichotomy, Freud's Psychoanalysis.

PENDAHULUAN

Permasalahan dalam kesehatan mental telah menjadi isu kesehatan di dunia. Di Amerika Serikat, lebih dari 23 juta individu di tiap tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, sehingga prevalensinya adalah satu dari empat individu (Prasetyo, 2021). Kondisi kesehatan mental di Indonesia juga menjadi perhatian khusus Menteri Kesehatan, karena 1 dari 10 orang di Indonesia menderita gangguan kejiwaan. Prevalensi yang paling besar adalah penduduk di usia remaja.

Dalam musik atau lagu sering dijumpai kalimat-kalimat yang berisikan motivasi. Oleh karena itu, musik atau lagu bisa menjadi pilihan untuk memulihkan diri dari masalah kesehatan mental. Hasil penelitian Norlaila (2020) mengemukakan bahwa musik memiliki beberapa pengaruh positif, yaitu: musik dapat membangkitkan perasaan senang, tenang dan nyaman dalam diri. Musik juga dapat meredakan perasaan lelah hingga stres.

Sejak awal debut, BTS sudah turut dalam pembuatan musik dan lirik lagu mereka. Hal tersebut mereka lakukan agar tetap terhubung dengan penggemar dan pesan yang mereka sampaikan lewat lagu sesuai dengan kondisi realitas kehidupan generasi mereka. Pesan tersebut berupa mimpi dan harapan masa muda hingga pesan-pesan yang terkait dengan kesehatan mental. Pesan-pesan tersebut bisa kita lihat dalam semua diskografi album mereka pada laman situs resmi ibighit.com.

Di masa pandemi, saat situasi memengaruhi kesehatan mental sebagian besar individu, BTS mengeluarkan album "BE" sebagai pesan hiburan bagi penggemarnya. Lagu utama mereka "Life Goes On" berisi pesan melanjutkan hidup meskipun hanya bisa melakukan aktivitas di dalam rumah. Aktivitas yang bisa dilakukan hanya sebatas makan dan tidur. Mereka menggunakan frasa "on my pillow, on my table" dalam liriknya sebagai perumpamaan makan dan tidur, aktivitas yang dilakukan di dalam rumah.

Selain lagu berisi harapan, mereka juga menulis lagu tentang perasaan

ketidakberdayaan, ketakutan, dan kegelisahan tentang situasi yang seolah tidak berujung. Mereka secara jujur menyampaikan perasaan sedih dan depresi mereka akibat tidak bisa bertemu penggemar baik dalam acara promosi musik di televisi maupun tur konser dunia yang telah diumumkan. Mereka terpaksa membatalkan konser tersebut dan tidak dapat melakukan apa pun karena situasi dunia saat itu. Pandemi COVID-19 telah memengaruhi segala aspek kehidupan mereka dan penggemar.

Lagu "Blue & Grey" menjadi ungkapan hati karena situasi pandemi yakni perasaan terisolasi, sepi, bahkan depresi. Meski begitu liriknya juga bisa memberimu semangat untuk tetap kuat melewati masa-masa berat tersebut.

"Blue & Grey" sebagai salah satu lagu dalam album yang dalam liriknya mengandung ungkapan hati seseorang yang membutuhkan teman untuk mengusir rasa sepi. Selain itu, "Blue & Grey" menjadi ungkapan hati BTS karena situasi pandemi yakni perasaan terisolasi, sepi, bahkan depresi. Meski begitu liriknya juga bisa memberimu semangat untuk tetap kuat melewati masa-masa berat tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Representasi Pesan *Mental Health* Dalam Lagu "Blue & Grey" Karya BTS".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif dilakukan untuk mencari makna yang tersembunyi dan mendalam. Pendekatan kualitatif mengumpulkan data deskriptif berupa gambar, teks, suara ataupun video. Penelitian kualitatif berusaha menjelaskan fenomena yang kompleks dan mendalam tentang konteks sosial dan budaya yang menyertai subjek atau objek penelitian. Penelitian ini melibatkan pengelompokan dan identifikasi tema-tema yang muncul dari data penelitian (Faustyna, 2023).

Paradigma yang dipakai dalam melakukan penelitian ini merupakan paradigma konstruktivis. Paradigma konstruktivis ialah

salah satu seperangkat standar yang biasa digunakan dalam penelitian kualitatif. Paradigma ini memandang pengetahuan sebagai hasil konstruksi oleh individu melalui pengalaman. Paradigma ini memandang realitas bukan dalam bentuk objektif yang terpisah dari individu, melainkan dibentuk dari interpretasi, persepsi dan konteks sosial budaya (Faustyna, 2023).

Asumsi media mengomunikasikan seperangkat tanda, maka diperlukan semiotika dalam menganalisis makna sebenarnya yang dikonstruksi oleh media. Teks media tidak membawa seperangkat tanda yang memiliki makna tunggal. Melainkan terdapat unsur kepentingan yang dibawa oleh tanda tersebut (Wibowo, 2013).

Pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce dipilih untuk mencari makna pesan *mental health* dalam lagu. Semiotika C.S. Pierce. dipahami dengan model *triadic* dan konsep trikotominya, yakni: *representamen (sign)* yang merupakan bentuk yang diterima oleh tanda atau berfungsi sebagai tanda; *Object* yang merupakan sesuatu yang merujuk pada tanda dan diwakili oleh *representamen (sign)* yang berkaitan dengan acuan; dan Interpretan yang merupakan tanda yang ada dalam benak seseorang tentang objek yang dirujuk oleh tanda.

Penelitian ini menggunakan teori Representasi Stuart Hall. Representasi penting sebagai sarana komunikasi dalam proses interaksi sosial yang terjadi di masyarakat. Bahkan, representasi adalah sebuah kebutuhan dasar dalam proses komunikasi. Dan tanpa adanya proses komunikasi, tentu tidak akan terjadi interaksi sosial (Hall, 1997).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Analisis Semiotika C.S. Pierce pada lagu "Blue & Grey" karya BTS.

a. Analisis Makna Trikotomi Bagian Pertama

Sign	"Everyone seems happy Can you look at me? 'coz I am blue & grey"
------	--

	<i>Tears reflected in the mirror mean My colors hidden behind the smile blue & grey"</i>
<i>Object</i>	Seseorang yang merasa sedih hanya melihat kebahagiaan dalam diri orang lain sedang dirinya adalah sebaliknya. Kesedihan mengaburkan penilaian tentang keadaan sekitar. Sementara dia sibuk menyembunyikan keadaan yang sebenarnya agar cocok dengan kondisi lingkungan sekitar.
<i>Interpretant</i>	Ungkapan perasaan emosional seseorang yang merasakan kesedihan dan kesuraman "Blue & Grey". Dia merasa terasing dalam kesedihan dan kesuraman, sementara dunia sekelilingnya bahagia. Pantulan cermin sebagai representasi introspeksi diri, melihat ke dalam diri, menghadapi realitas sebenarnya dalam diri yang coba disembunyikan. Pantulan dalam cermin sebagai representasi dualitas dan kontras emosi bagaimana seseorang terlihat secara berbeda dari luar dan dari dalam. Kesedihan disembunyikan dengan tawa.

Standar nilai yang dibebankan pada diri sendiri berkali lipat lebih besar daripada saat menilai orang lain. Sehingga ketika diri diselimuti energi negatif seperti "blue" sebagai asosiasi kesedihan dan "grey" sebagai asosiasi kesuraman, kehampaan, maka hal ini justru semakin mengaburkan standar bahagia yang diyakininya. Penulis lagu belum tahu pasti dan

hanya sekedar menerka bahwa orang lain “seems” bahagia dan dirinya sendiri berkebalikan.

Saat emosi menyakitkan “blue” dan “grey” membuat penulis lagu tidak berdaya, secara tidak sadar alam bawah sadar memunculkan mekanisme pertahanan diri bahwa penulis lagu juga bahagia. Dia berupaya melindungi diri dari hal menyakitkan tersebut. Dalam psikoanalisis Freud hal tersebut dinamakan denial. Denial adalah mekanisme berupa penyangkalan dengan kenyataan yang dirasa tidak menyenangkan (Pijar Psikologi, 2020).

b. Analisis Makna Trikotomi Bagian Kedua

<i>Sign</i>	<p>“Don’t know where things went wrong Since I was little, a blue question mark in my head Maybe that’s why I lived full-on But looking back, standing here by myself That menacing shadow devours me”</p>
<i>Object</i>	<p>Seseorang yang merasa rendah diri akan meragukan segala upaya yang dia lakukan. Apa yang diusahakan dalam hidup tidak berarti apa-apa karena ditelan rasa kebingungannya yang menyerupa bayangan.</p>
<i>Interpretant</i>	<p>Keadaan emosional seseorang yang tersesat mencari jawaban dan meragukan diri sendiri namun tidak juga menemukan di mana letak kesalahan itu. Kegagalan itu direpresentasikan seperti galat pada komputer yang terdeteksi namun tidak diketahui kemunculan dan letaknya.</p>

	<p>Muncul sebuah keraguan dalam langkah kehidupan yang telah diambil. Kesehatan mental yang diganggu oleh representasi bayangan yang menghancurkan usaha untuk hidup lebih baik. Usaha tersebut kalah oleh bayangan yang menghilangkan dan menutupi semua usaha yang telah dilakukan. Keadaan tersebut adalah representasi dari rasa rendah diri atau <i>low personal accomplishment</i>.</p>
--	---

Frasa “a blue question mark” dalam istilah sistem operasi komputer merupakan galat pada perangkat yang terjadi di manajer perangkat. Dalam forum komunitas microsoft, gambar tanda tanya biru muncul karena kegagalan sistem operasi mendeteksi perangkat akibat sistem *diver* yang menghubungkan perangkat dengan sistem operasi tidak bekerja. Frasa tersebut mengindikasikan terdeteksi perangkat namun kemunculannya tidak diketahui sistem operasi, disandingkan dengan ungkapan sesuatu yang menggagu pikiran namun penulis lagu tidak bisa mendeteksi letak dan penampakannya.

Lirik secara keseluruhan merepresentasikan keadaan dirinya yang meragukan dirinya dan segala pencapaian dalam hidup. Usaha keras yang dia lakukan sepanjang jalan kehidupannya tidak berarti apa-apa. Hal ini merupakan salah satu dimensi ketika seseorang merasa *burnout*, yaitu merasa rendah diri (*low personal accomplishment*).

c. Analisis Makna Trikotomi Bagian Ketiga

<i>Sign</i>	<p>“The blue question mark Is it anxiety or depression Could it be that humans are really the animals of regret Or it’s me birthed by loneliness</p>
-------------	---

	<i>I still don't know the meaning blue Hope I don't get devoured, I'll find the exit"</i>
<i>Object</i>	Seseorang yang mengalami kecemasan dan depresi akan merenungkan dan menyesali perbuatannya pada masa lampau ketika dia merasa sendirian. Meskipun dia belum sepenuhnya memahami perasaan emosionalnya, dia memberikan semangat optimisme melangkah ke depan.
<i>Interpretant</i>	Tanda tanya biru merepresentasikan kecemasan atau depresi. Bila di lirik sebelumnya dia meragukan diri sendiri (tanda tanya biru dalam pikirannya), maka saat ini dia sudah mengetahui bahwa hal itu adalah kecemasan dan depresi yang berdampak negatif secara emosional. Frasa <i>"humans are really animals of regret"</i> sebagai representasi manusia yang gemar menyesali perbuatannya di masa lampau ketika menyadari konsekuensi perbuatan yang pernah dilakukan. Lirik terakhir merepresentasikan semangat optimisme yang coba dibangun ketika seseorang menyadari atau merenungkan perbuatannya meskipun dia belum sepenuhnya mengetahui keadaan emosionalnya.

"A blue question mark" yang penulis lagu deteksi sebelumnya akhirnya menjadi sebuah titik terang. Hal yang tidak diketahui

kemunculannya itu berasal dari kesedihan, kecemasan, dan depresi berupa bayangan hitam sebelumnya menutupi setiap langkah dan usahanya.

Ungkapan *"humans are really animals of regret"*, merupakan sebuah refleksi bahwa manusia memiliki kapasitas untuk merenungkan masa lalu serta mengevaluasi tindakan dan keputusan yang mereka ambil. Hal ini menjadikan perbedaan mendasar manusia dengan hewan. Hewan hidup berdasarkan insting dan respons langsung terhadap lingkungan, namun manusia dapat berpikir tentang konsekuensi jangka panjang dari tindakan dan membandingkannya dengan hasil yang diinginkan. Keadaan ini sering mengarah pada perasaan penyesalan ketika hasil tidak sesuai dengan harapan atau standar moral yang diyakini. Ketika hasil yang diharapkan tidak sesuai keinginan, itu akan memengaruhi emosi.

"Created by loneliness", merepresentasikan rasa kesepian yang mendalam. Mengisyaratkan bahwa kesepian bisa menjadi faktor utama dalam emosi dan perasaan seperti kecemasan dan kesedihan yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Pada baris lirik terakhir, penulis lagu menyisipkan pesan semangat optimisme yang coba disampaikan kepada penggemar atau pendengar lagu secara luas. Meskipun dia belum sepenuhnya memahami perasaannya, dia tetap memberikan keyakinan bahwa akan ada jalan keluar setelah kita menyadari dan merenungkan perbuatan kita dan kita tidak perlu menyesali perbuatan di masa lampau. Tetap semangat menjalani laju kehidupan ke depan.

d. Analisis Makna Trikotomi Bagian Keempat

<i>Sign</i>	<i>"Walking along the cold winter street Felt the breathing of the heart beating faster Even now I feel it Don't say it's okay It's not okay"</i>
-------------	---

	<i>Don't leave me alone, it hurts so much"</i>
<i>Object</i>	Seseorang yang sedang mengalami kecemasan dan depresi mengalami suasana hati yang tidak menyenangkan. Dia merasa dingin dan kesepian meski dalam keramaian. Dia butuh seseorang untuk menghangatkan dirinya dan membuat dirinya terbuka dengan perasaannya tersebut.
<i>Interpretant</i>	Perasaan seseorang yang mengalami kecemasan dan depresi direpresentasikan sebagai perjalanan seseorang di sepanjang jalan musim dingin yang dingin. Perasaan seseorang yang depresi sedang jalanan musim salju dan jantungnya berpacu dengan cepat. Perasaan menakutkan itu tidak mau hilang meski saat berada di tengah keramaian orang. Takut ditinggal sendiri merasakan kedinginan itu semakin membuatnya ketakutan. Dia berharap bisa mengatakan bahwa dirinya baik-baik saja, namun dia memilih jujur bahwa dia sedang tidak baik-baik saja dan butuh didampingi seseorang agar merasakan kehangatan secara emosional.

Seseorang yang mengalami depresi sering kali berusaha terlihat normal di hadapan orang, padahal seharusnya ia memilih untuk jujur tentang kondisi dirinya yang sebenarnya. Pengakuan bahwa dia membutuhkan dukungan dan pendampingan menunjukkan keberanian untuk lebih mengekspos diri dan mencari dukungan. Hal ini merupakan tindakan penting

dalam masa penyembuhan dan pemulihan dari depresi dan kecemasannya.

Lirik terakhir, penulis mencoba memberikan pesan optimisme agar kita dapat bersikap jujur tentang keadaan diri kita yang sebenarnya. "*Don't say it's okay when it's not okay*".

e. Analisis Makna Trikotomi Bagian Kelima

<i>Sign</i>	<i>"Grey rhino coming towards me I'm just standing staring blankly I don't feel like myself at this moment I'm just not scared"</i>
<i>Object</i>	Seseorang yang tidak bisa merasakan dirinya sendiri tidak akan takut dan percaya pada apa pun, semua itu baginya hanya fatamorgana. Dia juga tidak akan bereaksi terhadap bahaya yang datang tepat dihadapannya.
<i>Interpretant</i>	Badak abu-abu datang ke arahku merupakan simbol ancaman yang sangat mungkin terjadi namun diabaikan orang begitu saja dengan menatap kosong. Seseorang merasakan tidak menjadi dirinya sendiri dan bahkan tidak percaya pada apa pun, semua terlihat seperti fatamorgana. Hal ini menunjukkan rasa frustrasi yang berkepanjangan, sehingga dia merasa <i>burnout</i> .

Penulis lagu mengungkapkan bahwa dia tidak takut pada ancaman besar yang menghadang tepat dihadapannya. "Badak abu-abu datang ke arahku" merupakan simbol ancaman yang sangat mungkin terjadi namun diabaikan orang begitu saja dengan menatap kosong. Seseorang merasakan tidak menjadi dirinya sendiri dan dia tidak memiliki keyakinan pada apa pun, dia merasa semua

hanyalah fatamorgana. Hal ini menunjukkan rasa frustrasi yang diperpanjang karena keadaan yang terjadi. “*Grey rhino*” merupakan metafora tentang ancaman yang sangat mungkin terjadi namun diabaikan orang begitu saja (Nathan, 2017).

Perasaan tersebut juga bisa dialami seseorang yang sedang merasa *burnout*, dia akan merasakan jiwanya tidak berada dalam raganya. Hal tersebut direpresentasikan dalam lirik bahwa dia merasa kosong dan merasa bukan dirinya.

f. Analisis Makna Trikotomi Bagian Keenam

<i>Sign</i>	“ <i>Here are millions of expressions of grey When it rains it’s my world Dancing on top of this city Fog on a sunny day For all the dust here Let’s raise a glass</i> ”
<i>Object</i>	Seseorang merayakan atas luruhnya dunia abu-abu oleh hujan. Menari dan mengangkat gelas untuk merayakan kebahagiaan yang akan datang.
<i>Interpretant</i>	Ekspresi abu sebagai representasi keadaan yang stabil, dunia abu terasa menyenangkan karena berada di tengah-tengah; tidak ada kegembiraan maupun kesedihan. “ <i>Grey</i> ” dan “ <i>dust</i> ” luruh bersama hujan. Hujan sebagai suatu pengharapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, penuh kemenangan dan gemilang. Bergantinya keadaan yang sebelumnya penuh kesulitan menjadi penuh dengan kebahagiaan sebagai pemicu seseorang untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hidup

Penulis lagu mengungkapkan bahwa warna abu yang serupa debu di udara luruh karena hujan. Hal ini sebagai representasi perasaan kesedihan dan kesuraman dalam “*blue & grey*” dan yang hilang bersama hujan. Hujan memberinya harapan kebahagiaan di masa depan.

g. Analisis Makna Trikotomi Bagian Ketujuh

<i>Sign</i>	“ <i>In the far future, if I smile I’ll say, “that’s how it was”</i> ”
<i>Object</i>	Suatu pengharapan di masa depan akan ada kebahagiaan yang menanti. Kala bahagia itu datang, dia telah siap menceritakannya pada dunia.
<i>Interpretant</i>	Di masa depan saat kebahagiaan datang menggantikan kesedihan, seseorang akan mampu menceritakan masa kesuraman dan kesedihannya dengan senyuman. Bahwa begitulah hal itu terjadi dan sudah berlalu.

Penulis memiliki suatu pengharapan tentang kebahagiaan yang akan datang. Dia memiliki keyakinan setelah badai akan ada pelangi. Setelah masa kesuraman dan kesedihan akan datang setelahnya masa keceriaan dan kegembiraan.

Ketika kebahagiaan itu datang dia akan menceritakan bagaimana hal itu terjadi kepada dunia. Bahwa kondisi suram apa pun itu, seberat apa pun keadaan dan pergolakan emosi yang terjadi pada waktu itu hal itu telah berlalu begitu saja dan menjadi sebuah kenangan yang diceritakan dengan senyuman.

Penulis lagu mengungkapkan perasaan lewat lirik yang dia tulis. Dia menulis dalam keadaan keputusan sekaligus dengan pengharapan untuk lebih baik di esok hari. Dia telah berhasil melewati masa suram dan sedihnya itu. Dia berharap melalui lagunya dapat menghibur banyak orang.

2) Representasi Pendekatan Konstruktivis pada Lagu

Tanda atau simbol yang terdapat dalam lirik lagu "*Blue & Grey*" merepresentasikan kompleksitas *mental health* yang dialami individu dalam masyarakat, terutama pada generasi muda. Peneliti melihat kondisi sosial yang sesuai dengan realitas kehidupan dalam setiap lirik dan bait lagu "*Blue & Grey*". Merujuk pada artikel jurnal ilmiah, maupun penelitian terdahulu yang relevan, serta artikel yang mempelajari *mental health*, peneliti setuju dengan pesan *mental health* yang direpresentasikan dalam lagu "*Blue & Grey*". Pesan yang direpresentasikan dalam lirik lagu "*Blue & Grey*" sesuai dengan pendekatan konstruktivis dalam teori representasi oleh Stuart Hall. Pendekatan konstruktivis menginterpretasikan makna dalam dan melalui bahasa.

Stuart Hall membagi representasi dalam tiga pendekatan, yaitu (1). Pendekatan Reflektif, (2). Pendekatan Intensional, (3). Pendekatan Konstruksionis (Hall, 1997).

1. Pendekatan Reflektif. Yaitu bahasa merefleksikan atau mencerminkan sebuah makna secara sederhana, seperti cermin yang memantulkan makna sebenarnya yang telah ada. Objek, individu, ide dan peristiwa memiliki makna seperti yang sudah ada di dunia.
2. Pendekatan Intensional. Yaitu bahasa atau simbol sebagai ekspresi personal dari sang penutur atau si produser. Produser menggunakan bahasa untuk memberikan pandangannya sendiri tentang dunia.
3. Pendekatan Konstruksionis. Yaitu bagaimana makna dikonstruksi kembali dalam dan melalui bahasa. Pendekatan ini menunjang proses identifikasi aspek sosial dari bahasa, mencakup tanda, suara, serta kode lain yang dapat dilihat oleh mata. Setiap orang dapat menemukan dan menggambarkan informasi sesuai pengetahuan yang dimiliki.

3) Teori Psikoanalisis Sigmund Freud dalam Pesan *Mental Health*.

Dalam analisis makna trikotomi bagian pertama digambarkan perasaan penulis "*blue & grey*" namun dia berusaha menyembunyikan. Dia secara tidak sadar memunculkan mekanisme pertahanan diri berupa *denial*.

Berdasarkan teori Sigmund Freud terkait tentang identitas, ego, dan super ego, dapat membantu orang mengungkapkan perasaan yang dimiliki dengan perantara musik (Sub'haan et al., 2023). Menurut teori Freud, pengungkapan diri dan emosi yang stabil merupakan hal esensial untuk memperoleh *mental health* yang positif. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan emosi yang mungkin tidak mudah untuk diungkapkan secara lisan, seperti ungkapan rasa sakit, sedih, atau marah.

4) Representasi Dimensi Burnout menurut Maslach dalam Lirik Lagu

Menurut Maslach (dalam Lestari 2019), *burnout* adalah sindrom dalam psikologi akibat tekanan emosional yang berlebihan sehingga menyebabkan *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *low personal accomplishment*.

Dimensi *emotional exhausted* direpresentasikan dalam analisis trikotomi bagian pertama, yaitu merasa "*blue & grey*", dia merasa kewalahan mengatasi keadaan emosionalnya. Lalu, dalam analisis trikotomi bagian keempat terdapat representasi perasaan seseorang yang depresi dianalogikan dengan "*Walking along the cold winter street*".

Dimensi *depersonalization* direpresentasikan dalam analisis trikotomi bagian kelima pada lirik "*Grey rhino coming towards me. I'm just standing staring blankly*". Lirik tersebut adalah penggambaran seseorang yang merasa tidak takut terhadap bahaya di depannya. Seolah jiwanya sedang tidak berada dalam ragannya.

Dimensi *low personal accomplish* direpresentasikan dalam analisis trikotomi kedua, yaitu lirik "*a blue question mark*", dia bertanya-tanya dan meragukan setiap langkah dalam hidupnya. Kemudian dalam analisis trikotomi bagian ketiga yaitu lirik "*humans are*

really animals of regret”, dia merefleksikan kapasitasnya sebagai manusia dan hewan karena manusia memiliki kapasitas mengukur tindakannya tidak seperti hewan.

5) Representasi Positivisme dan Resiliensi dalam Lirik Lagu

Representasi positivisme terdapat dalam analisis trikotomi bagian keempat dalam lirik. *"Don't say it's okay when it's not okay"*. Penulis lagu memberikan semangat dalam situasi sulit, dan kita harus berani jujur bahwa kita sedang dalam keadaan yang tidak baik.

Representasi resiliensi terdapat dalam analisis trikotomi bagian keenam. Ekspresi abu yang luntur bersama hujan. Penulis lagu sekarang dalam kondisi adaptasi yang tergambar dalam warna abu, yaitu berada di tengah dan berproses menuju kegembiraan, dia merayakannya bersama hujan. Hal ini juga direpresentasikan dalam analisis trikotomi yang terakhir yaitu dia telah siap menceritakan pada dunia tentang situasi sulit yang dialaminya dengan senyuman.

Resiliensi merupakan kemampuan adaptasi dalam masa sulit dan melewatinya. Seseorang yang memiliki resiliensi tinggi memiliki kecenderungan karakter yang *easygoing*, dia memiliki keterampilan menilai berpikir dan bersosialisasi termasuk dalam keadaan sulit. Dia memiliki *support system* dalam mendukung saat masa-masa sulit (Wulandari, 2020).

Hal tersebut sesuai dengan kepribadian salah satu penulis lagu yaitu V, dia dikenal sebagai sosok *social butterfly* yang memiliki pendukung yang mampu diandalkan saat melewati masa sulitnya.

KESIMPULAN

Hasil dari analisis yang telah dilakukan memperlihatkan bahwasannya lagu *"Blue & Grey"* karya BTS menggambarkan isu kesehatan mental (*mental health*) secara kompleks seperti burnout, kecemasan (*anxiety*), depresi, penyangkalan (*denial*). Penggunaan metafora warna yaitu biru dan abu pada lagu ini merepresentasikan perasaan atau emosi negatif yang dialami penulis lagu ketika mengalami

burnout. Dimensi *burnout* yang direpresentasikan dalam lirik lagu sesuai dengan dimensi *burnout* menurut Maslach dan sesuai dengan realitas kehidupan yang dialami individu dalam masyarakat, terutama remaja. Namun, terdapat juga semangat positivisme dan resiliensi dalam lirik lagu.

Secara keseluruhan, *"Blue & Grey"* tidak hanya merupakan sebuah karya seni yang indah, tetapi juga sebuah narasi yang kuat tentang perjuangan emosional manusia. Dengan menyampaikan pesan tentang burnout, kecemasan, depresi, dan penyangkalan melalui lirik yang penuh makna, BTS berhasil menciptakan sebuah lagu yang resonan dengan banyak orang, memberikan mereka kekuatan dan hiburan dalam menghadapi tantangan mental mereka.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dasar untuk penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam tentang kajian semiotika dan budaya populer seperti teks atau lirik lagu dan dapat dijadikan sebagai perbendaharaan informasi untuk penelitian selanjutnya. Serta bermanfaat bagi penggemar maupun masyarakat umum dalam menambah wawasan tentang pemahaman mendalam tentang tanda atau simbol yang terdapat dalam lagu *"Blue & Grey"* yang mengkomunikasikan pesan tentang *mental health*. Meningkatkan awareness tentang *mental health*.

DAFTAR PUSTAKA

- Faustyna. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi (Teori dan Praktek)*. Umsu Press.
- Hall, Stuart. (Ed.). (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. London: Sage Publications & The Open University.
- Lestari, D.A.K. & Purba, H.P. (2019). Pengaruh work life balance terhadap burnout pada perawat rumah sakit. Vol. 8 No 2. 59-70.

<https://journal.unair.ac.id/JPIO@peng>

[aruh-work-life-balance-terhadap-burnout-pada-perawat-rumah-sakit-article-12924-media-50-category-10.html](#)

- Nathan, Jaye. (2017). Do "Gray Rhinos" Pose a Greater Threat Than Black Swans?. CFA Institute Magazine, 28(3) doi: 10.2469/CFM.V28.N3.10
- Norlaila. (2020). SERBA-SERBI PENGARUH POSITIF MUSIK DITINJAU DARI PENGALAMAN PRIBADI. <https://doi.org/10.31234/osf.io/65mn3>
- Pijar Psikologi. (2020). *Yang Belum Usai: Kenapa Manusia Punya Luka Batin?* Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Wibowo, I. S. W. (2011). *Semiotika Komunikasi*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Wulandari, A.P.J. (2020). Mengenal Resiliensi dalam Ilmu Psikologi. <https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/>