



Representasi Kesehatan Mental dalam Lirik Lagu “Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan” Karya Bernadya

 Yuniar Amila Mukharomah¹, Kharisma Arin Rusdiawan², Ryan Dwi
Firnanda³, Pramudya Ningrum⁴, Joycelyne Kezhinca Vardany⁵

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5}

 yuniaramiliamukharomah@gmail.com¹

Abstrak

Article Information:

Received : Dec 18,
2025

Revised : Jun 08, 2025

Accepted : Jun 11, 2025

Keywords: *Lirik Lagu,
Kesehatan Mental, Lagu
“Untungnya, Hidup
Harus Tetap Berjalan”*

Salah satu lagu Bernadya yang berjudul "Untungnya hidup harus tetap berjalan" Viral karena berpengaruh pada Kesehatan Mental seseorang di saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna representasi Kesehatan mental dalam lirik lagu Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, metode ini dipilih untuk menganalisis dan mendeskripsikan representasi kesehatan mental yang terkandung dalam lirik lagu. Data yang digunakan berupa berupa kalimat yang terdapat dalam lirik lagu Untungnya Hidup Terus Berjalan. Sumber data dari penelitian ini berupa dokumen lirik lagu Untungnya hidup terus berjalan. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencatat hasil dari menyimak lagu tersebut. Hasil penelitian menunjukkan Kesehatan mental dalam lagu Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan berupa penerimaan diri dan harapan. Kesimpulannya lagu ini juga mengajarkan pada kita betapa pentingnya dukungan sosial, kesadaran diri, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental telah menjadi permasalahan global yang mencakup berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia. Definisi kesehatan mental merujuk pada keadaan holistik yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan potensi diri secara menyeluruh, meliputi aspek mental, fisik, sosial, dan spiritual. Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak sekadar dipahami sebagai tidak adanya gangguan, melainkan sebagai kemampuan individu untuk dapat mengaktualisasikan diri, memahami kapasitas pribadi, serta mampu menghadapi berbagai tantangan dan tekanan hidup dengan cara yang konstruktif dan rasional (Ardita & Yudha, 2024)

E-ISSN: 2798-3250

Published by: UIN Datokarama Palu

Kesehatan jiwa dapat dimaknai sebagai kondisi psikologis optimal di mana seorang individu mampu mengalami kebermaknaan hidup secara mendalam. Hal ini tercermin dari kemampuan seseorang untuk merasakan kebahagiaan intrinsik, memiliki kepuasan dalam interaksi sosial, serta mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri. Individu dengan kesehatan jiwa yang baik memiliki kapasitas untuk menerima keterbatasan personal, menghadapi persoalan hidup dengan konstruktif, dan tidak terjebak dalam perasaan negatif atau menyalahkan diri sendiri (Azania, 2021).

Menurut temuan penelitian Norlaila (2020), musik memiliki kemampuan terapeutik yang signifikan dalam mempengaruhi kondisi psikologis individu. Musik terbukti mampu menciptakan resonansi emosional positif, di mana individu dapat mengalami peningkatan suasana hati melalui pengalaman musikal. Lebih lanjut, musik memiliki potensi untuk memberikan efek penenangan dan menciptakan ruang psikologis yang nyaman, sekaligus berfungsi sebagai mekanisme untuk meredakan beban emosional seperti kelelahan dan stres.

Musik lebih dari sekadar rangkaian nada, melainkan medium ekspresi fundamental yang memungkinkan individu mengomunikasikan spektrum emosional dan intelektual mereka. Melalui musik, seseorang dapat mentransmisikan ide, nilai-nilai budaya, serta norma sosial yang melingkupi komunitasnya. Dengan demikian, musik berperan sebagai refleksi dinamis dari kebudayaan masyarakat, mencerminkan kompleksitas pengalaman kolektif dan individualnya (Purnama et al., 2024).

Hadirnya musisi pop bernama Bernadya dengan karya-karyanya yang sangat realita pada kehidupan gen z, membuat nama Bernadya viral serta karyanya mendapat jumlah pendengar bulanan sebanyak 15 juta lebih di platform streaming musik di Indonesia. Salah satu lagu Bernadya yang berjudul "Untungnya hidup harus tetap berjalan" Viral karena dianggap sebagai penguat untuk seseorang ditengah kehidupan yang tidak menentu. Banyak pula konten di media sosial yang menggunakan lagu tersebut dengan di iringi tentang kepahitan hidup (Oktaliany & Erdiansyah, 2024).

Lirik lagu Bernadya yang berjudul *Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan* memiliki makna yang mendalam tentang bagaimana menjalani segala tantangan hidup. Liriknnya menggambarkan pesan positif agar untuk tetap melangkah meski dalam keadaan sulit sekalipun. Melodinya yang menyentuh dan liriknnya yang menguatkan saat mendengarkan, lagunya ini menjadi pengingat bahwa setiap masalah pasti bisa dilalui. Lagu Bernadya ini juga memiliki makna yang mendalam yaitu lagu ini di ibaratkan atau digambarkan bahwa hidup dipenuhi dengan berbagai cobaan dan tantangan yang harus dijalani, lagu ini mengajak pendengar agar tetap bersyukur atas segala hal yang telah dimiliki, semangat dalam menjalani hidup meski dalam keadaan sulit, liriknnya mengingatkan kita bahwa setiap masalah pasti memiliki jalan keluarnya dan dapat dihadapi dengan sikap yang positif, lagu ini juga memberikan motivasi untuk tetap kuat dan tidak mudah menyerah, mengingat bahwa hidup terus berjalan dan kita harus menghadapinya dengan hati yang teguh juga optimis (Chrismonica, 2024).

Penelitian terkait Kesehatan mental pada lirik lagu pernah dilakukan (Ardita & Yudha, 2024) berjudul Representasi Pesan Mental Health Pada Lagu "Tutur Batin" dan "Jalan Pulang" Karya Yura Yunita dalam jurnal *Komunikasi Nusantara* hasil penelitian menunjukkan lirik lagu membahas tentang penerimaan diri, permasalahan-permasalahan dalam proses kehidupan sehari-hari, insecurity dan kecemasan. Dari penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa suatu lagu dapat merepresikan mental health yang mendorong pendengar kepada suatu hal yang positif dan negatif.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada teori yang digunakan yaitu Kesehatan mental yang terdapat dalam lirik lagu. Persamaan lain dalam penelitian ini dengan penelitian tersebut terdapat pada Kesehatan mental, pada lagu "Tutur Batin" memiliki kesamaan tentang penerimaan diri dalam kehidupan sedangkan pada lagu "Jalan Pulang" terdapat pada harapan penuh dalam hidup. Perbedaan penelitian tersebut terletak pada objek yang dikaji. Penelitian sebelumnya mengkaji lagu "Tutur Batin" dan "Jalan Pulang" karya Yura Yunita. Sedangkan penelitian ini mengkaji lagu "Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan".

Lagu Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan menjadi pilihan dalam penelitian ini karena dalam lagu ini memberikan gambaran nyata tentang perjuangan manusia dalam menghadapi kesehatan mental. Lagu ini juga mencerminkan pentingnya dukungan sosial, kesadaran diri, dan kekuatan untuk terus bergerak maju meski di tengah tantangan. Dengan demikian, karya ini menjadi relevan sebagai refleksi akan bagaimana seni, khususnya musik, dapat menjadi media untuk membicarakan kesehatan mental secara terbuka. Oleh karena itu, pembahasan mengenai representasi kesehatan mental dalam lirik lagu "Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan" menjadi relevan untuk menggali bagaimana seni dapat menjadi sarana refleksi, penyembuhan, dan pentingnya terus melangkah meski di tengah berbagai tantangan kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis makna representasi Kesehatan mental dalam lirik lagu Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan dan mengidentifikasi pesan-pesan yang disampaikan pada lagu tersebut terkait perjuangan, harapan, dan keberlanjutan hidup dalam konteks Kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Menurut Mukhtar (Novari et al., 2020) metode penelitian deskriptif kualitatif adalah sebuah metode yang digunakan peneliti untuk menemukan pengetahuan atau teori terhadap penelitian pada satu waktu tertentu. Menurut Moleong (Oscar et al., 2022), pendekatan deskriptif kualitatif yaitu pendekatan penelitian dimana data-data yang dikumpulkan berupa katakata, gambar-gambar dan bukan angka. Data-data tersebut dapat diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, foto, video tape, dokumentasi pribadi, catatan, atau memo dan dokumentasi lainnya.

Metode ini dipilih untuk menganalisis dan mendeskripsikan representasi kesehatan mental yang terkandung dalam lirik lagu "Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan" karya Bernadya. Melalui pendekatan ini, penelitian berfokus pada penggalian makna, interpretasi simbolis, dan pesan-pesan yang disampaikan dalam lirik lagu. Sumber data dari penelitian ini adalah dokumen yakni lirik lagu Untungnya hidup terus berjalan. Data dalam penelitian ini berupa kalimat yang terdapat dalam lirik lagu Untungnya Hidup Terus Berjalan. Pengumpulan data ini dilakukan dengan cara mencatat hasil menyimak lagu. Teknik catat adalah teknik menjaring data dengan mencatat hasil penyimak data (Handayani, 2020). Teknik simak adalah metode yang digunakan dalam penelitian bahasa dengan cara menyimak penggunaan bahasa pada objek yang akan diteliti. Kemudian data diklasifikasikan berdasarkan kebutuhan penelitian dan dianalisis. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis interaktif. Model

interaktif, ialah analisis data kualitatif dengan tiga alur (reduksi data, penyajian data, dan verifikasi) (Ajif, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan

Lirik lagu ini secara keseluruhan menggambarkan perjuangan seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup, terutama dalam hal emosi dan mental. Terdapat penggambaran tentang perasaan putus asa, kebingungan, dan tekanan mental, namun diimbangi dengan pesan positif untuk tetap bertahan dan terus maju. Meskipun terdengar sederhana, lirik dari lagu ini mampu menyampaikan pesan yang kuat mengenai kondisi mental dan pentingnya bertahan dalam hidup. Lagu ini mencerminkan kondisi-kondisi yang sering dialami oleh orang-orang yang mengalami tekanan mental dan memberikan pesan yang penuh harapan untuk terus menjalani hidup meskipun banyak tantangan yang harus dihadapi.

Bentuk-bentuk Kesehatan mental pada lirik lagu *Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*.

Bentuk-bentuk Kesehatan mental pada lirik lagu “*Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan*” berupa penerimaan diri dan harapan. Berikut pemaparan data tersebut:

Penerimaan Diri

Hurlock dalam (Permatasari & Gamayanti, 2014) mendefinisikan *self-acceptance* sebagai “*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yaitu derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut. Sedangkan Aderson dalam (Permatasari & Gamayanti, 2014) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas. Terdapat satu data yang dapat dipaparkan yaitu:

Data 1

*Untungnya bumi masih berputar
Untungnya ku tak pilih menyerah
Itu memang paling mudah, untungnya kupilih
Yang lebih susah*

Lirik tersebut termasuk kedalam penerimaan diri karena mencerminkan sikap positif dan ketahanan seseorang. Lirik ini menyiratkan penerimaan terhadap kenyataan bahwa hidup tidak selalu mudah, namun memilih untuk terus berjuang dan menerima tantangan dengan penuh kesadaran.

Harapan

“Harapan” merupakan kata yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Dalam ilmu Psikologi sendiri, keberadaan harapan sebagai sebuah konstruk dipelopori pada tahun 1969 oleh Ezra Stotland. Menurut Stotland (1969) harapan adalah penantian akan pencapaian tujuan di masa depan yang dimediasi oleh pentingnya tujuan tersebut bagi individu dan mendorong individu melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Data yang dapat dipaparkan yaitu:

Data 2

Untungnya ku bisa rasa hal-hal baik yang datangnya belakangan

Lirik tersebut termasuk kedalam harapan pada kesehatan mental karena dalam lirik mencerminkan kemampuan untuk berharap bahwa setelah masa sulit, ada hal-hal positif yang akan datang. Lirik tersebut menunjukkan jika meskipun saat ini mungkin tidak mudah, ada keyakinan bahwa waktu akan membawa perubahan positif.

Putus Asa

Secara umum, putus asa dapat diartikan sebagai perasaan yang tidak sanggup serta tidak ada harapan, akibatnya terjadi pengurangan aktivitas fisik maupun mental. Putus asa dalam paradigma psikologis diartikan sebagai suatu kondisi kejiwaan yang sangat tidak menyenangkan dengan hilangnya suatu harapan terhadap berhasil tidaknya suatu usaha seseorang mencapai tujuan dalam memuaskan keinginannya yang telah direncanakan sebelumnya (Anonim, 2016).

Data 3

Persis setahun yang lalu

Ku dijauhkan dari yang tak ditakdirkan untukku

Yang kuingat saat itu

Yang kulakukan hanya menggerutu angkuh

Lirik tersebut termasuk sebuah rasa putus asa karena dalam lirik menggambarkan keadaan yang seringkali muncul ketika seseorang merasa terjebak dalam situasi yang tidak bisa dia kendalikan atau perasaan tidak ada harapan.

Overthinking

Kata *overthinking* berasal dari susunan dua kata yakni “*over*” dan “*thinking*”. *Over* bermakna berlebihan sedangkan *thinking* bermakna berpikir, sehingga jika digabungkan menjadi satu maka menghasilkan kata *overthinking* yang artinya berpikir secara berlebihan. Berlebihan dalam memikirkan sesuatu merupakan bentuk ketidak produktifnya pada saat berfikir seseorang yang mengalami *overthinking* disebut sebagai *overthinker*. Menurut Dr. Jeffrey Huttman, Ph.D., P.A seorang psikolog berlisensi, dia menyatakan bahwa *overthinking* adalah proses menganalisis dan serta menahan emosi dan pikiran yang terjadi secara yang berkelanjutan. Hal tersebut pula termasuk perenungan yang membuat diri terjebak pada keputusan atau tindakan di masa lalu (Arwaniyah, 2023).

Data 4

Ada waktu-waktu

Hal buruk datang berturut-turut

Semua yang tinggal, juga yang hilang

Lirik tersebut termasuk kedalam overthinking pada kesehatan mental karena lirik menggambarkan pola pikir yang berlarut-larut, cemas, dan penuh dengan pertanyaan tentang segala sesuatu yang terjadi. Overthinking adalah kecenderungan untuk berpikir secara berlebihan atau menganalisis situasi dan perasaan secara terus-menerus, hingga menciptakan kecemasan dan kebingungan.

Rasa Syukur

Seligman (Akmal & Masyhuri, 2018) mengungkapkan bahwa syukur (*gratitude*) merupakan salah satu dari kajian psikologi positif tersebut, yang berarti mengucapkan terima kasih atas anugerah yang diberikan.

Data 5

Untungnya, bumi masih berputar
Untungnya, ku tak pilih menyerah
Itu memang paling mudah
Untungnya, kupilih yang lebih susah

Lirik tersebut termasuk kedalam rasa syukur pada Kesehatan mental karena menunjukkan rasa syukur terhadap ketahanan diri dan keputusan untuk terus berjuang meskipun menghadapi kesulitan.

Optimisme

Pengertian optimisme dalam kamus besar Bahasa Indonesia adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan, menguntungkan. Orang yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis atau dapat diartikan orang yang selalu semangat berpengharapan baik. Jadi, dapat dikatakan bahwa orang yang optimis tidak mudah putus asa serta mampu bertahan dalam situasi sulit dalam bidang belajar (Seligman, 1991).

Data 6

Untungngnya, untungnya
Hidup harus tetap berjalan

Lirik tersebut termasuk kedalam optimisme pada kesehatan mental karena lirik menekankan bahwa meskipun hidup penuh dengan tantangan dan kesulitan, seseorang tetap harus melanjutkan perjalanan hidupnya. Berikut adalah beberapa alasan mengapa lirik ini termasuk dalam optimisme.

Self-Compassion (Belas Kasih pada Diri Sendiri)

Kristin Neff mendefinisikan *self-compassion* ialah bagaimana individu dapat memberikan perlakuan yang baik pada dirinya sendiri serta mengakui atau kekurangan yang ia miliki sebagai sesuatu yang wajar karena semua manusia pasti memiliki kekurangan. Lebih lanjut, *self-compassion* ini merupakan akar dari kebahagiaan seseorang. Artinya apabila seseorang memiliki *self-compassion* maka dapat dipastikan orang tersebut memiliki kebahagiaan (Li, 2011)

Data 7

Untungnya, ku pakai akal sehat

Lirik tersebut termasuk kedalam Self-Compassion (Belas Kasih pada Diri Sendiri) karena lirik memberikan pengingat untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Self-Compassion (Belas Kasih pada Diri Sendiri) juga membantu menjaga Kesehatan mental dengan memberikan dukungan pada diri sendiri.

Kesimpulan

Setelah dilakukannya analisis maka dapat diambil kesimpulan bahwasannya lagu Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan karya Bernadya, menggambarkan tentang Kesehatan Mental berupa penerimaan diri dan harapan. Meskipun lagu ini terlihat sederhana, didalamnya terdapat makna yang mengajarkan kita untuk sadar akan menerima keadaan diri sendiri meskipun sudah hampir putus asa karena hidup akan terus berjalan tanpa henti. Dan terus berharap pada hal-hal yang positif, meskipun sulit awalnya pemikiran yang positif akan membawa kita pada hal-hal yang positif juga. Lagu Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan karya Bernadya meraih popularitas karena menggambarkan perjuangan yang dihadapi individu di masa yang tidak menentu secara realistis, liriknya menyampaikan pesan positif tentang ketekunan dan rasa syukur dalam rintangan kehidupan. Lagu ini juga mengajarkan pada kita betapa pentingnya dukungan sosial, kesadaran diri, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Ajif, P. (2013). Pola Jaringan Sosial pada Industri Kecil Rambut Palsu di Desa Karangbanjar, Kecamatan Bojongsari, Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Penelitian*, 31–40. [https://eprints.uny.ac.id/18100/5/BAB III 09.10.033 Aji p.pdf](https://eprints.uny.ac.id/18100/5/BAB%20III%2009.10.033%20Aji%20p.pdf)
- Akmal, & Masyhuri. (2018). Konsep Syukur. *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 7(2), 1–22.
- Anonim. (2016). *Putus Asa Dalam Al-Qur'an*.
- Ardita, R., & Yudha, P. (2024). *Representasi Pesan Mental Health Pada Lagu “Tutur Batin” dan “Jalan Pulang” Karya Yura Yunita*. 6, 50–64.
- Arwaniyah, Y. (2023). Overthinking dan Penanggulangannya dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/11189>
- Chrismonica. (2024). *Lirik Lagu Untungnya Hidup Harus Tetap Berjalan dari Bernadya serta Maknanya*. <https://www.orami.co.id/magazine/lirik-lagu-untungnya-hidup-harus-tetap-berjalan>
- Handayani. (2020). Bab Iii Metode Penelitian. *Suparyanto Dan Rosad (2015*, 5(3), 248–253.
- Ii, B. A. B. (2011). *Kristin Neff, Self-compassion: The Power of Being Kind to Yourself*, (Australia: Harper Collins Publishers, 2011), 6. 113. 13–30.
- Novari, S., Herryanto, D., Studi Manajemen Informatika, P., & Mahakarya Asia, U. (2020). Sistem Informasi Keuangan Desa Pada Desa Makartitama Kec. Peninjauan Menggunakan Embarcadero Xe2. *JSIM: Jurnal Sistem Informasi Mahakarya*, 02(2), 20–25.
- Oscar, J., Agdya, R., & Somya, V. (2022). Identifikasi Kritik Sosial Dalam Puisi Ein Bild Karya Arno Holz Untuk Meningkatkan Minat Baca Pada Literasi Budaya. ... *NASIONAL Pembelajaran Bahasa ...*, 1, 176–180.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2014). *Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada*. 105, 139–152.
- Purnama, K. A., Firliani, A., Aspary, O., & Tarigan, A. (2024). *Pencapaian High Self-Esteem Komunikasi Interpersonal Gen Z melalui Lagu Untungnya , Hidup Harus Tetap Berjalan karya Musisi Bernadya*. 7(3), 76–84.
- Rosso, R. Z. (2024). *REPRESENTASI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DALAM LIRIK LAGU “ANTI - HERO” KARYA TAYLOR (Kajian Semiotika Ferdinand De Saussure) Skripsi Oleh : Rivaldy Zalva Rosso*.
- Seligman. (1991). MEMBANGUN OPTIMISME PADA SESEORANG DITINJAU DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI KOMUNIKASI Ira. *Tedc*, 10(3), 147–151.