

# PENCAPAIAN *HIGH SELF-ESTEEM* KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* GEN Z MELALUI LAGU UNTUNGNYA, HIDUP TERUS BERJALAN KARYA MUSISI BERNADYA

Ken Ayuthaya Purnama<sup>1</sup>, Alifia Firliani<sup>2</sup>, Octaviniant Aspary<sup>3</sup>, Amelia Tarigan<sup>4</sup>

Universitas Bakrie Prodi Ilmu Komunikasi

Koresponding Email: ken.purnama@bakrie.ac.id

## ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran lagu "Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan" karya Bernadya dalam memfasilitasi pencapaian harga diri yang tinggi (*high self-esteem*) melalui komunikasi interpersonal di kalangan Generasi Z. Studi ini didasari oleh kondisi kesehatan mental Gen Z, yang semakin relevan di tengah stigma negatif terkait isu ini. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengamati bagaimana musik dapat menjadi medium komunikasi yang efektif dalam membangun pemahaman dan dukungan emosional. Hasil studi menunjukkan bahwa lirik lagu ini memberi afirmasi positif yang menguatkan pendengar, mendorong optimisme dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Generasi Z yang diwawancarai mengaitkan lirik-lirik tersebut dengan enam dimensi "Climbing to Higher Self-Esteem" dari Devito, terutama dalam mengingat keberhasilan dan mencari dukungan sosial. Lagu ini juga dianggap membantu mereka melawan pikiran negatif dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, yang penting dalam pengembangan *self-esteem*. Berdasarkan analisis, lagu ini memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan membentuk hubungan interpersonal yang sehat, sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDG) No. 3 tentang kesehatan mental dan kesejahteraan.

**Kata Kunci:** Sustainable Development Goals (SDG), Komunikasi Antarpribadi, Self-esteem, Musisi Bernadya

## ABSTRACT

*This study explores the role of the song "Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan" by Bernadya in facilitating high self-esteem through interpersonal communication among Generation Z. The study is based on Gen Z's mental health condition, which is increasingly relevant amid the negative stigma surrounding this issue. Using a descriptive qualitative approach, this research examines how music can serve as an effective medium of communication in fostering understanding and emotional support. The study's findings indicate that the song's lyrics provide positive affirmations that strengthen listeners, encouraging optimism in facing everyday life challenges. Interviewed Gen Z participants associated the lyrics with Devito's six dimensions of "Climbing to Higher Self-Esteem," especially in recalling past successes and seeking social support. The song is also seen as helping them counter negative thoughts and view failures as part of the learning process, which is crucial in developing self-esteem. Based on the analysis, the song has a significant impact on boosting confidence and fostering healthy interpersonal relationships, aligning with Sustainable Development Goals (SDG) No. 3 on mental health and well-being.*

**Keywords:** Sustainable Development Goals (SDG), Interpersonal Communication, Self-esteem, Musician Bernadya

## PENDAHULUAN

Laporan IDN Research Institute tahun 2024 menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental menjadi salah satu masalah utama yang diperhatikan Generasi Z (IDN Research Institute, 2024). Studi tersebut juga menemukan bahwa stigma negatif terhadap kesehatan mental terus meningkat, yang menyebabkan orang yang menderita gangguan kesehatan mental seringkali dianggap negatif dan tidak mendapatkan dukungan yang cukup (Purnama & Farhannaya, 2024). Stigma yang kuat dapat menghalangi orang untuk mencari bantuan atau dukungan, membuat tantangan ini menjadi rumit. Namun demikian, Generasi Z telah memainkan peran yang signifikan dalam mengurangi stigma yang melekat pada kesehatan mental. Salah satu cara mereka melakukannya adalah berbicara dengan orang lain. Generasi Z lebih cenderung membahas masalah kesehatan mental mereka dengan teman, di media sosial, atau bahkan secara pribadi. Keterbukaan ini meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan membantu menyelesaikan perdebatan tentang masalah ini. Generasi Z juga memberikan dukungan praktis kepada orang-orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Mereka memberikan dukungan moral dan emosional kepada teman, keluarga, dan individu yang mengalami kesulitan yang sama. Mereka tidak hanya membantu orang yang membutuhkan melalui dukungan ini, tetapi mereka juga memperkuat hubungan dan membangun komunitas yang saling menguntungkan.

Musik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai (1) ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan; (2) nada atau suara yang disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Musik merupakan bentuk ekspresi yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan dan menyampaikan emosi serta ide-ide yang mencerminkan nilai-nilai dan norma-norma budaya di mana mereka berada. Dengan demikian, musik dapat menjadi cermin dari kebudayaan masyarakat pendukungnya (Iswari & Melani, 2015)

Musik merupakan media yang efektif untuk menyampaikan pesan. Salah satu kegiatan komunikasi adalah dengan menggunakan musik, dan melalui musik diharapkan pesan dapat tersampaikan dengan berbagai cara. Sebagai bagian dari sebuah karya seni, musik dapat

menjadi media seseorang berkomunikasi dengan orang lain. Musik antara lain berfungsi sebagai media komunikasi. Musisi menggunakan musik sebagai platform untuk menjelaskan, menghibur, dan mengekspresikan pengalaman mereka kepada orang lain. Musik adalah wahana bagi musisi, seperti halnya kata-kata adalah wahana bagi pencipta lagu untuk mengekspresikan apa yang ingin mereka ungkapkan (Hidayat, 2014).

lirik lagu merupakan alat komunikasi verbal yang mempunyai makna. Lirik lagu mengandung ribuan makna tentang peristiwa yang dikemas pengarangnya untuk menarik perhatian masyarakat. Oleh karena itu, lirik lagu merupakan kata-kata hasil pemikiran seseorang yang dirangkai dalam bentuk yang penuh makna. Lirik lagu ditulis berdasarkan ketakutan yang dialami seseorang dan dibumbui untuk dinikmati masyarakat. Lirik sebuah lagu memungkinkan penulis lagu berkomunikasi secara tidak langsung dengan pendengarnya. Hal ini terjadi karena pencipta lagu menyampaikan pesan dalam lirik lagunya tentang rasa takut yang sedang dirasakannya atau tentang seorang pendengar yang mengalami permasalahan serupa. Interaksi dapat tercipta melalui lirik, meskipun secara tidak langsung (Nugraha, 2016). Ketika pencipta lagu mengutarakan keprihatinannya, seringkali mereka bermain-main dengan kata-kata dan bahasa yang indah untuk membangkitkan pesona dan karakter dalam lirik yang mereka ciptakan. Lirik lagu memungkinkan orang untuk mengekspresikan apa yang mereka lihat, dengar, dan alami (Nurdiansyah, 2018).

Terapi musik dapat secara efektif mengurangi tingkat stres, kelelahan emosional, dan gejala burnout yang terkait dengan kelelahan empati. Artikel ini mengusulkan penggunaan terapi musik sebagai alternatif yang efektif untuk mengurangi kelelahan empati (Rahayu, 2023).

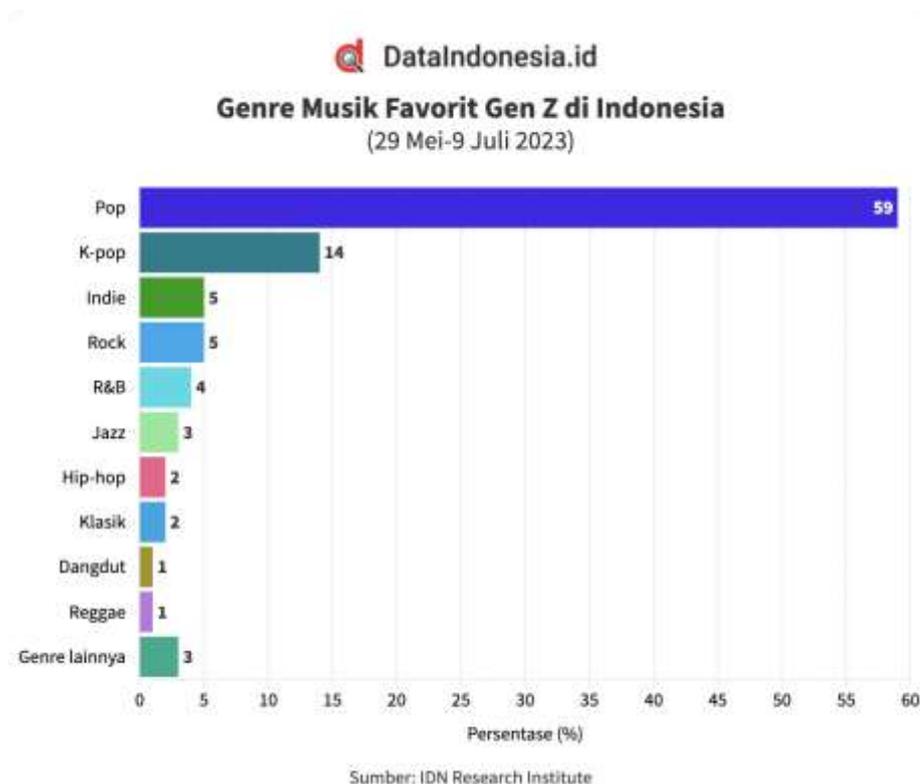
Musik sebagai media komunikasi berfungsi untuk menyampaikan pesan secara emosional melalui nada dan lirik. Musik memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan imajinasi seseorang. Pesan yang disampaikan melalui musik bisa bersifat personal dan mencerminkan pengalaman individu atau kelompok (Cahaya & Sukendro, 2022).

Musik adalah bagian dari komunikasi karena tujuan orang untuk memainkan musik sebagai cara untuk berkomunikasi. Selain itu, musik juga merupakan bagian dari komunikasi karena tujuan orang untuk memainkan musik untuk berkomunikasi dengan orang lain. Beberapa contoh hubungan erat antara musik dan komunikasi adalah saat seseorang menyanyikan sebuah lagu, mereka bertindak sebagai komunikator dan menyampaikan perasaan mereka kepada pendengarnya. Menggunakan musik sebagai media komunikasi

# STUDIA KOMUNIKA

terkadang membuat komunikasi menjadi lebih bermakna karena memberikan kesan yang kuat pada hati pendengar. Penyanyi populer membawa musik yang akan menjadi identitas budaya (Sihabuddin, Itasari, Herawati, & Aji, 2023).

Generasi Z atau sering disingkat Gen Z, seringkali mendiagnosa diri sendiri terhadap Kesehatan mentalnya hanya karena melihat sebuah konten di media sosial. Fenomena self-diagnosis dapat berdampak signifikan pada individu, sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Banyak orang yang merasa cemas tentang kesehatan mereka akan mencari informasi di internet terkait gejala yang mereka alami, yang seringkali membuat mereka semakin khawatir. Akibatnya, mereka dapat kehilangan energi, mengalami penurunan suasana hati, dan menjadi lebih mudah emosional. Ketidakpastian yang timbul dari interpretasi sendiri terhadap gejala-gejala kesehatan ini dapat memperburuk kondisi mental dan emosional, menciptakan lingkaran ketakutan yang sulit diatasi tanpa bantuan profesional (Febriana & Saputri, 2024).



Gambar menunjukkan grafik preferensi genre musik favorit Gen Z di Indonesia berdasarkan survei dari IDN Research Institute, yang dilakukan antara 29 Mei hingga 9 Juli

# STUDIA KOMUNIKA

2023. Pop mendominasi dengan 59%, diikuti oleh K-pop sebesar 14%. Indie dan Rock masing-masing mendapat 5%, sementara R&B berada di angka 4%. Jazz, Hip-hop, dan Klasik mendapatkan 3%, 2%, dan 2%. Genre tradisional Indonesia, Dangdut, serta Reggae, hanya mendapat 1%, sedangkan genre lainnya mencapai 3%. Grafik ini mencerminkan dominasi musik pop dan k-pop di kalangan Gen Z Indonesia.

Hadirnya musisi Pop bernama Bernadya dengan karya-karyanya yang sangat *relate* pada kehidupan gen z, membuat nama Bernadya viral serta karyanya mendapat jumlah pendengar bulanan sebanyak 15 juta lebih di *platform streaming* musik Indonesia.



(Gambar 2 Tangkapan Layar pendengar bulanan di *platform spotify*)

Memulai karirnya sebagai duo "Celine & Nadya" bersama saudarinya. Hingga saat ini, single mereka yang paling terkenal, "Lugu", telah menghasilkan 20 juta streaming dan 320 ribu pendengar bulanan di platform DSP. Bernadya memutuskan untuk berpisah dengan saudarinya pada tahun 2022 dan memulai debutnya sebagai *bedroom pop princess* dengan nama "Bernadya".

Lagu dengan judul "Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan" viral karena dianggap sebagai penguat untuk seseorang ditengah keadaan hidup yang tidak menentu. Banyak pula yang membuat video di media sosial tentang kepahitan hidup diiringi dengan lagu dari Bernadya tersebut. Bahkan ada video dari akun media sosial seseorang yang dipakai oleh musisi tersebut untuk cover lagu di halaman *streaming* musik.



(Gambar 3 Tangkapan Layar video latar lagu di *platform* spotify)

Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik dalam hal kemampuan maupun nilai-nilai yang dimilikinya. Orang dengan harga diri yang sehat cenderung memiliki pandangan positif tentang dirinya dan merasa berharga serta dihargai oleh orang lain. Harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup, interaksi sosial, dan bagaimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Tingginya harga diri berperan penting dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dan dalam mencapai prestasi, karena individu dengan harga diri yang baik biasanya lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan dengan sikap positif (Oktaliany & Erdiansyah, 2024).

Generasi Z tumbuh di era digital dan sangat terlibat dalam penggunaan media sosial serta platform digital lainnya. Mereka memanfaatkan media ini tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk berinteraksi sosial, berbagi konten kreatif, dan membangun identitas diri. Gen Z memiliki karakteristik seperti keterbukaan terhadap keunikan individu, keinginan akan kesuksesan, serta kemampuan tinggi dalam menggunakan teknologi. Meskipun mereka sangat terhubung secara digital, preferensi komunikasi interpersonal mereka menunjukkan adanya pergeseran dari komunikasi tatap muka yang aktif menjadi lebih pasif, disertai dengan peningkatan ekspresi diri melalui media digital (Lutfiah & Rahmadianti, 2024).

Penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana lagu "Untungnya, Hidup Terus Berjalan" karya musisi Bernadya dapat berfungsi dalam pencapaian harga diri yang tinggi (high self-esteem) melalui komunikasi interpersonal di kalangan Gen Z, dan hubungannya dengan

SDG's No.3 tentang kehidupan sehat dan sejahtera. Dengan latar belakang bahwa Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang serius dan terus berupaya mengurangi stigma seputar isu ini, penelitian ini akan menganalisis bagaimana musik Bernadya menjadi medium komunikasi yang memfasilitasi pemahaman, dukungan emosional, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Lagu ini dipandang sebagai bentuk ekspresi diri yang mampu memberi kekuatan dan penghiburan bagi mereka yang menghadapi masalah kesehatan mental, sekaligus mendukung upaya menciptakan kesejahteraan mental yang lebih baik dalam konteks kehidupan sehat dan sejahtera sesuai SDG's No.3.

## **METODE**

Ruang lingkup penelitian ini meliputi analisis musik sebagai medium komunikasi interpersonal dalam mendukung kesehatan mental, dengan fokus pada lagu "Untungnya, Hidup Terus Berjalan" karya Bernadya. Penelitian akan mengeksplorasi bagaimana lagu ini dapat memengaruhi pencapaian harga diri yang tinggi (high self-esteem) di kalangan Gen Z melalui komunikasi interpersonal. Studi ini akan musik tersebut berperan dalam memberikan dukungan emosional dan membangun hubungan yang sehat di tengah tantangan kesehatan mental yang dihadapi Generasi Z. Selain itu, penelitian akan membahas kontribusi musik dalam upaya mengurangi stigma terkait kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode kualitatif deskriptif. Creswell & Poth, dalam bukunya *Qualitative Inquiry & Research Design* (2018) menyertakan definisi yang berkembang oleh Denzin dan Lincoln (1994, 2000, 2005, 2011) dalam buku *SAGE Handbook of Qualitative Research* menyampaikan sifat penyelidikan kualitatif yang terus berubah dari konstruksi sosial, ke interpretivisme, dan kemudian ke keadilan sosial di dunia. Creswell & Poth menyertakan definisi penelitian kualitatif terbaru dari Denzin & Lincoln dalam bukunya yaitu penelitian kualitatif adalah aktivitas yang menempatkan pengamat lebih dalam di sebuah fenomena dan terdiri dari seperangkat praktik-praktik interpretatif dan material yang membuat dunia terlihat. Penelitian kualitatif melibatkan pendekatan interpretatif dan naturalistik terhadap dunia. Ini berarti bahwa peneliti kualitatif mempelajari berbagai hal dalam latar alamiahnya, mencoba untuk memahami, atau menafsirkan, fenomena dalam hal makna yang diberikan oleh orang-orang kepada mereka. Melalui penjelasan yang dipaparkan oleh para ahli di atas, terlihat bahwa

tujuan utama dari pendekatan kualitatif adalah sebagai salah satu cara untuk menjelaskan suatu fenomena tertentu secara mendalam. Dalam penjelasan di atas, penelitian ini didukung dengan metode deskriptif, dengan demikian penulis mengharapkan dapat menganalisis secara jelas, menyeluruh dan terperinci mengenai permasalahan yang penulis angkat dan menganalisis secara mendalam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Lagu *Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan* mengandung pesan optimisme dan ketabahan yang sangat relevan dengan keenam dimensi *Climbing to Higher Self-Esteem*. Tema lagu ini mengajak untuk terus melangkah meski dihadapkan dengan rintangan, terkait erat dengan konsep *Secure Affirmation* yang dibahas oleh Devito (DeVito, 2022). Pesan positif dari lagu tersebut membantu individu, seperti Gen Z, dalam menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri. Penggalan lirik “Untungnya, bumi masih berputar. Untungnya, ku tak pilih menyerah. Untungnya, ku bisa rasa. Hal-hal baik yang datangnya belakangan” mengingatkan pendengar bahwa kesulitan adalah bagian dari perjalanan hidup, namun tidak seharusnya menghentikan langkah seseorang.

Menurut wawancara dengan Gen Z, terdapat beberapa dimensi dari *Climbing to Higher Self-Esteem* yang mereka anggap relevan. Mereka mendapatkan afirmasi positif dari lirik lagu, yang membuat mereka yakin untuk terus berjuang meskipun menghadapi kesulitan, memperkuat kepercayaan diri sesuai dengan dimensi *secure affirmations*, di mana afirmasi membantu meningkatkan harga diri dan memberikan dorongan untuk menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri. Selain itu, mereka mengingatkan diri akan kesuksesan masa lalu (*remind yourself of your successes*), yang memotivasi untuk mencoba lagi dan mencapai keberhasilan. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Leary & Baumeister (2000), yang menyebutkan bahwa mengingat keberhasilan memperkuat ketahanan diri ketika dihadapkan pada rintangan. Dukungan dari lingkungan sosial juga sangat berarti, meningkatkan *self-esteem* dengan perasaan tidak sendirian, sesuai dengan dimensi *seek out nourishing people*. Hal ini pun selaras dengan lirik “Untungnya, kupakai akal sehat. Untungnya, hidup terus berjalan” Ketika menghadapi kegagalan, Gen Z berusaha melawan pikiran negatif, dan mendengarkan lagu ini membantu mereka melihat kesulitan sebagai bagian dari proses belajar. Ini membantu mengatasi perasaan negatif dan meningkatkan *self-esteem*, sesuai dengan konsep *attack self-destructive beliefs*. Dari lirik “Untungnya, ku bisa rasa. Hal-hal baik yang datangnya

belakangan” selaras dengan pernyataan Devito tentang *Work on Projects That Result in Success*, bahwa dalam meningkatkan *high self-esteem* Gen Z hanya berfokus pada hasil yang memuaskan dalam mengerjakan suatu pekerjaan.

Secara keseluruhan, wawancara dengan mahasiswa Gen Z menunjukkan pentingnya menguatkan diri dan mengingat hal-hal positif, serta menjaga hubungan baik dengan orang di sekitar mereka—inti dari komunikasi antarpribadi. Lagu ini menjadi dorongan emosional yang memperkuat *self-esteem* mereka, terutama dalam menghadapi tantangan akademis dan sosial, serta menyadari bahwa setiap pencapaian patut dirayakan dan kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Tinggi rendahnya *self-esteem* searah dengan tinggi rendahnya *self-competence* dan *self-liking*. Tinggi rendahnya *communication apprehension* berkebalikan dengan tinggi rendahnya *self-esteem*. Mayoritas mahasiswa mengalami kondisi *communication apprehension* sedang dan memiliki *self-esteem* tinggi sehingga perlu untuk ditingkatkan (Amir & Witriani, 2019).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lagu “Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan” oleh BERNADYA mampu memberikan dampak positif terhadap *self-esteem* mahasiswa, terutama dalam hal meningkatkan *Self-esteem*. Lagu ini sejalan dengan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh Devito dalam “Climbing to Higher Self-esteem”. Mahasiswa Gen-Z yang diwawancarai menemukan bahwa lagu ini membantu mereka tetap optimis menghadapi tantangan dengan kepala tegak serta membangun *self-esteem* melalui hubungan antarpribadi yang positif dan penerimaan yang kuat.

Lirik lagu yang sesuai dengan kehidupan Gen Z yang perlu penguatan dalam diri, membuat lagu karya musisi Bernadya dengan judul “Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan” menjadi sarana komunikasi yang disukai oleh Gen Z karena memiliki makna yang mampu membangkitkan semangat dalam meraih penguatan *self-esteem* tertinggi pada diri Gen Z. Untuk bisa berkomunikasi dengan seseorang, kita sebagai manusia perlu memiliki harga diri atau *self-esteem* yang baik. Karena semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula kemampuan orang untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain.

Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa Gen Z memiliki keunikan dalam membentuk *self-esteem*, bahwa ada keterkaitan bidang ilmu komunikasi, musik dan juga ilmu psikologi dalam mencapai *Sustainable Development Goals* (SDG) No. 3 tentang kesehatan mental dan kesejahteraan. Ini menjadi *awareness* untuk kita semua sebagai masyarakat Indonesia agar bisa meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan dari setiap generasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. B., & Witriani, W. (2019). Gambaran Self-esteem Berdasarkan Tingkat Communication Apprehesion pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(1), 6–11.
- Cahya, S. I. A., & Sukendro, G. G. (2022). Musik Sebagai Media Komunikasi Ekspresi Cinta (Analisis Semiotika Lirik Lagu “Rumah ke Rumah” Karya Hindia). *Koneksi*, 6(2), 246–254.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- DeVito, J. A. (2022). *The Interpersonal Communication Book* (16th ed.). New York: Pearson.
- Febriana, P., & Saputri, M. D. (2024). Self Disclosure Gen Z pada Media OME TV. *KOMUNIKA*, 11(2), 84–98.
- Hidayat, R. (2014). Analisis Semiotika Makna Motivasi pada Lirik Lagu “Laskar Pelangi” Karya Nidji. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 243–258.
- IDN Research Institute. (2024). *Indonesia Gen Z Report 2024*. Diambil dari <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>
- Iswari, F. M., & Melani, F. (2015). Representasi Pesan Lingkungan dalam Lirik Lagu Surat Untuk Tuhan Karya Group Musik “Kapital” (Analisis Semiotika). *EJournal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 254–268.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
- Lutfiah, A. Q., & Rahmadianti, D. (2024). Peran Perilaku Komunikasi Interpersonal Generasi Z dalam Pemanfaatan Media Digital. *Jurnal MANAJERIAL*, 23(1), 75–84.
- Nurdiansyah, C. (2018). Analisa Semiotik Makna Motivasi Berkarya Lirik Lagu Zona Nyaman Karya Fourtenty. *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 161–167.
- Oktaliany, V. N., & Erdiansyah, R. (2024). Harga Diri dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Koneksi*, 8(1), 34–40.
- Purnama, K. A., & Farhannaya, N. A. (2024). Komunikasi Gen Z dan Mental Health (Pola Komunikasi Interpersonal Gen Z dalam Membentuk Positive Mental Health). *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 2(01), 57–65.
- Rahayu, B. Y. (2023). Efektivitas Terapi Musik dalam Menurunkan Nyeri pada Pasien Anak: A Literature Review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(7), 631–639.
- Sihabuddin, S., Itasari, A. A., Herawati, D. M., & Aji, H. K. (2023). Komunikasi Musik: Hubungan Erat Antara Komunikasi dengan Musik. *Translitera : Jurnal Kajian Komunikasi dan Studi Media*, 12(1), 55–62.