

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Musik telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia, bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana komunikasi yang kuat. Melalui lirik, melodi, dan harmoni, musik mampu menyampaikan pesan, emosi, serta pengalaman yang mendalam dan dapat diterima luas. Di era digital, peranan musik sebagai alat komunikasi massa semakin penting. *Platform streaming*, media sosial, dan radio memungkinkan musik tersebar ke seluruh dunia dengan sangat cepat. Pesan-pesan yang terkandung dalam lirik, melodi, atau harmoni musik seringkali memberikan dampak besar pada pendengar. Hal ini menjadikan musik sebagai sarana efektif untuk kampanye, edukasi, bahkan advokasi sosial (Sihabuddin et al., 2023).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa musik bukan hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, melainkan juga merupakan alat komunikasi massa. Komunikasi massa sendiri dapat didefinisikan sebagai sebuah proses dinamis di mana pesan-pesan diproduksi dan disebar oleh entitas media untuk mencapai khalayak yang sangat luas. Dalam konteks ini, musik secara konkret menjadi bagian integral dari media massa yang memfasilitasi proses komunikasi tersebut. Media massa adalah media komunikasi yang melakukan penyebaran informasi secara massal dan dapat diakses oleh masyarakat secara massal (Sari, 2022).

Dampak musik sebagai media komunikasi massa juga merambah pada dimensi psikologis dan kognitif. Melalui struktur lirik, melodi, dan harmoninya, musik memfasilitasi proses ketika individu menginterpretasikan dan merespons informasi, yang kemudian memengaruhi suasana hati dan persepsi mereka terhadap realitas. Studi-studi menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan signifikan untuk memengaruhi suasana hati, mengubah *mood*, dan bahkan berkontribusi pada kesehatan mental seseorang (Maritno,

2024). Dalam konteks ini, musik berfungsi sebagai stimulus yang memengaruhi kognisi, emosi, dan perilaku pendengar, menjadikannya medium yang efektif untuk menyampaikan pesan dan makna (Sihabuddin et al., 2023).

Kemampuan musik untuk membangkitkan resonansi emosional yang mendalam membuat pendengar dapat merasakan pengalaman yang diceritakan, menjadikan pemahaman terhadap dampaknya pada kondisi psikologis seseorang menjadi krusial dalam kajian komunikasi. Hal ini selaras dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud, struktur kepribadian manusia menurut Freud terdiri dari tiga elemen utama *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* adalah komponen instingtif yang mengarah pada pemenuhan hasrat berdasarkan prinsip kesenangan, sedangkan *ego* bertugas menyeimbangkan realitas dengan dorongan *id*. Sementara itu, *superego* merepresentasikan nilai moral dan norma sosial yang menuntut kesempurnaan serta mengontrol dorongan-dorongan tak sadar (Lapsley & Stey, 2012).

Lirik lagu seringkali menjadi saluran bagi *Id* untuk mengekspresikan dorongan emosional yang murni dan belum terfilter, seperti hasrat, kemarahan, atau kesedihan mendalam, memberikan ruang bagi pelepasan psikis yang instan. Di sisi lain, musik juga dapat mencerminkan fungsi Ego, di mana lirik menggambarkan upaya individu dalam menavigasi realitas, membuat keputusan rasional, atau beradaptasi dengan situasi. Narasi lirik yang menampilkan proses berpikir logis, pemecahan masalah, atau penerimaan kondisi seringkali menjadi ekspresi dari Ego. Sementara itu, peran Superego dapat terlihat melalui lirik yang mengangkat tema moralitas, etika, idealisme, atau standar sosial. Dalam perspektif psikodinamika, terapi musik dapat membantu klien mengatasi konflik internal dan ketidakseimbangan antara *id*, *ego*, dan *superego*. Misalnya, musik yang membangkitkan dorongan-dorongan primitif dari *id* dapat membantu klien mengakses dan memahami perasaan mereka yang terpendam (Astuti & Dra, 2025).

Pengaruh mendalam musik pada psikologi individu, seperti yang dijelaskan melalui lensa psikodinamika Sigmund Freud, terbukti secara empiris dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Sangat mudah bagi kita untuk menemukan beberapa bukti nyata dari dampak musik terhadap psikologis remaja. Contohnya, seperti musik galau yang dapat membuat pendengarnya menjadi sedih. Kemudian ada juga musik *pop*, *hip-hop*, *EDM*, dan musik dengan nada bersemangat lainnya yang membuat pendengarnya bersemangat, mengembalikan suasana hati mereka, serta menimbulkan hasrat ingin menari dan bersenang-senang. Selain itu, ada pula musik-musik santai ataupun tenang yang membantu remaja untuk fokus belajar ataupun fokus dalam melakukan sesuatu, biasanya musik tersebut bergenre *jazz*, *ballad*, orkestra, dan musik dengan alunan nada yang tenang lainnya (Najla, 2020).

Lirik lagu merupakan elemen esensial yang berfungsi sebagai sarana ekspresi pencipta dalam menyampaikan pesan dan emosi. Melalui pilihan kata, lirik mampu menciptakan suasana dan imajinasi bagi pendengar, sekaligus menjadi media untuk menginterpretasikan pengalaman pribadi (Dian et al., 2023). Apabila sebelumnya tema cinta kerap mendominasi industri musik, tren kini bergeser pada lagu-lagu tentang kesehatan mental, yang hadir sebagai respons atas kebutuhan emosional pendengarnya. Keterkaitan antara musik dan kesehatan mental ini semakin nyata terbukti dari aktivitas di media sosial, seperti *meme* yang membandingkan lagu dengan psikolog, atau unggahan yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik favorit menjadi cara untuk bertahan di tengah kesulitan hidup. Kondisi ini menunjukkan pengaruh signifikan musik pada kondisi mental pendengarnya, membantu mereka merasa lebih terhubung, dipahami, serta menjadi sumber dukungan dan inspirasi dalam menghadapi tekanan hidup.

Tren tersebut juga telah menarik perhatian akademisi, dengan beberapa studi sebelumnya mengkaji representasi kesehatan mental dalam lirik lagu populer. Misalnya, penelitian oleh Rahmasari dan Adiyanto (2023)

menganalisis lagu "Secukupnya" karya Hindia terkait kecemasan dan depresi, sementara Arliani dan Adiyanto (2023) meneliti representasi kecemasan dalam lagu "Rehat" Kunto Aji. Ada pula kajian Roso (2024) yang fokus pada gangguan kesehatan mental dalam lirik lagu "Anti-Hero" Taylor Swift. Fenomena tersebut tidak terlepas dari kondisi kesehatan mental masyarakat di era digital, yang seringkali diwarnai oleh berbagai tekanan.

Di zaman yang dibanjiri informasi berlebihan dan tekanan perbandingan sosial, individu cenderung merasakan *overthinking* atau kecemasan yang berlebihan. Ironisnya, akses terhadap psikolog profesional masih sangat terbatas dan terhalang. Berdasarkan temuan Manaf et al. (2025), tingginya angka gangguan mental pada remaja Indonesia yang mencapai sekitar 2,45 juta orang tidak diimbangi dengan akses yang memadai terhadap layanan konseling profesional. Mereka mengidentifikasi bahwa hambatan utama meliputi terbatasnya tenaga ahli, kuatnya stigma sosial, serta maraknya fenomena *self-diagnose* akibat kurangnya edukasi dan informasi akurat. Sebagai akibat dari tantangan ini, masyarakat cenderung mencari solusi yang lebih cepat dan mudah. Hal ini sejalan dengan hasil survei Tirto dan Jakpat pada Mei 2025 yang diunggah di akun Instagram resmi @tirtoid, yang menunjukkan bahwa 42,16% responden belum pernah mengakses layanan kesehatan mental profesional.

Dalam kondisi seperti ini, musik muncul sebagai alternatif yang mudah diakses dan efektif untuk banyak individu dalam mengelola tekanan psikologis serta mendukung kesejahteraan mental mereka. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rizani Gani (2022) dalam skripsinya tentang penggunaan musik akustik sebagai strategi koping, terungkap bahwa mahasiswa menggunakan strategi ini untuk mengatasi stres. Strategi ini dianggap praktis dan murah karena karakter musiknya yang pelan dan lembut dapat memfokuskan pendengar pada penyaluran emosi melalui lirik. Berdasarkan penelitian deskriptif kualitatif terhadap 10 subjek, ditemukan bahwa 80% subjek mengalami tingkat stres sedang. Sebagai

respons koping emosional, beberapa subjek (HR, MJ, NZ, AL, MR, dan MA) merasakan munculnya perasaan tenang, sedangkan subjek NZ, MR, dan LR merasakan suasana hati mereka membaik ketika mendengarkan musik akustik.

Di tengah fenomena isu kesehatan mental yang masif, Hindia (Baskara Putra) hadir dengan karya-karya yang sangat relevan. Proyek solo Hindia sengaja dipilih untuk menyalurkan cerita pribadinya yang bersifat personal, sehingga menghasilkan lirik yang beresonansi kuat dan menciptakan koneksi mendalam dengan banyak pendengar. Salah satu karyanya yang menonjol adalah lagu "Evaluasi" yang dirilis pada Maret 2019. Lagu ini terbukti menjadi fenomena komunikasi massa dengan jangkauan luas, Music Video resminya telah ditonton 41 juta kali, dan *lyric & Commentary Video* ditonton 8,9 juta kali. Tingginya resonansi lirik ini menempatkan lagu "Evaluasi" sebagai fenomena komunikasi yang mendesak untuk dikaji. Hal ini dibuktikan oleh fakta bahwa lagu ini telah menjadi fokus beberapa kajian akademik dari berbagai sudut pandang, yang semakin menegaskan kelayakannya. Penelitian terdahulu, seperti studi Analisis Resepsi oleh Virino Miracle Eucharistio (2023), menemukan bahwa pendengar memiliki makna pribadi yang unik karena lagu ini membantu proses evaluasi diri mereka. Temuan ini diperkuat oleh kajian Analisis Wacana Kritis dari Ammar Fauzan (2025) yang menyimpulkan bahwa "Evaluasi" adalah media komunikasi yang efektif dalam mengangkat isu kesehatan mental Generasi Z, serta studi semiotika oleh Arsil Bayu Pradana (2022).

Konsistensi kajian dari berbagai kampus dan pendekatan tersebut membuktikan bahwa lirik lagu "Evaluasi" mengandung pesan yang memiliki relevansi tinggi dan dampak psikologis-sosial yang signifikan. Secara kualitatif, fungsi terapeutik lagu ini diperkuat oleh respons khalayak di ruang publik, seperti berbagai komentar pendengar di kanal YouTube Hindia. Akun "@erwinamirulloh3563" misalnya, merasa "termotivasi saat gagal trus dalam lamaran kerja, ekonomi mulai menipis," sementara "@ChiggaHitachi"

mengungkapkan "makasih Bas Uдах Ngobatin Batin Gw Yang Rusak dengan lingkungan Setidaknya Besok gw bakal Sikat Gigi." Bahkan, di acara PestaPora perayaan 5 tahun album "Menari dengan Bayangan" pada 2024, juga ditampilkan ungkapan dari penggemar yang menegaskan bagaimana album tersebut, termasuk lagu "Evaluasi", membantu mereka mengatasi stres dan menemukan obat dan cahaya dalam kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk melengkapi studi-studi tersebut dengan fokus yang lebih spesifik, yaitu membedah representasi Stres dan Koping Lazarus dan Folkman dalam konteks Komunikasi Penyiaran Islam melalui kacamata Semiotika Ferdinand de Saussure.

Lagu "Evaluasi" oleh Hindia menggambarkan perjalanan emosional seseorang yang merasa cemas dengan kehidupannya. Awalnya, lagu ini membawa pendengar merasakan masalah yang dihadapi melalui lirik seperti "Yang tak bisa terobati biarlah mengering sendiri". Lirik ini menggambarkan proses penilaian kognitif (*appraisal kognitif*) dalam teori Lazarus, merupakan sebuah kondisi individu menilai situasi atau *stresor* sebagai ancaman atau tantangan yang sulit diatasi. Kemudian, lagu ini mendorong pendengar untuk mengakui emosinya melalui lirik seperti "Muak dikesampingkan, disamakan, hatimu terluka sempurna". Lirik ini mencerminkan reaksi emosional negatif yang muncul sebagai respons terhadap *stresor*, menunjukkan bagaimana penilaian kognitif dapat memicu respons emosional yang kuat. Selanjutnya, lagu ini memberikan motivasi untuk bangkit dan tidak menyerah melalui lirik "Kau bangun untuk bertaruh, Hari belum selesai, Biasa saja, Kamu tak apa". Lirik ini dapat dihubungkan dengan strategi koping (*coping*) yang berfokus pada emosi dan masalah, menunjukkan upaya untuk mengelola stres dan meningkatkan motivasi untuk melanjutkan hidup. Dengan demikian, lagu "Evaluasi" tidak hanya berfungsi sebagai bentuk hiburan, tetapi juga sebagai representasi kesadaran akan kesehatan mental, yang menggambarkan manajemen stres dan proses koping.

Sebagai fenomena yang semakin umum terjadi, stres sendiri dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang, serta interaksinya dengan lingkungan yang dipersepsikan mengancam kesejahteraan. Meskipun dapat menimbulkan dampak jangka panjang pada kesehatan mental, stres secara teknis tidak dikategorikan sebagai penyakit, melainkan merupakan suatu respons internal. Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan, tetapi jika dikelola dengan baik, stres dapat menjadi motivator positif (Rachmad, 2024). Oleh karena itu, dalam menghadapi respons kompleks ini yang memiliki implikasi signifikan, individu cenderung mengembangkan beragam strategi untuk menghadapinya.

Strategi-strategi tersebut kemudian dikenal sebagai koping. Koping dapat didefinisikan sebagai serangkaian upaya atau tindakan yang dilakukan individu baik melalui proses kognitif maupun perilaku guna mengatasi masalah, beradaptasi dengan perubahan, serta merespons situasi yang dipersepsikan mengancam atau melampaui batas kapasitas diri. Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan suatu masalah. Apabila mekanisme koping yang dilakukan tepat dan dapat berhasil mengatasi masalah, maka seseorang akan dapat beradaptasi terhadap perubahan atau masalah tersebut (Ardyani & Putri, n.d, 2021)

Untuk mengungkap makna yang terkandung dalam lirik lagu “Evaluasi” karya Hindia, penelitian ini menggunakan analisis semiotika Ferdinand de Saussure. Menurut Saussure (1916), bahasa merupakan sistem tanda yang tersusun dari dua elemen utama, yaitu penanda (*signifier*) yang berwujud bentuk bunyi atau tulisan, dan petanda (*signified*) yang merujuk pada konsep maknanya. Hubungan antara keduanya bersifat arbitrer dan relasional, artinya makna muncul karena perbedaan dan hubungan antar tanda dalam sistem bahasa (Erlangga et al., 2024). Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya mengidentifikasi tanda-tanda linguistik dalam lirik yang merepresentasikan stres dan koping, sehingga makna emosional yang

terkandung di dalamnya dapat diuraikan secara sistematis.

Selain itu, teori stres dan koping Lazarus dan Folkman (1984) digunakan untuk memahami bagaimana individu menilai dan merespons tekanan emosional yang dialaminya. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang menilai tuntutan lingkungan sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi (Widyastuti et al., 2024). Dalam konteks ini, lirik lagu “Evaluasi” dipahami sebagai representasi proses penilaian kognitif serta strategi koping yang dilakukan individu, baik yang berfokus pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi (Fitriasari et al., 2020). Teori ini membantu menafsirkan bagaimana ekspresi lirik mencerminkan mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Berdasarkan urgensi yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk menginterpretasi representasi stres dan koping dalam lirik lagu “Evaluasi” karya Hindia. Pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure akan digunakan untuk menganalisis penanda dan petanda dalam lirik, kemudian diperkaya dengan teori Lazarus dan Folkman untuk memahami mekanisme koping yang ada di dalamnya. Dengan demikian, penelitian ini berjudul: “Representasi Stres dan Koping dalam Lirik Lagu “Evaluasi” Karya Hindia (Analisis Semiotika Ferdinand de Saussure)”.

B. Rumusan Masalah

1. Identifikasi masalah

Berdasarkan kondisi yang telah dijabarkan pada latar belakang, maka timbul beberapa permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini:

- a. Meskipun musik diakui luas sebagai alternatif *self-healing* dan sarana pengelolaan emosi, kajian akademis yang mendalam mengenai kontribusi spesifiknya terhadap psikologi emosi dan strategi koping masih terbatas.

- b. Belum banyak dilakukan analisis semiotika yang komprehensif untuk membongkar representasi konsep stres dan koping dalam lirik lagu populer, khususnya lagu "Evaluasi" karya Hindia. Padahal, interpretasi ini krusial untuk memahami pesan emosionalnya.
- c. Terdapat urgensi penelitian untuk menyoroti mengapa dan bagaimana musik, melalui liriknya, menjadi alternatif efektif untuk mengelola tekanan psikologis, guna mengisi kekosongan informasi mengenai strategi koping *non-profesional*.

2. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga fokus dan kedalaman analisis, penelitian ini membatasi ruang lingkupnya pada beberapa aspek berikut:

- a. Penelitian ini berfokus pada pemaknaan representasi stres dan koping yang terkandung dalam lirik lagu
- b. Subjek penelitian ini adalah teks dalam lirik lagu "Evaluasi" karya Hindia
- c. Pendekatan teoretis yang digunakan sebagai pisau analisis adalah semiotika Ferdinand de Saussure dengan menggunakan konsep penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Analisis ini juga didukung oleh teori stres dan koping Lazarus dan Folkman sebagai landasan konsep psikologis.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan penelitian yang telah diuraikan, pertanyaan pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimana tanda-tanda stres dan koping dibangun dalam lirik lagu "Evaluasi" karya Hindia melalui analisis semiotika Ferdinand de Saussure?
- b. Bagaimana representasi stres dan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dalam lirik lagu "Evaluasi" dikaji berdasarkan teori

Lazarus dan Folkman?

- c. Bagaimana lirik lagu "Evaluasi" merepresentasikan strategi *Emotion-Focused* dan *Problem-Focused Coping* berdasarkan perspektif teori Lazarus dan Folkman?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan, penelitian ini memiliki beberapa tujuan yang hendak dicapai, yaitu:

1. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis tanda-tanda stres dan koping dibangun dalam lirik lagu "Evaluasi" karya Hindia melalui analisis semiotika Ferdinand de Saussure.
2. Untuk mengidentifikasi representasi stres dan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dalam lirik lagu "Evaluasi" dikaji berdasarkan teori Lazarus dan Folkman.
3. Untuk menginterpretasikan representasikan strategi *Emotion-Focused* dan *Problem-Focused Coping* berdasarkan perspektif teori Lazarus dan Folkman Folkman.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Kontribusi pada Ilmu Komunikasi dan Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan, khususnya dalam pemahaman tentang peran musik dalam stres dan koping berdasarkan teori Lazarus dan Folkman.

Selain itu, studi ini juga berkontribusi pada pengembangan aplikasi analisis semiotika dalam konteks musik untuk memahami makna dan simbol lirik lagu.

- b. Penambahan Pengetahuan tentang Pengaruh Musik pada Kesejahteraan Mental

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan akademis mengenai bagaimana musik dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosi individu, memperkuat argumen tentang fungsi

terapeutik dan koping musik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Musisi dan Penulis Lagu Penelitian ini dapat memberikan wawasan praktis tentang bagaimana menciptakan musik yang tidak hanya menghibur, tetapi juga memiliki potensi untuk memengaruhi emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental pendengar secara positif.
- b. Bagi Psikolog dan Praktisi Kesehatan Mental Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para psikolog dan praktisi kesehatan mental dalam mempertimbangkan dan menggunakan musik sebagai alat terapi atau intervensi yang komplementer untuk mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental pasien.
- c. Bagi Masyarakat Umum Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang potensi besar musik sebagai sarana yang mudah diakses untuk mengelola emosi, menghadapi stres, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup.