

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Lirik lagu “Evaluasi” membangun makna melalui hubungan antara penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Tanda-tanda stres tampak melalui pilihan diksi yang menggambarkan tekanan emosional dan kelelahan batin, seperti pada lirik “yang tak bisa terobati,” “muak dikesampingkan, disamakan,” dan “hatimu terluka sempurna.” Lirik-lirik tersebut merepresentasikan kondisi psikologis individu yang mengalami beban emosional, rasa kecewa, dan keterasingan sosial.

Tanda-tanda koping muncul melalui simbol dan diksi yang menandai proses penyembuhan diri, seperti pada lirik “bilas muka, gosok gigi, evaluasi,” “biasa saja, kamu tak apa,” dan “hari belum selesai.” Ungkapan tersebut menunjukkan refleksi diri, pengendalian emosi, serta penerimaan terhadap keadaan. Lirik “mereka tak mampu melewati yang telah kau lewat” menggambarkan keberhasilan individu melewati fase sulit hidupnya, menandai perubahan makna dari penderitaan menuju kekuatan diri. Melalui struktur tanda tersebut, lagu “Evaluasi” merepresentasikan perjalanan psikologis dari stres menuju proses koping yang adaptif.

2. Stres dalam lirik lagu “Evaluasi” muncul sebagai hasil dari proses *cognitive appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap situasi yang menekan. Lirik “yang tak bisa terobati” dan “muak dikesampingkan” menggambarkan *primary appraisal*, ketika individu menilai situasi sebagai ancaman emosional dan sumber stres. Terjadi perubahan makna ketika individu melakukan *secondary appraisal*, yaitu penilaian ulang terhadap situasi dengan sudut pandang yang lebih positif. Hal ini tampak pada lirik “hari belum selesai” dan “mereka tak mampu melewati yang telah kau lewat,” yang menunjukkan kesadaran diri bahwa kesulitan dapat menjadi sarana pertumbuhan pribadi. Lirik “yang mengevaluasi ragamu hanya kau sendiri”

menandakan bentuk reappraisal positif, yaitu kesadaran bahwa kendali atas penyembuhan diri berasal dari dalam diri sendiri, bukan dari penilaian orang lain. Proses *cognitive appraisal* dalam lagu ini menggambarkan perjalanan reflektif dari tekanan menuju penerimaan diri.

3. Strategi *Emotion-Focused Coping* dalam lagu “Evaluasi” tampak melalui ekspresi emosional dan penerimaan diri terhadap tekanan hidup. Lirik seperti “biarlah mengering sendiri,” “biasa saja, kamu tak apa,” dan “hatimu terluka sempurna” menunjukkan usaha individu untuk menenangkan diri, menerima kenyataan, serta mengelola emosi tanpa mengubah situasi eksternal secara langsung.

Strategi Problem-Focused Coping ditunjukkan melalui tindakan nyata yang simbolik dan reflektif, sebagaimana pada lirik “bilas muka, gosok gigi, evaluasi” serta “yang mengevaluasi ragamu hanya kau sendiri.” Ungkapan tersebut menandakan upaya introspektif dan perbaikan diri melalui tindakan sederhana namun bermakna. Kedua strategi ini berfungsi saling melengkapi: penerimaan emosional memperkuat ketenangan batin, sedangkan tindakan reflektif menunjukkan usaha aktif dalam mengatasi tekanan psikologis.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis semiotika Ferdinand de Saussure terhadap lirik lagu “Evaluasi” karya Hindia, penulis menyadari bahwa kajian mengenai makna, representasi stres, dan mekanisme coping dalam karya musik masih sangat luas dan memiliki banyak ruang pengembangan. Melalui pendekatan semiotika, penelitian ini menunjukkan bahwa lirik lagu tidak hanya menjadi ekspresi artistik, tetapi juga dapat berfungsi sebagai media refleksi diri yang mampu merepresentasikan pengalaman psikologis manusia. Oleh karena itu, beberapa saran berikut disampaikan sebagai arahan untuk penelitian lanjutan maupun pemanfaatan hasil penelitian ini.

1. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat bahwa musik dapat menjadi sarana untuk mengenali,

mengekspresikan, dan mengolah pengalaman emosional, termasuk stres dan proses coping. Lirik lagu “Evaluasi” dapat dimanfaatkan sebagai media refleksi diri, membantu pendengar memahami bahwa tekanan psikologis adalah bagian alami dari kehidupan, dan bahwa proses pemulihan membutuhkan waktu serta kesadaran diri. Dengan demikian, masyarakat dapat menggunakan musik secara lebih sadar sebagai alat pendukung kesehatan mental.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian dengan menggabungkan unsur non-linguistik, seperti aransemen musik, visual video klip, atau performativitas penyanyi, agar analisis makna menjadi lebih komprehensif. Selain itu, penelitian serupa dapat dilakukan dengan meneliti representasi stres dan coping dalam beberapa lagu Hindia untuk melihat konsistensi tema dan pola makna. Kajian perbandingan dengan lagu dari musisi lain atau genre berbeda juga berpotensi memperkaya pemahaman mengenai bagaimana stres dan coping direpresentasikan dalam budaya populer.