

PEMAKNAAN LIRIK LAGU SECUKUPNYA
(Studi Analisis Semiotika Lirik Lagu Secukupnya yang
Dipopulerkan Oleh Hindia)

Skripsi

Disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata 1
Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi



Oleh :

Muhammad Alvin Maulana Bahrian
31001600379

FAKULTAS BAHASA & ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2021

SURAT PERNYATAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Alvin Maulana Bahrian

NIM : 31001600379

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul :

“Pemaknaan Lirik Lagu Secukupnya (Studi Analisis Semiotika Lirik Lagu Secukupnya Yang di Populerkan Oleh Hindia)”

Adalah benar-benar murni hasil penelitian dan karya saya sendiri, bukan hasil karya orang lain atau jiplakan karya orang lain. Apabila dikemudian hari ternyata karya yang tulis itu terbukti bukan hasil karya saya sendiri atau hasil jiplakan karya orang lain, maka saya sanggup menerima sanksi berupa pembatalan hasil karya dengan seluruh implikasinya, sebagai akibat kecurangan yang saya lakukan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dengan penuh kesadaran serta tanggung jawab.

Semarang, 20 Juli 2022

Yang menyatakan.



Muhammad Alvin MB

NIM. 31001600379

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **PEMAKNAAN LIRIK LAGU SECUKUPNYA**

(Studi Analisis Semiotika Lirik Lagu Secukupnya Yang di Populerkan Oleh Hindia)

Nama Penyusun : Muhammad Alvin Maulana Bahrian

NIM : 31001600379

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Dinyatakan sah sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Strata 1

Semarang 20 Juli 2022

Dosen Pembimbing 1

Mubarak., S.Sos., M.Si.

NIK. 2111 08002

Dosen Pembimbing 2

Dian Marhaeni Kurdaningsih., S.Sos, M.Si

NIK. 2111 08 001

Mengetahui,
Dekan

Kurniawan Yudhi Nugroho, S.Pd., M.Pd

NIK. 210813021

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : PEMAKNAAN LIRIK LAGU SECUKUPNYA

(Studi Analisis Semiotika Lirik Lagu Secukupnya Yang di
Populerkan Oleh Hindia)

Nama Penyusun : Muhammad Alvin Maulana Bahrian

NIM : 31001600379

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Dinyatakan sah sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Strata 1

Semarang 20 Juli 2022

Ketua Dosen Penguji :

Made Dwi Adnjani., M.Si., M.I.Kom

NIK. 2111 09 006

Anggota Dosen Penguji 1

Mubarak., S.Sos., M.Si.

NIK. 2111 08002

Anggota Dosen Penguji 2

Dian Marhaeni Kurdaningsih., S.Sos., M.Si

NIK. 2111 08 001

Mengetahui,

Dekan

Kurniawan Yudhi Nugroho, S.Pd., M. Pd

NIK. 210813021

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatu

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, tak lupa shalawat serta salam selalu terlimpah curah ke pangkuan baginda Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya dan kepada kita semua selaku pengikutnya hingga akhir zaman. Aamiin.

Dengan segala berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian Skripsi dengan judul “Pemaknaan Lirik Lagu Secukupnya (Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Secukupnya yang Dipopulerkan Oleh Hindia)”.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, sehingga kritik, saran, dan diskusi yang membangun dibutuhkan agar lebih baik kedepannya. Skripsi ini tidak akan pernah berjalan lancar tanpa adanya hubungan baik yang diberikan oleh banyak pihak, baik dari pihak kampus, keluarga, sahabat dan orang-orang yang berada disekitar penulis. Tanpa kehangatan mereka dalam memberikan bimbingan dan nasehat selama penulisan skripsi ini, perkenankanlah penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua Orang Tua, Bapak dan Ibu yang tidak pernah lelah berhenti berusaha dan mendoakan, mendukung baik dalam hal moril maupun material.
2. Kurniawan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

3. Mubarak, S.Sos, M.Si selaku dosen pembimbing I, terimakasih telah banyak memberikan bimbingan, nasehat dan saran selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Dian Marhaeni K, S.Sos, M.Si selaku dosen pembimbing II, terimakasih banyak telah memberikan bimbingan, nasehat dan ilmu yang berharga selama penyusunan skripsi ini.
5. Trimamah, S.Sos, M.Si dosen wali, terimakasih atas segala ilmu dan pengalaman berharga selama masa kuliah.
6. Seluruh dosen Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak memberikan ilmu yang begitu bermanfaat.
7. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi di Ilmu Komunikasi.
8. Teman-teman Fikom 2016, terimakasih telah berjuang bersama dalam menuntut ilmu di perkuliahan maupun diluar perkuliahan, terus jaga tali silaturahmi antara kita semua.
9. Adik-adik tingkat dari angkatan 2017, 2018, 2019 terimakasih keramah-tamahan kalian semua, terimakasih sudah mewarnai perjalanan selama masa perkuliahan, khususnya anak-anak Fey Kos, Bunda Dian dan kawan -kawan ,terimakasih sudah berjuang sampai saat ini, terus semangat kuliahnya, sukses untuk kalian!
10. Alumni dan senior Fikom mulai angkatan 2015 keatas yang masih menjaga hubungan baik dengan penulis yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih ilmunya!

11. HIMAKOM, terimakasih pengalamannya sebagai angkatan pertama menjadi HIMA dan memberikan banyak pengalaman serta pelajaran mengenai bagaimana berorganisasi, kalian top banget!

12. BSO FIKOMEDIA, terimakasih sudah memberikan kesempatan untuk mewarnai perjalanan selama kurang lebih 2 periode masa jabatan, kalian sangar !

13. Semua pihak yang membantu penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu saking banyaknya, terimakasih terimakasih dan terimakasih, sukses untuk kalian

Penulis menyadari akan kekurangan dalam penulisan skripsi. Oleh sebab itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan supaya kelak di kemudian hari dapat menghasilkan karya yang lebih baik dari apa yang penulis tuliskan.

Akhir kata saya berharap semoga skripsi dapat bermanfaat bagi semua yang membacanya. Amin *yarabbala'lamin*
Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Semarang 24 Desember 2021

Penyusun



Muhammad Alvin Maulana B

**Pemaknaan Lirik Lagu Secukupnya
(Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Secukupnya yang
Dipopulerkan Oleh Hindia)**

Muhammad Alvin Maulana Bahrian
Ilmu Komunikasi – Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi permasalahan bagaimana lagu Secukupnya yang dipopulerkan oleh Hindia/ Baskara Putra dirilis pada Mei 2019 mengangkat salah satu sumber masalah kesehatan mental yakni *overthinker*. Musik digunakan sebagai sarana untuk menjangkau massa dengan menjadikannya pesan atau sekedar menjadi hiburan para pendengarnya namun mendengarkan musik tidak hanya untuk kesenangan saja melainkan dapat mempengaruhi pikiran dan emosi khususnya pada suasana hati. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui makna Sign (Tanda), Object (Objek) dan Interpretant (Interpretasi) yang ditampilkan dalam lirik lagu Secukupnya yang dipopulerkan oleh Hindia / Baskara Putra. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi dan studi kepustakaan. Paradigma dalam penelitian ini menggunakan paradigma kritis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lirik yang terkandung dalam lagu Secukupnya oleh Hindia diketahui memiliki tingkatan makna Sign (Tanda), Object (Objek) dan Interpretant (Interpretasi) yang mengungkapkan bahwa kesehatan mental merupakan hal yang penting dan sama pentingnya dengan kesehatan fisik, lagu Secukupnya memiliki pesan-pesan yang berisi sugesti positif dan menekankan betapa pentingnya *Self Awareness*. Keterbatasan pada penelitian ini adalah masih kurang banyaknya pembahasan mengenai permasalahan kesehatan mental, sehingga rekomendasi untuk penelitian selanjutnya perlu mengembangkan penelitian sejenis dengan menggunakan paradigma yang berbeda agar menemukan kebaruan dalam hasil penelitiannya.

Kata Kunci: Musik, Hindia, Semiotika, Lagu

ABSTRACT

This research is motivated by the problem of how the song Secukupnya which was Hindia popularized by Baskara Putra released in May 2019 raised one of the sources of mental health problems, namely overthinkers. Music is used as a means to reach the masses by making it a message or just to entertain the listeners, but listening to music is not only for fun but can affect thoughts and emotions, especially on mood. The purpose of this research is to find out the meaning of Sign (Sign), Object (Object) and Interpretant (Interpretation) which is displayed in the lyrics of the song Secukupnya which was popularized by Hindia / Baskara Putra. This research method uses a qualitative descriptive approach with data collection techniques through observation, documentation and literature study. The paradigm in this study uses a critical paradigm.

The results of this study indicate that the lyrics contained in the song Secukupnya by the Hindia are known to have levels of meaning Sign (Sign), Object (Object) and Interpretant (Interpretation) which reveals that mental health is important and is as important as physical health, the song Secukupnya has messages that contain positive suggestions and emphasize the importance of Self Awareness. The limitation of this research is that there are still not many discussions about mental health problems, so recommendations for further research need to develop similar research using a different paradigm in order to find novelty in the results of the research.

Keywords: Music, Hindia, Semiotics, Song

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.4.3 Manfaat Sosial.....	9
1.5 Definisi Konsep.....	9
1.5.1 Musik.....	9
1.5.2 Pesan.....	11
1.5.3 Pendekatan Penelitian.....	12
1.5.4 State Of The Art.....	13
1.6 Kerangka Teori.....	14
1.7 Metodologi Penelitian.....	24
1.7.1 Tipe Penelitian.....	24
1.7.2 Subjek Penelitian.....	25
1.7.3 Jenis Data.....	25
1.7.4 Sumber Data.....	25
1.7.5 Teknik Pengumpulan Data.....	26

1.7.6 Teknik Analisis Data.....	26
1.7.7 Unit Analisis Data.....	29
1.7.8 Kualitas Data.....	30
BAB 2.....	31
PROFIL PENELITIAN.....	31
2.1 Profil Baskara Putra / Hindia.....	31
2.2 Album Menari Dengan Bayangan.....	36
2.3 Secukupnya (Album Menadi Dengan Bayangan).....	41
2.4 Mental Health.....	48
2.4.1 Mental Health Awareness Di Indonesia.....	58
BAB 3.....	64
TEMUAN PENELITIAN.....	64
3.1 Teks Lirik Lagu Secukupnya.....	65
3.2 Lirik Lagu Secukupnya Yang di Bagi Dalam Beberapa Bait.....	69
3.2.1 Bait I Lirik Lagu Secukupnya.....	69
3.2.2 Bait II Lirik Lagu Secukupnya.....	71
3.2.3 Bait III Lirik Lagu Secukupnya.....	74
3.2.4 Bait IV Lirik Lagu Secukupnya.....	78
3.2.5 Bait V Lirik Lagu Secukupnya.....	80
3.2.6 Bait VI Lirik Lagu Secukupnya.....	88
3.2.7 Bait VII Lirik Lagu Secukupnya.....	89
BAB 4.....	91
PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	91
4.1 Makna Sign, Object, Interpretant Bait I Lagu Secukupnya.....	92
4.2 Makna Sign, Object, Interpretant Bait II Lagu Secukupnya.....	97
4.3 Makna Sign, Object, Interpretant Bait III Lagu Secukupnya.....	100
4.4 Makna Sign, Object, Interpretant Bait IV Lagu Secukupnya.....	105
4.5 Makna Sign, Object, Interpretant Bait V Lagu Secukupnya.....	112
4.6 Makna Sign, Object, Interpretant Bait VI Lagu Secukupnya.....	118
4.7 Makna Sign, Object, Interpretant Bait VII Lagu Secukupnya.....	124

4.8 Makna Sign, Object, Interpretant Dalam Keseluruhan Lagu	
Secukupnya Menurut Pandangan Psikologi Positif.....	132
BAB 5.....	142
PENUTUP.....	142
5.1 Kesimpulan.....	142
5.2 Saran.....	144
DAFTAR PUSTAKA.....	146



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penghargaan Baskara Putra / Hindia	36
Tabel 3. 1 Teks Lirik Lagu Secukupnya.....	68
Tabel 3.2. 1 Bait I Lirik Lagu Secukupnya	69
Tabel 3.2. 2 Bait II Lirik Lagu Secukupnya.....	71
Tabel 3.2. 3 Bait III Lirik Lagu Secukupnya	74
Tabel 3.2. 4 Bait IV Lirik Lagu Secukupnya	78
Tabel 3.2. 5 Bait V Lirik Lagu Secukupnya	80
Tabel 3.2. 6 Bait VI Lirik Lagu Secukupnya	88
Tabel 3.2. 7 Bait VII Lirik Lagu Secukupnya.....	89
Tabel 4. 1 Bait I Lirik Lagu Secukupnya.....	93
Tabel 4. 2 Bait II Lirik Lagu Secukupnya.....	98
Tabel 4. 3 Bait III Lirik Lagu Secukupnya	100
Tabel 4. 4 Bait IV Lirik Lagu Secukupnya	105
Tabel 4. 5 Bait V Lirik Lagu Secukupnya	112
Tabel 4. 6 Bait VI Lirik Lagu Secukupnya.....	118
Tabel 4. 7 Bait VII Lirik Lagu Secukupnya.....	124

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hindia.....	31
Gambar 2. 2 Cover Album Menari Dengan Bayangan.....	36
Gambar 2. 3 Tampilan Album Menari Dengan Bayangan	40
Gambar 2. 4 Tampilan 3 Versi Official Music Video Secukupnya.....	41
Gambar 2. 5 Kutipan Quotes NKCTHI	42
Gambar 2. 6 Cuplikan Isi Music Video Secukupnya Hindia	48
Gambar 2. 7 Potret Kesehatan Indonesia 2018	53
Gambar 2. 8 Proporsi Penderita Gangguan Jiwa Yang Dipasung	56
Gambar 2. 9 Prevalensi Penderita Depresi Penduduk Usia 15+	57
Gambar 3. 1 Teks Lirik Lagu Secukupnya.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tanpa disadari musik merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Tanpa disadari juga musik menjadi bagian yang tidak bisa terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Filsuf Plato, musik memberikan jiwa pada alam semesta, sayap dalam pikiran, penerbangan untuk imajinasi dan kehidupan untuk segala sesuatu. Begitu pula menurut David Ewen, musik adalah ilmu pengetahuan dan seni tentang kombinasi ritme dan nada-nada, baik vokal maupun instrumental, yang meliputi melodi dan harmoni sebagai ekspresi dari segala sesuatu yang ingin di ungkapkan terutama pada aspek emosional. Setiap penyanyi dan pencipta lagu melakukan permainan kata-kata dan bahasa untuk membuat musik dan lagunya memiliki ciri khas.

Musik juga merupakan refleksi dari realitas yang ada dalam kehidupan bermasyarakat. Lewat lirik lagu pencipta lagu dapat menyampaikan berbagai pesan yang di kemas dalam tema-tema tertentu. Lirik lagu atau musik memiliki pesan masing-masing yang ingin disampaikan pembuat lagu atau penyanyinya kepada pendengar musik tersebut. Pesan itu pun dapat berupa curahan hati atau aspirasi terkait situasi tertentu seperti pesan cinta, nasionalisme, lingkungan hidup, keadilan sosial, keadaan keluarga atau sebagai media untuk bermeditasi guna menyembuhkan diri sendiri (*self healing*) dari stres.

Musik merupakan salah satu alat komunikasi yang memiliki berbagai ragam manfaat, selain sebagai hiburan musik juga salah satu alat untuk menyampaikan pesan kepada khalayak. Dalam menyampaikan pesan ke khalayak, musik mengemas pesan komunikasinya dalam bentuk kata-kata yang tertuang dalam lirik lagu pada tiap baitnya. Lirik lagu merupakan alat penghubung komunikasi antara musisi dengan pendengarnya. Lagu memiliki jalinan dengan fenomena atau peristiwa yang terjadi di masyarakat, tergantung ide penciptanya dalam menciptakan lagu. Menurut Djohan dalam Imam, (2012 : 2), bahwa musik adalah perilaku sosial yang kompleks dan universal yang didalamnya memuat sebuah ungkapan pikiran manusia, gagasan, dan ide-ide dari otak yang mengandung sebuah sinyal pesan yang signifikan. Tidak hanya itu, musik juga dapat memberikan kekuatan mentalitas yang baik bagi pendengarnya. Alunan musik yang indah dapat mempengaruhi perubahan psikologis, fisik, fungsi kognitif (perilaku), dan juga masalah sosial (Journal of Young Investigators, 2014). Selain itu Menurut Knobloch & Zillman (2002) mendengarkan musik tidak hanya untuk kesenangan saja, melainkan juga dapat mempengaruhi individu dalam fikiran dan emosi, khususnya pada suasana hati.

Salah satu komponen dalam sebuah karya musik yang mengambil peranan penting adalah lirik dari lagu tersebut, lirik menjadi salah satu komponen yang penting dari sebuah karya musik atau lagu karena di dalam lirik inilah si penulis lirik bisa termediasi untuk menyampaikan pesan-pesan atau bisa jadi keresahan tentang apapun yang menjadi konsentrasi si penulis. Ada beberapa jenis pesan yang peneliti ketahui, yaitu love life atau yang berkaitan dengan asmara, kritik terhadap

suatu tragedi, kritik terhadap kebijakan-kebijakan tirani, ataupun pesan tentang kesehatan mental yang dapat menyentuh area psikis seseorang yang mendengarkan. Hal ini juga diperkuat dengan definisi lain mengenai lirik lagu pada (KBBI, 2017:478), yakni Lirik lagu adalah karya puisi yang dinyanyikan yang bermuatan curahan perasaan pribadi dan susunan kata sebuah nyanyian.

Dengan di gabungan antara musik dengan lirik maka akan menjadi sebuah kombinasi penyampaian pesan yang berbeda dengan media manapun. Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa musik yang berisikan lirik yang sarat akan makna dan memiliki relevansi dengan keadaan yang sedang dialami atau dirasakan oleh pendengar maka sangat bisa menjadi sebuah representasi dan kontemplasi bagi para pendengarnya.

Didalam musik terdapat beragam aliran atau genre, dengan konsep yang berbeda-beda di setiap genrenya. Masing-masing genre mempunyai pesan yang berbeda-beda pula. Beberapa genre musik ada Dangdut, Pop, Rock, RnB, Jazz dll yang semakin majunya zaman dan pengetahuan genre-genre ini mempunyai banyak sekali modifikasinya.

Di Indonesia sendiri selain musik genre Dangdut yang merupakan ciri khas musik indonesia ada juga genre Pop yang hingga saat ini masih banyak digemari. Musik pop adalah musik yang bersifat easy listening yang bisa didengarkan tanpa membutuhkan konsentrasi dan pemaknaan yang menggunakan ungkapan atau kata-kata yang tidak familier di telinga. Musik pop ini juga berfungsi sebagai bentuk perangkat sosial. Yang menepatkan seorang pada realitas kehidupan yang sedang

mereka jalanu. (Strinati:2009). Di Indonesia juga musisi yang berkecimpung di genre pop sangat banyak dan tentu saja dengan ciri khasnya masing-masing. Salah satu musisi pop muda berbakat yang mewarnai permusikan di Indonesia adalah Baskara Putra atau yang lebih dikenal sebagai Hindia.

Hindia mulai ramai diperbincangkan sekitar awal tahun 2019. Hindia adalah nama panggung yang digunakan oleh Daniel Baskara Putra atau biasa dipanggil dengan Baskara di side project nya. Baskara lahir di Kota Jakarta pada tanggal 22 Februari 1994. Ia merupakan lulusan Universitas Indonesia jurusan Ilmu Komunikasi. Baskara memulai kariernya dari tahun 2014 sebagai vokalis band .Feast lalu pada tahun 2018, ia memutuskan bahwa dirinya juga menjadi seorang soloist atau penyanyi solo. Hal tersebut dilakukan karena ia ingin menyalurkan cerita personalnya yang tidak bisa ia salurkan melalui band .Feast, Baskara merasa jika Feast sudah menjadi milik bersama, maksudnya cerita yang diangkat di dalam lagu-lagu Feast merupakan cerita dan kritik yang lingkupnya adalah masyarakat luas. Oleh karena itu, akan terlihat egois jika ia memaksakan cerita personalnya tersebut dituangkan dalam lagu-lagu grup band .Feast. Baskara mengatakan bahwa semua lagu yang ditulis di side project nya ini adalah murni keresahan dari pengalaman pribadinya selama hidup yang ternyata mempunyai banyak kesamaan atau relevansi dengan kisah perjalanan hidup banyak orang. Ditahun yang sama, Hindia merilis album perdana miliknya yang berjudul “Menari Dengan Bayangan”. Di album perdananya ini Hindia merilis 15 lagu, yaitu Evakuasi, Wejangan Mama, Besok Mungkin Kita Sampai, Jam Makan Siang, Dehidrasi, Untuk Apa / Untuk Apa, Voice Note Anggra, Secukupnya, Belum Tidur, Apapun Yang Terjadi,

Membasuh, Rumah Ke Rumah, Mata Air, Wejangan Caca, Evaluasi. Salah satu single yang paling banyak di gemari para pendengarnya adalah lagu Secukupnya. Lagu secukupnya pertama kali dirilis pada tanggal 15 Mei 2019, uniknya rilisan official music video untuk lagu Secukupnya ada tiga versi, untuk yang versi pertama dirilis di akun YouTube Sun Eater sudah ditonton sebanyak 5,6 juta kali, versi yang kedua dirilis di akun YouTube Hindia sudah ditonton sebanyak 2,5 juta kali, dan yang versi ketiga dirilis di akun YouTube Visinema Pictures. Perbedaan dari ketigasi versi ini adalah, untuk versi yang pertama di awal video diisi dengan curahan hati seseorang yang kisah hidupnya relevan dengan makna lirik yang ditulis oleh Hindia, versi yang kedua bisa di katakan versi original karena hanya berisikan lirik dan visual commentary, di versi yang ketiga adalah yang paling berbeda, karena di versi yang ketiga ini berisikan penggalan momen-momen dari film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (NKCTHI) yang kebetulan lagu ini dipilih menjadi salah satu official soundtrack dari film ini.

Dalam karirnya bermusik Hindia berada di bawah naungan label musik Sun Eater yang juga membawahi beberapa musisi yang lebih dikenal sebagai musisi indie atau independent yaitu band .Feast, Agatha Pricilla, Aldrian Risjad, Mothern. Lagu Secukupnya adalah salah satu rilisan single Hindia yang banyak mendapat sorotan dan banyak mendapat pujian karena isi dari liriknya yang memiliki relevansi dengan banyak orang terutama generasi Z, yaitu generasi kita saat ini atau yang lebih banyak di sebut generasi overthinker. Jika melihat dari beberapa komentar yang ada di sosial media lagu ini sangat relevan dengan generasi yang kerap kali mendapatkan tekanan, entah itu dari keluarga (orang tua), pendidikan,

pekerjaan, pertemanan, bahkan percintaan yang bahkan bisa berujung dengan terganggunya mental seseorang. Lagu ini kerap mendapatkan sebutan salah satu dari ‘mantra’ untuk self healing dari rentetan-rentetan peristiwa yang membuat kondisi seseorang sangat terpukul hingga merasa ‘down’.

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalani hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain. Selain itu juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, sudah saatnya menjalankan pola hidup sehat. Pengobatan mental illness pun saat ini juga memiliki berbagai macam metode. Salah satunya self healing atau mengobati diri sendiri untuk mengobati luka batin. Metode ini dilakukan saat seseorang menyimpan luka batin yang mengganggu emosinya. (Kementrian Kesehatan, 2018).

Kesibukan kaum urban yang setiap melakukan rutinitas yang sama, bahkan sering mendapatkan tekanan dari pekerjaan, keluarga, maupun sekolah terkadang

membuat kaum urban tidak bisa menghindsri mental illnees. Kesadaran kaum urban yang makin tinggi akan hal tersebut membuat mereka sering mencoba metode self healing. Salah satu self healing yang bisa dicoba ialah mendengarkan lagu yang memiliki nada tenang dan lirik yang penuh arti, sehingga lirik tersebut dapat tertanam di hati para pendengarnya dan menyembuhkan luka hati mereka.

Ketertarikan peneliti mengenai lirik lagu ini adalah peneliti tertarik mengungkap makna lagu ini, karena lagu ini mengandung lirik yang bisa menyentuh hati orang yang mempunyai relevansi dengan pengalaman luka batin yang pernah atau sedang dialami. Oleh karena itu untuk mengartikan dan memahami lirik lagu tersebut secara utuh dan untuk mengetahui apa sebenarnya makna yang terkandung dalam lirik lagui tersebut, serta membuktikan lagu yang bisa menjadi obat bagi penawar bagi pendengarnya. Peneliti tertarik mengungkap makna-makna tersembunyi yang harus dikupas agar khalayak bisa memahami dan bisa menjadi metode terapi gangguan kesehatan mental.

Lirik lagu tersebut tidak sekedar sebagai teks yang tertulis saja, melainkan bisa dimaknai lebih dalam. Memaknai lagu mengenai mental illness agar masyarakat lebih aware dengan isu kesehatan mental dan dapat menjadikan lagu ini sebagai media kontemplasi.

Makna menurut Stuart Hall, merupakan hal yang sulit terlepas dari penyampaian pesan di media. Dengan makna maka terbentuk suatu proses penandaan yaitu ketika sebuah makna akan diproduksi dan dikonstruksi. Makna merupakan alat atau media yang digunakan untuk memberikan makna kepada

sesuatu yang tampak melalui bentuk lainnya. Citra yang dibentuk akan memiliki makna yang berbeda-beda dan citra tersebut tidak memiliki kepastian akan sesuai sebagaimana mereka diciptakan. Maksudnya setiap tanda itu memiliki makna yang berbeda dan setiap tanda yang dimaknai tidak selalu berfungsi sesuai yang diinginkan (Abdul Haris Maulana, 2017:21). Makna merupakan proses pembentukan suatu makna melalui bahasa yang beroperasi sebagai sistem makna dan merupakan bentuk pengganti situasi sebuah masalah yang dapat dimaknakan melalui sistem penandaan seperti film, lagu, fotografi, tulisan, dialog dan lain sebagainya.

Berdasarkan paparan di atas menjelaskan jika lirik lagu Secukupnya memiliki pesan-pesan yang relevan dengan kondisi banyak orang . Sehingga peneliti tertarik untuk menganalisis makna pesan dari lagu Secukupnya oleh Hindia. Dengan mengambil judul Pemaknaan Lirik lagu Secukupnya Hindia (Studi Analisis Semiotika Lirik Lagu Secukupnya yang Dipopulerkan Oleh Hindia).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian tersebut maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Apa makna pesan yang terkandung dalam lirik lagu “Secukupnya” yang diciptakan dan di populerkan oleh Hindia ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap makna yang terkandung dalam lirik lagu “Secukupnya” yang diciptakan dan dipopulerkan oleh Hindia.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam penelitian karya-karya ilmiah, khususnya bagaimana metode dalam membaca tanda-tanda yang terkandung dalam lirik sebuah lagu.

b) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan dan wawasan bagi penulis dan pembaca mengenai bahwa ada makna yang terkandung dalam setiap lirik lagu dan manfaatnya pada aspek kehidupan manusia. Terutama pada lagu Secukupnya yang dipopulerkan oleh Hindia

c) Manfaat Sosial

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi informasi dan ilmu yang bermanfaat bagi masyarakat untuk lebih memahami dan menghargai diri sendiri untuk mengurangi pemikiran overthinker didalam menjalani kehidupan di dunia ini, serta menjadi manusia yang selalu optimis, tenang dan tidak mudah putus asa.

1.5 Definisi Konsep

1.5.1 Musik

Musik menurut Jamalus adalah hasil karya seni berupa bunyi yang dituangkan dalam bentuk lagu atau komposisi sebagai ungkapan perasaan dan pikiran penciptanya melalui unsur-unsur pokok musik yaitu melodi, irama, harmoni, dan bentuk atau struktur lagu serta ekspresi sebagai sumber kesatuan.

Musik merupakan salah satu kebutuhan manusia yang tergolong integratif yaitu menikmati keindahan, mengapresiasi, dan mengungkapkan perasaan keindahan. Kebutuhan manusia yang ingin mengungkapkan jati dirinya sebagai makhluk hidup yang bermoral, berselera, berakal, dan berperasaan (Bahari 2014:45).

Musik digunakan sebagai sarana dalam menjangkau massa dengan menjadi pesan yang dapat diterima oleh siapa saja dan di mana saja tanpa mengenal usia, jenis kelamin, agama, dan suku bangsa. Marcel Danesi menjelaskan musik memainkan peran dalam tiap masyarakat, memiliki sejumlah besar gaya dan tiap gaya merupakan ciri dari wilayah geografis atau sebuah sejarah (Danesi, 2012:196)

Musik memiliki beberapa tingkatan yang mewakili setiap segmentasinya. Pertama, musik klasik yang hanya tersebar pada kalangan profesional terlatih, yang awalnya hanya ada dibawah lindungan kaum bangsawan dan lembaga religius. Yang kedua, musik tradisional yang hanya dapat didengarkan sekelompok masyarakat tertentu. Dan yang ketiga, musik populer yang disebarkan melalui media elektronik (radio, televisi, album rekaman, film) dan dikonsumsi oleh masyarakat luas. (Danesi Marcel, 2012:244). Penulis dapat memahami bahwa lagu merupakan kesatuan dari nada dan bunyi yang dihasilkan melalui alat-alat musik dan dilengkapi dengan lirik lagu dengan tujuan untuk menyampaikan pesan atau sekadar menghibur para pendengarnya. Namun disisi lain musik ternyata memiliki fungsi lain untuk pendengarnya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia musik adalah nada atau suara yang disusun dengan sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Menurut Tyas (2011: 107) musik merupakan keajaiban yang bersifat subyektif. Hal ini karena cita rasa musik selalu menjadi rasa yang disadari dan dinikmati dengan perasaan (emosi). Pemilihan jenis musik yang tepat akan memberikan efek emosional bagi pendengarnya, seseorang akan hanyut dalam suatu irama dan nada-nada lagu tersebut.

Fakta bahwa musik berkaitan dengan emosi adalah benar adanya, karena pencipta musik pasti menciptakannya dengan melibatkan emosi yang dimilikinya. Vibrasi yang dapat dihasilkan musik mempengaruhi individu secara fisik, sedangkan harmoni yang mampu dihasilkan akan mempengaruhi secara psikis. Jika vibrasi dan harmoni musik yang digunakan tepat, maka pendengar akan merasa nyaman dan tenang. Sehingga metabolisme didalam tubuh akan berfungsi secara maksimal dan stres pada seseorang akan dapat berkurang

1.5.2 Pesan

Pesan menurut Suryanto (2015) terdiri atas dua aspek, yaitu isi pesan (the content of message) dan lambang/symbol untuk mengekspresikannya. Lambang utama pada komunikasi umumnya adalah bahasa karena bahasa dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan, fakta dan opini, hal yang konkret dan abstrak, pengalaman yang sudah lalu dan yang akan datang, dan sebagainya. Pesan mempunyai tiga komponen ; makna, simbol, dan organisasi pesan. Musik dalam hal ini adalah lirik lagu memiliki peranan besar dalam mengkomunikasikan

pemikiran para pencipta lagu, lirik merupakan pesan yang ingin disampaikan oleh pencipta lagu, melalui lirik mereka musisi menyuarakan idenya secara konotatif dan denotatif. Agar pesan disampaikan efektif, musik tidak hanya rangkaian nada yang dapat dinikmati begitu saja, namun dapat juga dijadikan sebagai media untuk menyampaikan pesan. Musik memiliki fungsi ekspresif, khususnya pada wilayah semantik, dengan demikian terdapat cabang ilmu yang membahas bagaimana memahami simbol atau lambang yaitu semiotika (semiotics) atau semiologi (semiology) yaitu ilmu tentang interpretasi tanda.

1.5.3 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini merupakan suatu penelitian yang ditunjukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Beberapa deskripsi digunakan untuk menemukan prinsip-prinsip dan penjelasan yang mengarah pada penarikan kesimpulan. Penelitian kualitatif mempunyai dua tujuan utama, yaitu:

- 1) menggambarkan dan megungkapkan (to describe and to explore)
- 2) menggambarkan dan menjelaskan (to describe and to explain).

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai itulah maka penelitian kualitatif menggunakan instrumen pengumpulan data yang sesuai dengan tujuannya.

1.5.4 State Of The Art

NO	Penulis & Judul	Bentuk Publikasi	Hasil Penelitian	Metode Penelitian
1	Rahadian Yuniar Prakasa - UPN Veteran Surabaya – 2011 - Pemaknaan Lirik Lagu “Tendangan Dari Langit” Dari Group Band KOTAK	Skripsi – UPN Jatim Institutional Repository	Lirik lagu ”Tendangan Dari Langit” merupakan sebuah pesan yang bersifat positif untuk menjadikan anak muda Indonesia yang selalu optimis demi mewujudkan mimpinya.	Kualitatif interpretatif semiotic dari Roland Barthes
2	Agung Dwi Prasetyo – UPN Veteran Surabaya – 2012 – Pemaknaan Lirik Lagu “Belanja Sampai Mati” Karya Band Efek Rumah Kaca	Skripsi – UPN Jatim Institutional Repository	lirik lagu Belanja Terus Sampai Mati adalah motivasi dan penggugah untuk tidak berperilaku konsumtif dan bergaya hidup boros.	Kualitatif Semiotika Ferdinand De Saussure
3	Risna Rosseliana – Universitas Pasundan – 2018 – Pemaknaan Lirik Lagu Fana Merah Jambu yang dipopulerkan oleh Fourtwenty	Skripsi – Universitas Pasundan Institutional Repositories & Sxientific Journals	lirik lagu “Fana Merah Jambu” mempunyai sebuah makna yang positif. Pemakaian realitas eksternal	Kualitatif dengan analisis wacana Norman Fairclough

			pun akan mudah di temui didalam lirik tersebut.	
4	Wawan Suirwan – Universitas Gadjah Mada– 2015 – Makna Lirik Lagu (OST) Sassy Girl Chun Hyang, Kajian Semiotik Riffaterre	Skripsi – Electronic Thesis & Dissertation Universitas Gadjah Mada	perjalanan cinta dalam lirik lagu Ost Sassy Girl Chun Hyang tidaklah indah, tetapi penuh dengan penderitaan.	Kajian Semiotik Riffaterre

Dari keempat contoh State of The Art diatas, penulis menemukan karya ilmiah yang tidak jauh berbeda, kesamaannya terletak pada pemaknaan lirik lagu dan perbedaannya terletak pada fokus permasalahan dan penggunaan metodenya.

1.6 Kerangka Teori

A. Paradigma Penelitian

Paradigma merupakan suatu kepercayaan ataupun prinsip-prinsip dasar yang ada didalam diri seseorang tentang pandangan dunia dan membentuk cara pandangnya terhadap dunia. Paradigma akan mempengaruhi definisi, model maupun teori dalam melakukan penelitian. Paradigma menjelaskan asumsi-asumsinya yang spesifik mengenai bagaimana penelitian harus dilakukan dalam suatu bidang yang bersangkutan.

Semua disiplin penelitian dilakukan dalam sebuah paradigma. Paradigma penelitian dipahami sebagai keyakinan dasar dimana teori akan dibangun, yang secara fundamental mempengaruhi bagaimana peneliti melihat dunia dan

menentukan perspektif dan bentuk pemahaman tentang bagaimana hal-hal yang saling terkait. (Ihwan Susila, 2015).

Menurut Ritzer, paradigma membantu merumuskan tentang apa dan bagaimana persoalan harus dipelajari dan mesti dijawab (George Ritzer, 2009). Secara konsep, paradigma adalah asumsi-asumsi dasar yang diyakini oleh ilmuwan dan menentukan cara dia memandang gejala yang ditelaahnya. Ia dapat meliputi kode etik, maupun pandangan dunia, yang mempengaruhi jalan pikiran dan perilaku ilmuwan dalam berolah ilmu (Sulaiman, 2018). Sejak dahulu hingga di era globalisasi ini, ada empat paradigma yang digunakan dalam penelitian komunikasi, Gubadan Lincoln mengklasifikasikannya kedalam empat paradigma yaitu: paradigma positivisme, paradigma post positivisme, konstruktivisme dan kritis. (Sunarto dan Hermawan, 2011:9)

Pada penelitian ini paradigma yang digunakan adalah paradigma konstruktivisme yang mengkaji secara rinci dengan analisis yang logis dan argumentatif untuk menafsir suatu peristiwa. Menurut Linclon dan Guba dalam Patton (2002: 96) mengatakan bahwa konstruktivisme diawali dengan suatu premis bahwa dunia manusia (kognisi) berbeda-beda, maka perlu dipelajari secara berbeda. Karenanya keberadaan manusia mempunyai kapasitas untuk menafsir sendiri dan mengonstruksi masing-masing realitas, dengan demikian dunia persepsi manusia tidak pernah nyata (nisbi). Dalam hal ini konstruktivis secara radikal menolak dan bertentangan dengan pandangan positivistik (Eriyanto, 2006: 54). Untuk memahami paradigma konstruktivis dalam penelitian ini dapat dilihat dari empat dimensi di antaranya : (1)Ontologis: relativisme, realitas merupakan konstruksi

sosial. Dalam penelitian ini kebenaran suatu realitas akan bersifat relatif, berlaku sesuai konteks spesifik yang dinilai relevan oleh peneliti, (2)Epistemologis: Transactionalist/Subjectivist, pemahaman suatu realitas atau temuan dalam penelitian ini merupakan produk interaksi antara peneliti dengan yang diteliti, (3) Axiologis: Nilai, etika, dan pilihan moral merupakan bagian tidak terpisahkan dari suatu penelitian. Peneliti sebagai Passionate participant, fasilitator yang menjembatani keragaman subjektivitas pelaku sosial. Tujuan penelitian lebih pada rekonstruksi realitas sosial secara dialektis antara peneliti dengan yang diteliti, (4) Metodologis: menekankan empati, dan interaksi dialektis antara peneliti dengan yang diteliti untuk merekonstruksi realitas (makna interpretatif) melalui metode-metode kualitatif. Dengan demikian penelitian konstruktivis ini mempelajari bagaimana realitas yang terkonstruksi tersebut dan implikasi dari konstruksinya bagi kehidupan. Konstruktivisme secara epistemologi fokus kajiannya tertuju pada perhatian secara eksklusif pada aktivitas penciptaan makna dalam pikiran seseorang. Konstruktivis menganggap masing-masing dalam diri kita memiliki pengalaman yang unik. Maka penelitian seperti ini akan memberi kesan bahwa setiap individu memiliki cara masing-masing dalam memandang dunia adalah valid, dan perlu adanya rasa menghargai satu sama lain atas pandangan tersebut (Patton, 2002: 97).

Perspektif konstruktivisme dapat disimpulkan pengaruhnya pada kontribusi penelitian kualitatif, yakni, penekanan pada pemakaian dan penerimaan multiperspektif (Patton, 2002: 102). Disebut sebagai konstruk (constructs) oleh karena dikonstruksi melalui konsep yang lebih rendah abstraksinya. Dengan

kalimat lain konstruk adalah konsep yang sudah diaplikasikan dalam suatu model penelitian dan dengan sendirinya telah memiliki hubungan dengan konsep lain atau unsur-unsur lain (Ratna, 2010: 111-112).

Berdasarkan penjelasan yang sudah peneliti uraikan maka alasan peneliti memilih paradigma penelitian konstruktivisme, karena penulis ingin mendapatkan pemahaman yang interpretatif pada lirik lagu “Secukupnya” yang diciptakan oleh Hindia. Dengan memilih pendekatan kualitatif metode semiotik, karena pendekatan atau metode semiotika adalah instrumen pembuka rahasia teks dan penandaan, suatu objek dapat berperan sebagai tanda, jika ada manusia yang mengonstruksi objek tersebut sebagai tanda. Pengertian ini menyiratkan bahwa segala sesuatu dapat disebut tanda, atau bisa tidak dianggap sebagai tanda, selama manusia yang berhubungan dengan objek tersebut dapat menganggapnya sebagai tanda. (Masri, 2010: 167). Karena ciri utama pendekatan atau metode semiotika adalah konsepsi mengenai teks sebagai suatu fenomena termasuk komponen-komponennya dan juga hubungan antar komponen itu seolah-olah disusun atau dikonstruksi (Sukyadi, 2011: 2).

B. Makna

Upaya memahami makna, sesungguhnya merupakan salah satu masalah filsafat yang tertua dalam umur manusia. Konsep makna telah menarik perhatian disiplin komunikasi, psikologi, sosiologi, antropologi, dan lingustik. Itu sebabnya, beberapa pakar komunikasi sering menyebut kata makna ketika mereka merumuskan definisi komunikasi. Selama lebih dari 2000 tahun, kata Fisher (1986), konsep makna telah

memukau para filsuf dan sarjana-sarjana sosial. “Makna,” ujar Spredly (1997), “Menyampaikan pengalaman sebagian besar umat manusia disemua masyarakat”. Tetapi, “apa makna dari makna-makna itu sendiri?” “Bagaimana kata-kata dan tingkah laku serta objek-objek menjadi bermakna?” pertanyaan ini merupakan salah satu problem besar dalam filsafat bahasa dan semantik general.

Dalam penjelasan Umberto Eco (Budiman, 1999 : 7), makna dari sebuah wahana tanda (sign-vehicle) adalah satuan kultural yang diperagakan oleh wahana-wahana tanda yang lainnya serta, dengan begitu, secara semantik mempertunjukan pula ketidaktergantungannya pada wahana tanda yang sebelumnya. Ada tiga hal yang coba dijelaskan oleh para filsuf dan linguis sehubungan dengan usaha menjelaskan istilah makna. Ketiga hal itu yakni : (1) menjelaskan makna kata secara alamiah, (2) mendeskripsikan kalimat secara alamiah, dan (3) menjelaskan makna dalam proses komunikasi (Kempson, 1977:11). Dalam kaitan ini Kempson berpendapat untuk menjelaskan istilah makna harus dilihat dari segi : (1) kata; (2) kalimat; dan (3) apa yang dibutuhkan pembicara untuk berkomunikasi. Brown mendefinisikan makna sebagai kecenderungan (disposisi) total untuk menggunakan atau bereaksi terhadap suatu bentuk bahasa. Terdapat banyak komponen dalam makna yang dibangkitkan suatu makna atau kalimat. Dengan kata-kata Brown, “seseorang mungkin menghabiskan tahun-tahunnya yang produktif untuk menguraikan suatu kalimat tunggal dan akhirnya tidak menyelesaikan tugas itu” (Mulyana, 2000: 256). Tampaknya, perlu terlebih dahulu membedakan pemaknaan secara lebih tajam tentang istilah-istilah yang

nyaris berimpit antara apa yang disebut (1) terjemah atau translation, (2) tafsir atau interpretasi, (3) ekstrapolasi, dan (4) makna atau meaning.

C. Lirik Lagu

Lirik lagu merupakan ekspresi seseorang tentang suatu hal yang sudah dilihat, didengar, maupun yang dialaminya. Dalam mengekspresikan pengalamannya, penyair atau pencipta lagu melakukan permainan kata-kata dan bahasa untuk menciptakan daya tarik dan kekhasan terhadap lirik atau syairnya. Menurut Noor (2004: 24) mengatakan bahwa “lirik adalah ungkapan perasaan pengarang, lirik inilah yang sekarang dikenal sebagai puisi atau sajak, yakni karya sastra yang berisi ekspresi (curahan) perasaan pribadi yang lebih mengutamakan cara mengekspresikannya”. Definisi lirik atau syair lagu dapat dianggap sebagai puisi begitu pula sebaliknya. Hal serupa juga dikatakan oleh Jan van Luxemburg (1989) yaitu definisi mengenai teks-teks puisi tidak hanya mencakup jenis-jenis sastra melainkan juga ungkapan yang bersifat pepatah, pesan iklan, semboyan-semboyan politik, syairsyair lagu pop dan doa-doa. Dari definisi diatas, sebuah karya sastra merupakan karya imajinatif yang menggunakan bahasa sastra. Maksudnya bahasa yang digunakan harus dibedakan dengan bahasa sehari-hari atau bahkan bahasa ilmiah, (Awe,2003:49). Bahasa sastra merupakan bahasa yang penuh ambiguitas dan memiliki segi ekspresif yang justru dihindari oleh ragam bahasa ilmiah dan bahasa sehari-hari. Lagu yang terbentuk dari hubungan antara unsur musik dengan unsur lirik lagu merupakan salah satu bentuk komunikasi massa. Pada kondisi ini, lagu sekaligus merupakan media penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan dalam jumlah yang besar melalui media massa.

Lirik lagu memiliki bentuk pesan berupa tulisan kata-kata dan kalimat yang dapat digunakan untuk menciptakan suasana dan gambaran imajinasi tertentu kepada pendengarnya sehingga dapat pula menciptakan makna-makna yang beragam. Oleh karena bahasa dalam hal ini kata-kata, khususnya yang digunakan dalam lirik lagu tidak seperti bahasa sehari-hari dan memiliki sifat yang ambigu dan penuh ekspresi ini menyebabkan bahasa cenderung untuk mempengaruhi, membujuk dan pada akhirnya mengubah sikap pembaca. Maka untuk menemukan makna dari pesan yang ada pada lirik lagu, digunakanlah metode semiotika yang notabene merupakan bidang ilmu yang mempelajari tentang sistem tanda. Mulai dari bagaimana tanda itu diartikan, dipengaruhi oleh persepsi dan budaya, serta bagaimana tanda membantu manusia memaknai keadaan sekitarnya. Tanda atau sign menurut Littlejohn adalah basis dari seluruh komunikasi, (Kurniawan, 2001:53)

D. Semiotika

Semiotika didefinisikan sebagai suatu ilmu analisis tanda atau studi yang mempelajari tentang bagaimana sistem penandaan berfungsi. Umberto Eco dan Hoed dalam Sobur (2009) mengemukakan bahwa kajian semiotika sampai saat ini membedakan dua jenis semiotika, yaitu semiotika komunikasi dan semiotika signifikasi. Semiotika komunikasi menekankan pada teori tentang produksi tanda yang salah satunya mengasumsikan adanya enam faktor dalam komunikasi, yaitu pengirim, penerima kode, pesan, saluran komunikasi dan acuan. Sementara itu semiotika signifikasi memberi tekanan pada teori tanda dan pemahamannya dalam suatu konteks tertentu. Perbedaan antara semiotika komunikasi dengan semiotika

signifikasi terletak pada tingkat pemahamannya. Pada semiotika signifikasi segi pemahaman suatu tanda hingga proses kognisinya pada penerima tanda jauh lebih diperhatikan dibanding proses komunikasinya, sehingga tujuan komunikasinya sedikit terabaikan. (Sobur, 2009:15).

Awal mulanya semiotika dikembangkan oleh Ferdinand de Saussure, Charles Sanders Pierce, Roland Barthes, Jean Baudrillard, Umberto Eco, Leuwen, Arthur Asa Berger, Danesi dan masih banyak lagi, dari masing-masing mereka memiliki spesifikasi ranah kajian yang berbeda mengenai semiotika.

Istilah semiotika atau semiotik dimunculkan pada akhir abad ke-19 oleh filsuf aliran pragmatik Amerika, Charles Sanders Peirce, merujuk kepada doktrin formal tentang tanda-tanda. Yang menjadi dasar dari semiotika adalah konsep tentang tanda; tak hanya bahasa dan sistem komunikasi yang tersusun oleh tanda-tanda, melainkan dunia itu sendiri pun sejauh terkait dengan pikiran manusia seluruhnya terdiri atas tanda-tanda.

Penelitian ini menggunakan konsep semiotika yang dikenalkan oleh Charles Sander Peirce. Peirce adalah ilmuwan yang pertama kali mengembangkan teori modern tentang tanda, pada abad ke-1933. Konsep penting dari semiotika Peirce adalah konsep tanda. Semiotika menurutnya adalah ilmu yang mempelajari tentang makna dari tanda-tanda. Tanda (representament) ialah sesuatu yang dapat mewakili sesuatu yang lain dalam batas- batas tertentu.

Bagi Peirce tanda dan pemaknaannya bukan struktur melainkan suatu proses kognitif yang disebutnya semiosis. Jadi semiosis adalah proses pemaknaan dan

penafsiran tanda yang melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah pencerapan aspek representamen tanda (pertama melalui pancaindra), tahap kedua mengaitkan secara spontan representamen dengan pengalaman dalam kognisi manusia yang memaknai representamen itu (disebut object), dan ketiga menafsirkan object sesuai dengan keinginannya. Tahap ketiga ini disebut interpretant (Hoed 2014:8)

Rangkaian pemahaman akan berkembang terus seiring dengan rangkaian semiosis yang tidak kunjung berakhir. Selanjutnya terjadi tingkatan rangkaian semiosis. Interpretan pada rangkaian semiosis lapisan pertama, akan menjadi dasar untuk mengacu pada objek baru dan dari sini terjadi rangkaian semiosis lapisan kedua. Jadi, apa yang berstatus sebagai tanda pada lapisan pertama berfungsi sebagai penanda pada lapisan kedua, dan demikian seterusnya.

Ada tiga komponen penting dalam definisi tanda Charles Sander Peirce, yaitu representamen, objek dan interpretan. Karena itu, definisi tanda Peirce sering disebut disebut triadik—bersisi tiga. Tiga komponen atau unsur tanda Peirce ini adalah representament, objek dan interpretant.

Di dalam konsep triangle meaning Charles Sanders Peirce ada satu komponen yang menurut peneliti bisa dikaitkan dengan pesan makna dari Lagu Secukupnya, yaitu komponen yang kedua, representamen dengan pengalaman dalam kognisi manusia yang memaknai representamen itu (disebut object). Kognisi sendiri bisa diartikan sebagai suatu proses mental yang dimana seorang individu menyadari dan mempertahankan hubungan dengan lingkungannya baik di dalam ataupun luar

lingkungannya, yang artinya kognisi ini erat hubungannya dengan realitas sosial yang ada dan terjadi di sekitar individu tersebut.

Realitas yang terbentuk didalam masyarakat dapat memicu permasalahan-permasalahan pada setiap individu, permasalahan-permasalahan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental pada setiap individu. Kesehatan mental merupakan suatu hal penting yang harus diperhatikan oleh setiap individu selayaknya kesehatan fisik. Diketahui bahwa kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk.

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 7 dari 1000 RumahTangga pasti ada anggota keluarga yang mengidap Skizofrenia/Psikosis. Lebih dari 19 juta penduduk usia diatas 15 tahun terkena gangguan mental emosional, lebih dari 12 juta orang berusia diatas 15 tahun diperkirakan telah mengalami depresi. Sedangkan berdasarkan data WHO di tahun 2016 tingkat kematian akibat bunuh diri di Indonesia sebesar 3,4 / 100.00 penduduk, laki-laki (4,8/100.000 penduduk) lebih tinggi dibandingkan perempuan (2,0/100.000 penduduk). Secara umum, angka kematian semakin tinggi pada kelompok umur yang lebih tua, terkecuali kelompok umur 20-29 tahun sebesar 5,1 per 100.000 penduduk yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok umurn 30-39,40-49, dan 50-59 tahun. Kesimpulannya perkiraan jumlah kematian akibat bunuh diri di indonesia sekitar 9.000 kasus per tahun.

Berdasarkan data diatas sangat disayangkan sekali, karena dengan kemajuan zaman dan kemudahan dalam hal mencari informasi mengenai penanganan kesehatan mental serta semakin banyaknya pakar atau ahli tidak membuat para individu menemukan treatment atau terapi yang mudah untuk didapatkan, maka dari itu perlu adanya upaya pengendalian secara promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dan juga berangkat dari hal-hal sederhana yang bisa dilakukan dengan komunikasi secara verbal.

1.7 Metodologi Penelitian

1.7.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian dengan pendekatan kualitatif, menurut Moeleong (2011: 6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian semisal yang terkait dengan perilaku, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Penelitian Kualitatif adalah penelitian untuk menjawab permasalahan yang memerlukan pemahaman secara mendalam dalam konteks waktu dan situasi yang bersangkutan, dilakukan secara wajar dan alami sesuai dengan kondisi objektif dilapangan tanpa adanya manipulasi serta jenis data yang dikumpulkan terutama data kualittatif (Zainal Arifin, 2011:29)

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif dan studi deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan apa yang terjadi pada sebuah penelitian ini dengan wujud kata-kata daripada deretan angka yang hanya berisikan peristiwa dan

tidak menguji hipotesis yang bertujuan menggambarkan karakteristik dari suatu peristiwa.

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada semiotika, metode ini memfokuskan dan mengkaji tanda-tanda yang ada di dalam suatu obyek, serta bagaimana menafsirkan dan memahami kode dibalik tanda dan teks tersebut. Semiotika yang digunakan pada penelitian ini adalah semiotika Charles Sanders Pierce .

1.7.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Lagu Secukupnya dan objek penelitiannya adalah makna lirik lagu Secukupnya yang dipopulerkan oleh Hindia.

1.7.3 Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini berupa : teks, kata-kata yang tertulis, tanda atau simbol-simbol, serta suara yang ada didalam sebuah musik.

1.7.4 Sumber Data

A. Data Primer

Merupakan data asli yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti untuk menjawab masalah penelitiannya dari sumber asli (Danang Sunyoto 2013:21). Data primer penelitian ini menggunakan Official Musik Video Secukupnya karya Hindia yang diunduh melalui Platform Youtube Channel Sun Eater.

B. Data Sekunder

Merupakan sumber data yang diambil dari catatan yang ada perusahaan atau dari sumber lainnya (Danang Sunyoto 2013:21). Peneliti memilih referensi

dari beberapa buku dan website sebagai rujukan dan penguat data. Selain mencari data melalui sumber-sumber pustaka atau sumber lain yang telah tersedia sebelum penelitian dimulai.

1.7.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengamatan (observation), studi dokumen, rekaman terhadap teks (lirik lagu), suara simbol atau lambang, yang terdapat dalam lirik lagu Secukupnya oleh Hindia.

1.7.6 Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Sugiyono (2018: 285) adalah cara yang digunakan berkenaan dengan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian, tidak ada teknik yang baku (seragam) dalam melakukan hal ini, terutama penelitian kualitatif. Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja yang disarankan oleh data.

Data terkumpul secara lengkap, maka langkah selanjutnya adalah analisis data. Analisis dalam penelitian ini dimulai dengan mengklarifikasi lirik lagu membasuh sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Metode yang digunakan peneliti untuk digunakan data analisis adalah metode penelitian kualitatif dengan model analisis teks media menggunakan teori analisis semiotik Charles Sanders Peirce berdasarkan korelasi penalaran dan jenis penandaannya dengan cara menyajikan data, menganalisis data, dan menarik kesimpulan dari data yang sudah dianalisis dalam bentuk dekriptif.

Proses analisis dengan menggunakan teori segitiga makna (triangle meaning) atas beberapa bagian struktur yang masing-masing saling memberi dukungan atau trikotomi, yaitu sebagai berikut :

A. Tanda (Sign)

Tanda merupakan sesuatu yang berbentuk secara fisik dan dapat ditangkap oleh panca indera manusia, serta sesuatu yang memaknakan di luar dirinya sendiri. Tanda merujuk pada seseorang yaitu menciptakan suatu tanda yang setara atau suatu tanda yang lebih mengembang didalam benak seseorang. Dalam trikotomi, sign terbagi menjadi tiga hal, sebagai berikut :

- 1) Qualisign, tanda-tanda yang merupakan tanda berdasarkan suatu sifat. Untuk bisa menjadi tanda, maka suatu tanda tersebut harus mempunyai kualitas.
- 2) Sigsign, tanda yang memperlihatkan kemiripan. Dapat dikatakan sigsign apabila semua pernyataan individual yang tidak dilembagakan.
- 3) Legsisign, tanda-tanda yang merupakan tanda atas dasar suatu peraturan yang berlaku umum atau sesuai norma.

B. Acuan Tanda (Objek)

Konteks sosial yang menjadi referensi dari tanda. Selanjutnya objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah konteks sosial yang melatar belakangi dari maksud tujuan pencipta lagu. Hubungan kenyataan dengan jenis dasarnya dibagi menjadi 3 yaitu :

Ikon, sesuatu yang melaksanakan fungsi sebagai penanda yang mirip dengan dengan bentuk objeknya. Sehingga tanda merupakan tanda yang berhubungan langsung, antara penanda dengan petandanya yang bersifat alamiah.

Indeks, memiliki fungsi sebagai penanda yang mengisyaratkan petandanya. Akan tetapi indeks juga bisa diartikan sebaagai korelasi alamia antara tanda dan petanda, bersifat hubungan sebab akibat atau klausa, atau tanda yang langsung mengacu pada kenyataan.

Simbol, tanda yang memperlihatkan hubungan tanda dan penandanya. Hubungan diantaranya bersifat arbitrer atau semena, hubungan atas perjanjian masyarakat sesuatu yang memiliki fungsi ssebagai penanda yang biasa digunakan pada masyarakat.

C. Penggunaan Tanda (Interpretant)

Penggunaan tanda adalah konsep hasil pemikiran seseorang yang menggunakan tanda dan menerjemahkannya pada suatu makna tertentu atau makna yang berada dalam benak seseorang mengenai objek yang dirujuk sebuah tanda (Rachmat Kriyantono, 2006:267). Ada tiga hubungan pikiran dengan jenis penandanya :

1) Rheme, tanda pengganti sederhana. Rheme merupakan tanda kemungkinan kualitatif yang menggambarkan semacam kemungkinan objek.

2) Dicontoh, tanda sesuai kenyataan. Contohnya seperti jika di suatu jalan sering terjadi kecelakaan, maka di trotoar jalanan akan dipasang rambu lalu lintas sebagai tanda apabila di jalan tersebut sering terjadi kecelakaan.

3) Argument, tanda yang memberikan alasan pada sesuatu.

1.7.7 Unit Analisis Data

Unit analisis data penelitian ini adalah teks atau lirik lagu. Secukupnya dalam album *Menari Dengan Bayangan* yang menggambarkan pesan *Self Awareness*. Kemudian data tersebut akan dianalisis menggunakan tiga tingkatan yaitu Tanda (Sign), Acuan Tanda (Objek), dan Penggunaan Tanda (Interpretant), guna mengetahui makna yang terkandung dalam lirik lagu tersebut.

1.7.8 Kualitas Data

Untuk menguji kredibilitas atau kualitas data pada penelitian kualitatif ini, maka dilakukan berbagai uji diantaranya adalah dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member check (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan peningkatan ketekunan dalam penelitian. Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis tentang apa yang diamati. Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan dengan cara membaca referensi buku dan mengamati dokumentasi Official Music Video

Secukupnya Karya Hindia yang telah diunduh melalui lama Youtube Channel Sun Eater.

BAB II

PROFIL PENELITIAN

2. 1 Profil Baskara Putra / Hindia



Gambar 2. 1 Hindia

Sumber: <https://www.instagram.com/wordfangs/>

Daniel Baskara Putra atau biasa dipanggil dengan Baskara menggunakan nama panggung sebagai Hindia. Baskara lahir di Kota Jakarta pada tanggal 22 Februari 1994 yang sekarang berumur 27 tahun. Ia merupakan lulusan dari jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia. Baskara merupakan anak ke-3 dari tiga bersaudara. Baskara lahir dari keluarga yang aktif dibidang lagu. Sejak kecil Baskara memang sudah mempunyai keinginan untuk

menjadi seorang penyanyi. Hingga akhirnya ia mewujudkan impian tersebut diawali dengan membentuk grup band bersama dengan rekan-rekannya dibangku sekolah jenjang SMP. Ketika ia berada dibangku perkuliahan, Baskara semakin tekun mendalami dunia musik yaitu dengan terbentuknya grup band Feast, dimana ia dan rekan-rekannya bisa tampil di atas panggung meskipun hanya sebatas acara kegiatan kampusnya. Hindia atau Baskara mulai ramai diperbincangkan sekitar awal tahun 2019. Dan semakin banyak dikenal oleh banyak orang ketika salah satu lagunya menjadi pengisi soundtrack pada film NKCTHI (Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini) yang sempat booming diawal tahun 2020. Baskara memulai kariernya dari tahun 2012 sebagai vokalis grup band Feast, lalu ditahun 2018 ia memutuskan juga menjadi seorang penyanyi solo. Hal tersebut dilakukan Baskara bukan tanpa alasan. Keputusannya untuk memulai karier sebagai penyanyi solo dikarenakan lagu-lagunya yang berada di Hindia dengan bergenre lagu indie ini, merupakan terapi bagi dirinya sendiri selain itu ia juga ingin menyalurkan cerita personalnya yang relevan dikalangan anak muda. Dan alasan lainnya yaitu karena menurut Baskara bahwa grup band Feast sudah menjadi milik bersama, itu disebabkan cerita-cerita yang diangkat pada lagu-lagu grup band Feast merupakan cerita yang ada dimasyarakat. Dan Baskara merasa akan terlihat sangat egois sekali jika ia memaksakan cerita personalnya itu dituangkan dalam lagu-lagu band Feast.



Gambar 2. 1 Hindia

Sumber: <https://www.instagram.com/wordfangs/>

Banyak diantara para penggemarnya menanyakan apa alasan Baskara tidak menggunakan nama asli, melainkan lebih memilih Hindia sebagai nama panggungnya. Hal tersebut disebabkan, selain ia suka dengan kata “Hindia” itu sendiri, juga karena Baskara lebih dahulu memulai karirnya pada grup band Feast. Sehingga nama Baskara digunakan ketika ia berada menjadi vokalis grup band Feast. Alasan lain dari pemilihan nama Hindia sebagai nama panggung yaitu karena Baskara mengidolakan seorang pelukis di abad pertengahan bernama Raden Saleh, dimana lukisan-lukisannya bertuliskan Hindia-Belanda. Baskara juga pernah menulis tentang alasan mengapa memilih nama Hindia, ia menuliskan “Saya senang mendengarkan. Hindia diciptakan karena saya menemukan mata udara pribadi saya di sini; lebih besar dari oase, lebih ganas dari sungai, lebih dari dalam danau. Dalam mendengarkan, saya menjadi tahu bagian diri mana yang dapat saya buka luka dan ceritanya untuk membasuh orang lain; dalam prosesnya saya juga menemukan

tujuan dan kebahagiaan. Pisces hidup di samudra. Mungkin hidup memang harus dilandasi dengan memberi dan memberi, menilai udara yang kita miliki belakangan ini, tidak sadar bahwa selama ini menjawab sudah ada dalam diri sendiri, sama seperti bagaimana Hindia ada jauh sebelum semen dan besi berdiri di Indonesia”. Beberapa alasan yang saling beririsan tersebut, akhirnya membuat Baskara merasa bahwa nama Hindia merupakan sudah amanah yang diberikan kepadanya untuk menghasilkan karya. Salah satunya yaitu album *Menari Dengan Bayangan*, yang didalamnya terdapat beberapa single lagu, seperti: *Evakuasi*, *Wejangan Mama*, *Besok Mungkin Kita Sampai*, *Jam Makan Siang*, *Dehidrasi*, *Untuk Apa / Untuk Apa*, *Voice Note Anggra*, *Secukupnya*, *Belum Tidur*, *Apapun Yang Terjadi*, *Membasuh*, *Rumah Ke Rumah*, *Mata Air*, *Wejangan Caca*, *Evaluasi*.

Kurang lebih 3 tahun lamanya Hindia meniti karirnya di dunia musik, dan selama meniti karirnya itu ia mendapatkan beberapa penghargaan. Diantaranya yaitu:

No	Tahun	Penghargaan	Kategori	Penerima
1	2019	Anugerah Lagu Award	• Pendatang baru terbaik • Artis Solo Pria/Wanita	Hindia

			Alternatif Terbaik	
2	2019	LINE Indonesia Award	<i>Most favorite male musician</i>	Hindia dengan single lagu “Secukupnya”
3	2020	Piala Maya	Lagu Tema Terpilih	Single lagu secukupnya
4	2020	Billboard Indonesia Music Awards	• <i>Top New Artist of the Year</i> • <i>Top Social Artist of the Year</i>	Hindia
5	2020	Anugerah Lagu Award	Artis Solo Alternatif Terbaik	Hindia dengan single lagu “Rumah ke rumah”

6	2020	Spotify Wrapped	• Artis Lokal Teratas di Indonesia • Lagu yang Paling Banyak Didengarkan di Indonesia	Hindia “Secukupnya”
---	------	--------------------	--	------------------------

Tabel 2.1 Penghargaan Baskara Putra / Hindia

Selain berprofesi sebagai penyanyi, Baskara sempat berprofesi sebagai brand manager di suatu perusahaan label rekaman Double Deer Records. Setelah memutuskan untuk resign dari Double Deer Record, Baskara bersama dengan rekan-rekannya mendirikan sebuah perusahaan label rekaman sendiri yang diberi nama Sun Eater Coven. Dan ia juga merupakan founding father dan CEO BagiKata.

2. 2 Album Menari Dengan Bayangan



Gambar 2.2 Cover Album Menari Dengan Bayangan

Sumber : Instagram Baskara Putra / Hindia

Album pertama Hindia bertajuk *Menari Dengan Bayangan* ini terdiri dari 15 lagu dan 3 skit dari orang-orang terdekat Baskara. Berbeda dengan *.Feast* yang seolah-olah menjadi motor penggerak aksi massa di kalangan mahasiswa, Hindia justru menghadirkan Baskara sebagai sosok manusia yang biasa saja, yang punya rasa lelah, rasa tertekan, bahkan depresif. Di album perdananya ini Hindia bekerja sama dengan beberapa produser musik yang sudah sering juga di gandeng oleh beberapa musisi indie di Indonesia, antara lain ada Adhe Ario, Ibnu Dian, Petra Sihombing, Rayhan Noor, Rizky Indrayadi, Yosugi, Wisnu Ikhsantama .

Dalam album ini, kontemplasi yang dibawakan oleh Hindia mengambil problematika atau permasalahan didalam kehidupan yang sangat dekat dengan kita semua sebagai manusia. Namun lagu-lagu Hindia, bukanlah lagu-lagu yang terkesan kontra dengan semua itu. Justru lirik dan lagu yang dibawakan oleh Hindia kerap diumpamakan sebagai pil yang begitu menenangkan, sebagai teman yang hadir di saat-saat rapuh dan bilang padamu, “sudah tidak apa-apa, kamu gak sendirian, kok.” Seperti itulah kira-kira pesan yang ingin disampaikan Hindia sehingga membuat para penggemarnya merasa terwakilka dan tersampaikan apa yang selama ini menjadi kegelisahan mereka.

“Evakuasi” menjadi pembuka yang tepat untuk album ini. Keramaian masyarakat urban menjadi titik yang cukup menggelisahkan bagi Hindia. Ia terdengar begitu muram, cemas, sekaligus pasrah. Seolah mencoba bangkit dari keterpurukan, “Besok Mungkin Kita Sampai” kembali menuturkan problematika

anak muda yang masih terlunta-lunta, tetapi kerap kali diburu oleh tuntutan hidup dari segala aspek. Dibawakan dengan nada yang agak optimis, namun tetap saja masih terdengar pasrah dan cemas.

Lagu selanjutnya ada “Jam Makan Siang”, “Dehidrasi”, “Untuk apa/ Untuk apa?”, ketiganya jika digabungkan secara makna tentu akan menjadi lagu yang cocok untuk pengiring jam makan siang, seolah-oleh sebentar obrolan bersama teman atau rekan, yang membahas hubungan, impian-impian yang sempat terkubur, kadang juga membahas segala kejenuhan terhadap apa yang selama ini dikerjakan.

Berbeda dengan lagu-lagu Hindia sebelumnya yang mengusung suasana di ke *hectic* an kegiatan sehari-hari yang terjadi dari pagi hingga sore hari, di lagu selanjutnya Hindia memasukkan unsur suasana malam hari, yaitu ketika sedang beristirahat atau lebih dikenal dengan sebutan *overthinking time* atau jam-jam rawan *overthinking*, lagu “Secukupnya”, yang tampil dalam film Nanti Kita Cerita tentang Hari Ini seakan menyadarkan kita bahwa hal buruk pasti terjadi, pikiran negatif pasti hadir, dan semua manusia juga mengalami hal serupa. Perasaan sedih pasti menimpa setiap orang, tidak ada salahnya jika kita mencoba untuk memeluk kesedihan itu bersama-sama dan tidak larut di dalamnya. Bisa dikatakan lagu ini menjadi yang paling pahit dalam album ini, pembawaan yang lagi-lagi terdengar lelah, namun diiringi instrumen elektrik yang menghentak, justru menimbulkan vibes atau suasana kesedihan yang dirayakan. Dengan kata lain Hindia ingin menyampaikan bahwa merasa sedih dan lelah adalah sebuah kewajaran yang pasti dirasakan oleh semua manusia, namun jangan sampai kita terus berlarut dalam

kesedihan karena masih ada hari esok dan hari selanjutnya yang menanti untuk kita lewati.

Optimisme kembali muncul di beberapa lagu terakhir di album *Menari Dengan Bayangan*. Sebutlah “Rumah ke Rumah” yang membahas perpindahan hati, lagu ini menganalogikan hati sebagai ‘rumah’ sebagai sesuatu yang pasti dan wajar terjadi dan bagaimana pun harus tetap diapresiasi.

Ada pula “Membasuh” yang menggandeng mantan vokalis band indie Banda Neira, yaitu Rara Sekar. Lagu ini hadir sebagai bentuk keikhlasan tertinggi, bahwa memberi tetap harus dilakukan meskipun sedang kekurangan. “Mata Air” muncul sebagai sebuah pengingat bahwa hidup bukan bagaikan arena balap ataupun jalan tol, sehingga tidak perlu ada adegan saling mendahului dalam menjalaninya.

“Evaluasi” seakan menjadi penutup album ‘*Menari Dengan Bayangan*’ dengan kembali mengingatkan para pendengarnya untuk bangkit dari kesedihan yang melanda, untuk tetap menjalani hidup terlepas dari segala hal yang pernah terjadi, bahwa masih ada hari esok dan hari selanjutnya yang harus dilewati meskipun hari ini terasa pedih.

Keunikan dari karya yang diciptakan oleh Hindia salah satunya adalah dengan hadirnya 3 skit atau pesan-pesan yang dibawakan dengan cara yang berbeda. Tiga skit yang turut menjadi bagian dari album ‘*Menari Dengan Bayangan*’ justru seperti penyempurna kehangatan dan berperan sebagai penguat atas pesan-pesan yang ingin dibagikan oleh Hindia. “Wejangan Mama”, “Voice Note Anggra”, dan

“Wejangan Caca” hadir dengan format voice over yang berisikan pesan dari orang-orang terdekat Baskara. Kehadiran tiga skit ini seperti menunjukkan bahwa ada cerita dari tiap orang, bahwa ada orang-orang yang pasti mengambil peran dalam hidup dan membuatnya menjadi lebih berwarna, bahwa tiap orang memiliki cara sendiri untuk mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, serta rasa bangga bagi orang terdekatnya.



Gambar 2.2 Tampilan Album Menari Dengan Bayangan

Sumber : Spotify Hindia Album Menari Dengan Bayangan

2.3 Secukupnya (Album Menari Dengan Bayangan)

Lagu Secukupnya berada di track kedelapan dari total limabelas track di dalam album Menari Dengan Bayangan, Secukupnya termasuk salah satu track yang banyak pendengarnya. Official music video untuk lagu Secukupnya ada tiga versi, untuk yang versi pertama dirilis di akun YouTube Sun Eater sudah



Gambar 2.3 Tampilan Ketiga Versi Official Music Video Secukupnya Hindia

Sumber : https://www.youtube.com/results?search_query=hindia+secukupnya

ditonton sebanyak 5,6 juta kali, versi yang kedua dirilis di akun YouTube Hindia sudah ditonton sebanyak 2,5 juta kali, dan yang versi ketiga dirilis di akun YouTube Visinema Picture sudah ditonton sebanyak 27 juta kali. Perbedaan dari ketiga versi ini adalah, untuk versi yang pertama di awal video diisi dengan curahan hati seseorang yang kisah hidupnya relevan dengan makna lirik yang ditulis oleh Hindia, versi yang kedua bisa di katakan versi original karena hanya berisikan lirik

dan visual commentary, di versi yang ketiga adalah yang paling berbeda, karena di versi yang ketiga ini berisikan penggalan momen-momen dari film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (NKCTHI) yang kebetulan lagu ini dipilih menjadi salah satu official soundtrack dari film ini.



Selain instrumennya yang *ear catching* dan liriknya yang *easy listening* lagu Secukupnya juga memiliki daya tarik tersendiri bagi para pendengarnya terutama yang memiliki kesamaan mengenai keresan yang di luapkan oleh Hindia melalui lagu-lagunya. Lirik lagu Secukupnya yang ditulisnya, Hindia memiliki ketertarikan pada hal-hal yang sesuai dengan porsinya, tidak berlebihan namun juga

tidak kekurangan atau sesuai takaran yang sewajarnya saja. Kalau kita simak baik-baik, lirik lagu ini menyiratkan keberanian untuk mengambil sikap dan menerima hal-hal yang tidak bisa kita ubah begitu saja dalam menghadapi sebuah peristiwa.

Dalam penulisan lirik lagunya, Hindia tidak mau menjadi sosok yang dapat mendorong seseorang untuk keluar dari kesedihan yang dirasakan, namun ia lebih memilih untuk menjadi sosok yang mendampingi dengan berjalan beriringan melewati semua kesedihan bersama dengan orang-orang pada umumnya, karena menurutnya ia adalah layaknya orang biasa pada umumnya yang juga bisa mengalami kesedihan, keterpurukan, bahkan depresi.

Hindia mengatakan tidak sedikit orang yang tidak sependapat dengan maksud dan tujuannya dalam menuliskan sebuah lirik lagu, mereka mengatakan bahwa lirik lagu seperti ini justru seakan menyerah terhadap keadaan. Tapi Hindia tidak menanggapi berlebihan pendapat seperti itu, faktanya terkadang kita memang butuh kebesaran hati untuk menerima, move on, dan tidak memaksakan hal-hal yang memang bukan diperuntukan untuk kita dan lagu Secukupnya yang diciptakan Hindia pun mengamininya. Dilansir dari laman MLDSPOT.COM Hindia menuturkan bahwa, Secukupnya memang datang dari pengalaman pribadinya. Patah hati, kekecewaan, dan keresahan yang ia pernah atau sedang dirasakan. Ia membawakan obrolan pribadi yang terkesan ‘berat’ ke dalam format lagu untuk mengajak orang-orang bahwa tidak ada salahnya kita membawakan cerita semacam ini diruang publik, apapun itu jika bisa membuat diri terasa lebih lega tidak masalah, selama tidak menyalahi etika-etika dalam bersosial.

Itulah salah satu alasan kenapa Hindia lebih cenderung menyuarakan isu sosial dan mental health. Memang ada tema cinta tapi tidak mendominasi karena bagi Baskara, permasalahan cinta hanyalah sebagian kecil dari permasalahan yang ada di kehidupan.

Di sesi wawancara dalam podcast Ngobrol Sore Semaunya yang dipandu oleh salah satu anak muda Indonesia yang juga termasuk anak bangsa yang berbakat, yaitu Putri Tanjung, Hindia mengatakan pada awal proses pembuatan lagu-lagu Hindia ia tidak sama sekali terpikirkan tentang permasalahan seputar self healing, ia lebih terfokus kepada bagaimana ia bercerita tentang apa saja yang hendak ia ceritakan dan dituangkan dalam format lagu. Namun jika banyak orang yang bisa merasa terbantu dalam proses self healingnya dengan mendengarkan lagu-lagunya ia sangat bersyukur dan ikut senang. Karena Hindia merasa walaupun ia tidak berniat untuk membantu proses self healing seseorang namun jika lagu-lagunya bisa membantu proses itu maka ia tidak bisa atau tidak berhak untuk menjudge experience masing-masing orang dalam menemukan sebuah healing, menurutnya ada banyak cara atau metode untuk healing dalam kasus kesehatan mental selain dengan mendengarkan lagu. Namun kembali lagi jika lagu-lagu yang ia ciptakan bisa menjadi salah satu metode atau cara healing seseorang ya silahkan, petik sisi positifnya buang sisi negatifnya. Di akhir pembahasan mengenai lagu-lagunya, Hindia berpesan bahwa jangan jadikan ia seseorang yang bijak dan luar biasa dalam menghadapi lika-liku kehidupan, ia mengingatkan bahwa ia juga manusia biasa seperti pada umumnya, kita semua sama, yang membedakan hanya ia berada di atas panggung yang membawakan lagu dan kita adalah audience yang mendengarkan.

Karena ia merasa bisa jadi semua permasalahan yang bisa kita lewati satu persatu ia belum tentu bisa melewati itu.

Di dalam proses pembuatan official music video Secukupnya yang pertama kali dirilis di akun YouTube Sun Eater memiliki cerita unik tersendiri, cerita singkat dari proses pembuatan music video Secukupnya ini bisa dibaca di halaman deskripsi yang ada di music video tersebut. Berdasarkan isi dari deskripsi tersebut Hindia menuturkan diawal pembuatan video music ini ia mengajak para pendengarnya untuk mengirimkan cerita tentang apa saja yang menjadi keluh kesah dan kepahitan dalam kehidupan yang dialami. Ia tidak menyangkan akan sebanyak itu orang-orang yang antusias mengirimkan ceritanya, kebanyakan dari mereka yang mengirimkan menuturkan bahwa mereka tidak ingin meminta saran atau masukan, mereka hanya ingin di dengarkan, mereka hanya ingin bercerita tanpa tendensi apapun, karena dengan hanya bercerita saja sudah cukup meringankan beban pikiran mereka.

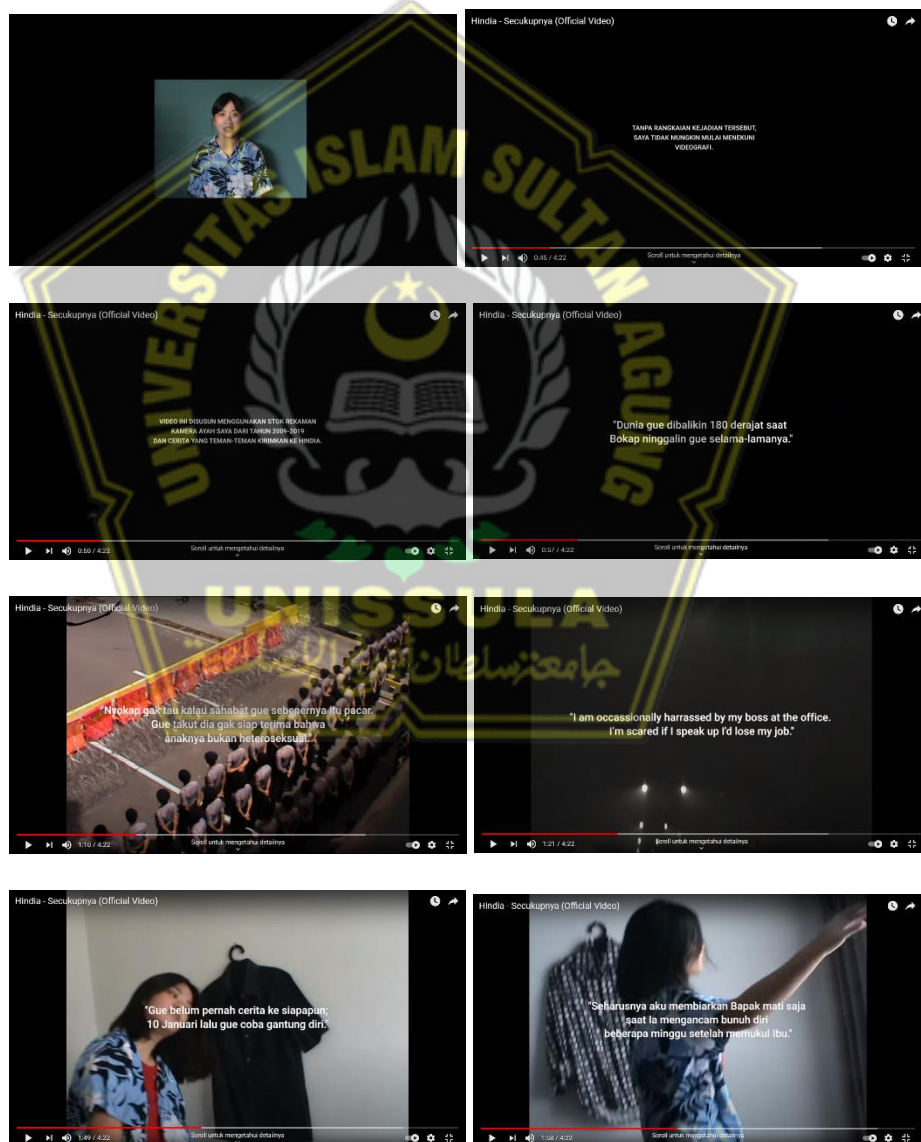
Menurut Hindia wajar seseorang merasakan kecewa, marah, emosi, bahkan hingga menangis ketika sedang berada di titik terendah dalam hidupnya, jangan pernah merasa tidak pantas untuk menangis karena masalah yang kalian punya 'tidak seberat' masalah orang lain, yang mungkin saat ini sedang dililit hutang, atau nyawanya sedang kritis; tiap orang memiliki pertaruhannya sendiri-sendiri melawan dunia.

Dalam proses pembuatan video music dari lagu Secukupnya, orang yang pertama kali terpikirkan oleh Hindia adalah seorang videografer yang namanya

sudah tidak asing lagi dikalangan pelaku industri kreatif yaitu Valensia Harumi Edgina atau dengan nama akun instagram @valedgina. Hindia merasa bahwa konsep karya ‘footage-footage’ mentah dari Vale cocok untuk dijadikan konsep video music dari lagu Secukupnya. Hindia juga memutuskan untuk sekalian memasukan pengalaman pribadi Vale yang secara kebetulan relate dengan isi dari lirik lagu Secukupnya, tentang bagaimana ia akhirnya memutuskan untuk menekuni dunia videografi, tentang bagaimana kehidupannya yang terpaksa menjadi ‘dewasa’ sebelum umurnya yang dikarenakan tuntutan keluarga, dan semuanya menjadi susunan sebuah perjalanan hidup yang membawa ia hingga seperti saat ini. Di sisi ini Hindia ingin menyampaikan bahwa apa yang terjadi di kehidupan kita adalah sebuah misteri bahwa tragedi-tragedi pahit yang kita rasakan saat ini mungkin akan ada benang merahnya, bukan besok, bukan lusa, bahkan mungkin bukan tahun depan, tapi di waktu-waktu mendatang, yang kita belum tahu kapan, karena memang bukan urusan kita sebagai manusia untuk bisa menjawabnya sekarang. Cerita singkat yang dibawakan Vale menjadi pembuka dari video music lagu Secukupnya, yang kemudian dilanjutkan dengan kutipan-kutipan, kata-kata keluh kesah dari orang-orang yang sebelumnya sudah mengirimkan ceritanya kepada Hindia.

Dengan mendokumentasikan dalam bentuk video music seperti ini Hindia berharap bisa menjadi sebuah jejak karya yang bisa dinikmati diresapi oleh orang-orang yang mungkin sedang berada di fase tersebut, ia berharap juga kedepannya bisa lebih rapih dalam mendokumentasikan hal-hal penting seperti ini. Hindia yakin bahwa seluruh cerita ini penting untuk dibagikan, karena ia merasa cerita tentang

kesedihan dan kegagalan juga sama pentingnya dengan cerita-cerita yang ada di balik sesi-sesi motivasi korporat atau institusi pendidikan. Justru, mereka lebih nyata dan mengakar ke pengalaman kita semua sehari-hari. Cerita-cerita ini juga mungkin dapat menjadi penguatan bagi kita yang sedang menjalani hal-hal serupa.



Gambar 2.3 Cuplikan Isi Music Video Secukupnya Hindia

2.4 Mental Health (Kesehatan Mental)

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka besar kemungkinan aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik pula. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan bahwa ada gangguan fungsi fisik didalam dirinya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin dan pasti hadir di sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Survei terbaru WHO pada periode Juni-Agustus 2020, di 130 negara yang tersebar di 6 regional yang menjadi wilayah operasi badan PBB tersebut. Dalam siaran resminya, WHO menyatakan survei tersebut melihat bagaimana kondisi penyediaan layanan kesehatan mental, serta perawatan kasus masalah neurologis dan penyalahgunaan zat/obat, selama pandemi. Survei WHO juga mendeteksi jenis layanan yang terganggu dan bagaimana cara adaptasi yang dilakukan oleh otoritas kesehatan di 130 negara. Berikut perincian hasil survei WHO di 130 negara tersebut:

1. Lebih dari 60% negara melaporkan gangguan layanan kesehatan mental untuk orang-orang yang rentan, termasuk anak-anak dan remaja (72%), orang dewasa yang lebih tua (70%), dan wanita yang membutuhkan layanan antenatal atau postnatal (61%).
2. Sebanyak 67% negara mengalami gangguan pada layanan konseling dan psikoterapi; Di 65% negara, layanan buat pengurangan bahaya masalah mental kritis terganggu; dan layanan perawatan untuk kasus ketergantungan opioid (zat dalam obat nyeri dan narkoba seperti heroin) di 45% negara juga mengalami gangguan.
3. Lebih dari sepertiga negara (35%) melaporkan gangguan pada layanan intervensi darurat, termasuk buat orang yang mengalami kejang berkepanjangan; sindrom penarikan penggunaan zat yang parah; delirium, yang seringkali merupakan tanda yang mendasari kondisi medis serius.

4. Sebanyak 30% negara melaporkan adanya gangguan terhadap akses pengobatan untuk kasus gangguan mental, masalah gejala neurologis, dan penyalahgunaan obat atau zat.

5. Sekitar 3/4 negara melaporkan setidaknya ada gangguan pada sebagian layanan kesehatan mental di sekolah dan tempat kerja (masing-masing 78% dan 75%).

Dilihat dari angka penderita gangguan mental yang tiap tahun meningkat maka seharusnya perawatan atau pengobatan yang ditawarkan juga semakin beragam, namun sayangnya hal ini tidak berlaku di Indonesia dimana penderita gangguan kesehatan mental masih dianggap sebagai sesuatu yang aneh dan penderitanya harus dikucilkan. Berbagai stigma diberikan pada penderita gangguan kesehatan mental sehingga untuk keluarga penderitapun lebih memilih menutupi kondisi anggota keluarganya. Hal ini sangat disayangkan mengingat di zaman sekarang ini masyarakat diberikan berbagai opsi untuk pengobatan penderita gangguan kesehatan mental namun lebih memilih untuk berobat ke dukun atau orang pintar karena masih beranggapan bahwa sakit mental atau sakit jiwa itu dikarenakan adanya gangguan makhluk halus atau sebagainya. Oleh karena itu, sudah seharusnya masyarakat diedukasi tentang kesehatan mental, dan bagaimana cara penanganannya, agar penderita dapat diminimalisir kondisi buruk mentalnya dan masyarakat akan menghilangkan pandangan-pandangan yang tidak sesuai terhadap para penderita gangguan kesehatan mental.

Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya

dengan manusia lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah bagian integral dari kesehatan dan merupakan kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, mental dan sosial individu secara optimal, dan yang selaras dengan perkembangan orang lain. Seseorang yang “sehat jiwa atau mental” mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Merasa senang terhadap dirinya serta

- a. Mampu menghadapi situasi
- b. Mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup
- c. Puas dengan kehidupannya sehari-hari
- d. Mempunyai harga diri yang wajar
- e. Menilai dirinya secara realistis, tidak berlebihan dan tidak pula merendahkan

2. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain serta

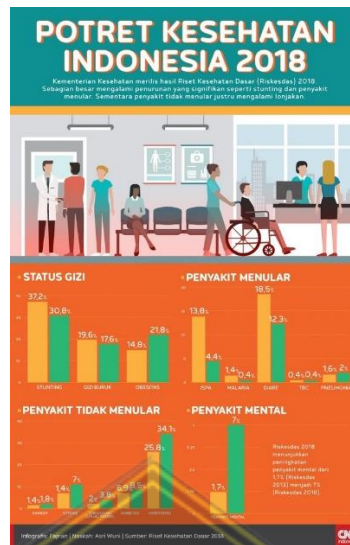
- a. Mampu mencintai orang lain
- b. Mempunyai hubungan pribadi yang tetap
- c. Dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda
- d. Merasa bagian dari suatu kelompok
- e. Tidak "mengakali" orang lain dan juga tidak membiarkan orang lain

“mengakali”

3. Mampu memenuhi tuntutan hidup serta

- a. Menetapkan tujuan hidup yang realistis
- b. Mampu mengambil keputusan
- c. Mampu menerima tanggungjawab
- d. Mampu merancang masa depan
- e. Dapat menerima ide dan pengalaman baru
- f. Puas dengan pekerjaannya

Merujuk data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia pada tahun 2018 dapat menunjukkan bahwa 7 dari 1000 Rumah Tangga terdapat anggota keluarga dengan Skizofrenia/Psikosis. Lebih dari 19 juta penduduk usia diatas 15 tahun terkena gangguan mental emosional, lebih dari 12 juta orang berusia diatas 15 tahun diperkirakan telah mengalami depresi. Sedangkan, WHO (2010) menyebutkan angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8% per 100.000 jiwa. Data yang tercatat tersebut tentu seharusnya menjadi pekerjaan rumah bersama bagi Indonesia, karena masih kerap kali persepsi sehat, sakit hanya diartikan apabila memang kita tidak mampu melakukan sesuatu, padahal kesehatan mental pun sama pentingnya dengan kesehatan fisik, apabila kesehatan mental tidak tertangani dengan baik maka akan semakin memperparah keadaannya, karena gangguan jiwa dapat mengancam kehidupan seseorang.



Gambar 2. 4 Potret Kesehatan Indonesia 2018

Sumber: www.cnnindonesia.com

Berdasarkan data diatas pada tahun 2018 terjadi lonjakan yang cukup signifikan pada persoalan penyakit tidak menular. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, mencatat bahwa Kementerian Kesehatan hanya mampu mengurangi angka penyakit stunting dari 37,2 persen menjadi 30,8 persen selama kurun waktu lima tahun. Sedangkan penyakit gizi buruk tidak berkurang banyak, dari 19,6 persen menjadi 17,6 persen. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga mencatat, bahwa terjadi peningkatan penyakit mental dari 1,7 persen menjadi 7 persen dalam kurun waktu lima tahun. Hal ini menandakan bahwa masih kurangnya perhatian dari berbagai pihak di Indonesia dalam menangani persoalan kesehatan mental, dengan jumlah penduduk yang telah mencapai 267 juta orang namun Indonesia hanya memiliki 717 psikolog klinis per November 2018 dan persebarannya pun masih terpusat terutama di Pulau Jawa, sementara WHO telah menetapkan standar jumlah tenaga

psikolog dan psikiater dengan jumlah penduduk adalah 1:30 ribu orang atau 0,03 per 100.000 orang.

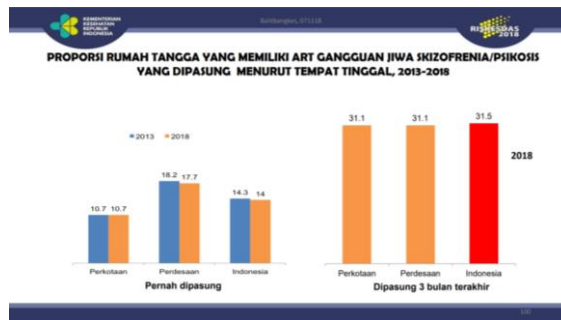
Penyakit ini sebenarnya dapat dicegah lantaran semuanya dapat dipicu oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang berolahraga, pola makan yang tidak sehat, kurang beristirahat, dan stres. Persoalan gangguan kesehatan mental di Indonesia masih dianggap kalah serius dibandingkan dengan kesehatan fisik, baik Pemerintah maupun masyarakat belum melihat persoalan tersebut sebagai penyakit. Data dari Kementerian Sosial menunjukkan hingga 2018, Indonesia hanya memiliki 48 rumah sakit jiwa. Sebanyak 32 rumah sakit jiwa adalah milik pemerintah dan 16 lainnya merupakan bentukan swasta, terlebih titik persebarannya belum merata, ada delapan provinsi yang sama sekali tak punya rumah sakit jiwa, delapan provinsi itu yakni Kepulauan Riau, Banten, Sulawesi Barat, Maluku Utara.

(<https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/13/100000265/merefleksikan-joker-3-1-dari-10-orang-indonesia-alami-gangguan-jiwa?page=all> diakses pada tanggal 23 Mei 2021 pukul 12.24).

Karena masalah kesehatan mental ini sangat penting maka perlu perhatian dan pengkajian lebih dalam terkait pengaruhnya dari berbagai sudut pandang. Salah satunya adalah sudut pandang budaya masyarakat. Dalam kesehatan mental, faktor kebudayaan memegang peran penting, apakah seseorang itu dikatakan sehat atau sakit secara mental bergantung pada kebudayaannya. Kebudayaan di masyarakat bisa saja mendukung hal itu namun disisi lain bisa juga menghambat kesehatan mental seseorang karena kebudayaan dapat memberi peran tertentu terhadap

penderita gangguan mental. Kebudayaan pada masyarakat seharusnya dapat diartikan sebagai sebuah perwujudan dari manusia sebagai masyarakat pendukung sehingga kebudayaan dapat selalu berkembang sejalan dengan pola pikir dan kebutuhan manusia yang tidak bisa lepas dari unsur psikologis dan kepribadian setiap individu dari dalam masyarakat itu sendiri.

Indonesia sebagai negara multikultural memiliki beragam cara yang berbeda terkait penanganan gangguan mental, dapat kita lihat dari salah satu pengaruh budaya terhadap penanganan penderita gangguan mental adalah dengan dilakukannya pemasungan. Hingga saat ini, orang dengan gangguan mental berat di Indonesia masih mengalami pemasungan serta perlakuan yang salah dan tidak seharusnya dilakukan oleh sesama manusia yang memiliki hak untuk hidup dengan sehat secara mental maupun fisik. Merujuk data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia pada tahun 2018 hasil proporsi rumah tangga yang pernah memasung anggota keluarga dengan gangguan mental atau jiwa skizofrenia/psikosis sebesar 31,5%, pada penduduk yang tinggal di pedesaan (31,1%) dan perkotaan (31,1%) Padahal pemerintah telah melarang pemasungan seperti ini sejak tahun 1977, namun sangat disayangkan baik dari keluarga maupun panti sosial masih melakukan praktik pemasungan terhadap penyandang disabilitas psikososial.



Gambar 2. 4 Proporsi Penderita Gangguan Jiwa Yang Di Pasung

Sumber: <https://kesmas.kemkes.go.id>

Terjadinya kesalahan dalam penanganan terhadap penderita gangguan mental karena pengaruh kebudayaan merupakan salah satu fakta nyata yang memperlihatkan betapa buruknya penanganan yang dilakukan oleh negara Indonesia, hal tersebut juga tidak lepas dari kepercayaan sebagian besar masyarakat Indonesia yang menyangkut hal apapun dengan hal-hal yang berbau mistik termasuk penyakit gangguan mental, masyarakat masih banyak yang berkeyakinan bahwa penderita gangguan mental disebabkan oleh faktor kerasukan roh jahat, kurangnya keimanan dan lain sebagainya sehingga alih-alih mendapatkan penanganan medis, penderita justru dibawa ke ahli spiritual seperti dukun, ustadz, paranormal dan sejenisnya. Keyakinan tersebut juga mendorong terjadinya tindakan diskriminatif terhadap penderita.

Merujuk data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang sudah dijelaskan diawal, bahwa ada lebih dari 12 juta orang di Indonesia berusia diatas 15 tahun diperkirakan telah mengalami depresi dan gangguan mental, rentang umur yang termasuk didalamnya adalah para remaja, ini menandakan bahwa banyak remaja yang juga mengalami keadaan depresi, banyak faktor yang dapat

PREVALENSI DEPRESI* PADA PENDUDUK UMUR ≥15 TAHUN MENURUT PROVINSI, 2018

Hanya 9% penderita depresi yang minum obat/ menjalani pengobatan medis

CAKUPAN PENGOBATAN PENDERITA DEPRESI, 2018

Provinsi	Prevalensi (%)
Sulawesi	12.3
Coronado	10.0
NTT	9.5
Malak	9.0
NTB	8.5
Banten	8.0
Sumbawa	7.5
Sumatra	7.0
Jabara	6.5
Sulawesi	6.0
Pakar	5.5
Riau	5.0
Sulawesi	4.5
Bali	4.0
Sulawesi	3.5
Kalim	3.0
INDONESIA	2.5
DKI	2.0
DIY	1.5
Maluku	1.0
Bali	0.5
Bengkulu	0.5
Kalim	0.5
Jawa	0.5
Aceh	0.5
Jateng	0.5
Sulawesi	0.5
Papua	0.5
Kalim	0.5
Kepri	0.5
Sumsel	0.5
Lampung	0.5
Jambi	1.8

*berdasarkan wawancara dengan Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI)

Sumber: <https://kesmas.kemkes.go.id>

56

perubahan sosial seperti model interaksi, tanggung jawab dan tuntutan sosial dan keluarga yang berbeda dengan ketika masa kanak-kanak. Tentunya semua ini memberikan dampak secara psikologis yang berpengaruh pada perilakunya. Perubahan-perubahan yang terjadi secara natural yang dialami para remaja diatas sudah membawa dinamika masalah yang cukup kompleks, namun pada era milenial yang hidup saat ini, hal-hal tersebut bertambah, dengan tuntutan sosial yang semakin tinggi, kesibukan atau kondisi sosial ekonomi orang tua, tekanan atau tuntutan pendidikan dan perubahan gaya hidup dapat memicu terjadinya..kebingungan dan stres yang jika tidak teridentifikasi dan tidak tertangani dapat mengarah pada terjadinya suatu gangguan kejiwaan. Kemajuan teknologi juga tanpa disadari dapat membawa pengaruh yang besar kepada emosi seseorang terutama para remaja. Kemajuan teknologi informasi tidak bisa dipungkiri banyak memberikan kemudahan dan keuntungan, tetapi seiring dengan hal tersebut kemajuan teknologi juga dapat membawa dampak-dampak negatif apabila tidak disikapi secara bijaksana.

2.4.1 Mental Health Awareness Di Indonesia

Lagu Secukupnya merupakan track ke 8 di album Menari Dengan Bayangan yang diciptakan oleh Hindia, lagu ini berisikam tentang kata kata yang intinya adalah hal yang wajar sebagai seorang manusia ketika merasakan kesedihan, kekecewaan, dan lelah dengan semua permasalahan yang timbul didalam kehidupan, namun itu semua seharusnya tidak dijadikan alasan untuk menyerah kepada kehidupan. Bersedih dan merasakan kekecewaan yang teramat sangat adalah hal yang wajar namun jangan terlalu larut dan terlalu lama berada di fase tersebut,

bangkit lanjutkan hidupmu dan hadapi semua yang ada didepanmu, jangan pernah menyerah dengan keadaan,seberat apapun itu pasti semua akan ada akhirnya. Itulah beberapa pesan yang ingin di sampaikan Hindia melalui lagu-lagunya salah satunya adalah lagu Secukupnya. Di single sebelumnya yang berjudul Evaluasi, Hindia mendapat sorotan terutama kalangan anak muda, mereka beranggapan bahwa lagu-lagu yang diciptakan Hindia adalah sebuah mantra kontemplasi yang menemani mereka untuk bangkit dari semua perasaan sedih, kecewa dan semua permasalahan.

Pada mulanya ini merupakan sebuah ketidaksengajaan, karena di awal pembuatan solo project Hindia tidak ada sama sekali terbesit untuk menciptakan lagu dengan lirik yang berisikan mantra penyembuh luka hati, namun secara tidak sengaja ketika Hindia muncul di tahun 2019, masyarakat Indonesia sedang gencar-gencarnya dilanda isu mental health (kesehatan mental). Berawal dari sesama penyanyi dan pencipta lagu Indie, Kunto Aji yang di tahun 2018 menyuarakan tentang mental health awareness melalui album Mantra-Mantra nya. Kemunculan album ini juga merupakan trigger dalam dunia permusikan dalam hal musik sebagai media kontemplasi yang bisa menjadi obat atau sesuai dengan nama albumnya, mantra yang bisa mempengaruhi kondisi psikis seseorang yang mendengarkan. Kemunculan lagu-lagu Hindia ini dianggap sebagai mantra lain yang bisa digunakan para pendengarnya. Ketidaksengajaan ini juga bisa dilihat dari instrumen yang dibawa oleh Hindia, jika di album Mantra-Mantra nya Kunto Aji kita disuguhkan dengan instrumen yang slow atau mellow maka di album Menari Dengan Bayangan salah satunya lagu Secukupnya kita disuguhkan dengan instrumen yang menggunakan pendekatan musik modern untuk menggambarkan

kesedihan, dan sebaliknya memakai warna musik tua untuk menggambarkan kebahagiaan.

Berbicara mengenai kesehatan mental di Indonesia masih banyak yang menganggap remeh dan menyepelekan. Awareness mengenai kesehatan mental masih sangat rendah, terutama di kalangan anak muda, banyak yang beranggapan bahwa ketika seseorang mengalami gejala penyakit mental itu hanya self diagnose yang berlebihan dan perasaan paranoid yang berlebihan. Masih banyak juga yang menganggap bahwa seseorang dengan gangguan mental adalah orang gila atau orang hilang akal yang sering kita lihat di jalan, padahal gangguan mental tidak sesederhana itu, bahkan seseorang dengan gangguan mental ketika dikeramaian bisa tertawa lepas namun ketika sendirian di kamar bisa berperilaku layaknya orang gila, menyakiti diri sendiri, secara tiba-tiba bisa menangis dan tertawa dalam waktu yang bersamaan. Jika kita mencari tahu maka akan banyak sekali anak-anak muda yang mengalami itu, mungkin mereka yang meremehkan tidak atau belum berada di posisi orang-orang yang mengalami satu titik terendah dalam hidupnya yang sangat dalam sehingga mempengaruhi kondisi mentalnya. Namun nyatanya hal itu ada di sekitar kita, bahkan orang-orang terdekat kitapun tidak menutup kemungkinan mengalami hal yang demikian, maka penting bagi masyarakat terutama kalangan anak muda untuk aware dan mau membantu orang-orang dengan penyakit mental tersebut.

Dari tahun ke tahun kesadaran masyarakat Indonesia dalam isu kesehatan mental di klaim terus meningkat. Dulu Indonesia mungkin masih menutup mata dan acuh ketika membahas gangguan jiwa karena dianggap hal yang tidak pantas untuk

dibicarakan apalagi di ruang publik. Namun jika kita sadari, sekarang sudah banyak bermunculan komunitas, kampanye, obrolan di media sosial bahkan karya film yang berbicara tentang kesehatan mental.

Walaupun sudah banyak dibicarakan, sayangnya kesehatan mental masih dianggap stigma bagi beberapa orang. Banyak yang menganggap orang dengan masalah kejiwaan adalah orang yang kurang pengetahuan agama dan tidak dekat dengan Tuhan. Padahal gangguan kejiwaan adalah kondisi medis di otak yang membutuhkan pendampingan dan bantuan, baik itu secara moral maupun medis.

Contoh kasus dari negara lain yang bisa menjadi pembelajaran mengenai kesehatan mental adalah kasus bunuh diri artis korea Choi Jin-ri alias Sulli yang bunuh diri karena depresi. Mantan personil girlband f(x) ini bukan meninggal karena gantung diri saja, namun aksinya ini dipicu depresi akibat hujan negatif yang dia terima dari media sosial. Banyak yang menganggap Sulli sebagai perempuan lugu dan periang. Namun sayangnya, ketika Sulli memposting hal-hal di luar citra baiknya, komentar-komentar negatif datang yang memandangnya buruk atau gagal menjadi idola yang beradab.

Ia sempat mengakui kalau ia mengalami gangguan mental. Namun kembali lagi, sayangnya publik menganggap ia hanya mencari perhatian. Memang kadang orang yang mengalami gangguan mental tidak terlihat di depan bahwa dirinya menderita seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Di setiap postingan media sosialnya, Sulli masih terlihat ceria menjalani karirnya sebagai influencer. Dari luar masih bisa tersenyum dan berinteraksi seperti biasa, namun ketika mereka sendirian

bisa tiba-tiba merasakan putus asa sampai timbulah pikiran untuk mengakhiri hidupnya, yakinlah permasalahan gangguan mental tidak sesedarhana itu.

Menilik kondisi awareness mengenai kesehatan mental di Indonesia, berdasarkan artikel VOA Indonesia, Benny Prawira seorang koordinator komunitas pencegahan bunuh diri Into The Light mengatakan stigma buruk masih mengganjal di Indonesia Karena hal ini, penderita gangguan jiwa seringkali merasa terasing dan tidak ada harapan. Fatalnya, mereka semakin takut untuk mencari bantuan dari pihak lain dan berujung ingin mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Triana Rachmawati salah satu local heroes Kejar Mimpi yang peduli dengan Orang Dalam Masalah Kejiwaan (ODMK) juga cerita kalau banyak masyarakat yang menganggap penderita gangguan jiwa ini adalah aib dan terpinggirkan. Bahkan banyak yang memperlakukan mereka secara tidak manusiawi, seperti dikurung, ditelantarkan hingga dipasung oleh keluarganya sendiri.

Meski sudah banyak yang mengampanyekan isu kesehatan mental, belakangan ini muncul orang-orang yang mengklaim dirinya punya gangguan jiwa. Masih banyak yang bingung ketika merespon orang yang mengalami depresi. Ini yang menjadi PR buat Indonesia terhadap edukasi tentang kesehatan mental. Peningkatan kesadaran kesehatan mental ini seharusnya dilanjutkan dengan pendidikan intervensi krisis mental tahap awal. Semisal jika kita merasa depresi, jangan langsung memvonis diri sendiri bahwa kita tidak punya harapan, yakinkan diri bahwa ini belum ada apa-apanya, kita pasti bisa melewati semuanya.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas kemunculan Hindia dengan lagu-lagunya secara tidak langsung ikut andil dalam menyuarakan isu kesehatan mental yang sedang marak di Indonesia, dan harapannya kemunculan Kunto Aji dan Hindia sebagai sounding mengenai isu kesehatan melalui musik dapat memicu musisi lainnya atau siapapun itu yang dapat diterima semua kalangan sesuai porsinya



BAB III

TEMUAN PENELITIAN

Pada penelitian ini, penulis melakukan penelitian dengan mengambil teks lirik lagu dari website Genius.com, namun terdapat lirik juga di dalam visual *Official Music Video Secukupnya* yang diunggah di *channel Youtube Visinema Pictures* tepat pada 29 Desember 2019, apabila kita mendengarkan sembari menonton secara visual maka kita akan disuguhkan lirik lagu dari *Secukupnya* dengan visual potongan-potongan gambar *scene* atau adegan yang ada di film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (NKCTHI) tersebut dan akan kita temukan sejumlah nama-nama penting dibalik sukses dan terciptanya lagu serta *Music Video Secukupnya*, ada beberapa nama yaitu Adhe Arrio, Baskara Putra, Wisnu Ikhsantama dan label Sun Eater

Pada bab III ini, akan disajikan mengenai pemaknaan teks lirik lagu *Secukupnya* yang secara tidak langsung bertemakan *mental health*, genre lagu *Secukupnya* yang mengusung musik beraliran pop / electropop yang dimana pada umumnya aliran ini diidentifikasi sebagai lagu yang menggambarkan cinta, kekuasaan, harta, seks dan status sosial. Penggambaran ciri musik *pop* yang terdapat pada lagu *Secukupnya* justru berbeda, dimana didalam lagu tersebut terdapat gambaran betapa pentingnya menjaga kondisi mental pada diri setiap manusia dengan memperhatikan sisi psikologis, didalamnya berisikan penyampaian pesan untuk berdamai dengan diri sendiri dan keadaan atas apa yang terjadi, tidak perlu berlebihan dan terlalu lama dalam menyesali atau kecewa terhadap sesuatu apapun itu, berhenti dari kebiasaan *overthinking* , dengan melihat

dari isi dan gaya bahasa yang digunakan oleh Hindia dalam menyusun setiap teks lirik yang mampu menjadikan lagu *Secukupnya* sebagai lagu *Healing* bagi para pendengarnya.

3.1 Teks Lirik Lagu Secukupnya

The image is a screenshot of the official YouTube channel for the song "Secukupnya" by Hindia. It displays the song title, artist, and credits. The lyrics are shown in Indonesian, with some parts highlighted in green. The video player shows a woman singing into a microphone.

Song Title: Secukupnya
Singer: Hindia
Music by: Adhe Arrio
Lyrics by: Baskara Putra
Produced & Arranged by: Adhe Arrio
Vocals Directed & Arranged by: Baskara Putra
Mixed by: Wisnu Iksantama W
Mastered by: Wisnu Iksantama W
Executive Producer/Records Company: Sun Eater

Lyric Video by:
Photographer: Jozz Felix & Andreansyah Dimas W. P. G.
Animator: Arief Khoiril Alim

Lyrics:

[Verse 1]
 Kapan terakhir kali kamu dapat tertidur tenang?
 (Renggang)
 Tak perlu memikirkan tentang apa yang akan datang
 Di esok hari

[Pre-Chorus 1]
 Tubuh yang berpatah hati
 Bergantung pada gaji
 Berlomba jadi asri
 Mengais validasi

[Chorus 1]
 Dan aku pun tak hadir
 Seakan paling mahir
 Menenangkan dirimu
 Yang merasa terpinggirkan dunia
 Tak pernah adil
 Kita semua gagal
 Angkat minumanmu
 Bersedih bersama-sama

[Post-Chorus]
 (ah-ah-ah-ah-ah)
 Sia-sia (pada akhirnya)
 Putus asa, (terekam pedih semua)
 Masalahnya, (lebih dari yang)
 Secukupnya

[Verse 2]
 Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun bertahun
 Silam

[Pre-Chorus 2]
 Putra-putri sakit hati
 Ayah-ibu sendiri
 Komitmen lama mati
 Hubungan yang menyepi

[Chorus 2]
 Wisata masa lalu
 Kau hanya merindu
 Mencari pelarian
 Dari pengabdian yang terbakar sirna
 Mengapur berdebu
 Kita semua gagal
 Ambil s'dikit tisu
 Bersedihlah secukupnya

[Post-Chorus 2]
 (ah-ah-ah-ah-ah)
 Secukupnya ('kan masih ada)
 Penggantinya (belum waktunya kau bisa)
 Menjawabnya (ah-ah-ah-ah-ah)
 Secukupnya

[Outro]
 Semua yang sirna 'kan kembali lagi
 Semua yang sirna 'kan nanti berganti
 (ah-ah-ah-ah-ah)
 (ah-ah-ah-ah-ah)
 (ah-ah-ah-ah-ah)
 (ah-ah-ah-ah-ah)

Gambar 3.1 Teks Lirik Lagu Secukupnya

Sumber : Official Youtube Channel Visinema Pictures, Genius.com

Judul : Secukupnya
Penyanyi : Hindia / Baskara Putra
Penulis Lagu : Hindia / Baskara Putra
Produser : Adhe Arrio
Durasi : 3:47

Kapan terakhir kali kamu dapat tertidur tenang?

(Renggang)

Tak perlu memikirkan tentang apa yang akan datang

Di esok hari

Tubuh yang berpatah hati

Bergantung pada gaji

Berlomba jadi asri

Mengais validasi

Dan aku pun tak hadir

Seakan paling mahir

Menenangkan dirimu

Yang merasa terpinggirkan dunia

Tak pernah adil

Kita semua gagal

Angkat minumanmu

Bersedih bersama-sama

(ah-ah-ah-ah-ah)

Sia-sia (pada akhirnya)

Putus asa, (terekam pedih semua)

Masalahnya, (lebih dari yang)

Secukupnya

Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun

Silam

Putra-putri sakit hati

Ayah-ibu sendiri

Komitmen lama mati

Hubungan yang menyepi



Wisata masa lalu

Kau hanya merindu

Mencari pelarian

Dari pengabdian yang terbakar sirna

Mengapur berdebu

Kita semua gagal

Ambil sedikit tisu

Bersedihlah secukupnya

(ah-ah-ah-ah-ah)

Secukupnya ('kan masih ada)

Penggantinya (belum waktunya kau bisa)

Menjawabnya (ah-ah-ah-ah-ah)

Semua yang sirna 'kan kembali lagi

Semua yang sirna 'kan nanti berganti

(ah-ah-ah-ah-ah)

(ah-ah-ah-ah-ah)

(ah-ah-ah-ah-ah)

(ah-ah-ah-ah-ah)



--

Tabel 3. 1 Teks Lirik Lagu Secukupnya

3.2 Lirik Lagu Secukupnya yang dibagi dalam beberapa bait

3.2.1 Bait I Lirik Lagu Secukupnya

<i>Kapan terakhir kali kamu dapat tertidur tenang?</i> <i>(Renggang)</i> <i>Tak perlu memikirkan tentang apa yang akan datang</i> <i>Di esok hari</i>

Tabel 3.2. 1 Bait I Lirik Lagu Secukupnya

Pada tabel 3.2.1 dapat terlihat bait pertama dari lirik lagu *Secukupnya* dengan lirik yang jika digabungkan seluruh kalimatnya menyiratkan gambaran mengenai pertanyaan dari si penulis lagu. Pertanyaan ini sebenarnya adalah pertanyaan yang terlintas di kepala banyak orang. Seperti yang kita tahu sifat kebanyakan manusia adalah begitu memelihara harapan dan ambisius, ditambah juga dengan beberapa ekspektasi mengenai apapun. Harapan disini tidak tersirat secara langsung namun di suratkan melalui sebuah pertanyaan kecil ‘*kapan terakhir kamu dapat tertidur tenang?*’. Seperti yang kita ketahui overthinking dimalam hari ketika hendak

beristirahat adalah sebuah ‘kegiatan’ yang terlintas begitu saja di benak banyak manusia bahkan tanpa kita sadari. Dengan kita memupuk harapan-harapan yang berlebihan, entah itu yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, percintaan bahkan kehidupan. Seringkali ketika sedang berada di *overthinking time*, yaitu malam hari kita memikirkan banyak sekali harapan dan menciptakan sebuah ekspektasi yang dimana seringkali kita dikecewakan oleh ekspektasi kita sendiri. Berharap sewajarnya dan berekspektasilah sewajarnya. Ambisius disini disiratkan melalui potongan lirik ‘*tak perlu memikirkan apa yang akan datang di esok hari*’, secara suratan lirik ini seperti berbicara ‘*sudah tidak perlu dipikirkan yang besok-besok, cukup istirahat saja untuk hari ini*’. Seperti yang sudah dituliskan diatas, sifat kebanyakan manusia salah satunya selain berharap adalah ambisius. Ambisi yang selalu dipupuk dan di pikirkan terlalu dalam akan menimbulkan perasaan-perasaan khawatir, akan menimbulkan sebuah usaha yang padahal jelas-jelas kita tidak mampu, bahkan kita tahu persis akan berdampak buruk kepada diri kita, dan karena sifat ambisi yang berlebihan ini kita menyangkal atau *denial* terhadap apapun, selalu meyakinkan diri ‘*aku pasti bisa*’ namun tidak dengan memikirkan akibatnya. Tidak ada yang tidak memperbolehkan kita sebagai manusia untuk memiliki harapan yang tinggi dan ambisi yang tinggi. Namun seperti judul yang berikan Hindia di lagu ini *Secukupnya*, secukupnya dalam berharap, secukupnya dalam berambisi, semua harus sesuai porsi, apapun itu jika melebihi atau tidak sesuai porsi maka akan ada akibat dan dampak buruk yang akan terjadi, entah sekarang atau diwaktu yang akan datang.

3.2.2 Bait II Lirik Lagu Secukupnya

Tubuh yang berpatah hati

Bergantung pada gaji

Berlomba jadi asri

Mengais validasi

Tabel 3.2. 2 Bait II Lirik Lagu Secukupnya

Setelah melalui fase lirik bait I, pada tabel 3.2.2 terdapat lirik bait II lagu *Secukupnya* “*Tubuh yang berpatah hati bergantung pada gaji*”. Untuk banyak orang yang sudah berhasil melewati fase pendidikan secara formal dan sekarang sedang struggling di dunia pekerjaan masing-masing mungkin familiar dengan kata ‘gaji’. Jika pada umumnya ketika masih berada di bangku sekolah kita masih mendapatkan uang saku atau uang jajan dari orang tua kita, maka keadaan akan berbalik ketika kita sudah memasuki dunia pekerjaan. Namun sejatinya semua pasti memiliki ketergantungan secara finansial, ketika di bangku sekolah kita menggantungkan finansial kita kepada orang tua, namun ketika kita memasuki dunia pekerjaan kita menggantungkan finansial kita kepada tempat kita bekerja dengan upah yang disebut gaji. Mengapa kata ‘gaji’ ini menjadi momok untuk banyak orang dikalangan pekerja? karena untuk mendapatkan gaji atau upah atau bayaran kita harus mengeluarkan usaha yang maksimal dan dengan pola pekerjaan yang disiplin. Ketika berbicara mengenai gaji, maka kita berbicara tentang

bagaimana banyak orang yang menggantungkan hidupnya dengan gaji yang dibayarkan setiap bulannya, bagaimana kemudian banyak orang yang tidak hanya menafkahi dirinya sendiri namun juga menafkahi anak, istri, bahkan orang tuanya. Namun sangat disayangkan, tidak semua tempat pekerjaan memperhatikan kesejahteraan karyawannya, banyak yang menunda gaji karyawan, banyak yang bahkan dengan teganya memotong gaji tanpa alasan yang jelas, banyak juga yang secara tiba-tiba memulangkan karyawannya.

Dengan munculnya banyak polemik permasalahan ‘gaji’ tersebut maka menimbulkan ketakutan tersendiri di benak masing-masing orang yang menggantungkan hidupnya pada gaji. Ketakutan-ketakutan inilah yang menyebabkan banyak orang saling berlomba-lomba untun menjadi yang terbaik, berlomba-lomba tidaklah salah selama masih dalam tahap yang wajar dan tidak dengan ambisi berlebihan, lagi-lagi kembali kepada ambisi.

Pada bait selanjutnya Hindia menuliskan *‘berlomba jadi asri mengais validasi’*. Di lirik ini Hindia menggunakan 2 kata kiasan, yaitu *‘asri’* dan *‘validasi’*. Kata *‘asri’* yang pada umumnya berarti sesuatu yang indah, namun jika kita artikan secara tersirat kata asri disini berarti sesuatu yang sempurna. Makna dari kata ini dapat menyambung makna di lirik sebelumnya. Jika di lirik sebelumnya dapat dimaknai sebagai sebuah ketakutan tersendiri mengenai gaji yang berujung ambisi, maka di lirik ini dapat dimaknai sebagai ambisi untuk menjadi sesuatu yang sempurna. Sekali lagi untuk menjadi sesuatu yang sempurna tidaklah salah, namun tentu dengan cara-cara dan usaha yang tidak berlebihan, sesuai dengan judul lagunya, secukupnya saja.

Selanjutnya terdapat kiasan ‘validasi’, sifat manusia pada umumnya adalah ingin diakui, dalam hal apapun dan dimanapun, ketika seseorang sudah mendapatkan pengakuan maka akan menjadi sebuah achievement dan kepuasan tersendiri. Jika disimpulkan sebenarnya berlomba-lomba untuk menjadi sempurna dengan harapan dapat diakui adalah sesuatu hal positif, namun yang menjadi sorotan Hindia ketika menuliskan lirik ini adalah faktanya banyak orang yang ingin menjadi sempurna untuk kemudian mendapatkan pengakuan namun dengan cara-cara yang salah. Menghalalkan segala cara mungkin kalimat yang tepat untuk menggambarkan situasi ini. Banyak orang disekitar kita yang dengan mudahnya melakukan apapun untuk mencapai itu semua, bahkan sesuatu yang mereka yakini adalah sesuatu yang salah, namun dengan alasan untuk mencapai titik yang disebut ‘kesuksesan’ mau melakukakn itu semua. Jika kasusnya sudah seperti ini maka semuanya menjadi sebuah kegiatan atau pola yang negatif dan berlebihan. Di bait ke II ini Hindia ingin menyampaikan kepada banyak orang bahwa tidak salah ketika kita menginginkan sesuatu, tidak salah ketika kita mengejar sebuah kesempurnaan, namun tentu dengan cara-cara dan usaha yang secukupnya saja, tidak berlebihan tetapi tidak juga kurang. Dan berkaitan dengan tema penelitian ini pesan yang ingin disampaikan Hindia adalah tidak perlu ada yang dikhawatirkan karena semua akan berjalan baik-baik saja selagi manusia itu yakin dan mengupayakan apa yang menjadi harapan mereka, maka ketakutan hanya menjadi ilusi semata, karena kecemasan hanya akan membawa perasaan manusia kepada keadaan yang tidak nyaman sehingga menghalangi manusia untuk melangkah dan melakukan sesuatu karena hanya fokus pada bertahan dan pencegahan. Mungkin manusia akan berhasil

menggapai sebuah satu kesempurnaan, namun sejatinya hidup bukanlah tentang hal itu saja, ada bagian-bagian lain dalam hidup yang perlu diperhatikan juga, maka secukupnya dalam melakukan apapun, secukupnya dalam memikirkan apapun, jalani saja dan yakinlah semua akan ada titik terangnya.

3.2.3 Bait III Lirik Lagu Secukupnya



Tabel 3.2. 3 Bait III Lirik Lagu Secukupnya

Pada bait III terdapat lirik lagu “*Dan aku pun tak hadir seakan paling mahir menenangkan dirimu yang merasa terpinggirkan dunia*”. Lagi-lagi di bait ke III dari lirik lagu Secukupnya, Hindia menggunakan kalimat yang berisikan kalimat kiasan. Penggalan lirik ini merujuk pada kebiasaan atau *habbit* dari sifat manusia

yang ‘tidak enakan’, lirik ini berisikan kalimat sindiran untuk orang-orang yang seringkali *denial* atau menyangkal atas perasaan yang muncul secara tiba-tiba ketika sedang mendengarkan atau mengetahui permasalahan orang lain. Seringkali ketika diri kita sebagai manusia biasa yang juga sedang dihadapkan dengan masalah yang datang bertubi-tubi namun harus terlihat tegar dan terlihat ‘baik-baik saja’ dihadapan orang-orang terdekat kita. Berdasarkan pengalaman peneliti seringkali ketika kita diminta untuk menjadi pendengar dan pemberi saran atas curahan hati orang lain kita merasa sedang berada di posisi orang tersebut dan saran nasehat yang kita berikan seakan-akan sedang menasehati diri sendiri, kalimat ‘sudah tidak apa-apa, kamu pasti bisa melewatinya, tuhan tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan hambanya’ seakan menampar diri kita sendiri dan sepersekian detik kita akan terdiam dan terlintas semua permasalahan yang sedang kita hadapi dan seketika kita hanyut dalam perasaan hingga muncul keinginan untuk menangis dan mencurahkan semua permasalahan yang ada dihidup kita. Namun demi menjaga perasaan orang lain yang sedang ingin mencurahkan isi hatinya kita dengan otomatis menghilangkan rasa ingin bercerita juga dengan menyangkal ‘nanti akan ada saatnya cerita, sekarang bukan giliranku bercerita’. Di posisi inilah kita sebagai manusia yang ‘tidak enakan’ akhirnya memilih untuk mendengarkan cerita orang lain dan berusaha menenangkan padahal *deep down* didalam lubuk hati kita sedang menangis dan mengutuk semua permasalahan yang muncul.

Di bait selanjutnya Hindia menuliskan “*Tak pernah adil kita semua gagal angkat minumanmu bersedih bersama-sama*” . Penggalan lirik ini memiliki makna yang berkelanjutan dari penggalan lirik sebelumnya, Hindia ingin menyampaikan

bahwa wajar ketika kita merasa *triggered* ketika sedang mendengarkan atau mengetahui permasalahan yang dimiliki orang lain, wajar jika kita sebagai layaknya manusia secara tiba-tiba merasakan perih dan sedih ketika mendengarkan mengetahui permasalahan orang lain, apalagi ketika kita merasa *related* antara permasalahan yang dimiliki oleh orang lain dengan permasalahan kita. Ketika kita sedang merasa sedih, merasa dikecewakan oleh ekspektasi, merasa bersalah dengan apa yang kita lakukan atau ucapkan, merasa bahwa dunia ini tidak adil baiknya kita ceritakan kepada orang yang tepat. *Based on experience* dari peneliti, bahwa peneliti memiliki tempat cerita atau yang sering disebut ‘curhat’ dengan orang yang berbeda-beda. Maksudnya adalah ketika peneliti ingin menceritakan tentang permasalahan keluarga maka peneliti akan bercerita kepada si A, ketika ingin menceritakan tentang permasalahan percintaan peneliti akan bercerita kepada si B dan lain sebagainya. Langkah ini peneliti ambil melalui seleksi tingkat keterhubungan atau *related* dengan peneliti, mengapa demikian, karena peneliti mempunyai keyakinan ketika kita bercerita kepada orang yang tepat maka respon dan saran yang akan diterima dapat memuaskan diri kita. Begitupun sebaliknya, jika kita bercerita kepada orang yang kurang tepat maka respon dan saran yang didapatkan akan sangat tidak memuaskan.

Di penggalan lirik “*angkat minumanmu bersedih bersama-sama*” adalah sebuah solusi yang ditawarkan oleh Hindia sebagai langkah untuk menuntaskan setidaknya untuk sementara waktu sebagai wujud mengekspresikan kesedihan yang kita rasakan. Ketika lagu ini rilis banyak yang menganggap kata ‘minumanmu’ memiliki konotasi negatif. Menurut Hindia anggapan seperti ini adalah hal yang

wajar, melihat kebiasaan banyak orang yang melampiaskan kesedihannya dengan mengonsumsi minuman beralkohol. Berdasarkan kebiasaan inilah muncul istilah bahwa minuman beralkohol adalah ‘minuman patah hati’, sebutan ini familiar dikalangan anak-anak muda khususnya. Hindia mengatakan bahwa itu adalah hak masing-masing orang bagaimana mendefinisikan kata ‘minumanmu’ yang ada di penggalan lirik lagu Secukupnya, namun ia meyakini bahwa ketika ia menuliskan kata tersebut yang dimaksud adalah sebuah ‘selebrasi’ dari rasa sedih yang dirasakan oleh banyak orang. Karena yang merasakan kesedihan tidak hanya beberapa orang tetapi banyak orang itulah yang membuat Hindia menuliskan di lirik selanjutnya ‘bersedih bersama-sama’. Sekali lagi Hindia menganalogikan penggalan lirik ini sebagai sebuah selebrasi atau perayaan dari kesedihan yang dirasakan. Dengan kata lain Hindia juga menyampaikan bahwa kesedihan tidak harus dihadapi dengan hal-hal yang mellow dan dihadapi sendirian, jika bisa di selebrasikan bersama orang lain mengapa tidak.

Terakhir, Hindia mempunyai slogan ‘sad is not competition’, maksudnya adalah Hindia meyakini bahwa perasaan dan pengalaman sedih bukanlah ajang unjuk gigi yang harus kita tinggi-tinggikan, yang dibutuhkan bukanlah apresiasi sebagai orang yang paling menderita namun respon dan saran yang bisa memuaskan dan menenangkan diri kita dari hal-hal yang berkaitan dengan kesedihan. Kita semua bisa melewatinya, bersedihlah dengan sewajarnya dan secukupnya.

3.2.4 Bait IV Lirik Lagu Secukupnya

<i>Sia-sia (pada akhirnya)</i>
<i>Putus asa, (terekam pedih semua)</i>
<i>Masalahnya, (lebih dari yang)</i>
<i>Secukupnya</i>

Tabel 3.2. 4 Bait IV Lirik Lagu Secukupnya

Pada bait III terdapat lirik lagu “*sia-sia (pada akhirnya), putus asa (terekam pedih semua), masalahnya (lebih dari yang secukupnya)*”. Pada bait ke IV ini Hindia memasukan kalimat-kalimat yang terbesit di benak orang-orang yang berada di fase terpuruk dan semua hal buruk yang sedang dialami. Di bagian ini Hindia mencoba mem impersonate atau memainkan peran sebagai orang yang sedang mengalami tekanan mental. Kalimat-kalimat ini jika dibahasakan kedalam bahasa sehari-hari akan menjadi kalimat ‘udahlah kayaknya sia-sia juga kalau aku berusaha maksimal tapi tetap tidak dihargai keluarga, ‘kayaknya emang aku dilahirkan untuk tidak menjadi siapa-siapa’, ‘setelah semua yang sudah aku lakuin kenapa orang-orang masih menganggap remeh aku ya’. Kalimat-kalimat seperti pasti sering kita jumpai, terutama dikalangan anak muda sekarang, berdasarkan pengalaman pribadi, peneliti mempunyai seorang teman yang sedang berada di fase ‘terpojokan’ oleh keputusan keluarga besarnya yang memaksa dia untuk menikah di usia yang masih muda. Ketika dia bercerita kepada peneliti, kalimat-kalimat diatas menjadi kalimat

yang paling sering diucapkan. Kalimat-kalimat seperti itu kerap kali muncul ketika dihadapkan dengan sesuatu yang tidak kita sukai. Untuk beberapa orang kalimat seperti hanya spontanitas belaka, namun untuk beberapa orang yang lainnya, bahkan banyak orang kalimat-kalimat seperti ini dapat men-sugesti diri dan pikiran untuk melakukakn hal-hal yang buruk dan berimbas kepada dirinya maupun orang lain, jadi ketika kita mendengar orang yang mengucapkan kalimat-kalimat yang berbau ‘keputusasaan’ jangan dianggap remeh, karena bisa jadi orang yang mengatakan kalimat-kalimat ini benar-benar sedang di kondisi yang butuh bantuan dan pengawasan. Mengapa demikian ? Kondisi terakhir dari teman peneliti yang pernah meluapkan emosinya dengan menggunakan kalimat-kalimat tersebut adalah mencoba untuk bunuh diri. Pada bait ini, Hindia selain menuliskan kalimat-kalimat yang berbau ‘keputusasaan’ ia juga ingin mengingatkan secara tidak langsung kepada orang-orang yang disekililingnya mendengar kalimat-kalimat ini untuk tidak menganggap remeh atau bahkan menghakimi, bantu jika mampu, jika tidak cukup tenangkan mereka dengan kalimat-kalimat positif seperti ‘sudah ini hanya hari yang buruk bukan hidup yang buruk’, yakinkan mereka untuk terus menjalani hidup dengan sekuat mungkin, bersedihlah secukupnya, jangan terlalu berlarut-larut.

3.2.5 Bait V Lirik Lagu Secukupnya

<i>Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun</i>
<i>Silam</i>
<i>Putra-putri sakit hati</i>
<i>Ayah-ibu sendiri</i>
<i>Komitmen lama mati</i>
<i>Hubungan yang menyepi</i>

Tabel 3.2. 5 Bait V Lirik Lagu Secukupnya

Pada bait ke V dari lirik lagu Secukupnya ini terdapat penggalan lirik “*Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun silam*”. Penggalan lirik ini bisa diartikan sebagai episode dimana ketika seseorang berada dalam kondisi overthinking, kejadian-kejadian bertahun silam yang pernah dialami, pernah dirasakan dan terekam jelas semua di kepala. Entah itu kejadian yang baik berujung kekecewaan atau kejadian yang buruk dan masih menghantui dan menjadi kekecewaan hingga saat ini. Kejadian yang datang dari lingkungan terdekat seperti keluarga, teman, sahabat, rekan kerja hingga kejadian yang datang dari lingkungan luar yang secara tiba-tiba datang menimpa. Kejadian-kejadian yang menimbulkan rasa trauma, hilangnya kepercayaan diri, hingga membuat diri seseorang depresi. Semua akan terekam jelas dan akan menjadi sebuah reka adegan didalam kepala ketika seseorang sedang mengalami overthinking. Kondisi seperti ini untuk sebagian

orang bisa dijadikan motivasi dan introspeksi diri untuk lebih baik kedepannya, namun bagi sebagian orang banyak juga kondisi seperti ini semakin melemahkan mental dan membuat hati kalut sehingga bisa menimbulkan sikap dan sifat yang buruk. Di penggalan lirik ini Hindia ingin menyampaikan bahwa sebaiknya jika kita mengingat kejadian-kejadian yang sudah bertahun silam sikap yang harus kita ambil adalah jadikan itu sebagai motivasi dan introspeksi diri bukannya berlarut dengan kesedihan dan rasa bersalah yang sehingga dapat menumbuhkan overthinking. Berkaca bukan berlarut.

Di penggalan lirik selanjutnya Hindia menuliskan *“Putra-putri sakit hati, ayah-ibu sendiri, komitmen lama mati, hubungan yang menyepi”*. Di penggalan lirik ini Hindia mencoba menyebutkan sumber permasalahan-permasalahan yang paling banyak dialami oleh orang-orang terutama pada generasi muda saat ini, yaitu keluarga dan cinta. Selanjutnya peneliti akan mengutip komentar-komentar yang dituliskan oleh para pendengar lagu Secukupnya yang merasa relate dengan lirik yang dituliskan Hindia. Kutipan-kutipan komentar ini bisa diakses melalui akun Official Youtube Sun Eater di Official Music Video Hindia Secukupnya. Kutipan komentar-komentar ini juga berkaitan dengan penggalan lirik lagu yang tuliskan oleh Hindia.

Penggalan pertama putra-putri sakit hati, berikut adalah kutipan yang menurut peneliti pendek namun sangat menampar. *“Setelah semua pencapaian yang bisa kudapat , tetap saja anak orang lain juaranya” (Fajar Rois Hamid). “Gimanasih rasanya shalat bareng-bareng keluarga, dengan ayah sebagai imam?” (Aresti Fee)*. Kondisi seperti yang dituliskan oleh akun dengan nama Fajar Rois Hamid

dan Aresti Fee dalam komentarnya di Official Musiv Video Secukupnya Hindia merupakan gambaran dari penggalan lirik ‘putra-putri sakit hati’. Kondisi ini masih banyak dapat kita jumpai di sekeliling kita, bahkan mungkin diri kita sendiri juga pernah atau sedang mengalami kondisi tersebut. Tentu saja kejadian-kejadian seperti ini pasti ada pemicunya, namun dengan alasan apapun peneliti termasuk orang yang tidak setuju dengan cara mendidik anak atau parenting yang seperti ini, ketahuilah ketika seorang anak diperlakukan seperti itu maka akan menjadi sebuah rasa sakit hati yang bahkan bisa membekas dan menimbulkan dendam. Itulah mengapa penting bagi para orang tua sebelum mempunyai anak baiknya mencari tahu atau belajar ilmu parenting, jangan bandingkan era para orang tua dengan era anak kita nantinya, zaman semakin berubah maka ilmu parenting juga harus mengikuti perkembangan zaman.

Penggalan kedua ayah-ibu sendiri, berikut kutipan yang menurut peneliti relate dengan lirik tersebut. *“Gue udah brokenhome sejak kecil, Bokap gue selingkuh dan nikah lagi sm perempuan lain saat gue SD kelas 2, masih terlalu kecil untuk mengerti tp gue dipaksa keadaan tuk mengerti. Sejak kejadian itu keluarga gue ancurr, yg bisa gue jalani hanyalah berusaha untuk terbiasa, gue pernah melihat nyokap menitikkan air mata ditengah malam seorang diri, gue tau banget rasa air mata itu Pengen peluk tapi gue malu. (Yayoy Dijee). Beberapa tahun lalu, waktu aku kelas 1 SMA, mama dan bapakku pernah kabur dari rumah. Waktu itu mama bilang mau ke depan komplek buat beli kebutuhan rumah, aku diminta tetap di rumah nungguin adek yg masih tidur. Sampai jam 10 malam mama tidak pulang, bapak pun. Hingga tengah malam aku mulai gelisah, mereka*

kemana? Kemudian aku coba telp mama, di ujung sana mama nangis. "Mama ga pulang dulu ya malam ini, besok pagi mama pulang. Jaga adeknya, jangan lupa kunci pintu" aku cuma bisa ngeiyain dan nangis sambil meluk adekku yg masih tidur. Ga lama abangku datang dan nanya ini itu, setelah ku jawab dia masuk kamar. Aku kembali nangis dan meluk adekku. Semua ini karena bapakku selingkuh. Hal ini sudah terjadi cukup lama, sejak aku SMP. Bapak kadang berhenti berselingkuh, tapi kadang mulai lagi. Begitu terus. Subuh harinya, mama pulang. Aku bukakan pintu dan diam saja. (Gadies Nur Alisa Utami). Dari kutipan komentar dari akun Yayoy Dijee dan Gadies Nur Alisa Utami di Official Music Video Secukupnya Hindia merupakan gambaran dari penggalan lirik 'ayah-ibu sendiri menggambarkan bahwa realita broken home banyak sekali dialami oleh anak usia remaja, bahkan anak balita. Orang-orang yang mengalami hal tersebut akan didewasakan oleh keadaan, dalam artian mau tidak mau harus memiliki sikap dan pikiran yang dewasa sebelum waktunya. Bagi sebagian orang yang pernah mengalami atau sedang mengalami ini mungkin bisa cepat berdamai dengan keadaan, namun banyak juga yang tidak kuat untuk menanggung beban yang berakibat dengan keputusan dan berujung melakukan tindakan-tindakan yang fatal seperti bunuh diri. Sampai titik ini bisa dilihat bagaimana Hindia 'menampar' para pendengarnya dengan lirik liriknya yang tepat sasaran. Mungkin permasalahan seperti ini sangat klise di kalangan masyarakat, namun tidak sedikit juga yang abai dengan akibat dan dampak yang dirasakan oleh anak-anaknya. Bahkan tidak menutup kemungkinan hal tersebut menjadi rasa trauma yang kemudian tumbuh menjadi hilangnya rasa percaya dengan lawan jenis.

Kembali peneliti ceritakan bahwa peneliti memiliki seorang teman perempuan yang harus menyaksikan pertengkaran kedua orang tuanya, yang dimana berakhir dengan hilangnya kepercayaan kepada laki-laki dan tumbuhnya rasa takut jika memiliki hubungan asmara dengan laki-laki sehingga teman peneliti ini memutuskan untuk menjadi seorang lesbian yang menyukai sesama jenis. Efek berkepanjangan dan merambat inilah yang sering diabaikan oleh para orang tua.

Penggalan ketiga komitmen lama mati, berikut kutipan yang menurut peneliti relate dengan lirik tersebut. *“Seminggu ini, aku banyak mengalami depresi: Teman sekelas jauhkan aku, dikelas aku ga punya temen karena aku ga berangkat ke kampus seminggu padahal alasannya aku mau meredakan masalahku tapi ga ada yg mengerti sama sekali. Orang tuaku masuk sidang cerai, aku bingung ikut siapa. Rumah mau disita bank. Aku diputusin, katanya aku bermasalah padahal aku cuma mau cerita masalahku. Aku dipecat dari kerjaan, aku gagal beasiswa juga. Aku ditabrak lari di jalan pantura, Aku nyerah, aku pengen bunuh diri. Aku cape, aku bikin tulisan di sosmed aku diomongin katanya "hidupku penuh drama" aku mau cerita ke sahabatku, mereka ga bales chatku sampe 2 minggu ini. Seadil ini hidupku dengan orang-orang”.* (Dewi Sekar). Yang menjadi sorotan peneliti dalam penggalan yang relate adalah ‘aku diputusin, katanya aku bermasalah padahal aku cuma mau cerita masalahku’. Dalam kalimat ini Dewi Sekar menjelaskan dengan singkat bagaimana keadaan hubungannya dengan sang kekasih, yang dimana seharusnya yang dilakukan kekasihnya adalah mensupport dan memberikan solusi dan membantu untuk menyelesaikan permasalahannya bukan malah meninggalkannya begitu saja.

Yang membuat relate adalah komitmen mereka ketika menjalin hubungan, bahwa kalimat ‘tidak akan saling meninggalkan dalam keadaan apapun’ adalah sebuah omongan kosong belaka. Komitmen yang dibangun Dewi Sekar dengan kekasihnya di matikan dan di akhiri begitu saja secara sepihak. Sebenarnya permasalahan percintaan atau asmara menurut Hindia sendiri adalah sebuah permasalahan yang tidak terlalu besar, namun bagi sebagian orang dengan kehadiran sosok kekasih hati bisa menjadi obat alternatif untuk healing dari permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi. Komitmen adalah satu kalimat yang mudah diucapkan namun sulit untuk dilakukan, ketika sedang dihadapkan oleh sesuatu yang tidak disukai maka kalimat komitmen yang pernah terucap rentan untuk dihancurkan. Ketika komitmen dihancurkan maka tidak menutup kemungkinan bisa memicu perasaan sakit hati dan kemudian ketika sedang dihadapkan juga dengan permasalahan yang lain maka dampak terparahnya adalah depresi. Ini yang perlu menjadi catatan bagi banyak orang yang dengan mudahnya mengucapkan komitmen namun susah melakukannya. Hindia sebagai anak muda juga pernah merasakan hal tersebut, ketika sang kekasih menjadi alternatif untuk dijadikan tempat ‘pulang’ justru menambah beban permasalahan yang sedang dihadapi, dan kondisi ini sangat banyak kita temui disekitar kita.

Penggalan selanjutnya adalah bagian favorit dari peneliti, karena peneliti merasa relate dengan penggalan tersebut, yaitu ‘hubungan yang menyepi’. Berikut beberapa kutipan komentar yang relate dengan penggalan tersebut. *“Putra-putri sakit hati Ayah ibu sendiri Komitmen lama mati Hubungan yang*

menyepi. Ga tau arti lirik sebenarnya apa. Tapi liriknya keadaanku dan keluargaku sekarang. Harus kuat buat adik-adik. Kalian harus bahagia, kakak janji :)” (Zahra). “Selalu balik ke sini setiap kali ngerasa bahwa dunia ini terlalu keras untuk dihadapi sendiri. Saya relate ke banyak keadaan yang ada di video. I don't have a biological dad, keluarga sendiri rasanya asing, dikucilkan di rumah sendiri, tumbuh di lingkungan patriarki di perbabu setiap hari, dituntut untuk jadi yang terbaik di semua hal yang saya lakukan, dibandingkan dengan anak orang, dibully berkat fisik saya, depresi, saya berkali-kali mencoba bunuh diri. It's hard, but i endure it. Saya tahan semuanya, saya berjuang sendiri. Saya belum pernah bahagia, oleh karena itu saya berusaha mencari bahagia. Saya mau tahu bagaimana bentuk bahagia di dunia yang sempit ini, saya penasaran. Saya bertahan sejauh ini karena saya percaya bahwa saya bisa bahagia. This song really help me to survive. Thank you, thank you so much”(rmn21). Kondisi hubungan yang menyepi erat jika dikaitkan dengan keadaan keluarga banyak orang, perasaan yang sering kali merasa tidak dihargai di keluarga, tinggal bersama dalam satu rumah tapi serasa hidup masing-masing, terlihat seperti keluarga yang hangat keluarga yang saling peduli namun nyatanya tidak. Bagi sebagian orang rumah adalah tempat pulang, namun tidak bagi peneliti dan bagi beberapa orang lainnya. Ketika anak melakukan kesalahan maka hanya ceriaan dan kata-kata pedas yang keluar, tidak diberikan kesempatan untuk berpendapat, harus setuju dengan apa yang dikatakan orang tua. Kondisi-kondisi seperti ini tanpa disadari para orang tua dapat mengubah dan mempengaruhi mental dan sikap seorang anak. Kita tidak pernah bisa merasakan bagaimana asyiknya ketika

menceritakan pengalaman hidup kita, mulai dari hal yang berat hingga hal yang sepele karena ketika kita mencoba untuk menceritakan kepada orang tua respon dari mereka hanya sebatas ‘oh, hahaha, hmm’ bahkan tidak jarang ketika kita menceritakan masalah yang sedang kita hadapi justru kita yang di cerca kita yang dituduh sebagai biang kerok, dan bahkan mengungkit-ngungkit kesalahan masa lalu kita yang dimana hal-hal inilah yang kemudian menjadikan kita enggan untuk bercerita apapun kepada keluarga kita sendiri. Bahkan sampai hari ini peneliti lebih suka dan nyaman ketika menceritakan banyak hal dengan sahabat dan orang diluar keluarga, mereka justru memberikan solusi, dukungan bahkan bantuan. Respon yang jauh berbeda ketika menceritakan hal tersebut kepada keluarga yang justru menghakimi dan menganggap kita sebagai masalah dalam hal apapun tanpa memberikan solusi. Rasa iri seringkali muncul ketika melihat bagaimana orang tua dari orang sekitar kita mendidik anak-anaknya, bagaimana kemudian mereka diberikan hak nya sebagai anak dan anggota keluarga. Namun masing-masing orang memiliki jalan hidup yang berbeda-beda, yang bisa dilakukan hanya menerima dan menikmati keadaan tersebut, dan satu yang menjadi catatan peneliti yang berada dalam kondisi tersebut adalah bahwa kelak tidak akan menerapkan didikan yang serupa kepada anak-anak peneliti di masa depan.

3.2.6 Bait VI Lirik Lagu Secukupnya

--

Wisata masa lalu

Kau hanya merindu

Mencari pelarian

Dari pengabdian yang terbakar sirna

Mengapur berdebu

Kita semua gagal

Ambil sedikit tisu

Bersedihlah secukupnya

Pada bait ke VI ini Hindia menuliskan “*wisata masa lalu, kau hanya merindu, mencari pelarian, dari pengabdian yang terbakar sirna, mengapur berdebu, kita semua gagal, ambil sedikit tisu, bersedihlah secukupnya*”. Kalimat-kalimat ini dimunculkan Hindia sebagai sebuah fakta. Fakta yang merujuk dari apa yang dirasakan Hindia dan juga dirasakan oleh banyak orang. Hindia mencoba menyampaikan bahwa semua orang pasti pernah ber ‘wisata’ di masa lalu, masa lalu disini lebih kepada masa lalu yang kelam, masa lalu yang mungkin menjadi salah satu titik terendah dalam hidup, masa lalu yang mungkin bagi banyak orang merupakan masa lalu yang tidak ingin terulang, masa lalu yang mungkin bagi banyak orang merupakan sisi lain yang kelam dari dirinya, masa lalu yang mungkin sangat menyakitkan. Kumpulan masa lalu ini yang kemudian sebenarnya deep down di dalam hati ingin melupakan namun nyatanya tidak semudah itu, apalagi jika di masa depan kita menemukan atau menyaksikan sebuah peristiwa atau

kejadian yang secara tidak sengaja kita jumpai yangt dimana erat kaitannya dengan masa lalu kita maka normalnya manusia akan flashback dengan masa lalu kita. Disini Hindia sebenarnya secara singkat ingin menyampaikan “yang sudah ya biarkan saja berlalu, tidak apa jika mengingat masa lalu, namun jangan jadikan masa lalu sebagai sebuah penyesalan yang mendalam, karena pada akhirnya kita tidak akan pernah bisa mengubah masa lalu. Yang bisa kita lakukan sekarang adalah mengingat masa lalu kita sebagai refleksi diri untuk memperbaiki diri kita untuk masa depan, jadikan pelajaran apa yang sudah dan pernah kita lalui, terus maju dan bersedihlah secukupnya.

3.2.7 Bait VII Lirik Lagu Secukupnya

Secukupnya ('kan masih ada)

Penggantinya (belum waktunya kau bisa)

Menjawabnya (ah-ah-ah-ah-ah)

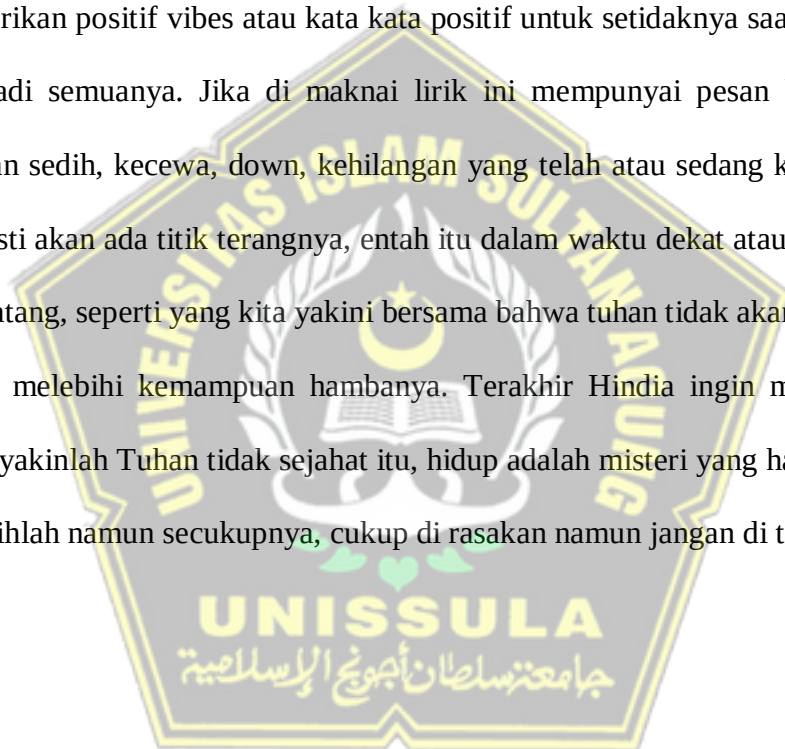
Secukupnya

Semua yang sirna 'kan kembali lagi

Semua yang sirna 'kan nanti berganti

Di bait ke VII atau di bait terakhir ini Hindia menuliskan “ *Secukupnya kan masih ada penggantinya belum waktunya kau bisa menjawabnya secukupnya,*

semua yang sirna kan kembali lagi., semua yang sirna kan nanti berganti ”. Jika kita mendengarkan lagu yang diciptakan oleh Kunto Aji maka kita akan merasa terayomi, berbalik dengan Hindia, jika kita mendengarkan lagu-lagu yang diciptakan Hindia maka kita akan merasa seperti sedang bertemu dengan teman atau sahabat kita yang dengan bersamaan saling mencurahkan isi hati kita. Maka di akhir lirik lagu ini Hindia mencoba memposisikan diri sebagai teman atau sahabat yang memberikan positif vibes atau kata kata positif untuk setidaknya saat ini bisa kuat menghadapi semuanya. Jika di maknai lirik ini mempunyai pesan bahwa semua perasaan sedih, kecewa, down, kehilangan yang telah atau sedang kita lalui suatu saat pasti akan ada titik terangnya, entah itu dalam waktu dekat atau di masa yang akan datang, seperti yang kita yakini bersama bahwa tuhan tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan hambanya. Terakhir Hindia ingin menyampaikan bahwa yakinlah Tuhan tidak sejahat itu, hidup adalah misteri yang harus kita lalui. Bersedihlah namun secukupnya, cukup di rasakan namun jangan di teruskan.



BAB IV

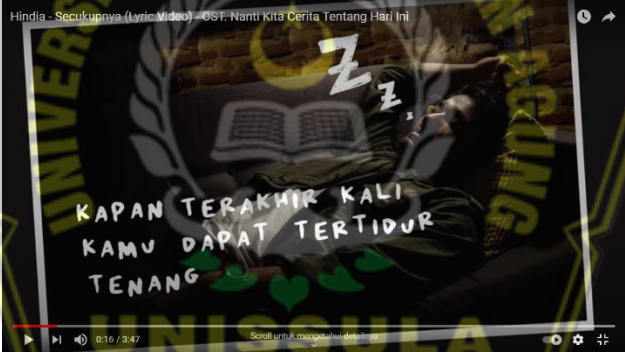
PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Baskara Putra / Hindia yang mencoba menggambarkan realitas sosial budaya kurangnya rasa kesadaran dan perhatian terhadap kesehatan mental diri sendiri khususnya pada permasalahan *overthinking* atau keadaan dimana terlalu berlebihan dalam berpikir yang ternyata sering dialami oleh pribadi Hindia sendiri dan ternyata relate dengan banyak orang. Hindia kemudian menyampaikan pesan melalui lagu *Secukupnya* untuk membuka pandangan masyarakat terhadap realitas sosial yang terjadi, dimana persoalan kesehatan mental terutama di Indonesia masih banyak terjadi, bahkan menyerang generasi penerus bangsa atau generasi muda yang justru menjadi harapan memajukan bangsa. Karena masalah kesehatan mental ini sangat penting maka diperlukan perhatian, kesadaran dan pemahaman. Salah satunya dalam sudut pandang budaya masyarakat. Dalam kesehatan mental, faktor kebudayaan memegang peran penting, apakah seseorang itu dikatakan sehat atau sakit mental bergantung pada kebudayaannya. Kebudayaan di masyarakat bisa saja mendukung namun disisi lain bisa juga menghambat kesehatan mental seseorang karena kebudayaan dapat memberi peran tertentu terhadap penderita gangguan mental. Indonesia sebagai negara multikultur memiliki beragam cara berbeda terkait penanganan gangguan mental, dapat dilihat dari salah satu pengaruh budaya terhadap penanganan penderita gangguan mental adalah dengan dilakukan pemasungan. Namun bagi Hindia memandang budaya di masyarakat mengenai kesehatan mental terlalu jauh, maka lewat lagu *Secukupnya* Hindia hadir sebagai

monolog yang sekaligus memberikan pesan untuk membentuk budaya *self awareness* yang dapat dibangun mulai dari diri sendiri.

Data yang telah disajikan akan peneliti masukan ke dalam analisis semiotik charles sander peirce dengan menggunakan segitiga makna (triangle meaning) untuk menjelaskan dan menjawab fokus penelitian. Berikut adalah makna pesan dalam lagu “Secukupnya” oleh Hindia.

4.1 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait I Lagu Secukupnya

Sign	Visual video clip lagu Secukupnya bait pertama :  Lirik : ‘Kapan terakhir kali kamu dapat tertidur tenang (renggang) Tak perlu memikirkan apa yang akan datang di esok hari’
Objek	(Khawatir) Perasaan khawatir mengenai segala sesuatu yang belum terjadi di hari esok

<i>Interpretant</i>	Pencipta lagu ingin menyampaikan bahwa sebagai manusia biasa yang mempunyai perasaan ia juga seringkali merasakan kekhawatiran mengenai hal-hal yang belum terjadi di kedepannya dan rasa khawatir itu kerap kali muncul ketika kita hendak beristirahat dimalam hari. Perasaan khawatir inilah yang diibaratkan menjadi penyebab dari tidak tenangnya kita saat beristirahat.
----------------------------	--

Tabel 4. 1 Bait I Lirik Lagu *Secukupnya*

Pada tabel 4.1 terdapat bait pertama dari lirik lagu *Secukupnya*. Di bait pertama ini Hindia memilih mengambil objek rasa khawatir yang pasti dirasakan oleh banyak orang. Hindia dan juga kita sebagai manusia pasti pernah atau bahkan sering merasa khawatir, terutama kekhawatiran mengenai masa depan, atau bisa kita simpulkan manusia seringkali merasa khawatir dengan apa yang belum terjadi. Menurut KBBI, khawatir diartikan sebagai rasa takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. Dengan kata lain kata lain dari khawatir adalah cemas atau kecemasan.

Kecemasan menurut Stuart dan Sundeen (2016) adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan

yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis.

Menilik dari pengertian dari khawatir atau cemas atau kecemasan diatas maka untuk melihat bahwa seseorang mengalami kecemasan atau kekhawatiran Vye (dalam Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2016) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

A. Komponen kognitif

Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berfikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka tidak percaya diri dan menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurangmampu untuk diatasi.

B. Komponen Fisik

Pada komponen fisik berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang dapat terjadi seperti sesak napas, detak jantung yang lebih cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot. Gejala ini merupakan respon alami yang terjadi pada tubuh saat individu merasa terancam atau mengalami situasi yang berbahaya. Terkadang juga menimbulkan rasa takut pada saat sensasi fisiologis tersebut terjadi.

C. Komponen Perilaku

Pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *overcontrolling*.

Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Iyus (dalam Saifudin & Kholidin, 2015) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi

A. Usia dan tahap perkembangan

Faktor ini memegang peran yang penting pada setiap individu karena berbeda usia maka berbeda pula tahap perkembangannya, hal tersebut dapat mempengaruhi dinamika kecemasan pada seseorang.

B. Lingkungan

Yaitu kondisi yang ada disekitar manusia. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi perilaku baik dari faktor internal maupun eksternal. Terciptanya lingkungan yang cukup kondusif akan menurunkan resiko kecemasan pada seseorang.

C. Pengetahuan dan pengalaman

Dengan pengetahuan dan pengalaman seorang individu dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah psikis, termasuk kecemasan.

D. Peran keluarga

keluarga yang memberikan tekanan berlebih pada anaknya yang belum mendapat pekerjaan menjadikan individu tersebut tertekan dan mengalami kecemasan selama masa pencarian pekerjaan

Setiap manusia pasti pernah mengalami kekhawatiran yang berlebih mengenai apa yang belum dan akan terjadi di dalam hidupnya. Jika manusia tidak memiliki rasa khawatir, maka dapat digambarkan bahwa manusia itu mati dalam hidup. Bahkan orang yang sedang sakaratul maut pun bisa memiliki rasa khawatir dan ketakutan mengenai kehidupan setelah kematian, kekhawatiran dan ketakutan yang biasanya dirasakan adalah mengenai apa balasan yang akan diterimanya kelak ketika diakhirat atas perbuatannya semasa hidup, khawatir dan takut jika pada akhirnya akan dimasukan kedalam neraka dan akan disiksa selamanya dan masih banyak lagi. Kekhawatiran masing-masing orang bergantung pada pengalaman, pengetahuan, kemampuan, dan lingkungan hidupnya. Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang diberi kelebihan akal, pikiran, dan juga perasaan. Khawatir adalah sifat yang manusiawi, namun jika berlebihan maka itu sudah termasuk dosa, mengutip dari perkataan Cak Nun disalah satu acara pengajiannya ‘Jika malam ini kita masih memikirkan besok mau makan apa’ maka secara tidak langsung itu sudah termasuk dosa, karena tidak mungkin Allah menelantarkan hambanya, Allah SWT tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan kapasiats hambanya, tinggal bagaimana kita sebagai hambanya tetap terus berusaha melakukan yang terbaik. Yakinlah bahwa Allah tidak akan meninggalkan hambanya begitu saja.

4.2 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait II Lagu Secukupnya

Sign	Visual video clip lagu Secukupnya bait kedua :  Lirik : ‘Tubuh yang berpatah hati, bergantung pada gaji, berlomba jadi asri, mengais validasi’
Objek	(Ambisi) Sifat ambisius atau sifat yang penuh keinginan keras untuk mencapai suatu harapan atau cita-citanya.

Interpretant	Penulis lagu ingin menyampaikan bahwa semua orang didalam hidupnya pasti memiliki ambisi atau keinginan yang sangat keras untuk mencapai harapan dan cita-citanya. Semua orang pasti memiliki keinginan, tetapi jika sudah menjadi ambisi maka usaha atau effort yang dilakukan akan lebih keras dan lebih keras lagi hingga seringkali ketika ambisi menjadi ekspektasi dan pada akhirnya realitanya sangat berbeda maka seseorang itu akan jatuh sejutuh-jatuhnya hingga muncul rasa kecewa yang mendalam, bahkan tidak menutup kemungkinan sampai depresi
---------------------	---

Tabel 4.2 Bait II Lirik Lagu Secukupnya

Pada tabel 4.2 terdapat bait kedua dari lirik lagu Secukupnya. Di bait kedua ini Hindia memilih mengambil objek sifat yang dimiliki semua manusia, yaitu sifat ambisi atau lebih tepatnya ambisius. Sifat ambisi ini sebenarnya memiliki konotasi yang positif, selama masih dalam kadar kewajaran dan tentu saja tetap memperhatikan aspek lainnya. Namun jika sifat ambisius ini di lalui dengan cara yang salah maka tidak menutup kemungkinan akan memberikan dampak yang negatif terhadap diri sendiri. Pada kenyataannya jika seseorang mempunyai ambisi tertentu seringkali tidak mengindahkan hal lainnya dan seringkali untuk mencapai ambisinya seseorang melakukan hal apapun bahkan diluar kemampuan dirinya. Hindia menggambarkan dimana kondisi seseorang ketika memiliki ambisi yang besar namun pada kenyataan yang terjadi adalah gagal dan itu banyak terjadi terutama dikalangan anak muda dan itu realita yang terjadi. Menurut KBBI

ambisius adalah sifat seseorang yang penuh ambisi maupun keinginan keras untuk mencapai suatu harapan atau cita-citanya. Jika sedikit kita jabarkan, perasaan ambisius yang berlebihan akan menyebabkan dampak yang buruk bagi diri sendiri, salah satunya adalah munculnya obsesi.

Obsesi bisa kita artikan sebagai sebagai pikiran dan perasaan yang kuat mengenai suatu hal. Obsesi adalah peristiwa kognitif repetitif, tidak diinginkan, dan intrusive yang bisa berbentuk pikiran atau bayangan dalam pikiran atau hasrat (dorongan). Mereka menerobos tiba-tiba ke dalam keadaran dan mengakibatkan peningkatan dalam kecemasan subjektif (Oltmanns & Emery, 2013). Konotasi negatif dari obsesi adalah ide, pikiran, bayangan, atau emosi yang tidak terkendali, sering datang tanpa dikehendaki atau mendesak masuk kedalam pikiran seseorang yang mengakibatkan rasa tertekan dan cemas. Pikiran obsesif dapat dibedakan dengan kekhawatiran dalam dua hal utama, yaitu:

1. Obsesi biasanya dialami oleh orang itu sebagai sesuatu yang dipicu oleh masalah dalam kehidupan sehari-hari
2. Isi obsesi paling sering melibatkan tema yang dipersepsikan tidak dapat diterima atau mengerikan secara sosial, seperti seks, kekerasan, dan penyakit/kontaminasi

Jika kita simpulkan bahwa memiliki ambisi tidaklah salah, memiliki keingann keras untuk mencapai tujuan yang di inginkan tidaklah salah, dengan catatan tentu dengan melihat kapasitas kemampuan diri dan tetap memikirkan aspek lainnya. Hal yang ditakutkan dari jika terlalu keras dalam berambisi adalah obsesi yang sudah sedikit dijelaskan diatas. Ada pepatah mengatakan ‘kita yang

merencanakan tuhan yang berkehendak’, di dalam Al-Quran juga Allah berfirman "Dan tidak ada satupun makhluk bergerak (bernyawa) di muka bumi melainkan semuanya telah dijamin rezekinya oleh Allah. Dia mengetahui tempat kediaman dan tempat penyimpanannya. Semua itu (tertulis) dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh)." (QS. Hud: 6). Di ayat ini jelas dikatakan bahwa rezeki dalam hidup sudah dijamin oleh Allah SWT, namun Allah tidak melarang hambanya untuk berusaha, karena jika kita tidak berusaha atau ikhtiar maka rezeki tidak akan datang dengan sendirinya secara keseluruhan.

4.3 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait III Lagu Secukupnya

Sign	Visual video clip lagu Secukupnya bait ketiga :  Lirik : ‘Dan aku pun tak hadir, seakan paling mahir,menenangkan dirimu, yang merasa terpinggirkan dunia, tak pernah adil, kita semua gagal, angkat minumanmu, bersedih bersama-sama
--------------------	---

Objek	(Gagal) Gagal atau kegagalan kerap kali menjadi momok yang menakutkan bagi semua orang, gagal dalam hal apapun. Dan tidak sedikit orang yang ketika gagal kemudian sedih dan kecewa hingga berlarut yang berujung menimbulkan dampak yang buruk bagi dirinya.
Interpretant	Penulis lagu ingin menyampaikan bahwa semua orang didalam hidupnya pasti pernah mengalami kegagalan. Entah itu dalam hal pendidikan, pekerjaan, pertemanan, bahkan percintaan. Dan menjadi sebuah kewajiban ketika sedang mengalami kegagalan kita sebagai manusia merasakan sedih dan kecewa yang mendalam namun jika kita terus menerus berlarut dalam kesedihan tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan dampak yang buruk terhadap diri sendiri.

Tabel 4. 3 Bait III Lirik Lagu Secukupnya

Gagal adalah kata “sakti” yang mudah membuat orang cepat berputus asa. Hampir setiap orang pernah mengalaminya. Kegagalan banyak dimaknai sebagai kerugian, kehilangan, raibnya harapan, kesengsaraan dan masih banyak rasa negatif lainnya. Didalam kehidupan ini pasti semua manusia pernah mengalami kegagalan. Banyak yang bisa bangkit dari kegagalan namun banyak juga diantaranya yang memilih untuk pasrah atau menyerah dengan kegagalan.

Dalam sudut pandang psikologi, kegagalan (*failure*) dipandang sebagai elemen penting dalam menjalani proses pembelajaran. Belajar mengetahui, memahami atau melakukan sesuatu biasanya menggunakan metode *trial and error*, yang itu artinya juga hampir selalu melibatkan kegagalan. Akan tetapi manusia sering lupa bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang sering menakutkan. Dalam perspektif agama, rasa takut akan kegagalan biasanya ditimbulkan oleh *nafs al amarah* yang telah memanipulasi tindakan-tindakan kita selama jangka waktu tertentu. Nafsu inilah yang selalu menyeru kita untuk melakukan hal-hal buruk yang akan berakibat tidak baik bagi kita ataupun orang lain. Nafsu tersebut berusaha menggoda manusia untuk melakukan sesuatu yang merugikan diri kita sendiri. Berikut adalah beberapa penyebab dari kegagalan

1. Tidak memiliki rencana yang aplikatif

Penyebab kegagalan yang pertama adalah tidak memiliki rencana yang dapat diaplikasikan, atau bahkan tidak punya rencana sama sekali. Realita mungkin saja bisa berbeda dengan rencana, namun memiliki rencana akan sangat membantu untuk menuntun kemana harus berjalan. Jadi setidaknya meskipun keadaan tidak sesuai rencana dan harapan, kita masih memiliki tujuan atau gambaran besar yang menjadi patokan.

2. Kurang gigih dan disiplin

Kurangnya kegigihan dan disiplin diri menjadi salah satu penyebab besar mengapa seseorang mengalami kegagalan. Biasanya kita merasa bersemangat di awal dan langsung melakukan langkah besar, namun hal itu seringkali

membuat kita menjadi cepat merasa lelah sehingga akhirnya tidak bisa mempertahankan langkah tersebut atau tidak bisa istiqomah. Kalau sudah begitu, kita akan mudah untuk berhenti saat menghadapi masalah yang muncul di pertengahan jalan dan memilih untuk menyerah dan enggan untuk bangkit.

3. Terlalu pesimis dan takut

Rasa pesimis, takut, dan khawatir atas apa yang akan terjadi serta kemungkinan akan mengalami kegagalan justru menjadi penyebab dari kegagalan itu sendiri. Tak sedikit orang yang ragu untuk bertindak karena terlalu mengkhawatirkan resiko yang mungkin didapat. Mereka juga terlalu pesimis dan tidak mempercayai dirinya sendiri, tidak yakin kalau bisa melakukannya. Selain itu, pengalaman gagal yang sebelumnya seringkali membuat orang takut untuk memulai dan melangkah kembali.

4. Tidak berani menjadi berbeda

Hal selanjutnya yang menjadi penyebab kegagalan adalah tidak berani menjadi berbeda, sekaligus melangkah di jalan yang berlawanan dengan kebanyakan orang. Kita harus berani berbeda dengan kebanyakan orang di dunia, dan berani mengambil jalur yang sama sekali berbeda dengan pilihan mayoritas.

Di bait ke III ini Hindia menyampaikan bahwa ketika kita merasa dunia ini tidaklah adil, ketika kita merasa tersingkirkan oleh dunia, ketika kita merasa selalu dipatahkan oleh apapun, ketika kita merasa seakan-akan hidup kita sudah tidak

berarti dan merasa gagal se-gagal gagalnya maka bersedihlah, nikmatilah rasa sakit dari kegagalan tersebut, rayakan kegagalan kita dengan senyuman walaupun yang kita rasakan adalah sakit yang teramat sangat. Tidak salah jika kita merasa terpuruk dengan kegagalan yang sedang kita alami. Namun jangan terlalu lama berkalut dengan kesedihan dari kegagalan kita, istirahat sejenak dari apa yang ingin kita capai dan bangkitlah kemudian dan selesaikan apa yang harus di selesaikan. Jangan pernah menyerah, jika kita gagal dalam satu hal maka yakinlah kita bisa berhasil di hal lainny, yakinlah tuhan mempunyai skenario terbaik untul hambanya.

Hindia juga ingin menyampaikan bahwa jangan menyalahkan diri sendiri, mungkin memang kegagalan yang dialami adalah akibat dari kekurangan atau kecerobohan diri kita, namun menyalahkan diri sendiri tidaklah menyelesaikan permasalahan justru akan timbul rasa tidak percaya diri. Pada setiap hidup manusia, terdapat berbagai macam faktor penentu, maka dari itu ketika keadaan hidup sedang tidak baik bukanlah hal yang benar untuk menyalahkan diri sendiri. Alih-alih menyalahkan diri sendiri, akan lebih baik jika manusia selayaknya terus mencoba dan tidak putus asa begitu saja. Tak jarang manusia sering merasa takut dan sering memikirkan hal-hal berlebihan yang pada kenyataannya hal itu belum tentu terjadi. Hal ini biasa disebut sebagai fenomena *overthinking*.

Fenomena *overthinking* merupakan mitos akan kebenaran yang ingin diungkap dalam lagu ini, dimana perilaku *overthinking* sendiri sudah menjadi suatu keadaan yang banyak ditemui di masyarakat. *Overthinking* adalah adanya lingkaran yang tidak produktif pada pikiran dan dapat juga dianggap sebagai adanya pikiran-

pikiran yang tidak perlu dalam jumlah yang berlebihan (Petric, 2018). Secara harfiah, *overthinking* diartikan sebagai suatu keadaan terlalu memikirkan dan terlalu mempertimbangkan arti, penyebab, atau konsekuensi dari perasaan yang tengah dirasakan seseorang ataupun masalah yang tengah dihadapi. *Overthinking* terjadi ketika sebuah atau sekumpulan pikiran mengendap dalam diri seseorang, namun orang tersebut tidak memiliki solusi apapun untuk memecahkan pikiran tersebut. Bahkan tak jarang membuat pikiran yang awalnya sederhana menjadi suatu masalah yang besar bagi diri orang tersebut. Hal ini juga dapat terjadi ketika seseorang tidak dapat berhenti memikirkan suatu kejadian, seseorang, atau sesuatu hal yang telah terjadi di masa lalu. Alih-alih mencari solusi, orang tersebut lebih memilih memikirkannya berlarut-larut hingga pada akhirnya hal-hal yang mengganggu tersebut tidak dapat keluar dari pikirannya (Fikroti, 2017).

4.4 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait IV Lagu Secukupnya

Sign	Visual video clip lagu Secukupnya bait keempat :  Lirik :
--------------------	---

	‘Sia-sia (pada akhirnya),putus asa (terekam pedih semua) masalahnya (lebih dari yang),secukupnya’
Objek	(Putus asa) Rasa putus asa yang seringkali muncul ketika sedang dihadapkan dengan permasalahan. Rasa ingin menyerah dengan keadaan yang seringkali muncul dibenak kita yang kemudian berimbas buruk terhadap diri kita terutama kesehatan mental kita
Interpretant	Rasa putus asa dan ingin menyerah dengan keadaan adalah suatu hal yang normal bagi manusia. Namun jika kita tidak bisa mengontrol diri kita saat putus asa dampak terburuknya adalah depresi hingga bunuh diri dan mudah untuk minder atau hilangnya rasa percaya diri.

Tabel 4.4 Bait IV Lirik Lagu Secukupnya

Putus asa adalah suatu sikap/perilaku yang merasa bahwa dirinya telah gagal atau tidak mampu dalam meraih suatu impian, harapan atau cita-cita dan tidak mau lagi kembali untuk berusaha dalam melanjutkan apa yang diinginkan. Putus asa

berarti habis harapan, tidak ada harapan lagi, dan seseorang dikatakan putus asa apabila tidak lagi mempunyai harapan tentang sesuatu yang semula hendak mau dicapai. Putus asa bisa disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya karena terjadinya kegagalan yang berulang kali dalam mencapai cita-cita atau pengharapan sesuatu. Namun sebenarnya penyebab putus asa seseorang bukan hanya berasal dari persoalan yang dihadapi semata, akan tetapi cara menyikapi persoalan yang dihadapi tersebut. Dampak yang ditimbulkan pun ada banyak, namun tentu saja hanya ada dampak negatif yang ditimbulkan, yaitu

a. Depresi

Putus asa seringkali menjadi penyebab depresi yang mendalam sehingga apa yang mereka alami tidak ada kemauan lagi untuk bangkit, di karenakan seolah-olah merasa tidak mampu lagi menghadapi masalah yang dihadapinya, baik dirinya sendiri juga pada keluarganya sehingga dapat mempengaruhi psikologis atau kejiwaannya.

b. Stres

Putus asa juga dapat mengakibatkan seseorang stres akibat depresi yang berkepanjangan, ini dikarenakan gangguan syaraf pada otak terlalu banyak berfikir dari apa yang mereka hadapi, terutama kegagalan-kegagalan yang dihadapi sehingga tidak mampu lagi untuk berfikir secara logis

c. Gila

Putus asa bukan hanya seseorang depresi, dan stres akan tetapi lebih parah lagi bisa menyebabkan seseorang menjadi gila, karena putus asa yang sudah

mendarah daging dalam hati dan pikiran sehingga dapat mengakibatkan seseorang tidak mampu lagi mengimbangi hati dan pikirannya dengan hati yang tawadhu dan fikiran yang jernih dari persoalan yang mereka hadapi akhirnya menjadi gila.

d. Bunuh Diri

Salah satu dampak yang paling buruk akibat dari putus asa adalah mengahiri hidup, karena tidak mampu lagi melanjutkan hidupnya akibat dari rumitnya persoalan yang dihadapi. Dan kecendrungan bunuh diri sangat kuat apabila seseorang mengalami putus asa yang sangat mendalam dikarenakan adanya rasa kecewa yang amat mendalam dalam dirinya.

Berdasarkan sedikit penjelasan diatas, putus asa merupakan hal yang bisa dipastikan memiliki dampak yang buruk bagi diri sendiri, efek yang ditimbulkan bahkan tidak main-main. Namun setiap kita menghadapi permasalahan didalam hidup kita pasti ada cara atau metode untuk *healing*, cara yang paling mudah untuk dilakukan adalah dengan istirahat sejenak dengan melakukan kegiatan yang bisa membuat kita senang, atau melakukan hobi yang kita sukai. Menurut banyak ahli hal tersebut bisa menenangkan jiwa kita. Ketenangan jiwa sangat penting bagi diri kita, seperti yang sudah di bahas di bait sebelumnya bahwa setiap manusia pasti memiliki harapan. Namun terkadang kenyataan tidak berjalan sesuai rencana dan keinginan manusia. Ketika berbicara tentang pentingnya ketenangan jiwa dimana hal ini juga berhubungan juga dengan kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Orang-orang yang memiliki ketenangan jiwa atau memiliki hati

yang tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya sehingga dapat berpikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup. Menurut Imam Ghazali, jiwa yang tenang adalah jiwa yang diliputi dengan sifat-sifat yang menyebabkan bahagia dan selamat. Sifat-sifat tersebut di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, takut akan adanya siksa, cinta kepada Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain. Sifat-sifat inilah yang menyebabkan selamat (Al-Ghazali, 1984).

Sedangkan Zakiah Daradjat (1982) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa pada manusia, yaitu :

- 1) Faktor Agama

Agama merupakan kebutuhan psikis atau kebutuhan jiwa manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi masalah yang ada. Pada agama, ada larangan yang harus dihindari karena pada hal tersebut ada sesuatu yang dapat menyebabkan dampak negatif pada kehidupan manusia. Dan juga ada perintah yang harus ditaati karena di dalamnya ada kebaikan bagi orang yang melakukan. Orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT dengan baik dan benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut ataupun gelisah. Ia merasa yakin bahwa keimanan dan ketakwaannya akan membawa kelegaan dan ketenangan hatinya.

2) Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Ketenangan dalam hati juga dapat dirasakan apabila manusia dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya baik yang bersifat fisik maupun psikis. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, dapat menyebabkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.

Organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) pada tahun 1959 di Geneva merumuskan bahwa orang-orang yang memiliki jiwa yang tenang dapat diidentifikasi berdasarkan ciri-ciri yang tampak (Hawari, 2005). Ciri-ciri tersebut meliputi :

- a) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c) Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d) Secara relatif bebas dari rasa tegang (stres), cemas, dan depresi.
- e) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- f) Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran dikemudian hari.
- g) Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Dari penjelasan diatas bisa kita simpulkan jika kita memiliki ketenangan jiwa yang baik maka akan dampak yang ditimbulkan pun akan positif. Berbeda dengan kondisi jiwa kita ketika sedang putus asa yang dimana sudah bisa dipastikan kondisi jiwa sangat tidak tenang bahkan terganggu. Maka sebelum fase putus asa tersebut menguasai diri kita dan menimbulkan dampak yang buruk terhadap diri sendiri maka sebisa mungkin kita mencegah atau jika sudah berada di fase itu baiknya bergegas untuk healing. Karena didalam agama islam pun Allah membenci orang yang berputus asa. Didalam surat Yusuf ayat 87 Allah berfirman:

يٰۤاَيُّهَا اَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يٰۤوْسُفَ وَاٰخِيهِ وَلَا تَاْيَسُوْا مِنْ رُّوْحِ اَللّٰهِ ۚ اِنَّهٗ لَا يَآئِسُ مِنْ رُّوْحِ اَللّٰهِ اِلَّا الْكٰفِرُوْنَ

Artinya: "Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir."

Yakni yang mantap kekufurannya. Dapat diartikan bahwa keputus asaan identik dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang tingkat kekufurannya belum setara dengan orang kafir biasanya tidak akan mungkin kehilangan harapannya. Keputus asaan hanyab layak dirasakan oleh manusia yang durhaka kepada Allah karena mereka menduga dan berperasangka buruk kepada Allah mengenai hilangnya kenikmatan yang mereka yakini tidak akan kembali lagi. Mengapa begitu? Karena sesungguhnya kenikmatan yang diperoleh dan dicapai sebelumnya adalah berkat Allah juga. Padahal jika kita adalah hambanya yang taat dan meyakini

Allah maka kita harus yakin bahwa Allah berhak dan bisa untuk melenyapkan dan menghadirkan lagi apa yang ia kehendaki, bahkan menambahkan dari apa yang sudah diberikan sebelumnya. Kesimpulannya tidak ada tempat bagi keputusasaan bagi orang yang beriman.

4.5 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait V Lagu Secukupnya

Sign	Visual video clip lagu Secukupnya bait kelima :  Lirik : ‘Rekam gambar dirimu yang terabadikan bertahun silam, putra-putri sakit hati, ayah-ibu sendiri, komitmen lama mati, hubungan yang menyepi’
Objek	Memori atau ingatan-ingatan yang mengetahui mengenai hal-hal yang terjadi di masa lalu, entah yang sudah selesai ataupun yang belum selesai.

Interpretant	Ingatan-ingatan atau memori mengenai masa lalu pasti pernah menghantui kita sebagai manusia. Entah itu yang baik ataupun yang buruk. Di bait Hindia menuliskan gambaran masa lalu yang buruk. Masa lalu yang buruk dituliskan dan yang coba diingatkan oleh Hindia sebagai bahan evaluasi dan refleksi diri bukan semata-mata hanya dalam bentuk penyesalan.
---------------------	--

Tabel 4.5 Bait V Lirik Lagu Secukupnya

Ketika kita mengalami kejadian buruk yang tidak pernah kita duga sebelumnya dan mengalami syok yang sangat hebat, seringkali pengalaman itu akan membekas dan berubah menjadi sebuah rasa trauma. Seseorang yang mengalami trauma berusaha untuk menghindari untuk mengulang kejadian itu untuk kedua kalinya. Kita akan cenderung sering dilanda ketakutan berlebihan atau menjauhkan diri dari penyebab trauma atau hal-hal yang berhubungan dengan masa lalu yang menyebabkan rasa trauma.

Kecepatan seseorang untuk melupakan masa lalunya yang buruk sangat bergantung pada seberapa pahit kejadian yang menimpa dirinya. Jika pada saat itu orang tersebut benar-benar terpuruk atau dihadapkan dengan keadaan hidup dan mati, maka trauma bisa membekas seumur hidupnya (meski rasa traumanya bisa berkurang seiring berjalannya waktu). Namun, jika kejadian pahit tersebut tak terlalu buruk hingga membuat hidup seseorang terpuruk, maka trauma yang seperti

itu lebih mudah untuk dihilangkan, namun berat dan tdiaknya kejadian pahit yang pernah dirasakan tetap saja suatu saat tdiak menutup kemungkinan rasa trauma itu muncul kembali.

Selain bergantung pada kedalaman luka psikis, sulitnya seseorang untuk melupakan masa lalunya yang gelap juga dipengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang sekitarnya, akan diperburuk jika lingkungan dan orang-orang yang ada disekitarnya tidak mendukung. Entah itu cuek atau bahkan menyalahkan (seperti yang banyak dialami korban pemerkosaan, pelecehan seksual dan lain-lain). Selain itu, penderita pun tidak diberikan atau tidak memiliki akses untuk mendapatkan terapi sesi konsultasi yang tepat. Sehingga, bukannya menghilangkan atau mengurangi rasa trauma, justru penderita makin merasa bersalah dan membenci dirinya. Belum lagi jika mungkin saja penderita termakan stigma yang beredar di masyarakat. Hal-hal semacam ini justru bisa saja malah memperburuk keadaan.

Setiap orang tentunya memiliki pendekatan masing-masing untuk menyelesaikan masalahnya. Setiap pengobatan dan terapi pun dilakukan mulai dari berdasarkan usia, jenis kelamin, jenis trauma, dan kepribadian. Secara umum ada beberapa cara untuk mengatasi trauma, yaitu :

1. Mengenal Trauma

Mengenal trauma yang dimaksud adalah ingat kembali dengan teliti kejadian buruk apa yang menyebabkan luka yang dalam sehingga muncul trauma. Ini menjadi penting karena banyak dari kita atau di sekitar kita yang hanya merasakan trauma namun tidak mengetahui dengan jelas apa penyebabnya. Karena perasaan trauma atau takut yang

teramat sangat terkadang muncul tanpa kita sadari. Jika kita merasa bingung, sangat disarankan untuk datang ke ahli yang dapat menangani hal tersebut, bisa mendatangi psikiater atau psikolog

2. Akui dan cobalah untuk terbuka

Seperti yang pernah dibahas sebelumnya, bahwa sifat manusia salah satunya adalah *denial* atau menyangkal. Seringkali kita menyangkal atas apa yang terjadi dengan diri kita. Memang tidak mudah untuk menerima keadaan diri kita yang sebenarnya tidak kita inginkan. Namun jika memang itu kenyataannya maka terimalah itu dengan lapang dada dan berusaha untuk sembuh dari hal tersebut. Dalam hal ini jika rasa trauma tersebut hanya kita pendam dan pendam secara terus menerus maka tidak menutup kemungkinan akan menjadi semakin parah. Cobalah untuk akui kesalahan, memaafkan diri sendiri, dan menumbuhkan kembali rasa percaya diri. Mencoba untuk berbagi cerita dengan orang yang pernah mengalami kejadian serupa, karena dengan berbagi tersebut maka kita akan mendapatkan masukan-masukan dan saran mengenai bagaimana untuk melewati itu semua dan kita tidak akan merasa sendirian.

3. Berkumpul dengan orang yang bisa membuat diri kita senang

Merasa cemas memang wajar, tetapi kalau terlalu sering, itu bisa berdampak buruk pada kondisi psikis penderita trauma. Jadi berkumpul dengan orang-orang yang dapat membuat kita senang. Walaupun banyak yang menyanggah bahwa ketika kita berkumpul tidak

menghilangkan tetapi hanya melupakan sejenak namun pasti dampak yang dirasakan ketika kita memilih untuk mengurung diri dan memikirkan hal tersebut secara terus menerus tanpa henti akan lebih buruk.

4. Memaafkan

Mungkin kata memaafkan terdengar *klise* dan mudah untuk diucapkan, namun sesungguhnya memaafkan yang benar-benar memaafkan sangatlah sulit. Namun memaafkan bisa menjadi salah satu hal yang vital dalam upaya mengatasi trauma. Bisa dimulai dengan memaafkan diri sendiri dan kemudian memaafkan faktor lain yang menyebabkan trauma tersebut. Memaafkan disini bisa diartikan sebagai berdamai, bukan melupakan. Jika kita sudah bisa berada di tahap melupakan maka itu lebih baik.

5. Fokus terhadap diri sendiri dan sekitar anda

Sayangi diri anda sendiri dan orang lain. Mulailah untuk mencari kegiatan yang produktif. Aktifitas yang dimaksud disini tentu saja aktifitas yang bermanfaat untuk pengembangan diri dan akan lebih baik lagi jika bisa bermanfaat bagi orang lain di sekitar kita. Setidaknya jika kita menyibukkan diri dengan aktifitas yang bermanfaat kita tidak fokus secara terus menerus dengan rasa trauma tersebut. Selain itu kita juga bisa mengembangkan diri kita, seperti pengembangan *soft skill* dan potensi-potensi diri kita yang lainnya.

6. Relaksasi

Cara ini paling mudah dilakukan, cobalah untuk melakukan relaksasi dengan meditasi atau peregangan. Kegiatan ini bisa dibarengi dengan memikirkan hal-hal yang membuat diri kita bahagia, seperti coba mengingat kejadian-kejadian yang bahagia di hidup kita. Dengan begitu maka kondisi jasmani dan rohani kita bisa sedikit terbantu untuk agar tetap tenang dan tidak cenderung melakukan hal-hal yang konyol yang justru bisa merugikan diri kita sendiri.

7. Mencari tenaga profesional atau ahlinya

Apabila trauma sudah sangat mengganggu dan kita sudah mencoba untuk melakukan beberapa hal diatas namun tetap saja rasa trauma itu masih menguasai dan mengahantui diri kita maka segeralah untuk meminta bantuan dari tenaga profesional. Dalam hal ini bisa mendatangi dan berkonsultasi dengan psikolog, jangan malu untuk mendatangi tenaga profesional ini, jangan pernah takut mendapatkan stereotipe bahwa orang yang meminta bantuan kepada tenaga profesional adalah orang yang gila atau tidak normal. Karena jika kita termakan oleh ketakutan tersebut maka tidak menutup kemungkinan dampak yang lebih buruk akan menyerang diri kita.

Didalam ajaran agama islam pun Allah melarang hambanya untuk bersedih dan putus asa dengan ingatan-ingatan masa lalu yang buruk. Di dalam surah Az-Zumar ayat 53 Allah berfirman :

الْغَفُورُ هُوَ إِنَّهُ جَمِيعًا الذُّنُوبَ يَغْفِرُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ رَحْمَةٌ مِنْ تَقَنُّطُوا لَا أَنْفُسِهِمْ عَلَى أَسْرَفُوا الَّذِينَ عِبَادِي يَا قُلْنَ الرَّحِيمِ

Artinya : Katakanlah: 'Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu terputus asa dari rahmat Allah.

Biarkan masa lalu yang buruk menjadi sebuah kenangan, menjadi sebuah pembelajaran untuk diri kita di masa depan. Jangan pernah putus asa, berhenti, dan menyerah untuk menyongsong masa depan yang cerah hanya karena kejadian masa lalu yang buruk.

4.6 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait VI Lagu Secukupnya

Sign	Visual video clip lagu Secukupnya bait keenam :  Lirik : ‘Wisata masa lalu, kau hanya merindu, mencari pelarian, dari pengabdian yang terbakar sirna, mengapur berdebu, kita semua gagal, ambil sedikit tisu, bersedihlah secukupnya’
--------------------	--

Objek	Emosi yang mendatangkan rasa sedih akibat dari serentetan permasalahan yang terjadi atau rasa sedih yang datang secara tiba-tiba akibat teringat akan kesalahan dan kejadian buruk dimasa lalu.
Interpretant	Perasaan sedih salah satu perasaan yang mudah diungkapkan dan mudah di ekspresikan namun jika berlebihan dan terlalu dalam maka sukar untuk disembuhkan dan dihilangkan. Tuhan memberikan manusia beberapa perasaan, salah satunya adalah perasaan sedih. Menurut ahli perasaan sedih adalah salah satu dari bentuk emosi seseorang. Perasaan sedih ini bisa datang akibat dari permasalahan yang sedang dan harus dihadapi atau datang akibat ingatan masa lalu yang buruk. Di bait ini Hindia ingin menyampaikan karena perasaan sedih adalah pemberian dari tuhan, maka tidak ada salahnya jika manusia bersedih. Namun di akhir bait hindia juga menuliskan ‘ambil sedikit tisu, bersedihlah secukupnya’.

Tabel 4.6 Bait VI Lirik Lagu Secukupnya

Emosi diartikan sebagai dari reaksi terhadap situasi tertentu yang dilakukan oleh tubuh. Hal yang biasanya memiliki kaitan dengan aktivitas berpikir (kognitif) seseorang, yaitu sifat dan intensitas dari emosi, yang dikarenakan hasil dari persepsi akan situasi yang terjadi.

Emosi menjadi salah satu aspek yang memiliki pengaruh besar atas sikap manusia selama ini. Hal itu dibarengi dengan dua aspek yang lain, yaitu adanya daya pikir (kognitif) dan psikomotorik (konatif), biasanya emosi sering dikenal dengan aspek afektif, hal ini merupakan dari penentuan sikap, yang menjadi salah satu predisposisi dari perilaku manusia.

Pengetahuan yang mendalam tentang emosi sendiri menjadi salah satu cara untuk meningkatkan dan mengembangkan kematangan emosi di dalam diri. Seseorang cenderung memiliki sifat negatif terhadap emosi dan tidak mengetahui emosi apa yang sedang dia rasakan, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai aspek emosi ini.

Biasanya seorang anak akan dididik dan dibiasakan untuk tidak boleh menangis tentang sesuatu, di didik untuk tidak terlalu memakai perasaan, hingga akhirnya anak akan berpikir tentang memiliki perasaan, merupakan suatu hal yang negatif dan hal tersebut harus dihindari. Anak akan tumbuh menjadi orang yang rasional dan akan sulit baginya untuk mengerti perasaan yang sedang dialami oleh orang lain, dan menuntut agar orang lain sepertinya, tidak menggunakan emosi.

Pada hakikatnya emosi ini merupakan gambaran dari perasaan manusia saat menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang berbeda. Hal itu wajar, karena emosi ini merupakan reaksi alamiah manusia terhadap berbagai kondisi yang nyata, maka sejatinya tidak ada emosi yang baik ataupun emosi yang buruk. Dalam buku psikologi yang ditulis Atkinson (1983) yang membahas mengenai masalah emosi, dijelaskan bahwa ada 2 jenis emosi, yaitu emosi yang menyenangkan dan tidak

menyenangkan. Martin (2003), menyatakan bahwa emosi baik atau buruknya itu hanya bergantung pada dampak yang akan ditimbulkan baik bagi diri maupun bagi orang lain yang ada di sekitarnya.

Sebenarnya secara keseluruhan emosi digolongkan dalam dua golongan, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif ini seperti perasaan bahagia, gembira, senang, dan cinta. Berbanding terbalik dengan emosi negatif, yang seperti perasaan takut, sedih, cemas, dan marah. Emosi yang menggambarkan perasaan sedih, kaget, marah, dan gembira merupakan emosi yang mendekati kesamaan yang lebih universal atau umum. Akan tetapi perasaan emosi, takut, cinta, muak, dan jijik, merupakan emosi yang lebih bersifat khas atau khusus dan hal ini tergantung budaya, pendapat ini dikemukakan oleh Heider (1990). Pada faktanya emosi menjadi hal yang sangat penting, hal ini dikarenakan ekspresi emosi dapat menghilangkan stress. Semakin pandai seseorang mengungkapkan perasaannya, akan semakin nyaman pula perasaan seseorang itu.

Dan memiliki emosi adalah kewajaran bagi seorang manusia, tanpa emosi manusia bukan menjadi manusia, jika tanpa hal tersebut. Emosi dan perasaan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, karena sejatinya manusia memiliki emosi dan rasa. Makhluk secara alamiah memiliki yang namanya emosi menurut ahli psikologi ketika memandang manusia. Menyadur dari James (Purwanto dan Mulyono, 2006), emosi dikatakan sebagai keadaan jiwa yang dalam hal ini menampilkan suatu perubahan yang jelas pada tubuh manusia.

Syamsudin (2004:114) telah menggolongkan bentuk-bentuk emosi ke dalam beberapa golongan sebagai berikut, antara lain:

1. **Malu** dengan adanya perasaan hancur lebur, adanya aib, hina, kesal hati, malu hati, bersalah, dan sesal. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
2. **Jengkel** memiliki perasaan di dalamnya seperti perasaan mau muntah, tidak suka, benci, mual, jijik, hina, dan muak. Terkejut : terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
3. **Terkejut** dengan adanya perasaan terpana, takjub, terkesiap di dalamnya.
4. **Cinta** ada perasaan kasih, kasmaran, hormat, bakti, kedekatan, kebaikan hati, kepercayaan, persahabatan, dan penerimaan.
5. **Kenikmatan** dengan perasaan kegirangan luar biasa, rasa puas, rasa terpenuhi, rasa terpesona, terhibur, gembira, bangga, gembira, puas, riang, bahagia ringan, dan senang.
6. **Rasa takut** di dalamnya terdapat adanya perasaan panik, fobia, ngeri, sedih, waspada, tidak tenang, was-was, gugup, takut, dan cemas.
7. **Kesedihan** dengan adanya perasaan depresi, ditolak, kesepian, melankolis, muram, dan pedih.
8. **Marah**, di dalamnya terdapat perasaan bermusuhan, tersinggung, rasa pahit, berang, terganggu, kesal hati, jengkel, marah besar, benci, mengamuk dan beringas.

Berdasarkan penjelasan diatas bisa kita simpulkan bahwa perasaan sedih adalah merupakan salah satu bentuk dari emosi. Memiliki emosi dan perasaan adalah

sebuah anugerah dari tuhan kepada hambanya. Jika manusia tidak memiliki emosi dan perasaan maka tidak layak disebut sebagai manusia. Namun kembali lagi bahwa tuhan memberikan anugerah tersebut namun kita sebagai manusia yang dibekali akal dan pikiran juga harus pandai untuk mengontrol emosi dan perasaan yang di anugerah kepada kita. Di dalam Islam pun Allah memberikan tuntunan kepada hambanya untuk mengontrol kesedihan. Senang dan duka adalah sunatullah yang pasti mewarnai kehidupan ini. Tidak ada seorang pun yang secara terus menerus merasakan senang dan tidak juga satupun manusia yang secara terus menerus merasakan sedih. Jangankan kita hamba yang penuh dosa, bahkan generasi terbaik umat yaitu para sahabat Nabi pun pernah dirundung kesedihan. Allah menceritakan keadaan mereka saat mengalami kekalahan di perang uhud di Surah Ali Imran: 140

‘Dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu kami pergilirkan diantara manusia (agar mereka mendapat pelajaran) dan supaya Allah ingin memberikan bukti kebenaran kepada beriman (dengan orang-orang kafir) dan menjadikan sebagian diantara kalian sebagai syuhada’. Allah tidak menyukai orang-orang yang zhalim’

Allah yang menciptakan kebahagiaan dan kesedihan agar manusia menyadari betapa nikmatnya kebahagiaan, sehingga ia bersyukur dan berbagi. Dan sempitnya kesedihan diciptakan agar ia tunduk bersimpuh di hadapan Allah, serta tidak menyombongkan diri. Hinggalah ia mengadu harap di hadapan Allah, merendah di hadapan Allah, bersimpuh pasrah kepada Allah. Jika kita amati kata-kata sedih yang disinggung di dalam Al Quran mempunyai konteks sebagai larangan.

Sebagaimana yang di firman kan Allah SWT dalam Surah Ali Imran: 139 yang bunyinya

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنِ الْأَعْلَوْنَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا تَهْجُوا وَلَا

Yang artinya : ‘Janganlah kamu lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, karena kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman’

4.7 Makna Sign, Objek, Interpretant Bait VII Lagu Secukupnya

Sign	Visual video clip lagu Secukupnya bait keenam :  Lirik : ‘Secukupnya ('kan masih ada), penggantinya (belum waktunya kau bisa), menjawabnya, secukupnya, semua yang sirna 'kan kembali lagi, semua yang sirna 'kan nanti berganti’
--------------------	--

Objek	Pengganti akan sesuatu hal yang hilang atau sirna. Semua yang ada di kehidupan kita tidaklah abadi. Semua yang kita jaga, yang kita sukai, bahkan yang kita cinta akan hilang dan sirna pada waktunya. Kehilangan merupakan suatu hal yang mutlak dan wajar terjadi, namun kita harus meyakini bahwa ketika kehilangan sesuatu maka kelak kita akan mendapatkannya, entah dalam waktu dekat atau di masa depan.
Interpretant	Di bait terakhir ini Hindia menyampaikan pesan yang positif dan optimis. Hindia menuliskan bahwa semua kehilangan yang pernah atau sedang kita hadapi kelak suatu saat akan tergantikan dengan sesuatu yang tidak menutup kemungkinan akan lebih dari apa yang hilang dari kehidupan kita. Namun sewajarnya manusia ketika kita dihadapkan dengan kehilangan maka kita akan sedih dan kecewa, apalagi jika kita kehilangan sesuatu yang teramat sangat kita cintai dan sangat berarti di kehidupan kita.

Tabel 4.7 Bait VII Lirik Lagu Secukupnya

Menurut KBBI kehilangan artinya menderita sesuatu karena hilang. Sedangkan menurut Hidayat, 2012 kehilangan adalah suatu situasi aktual maupun potensial yang dapat dialami individu ketika berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, baik sebagian atau keseluruhan, atau terjadi perubahan dalam hidup sehingga terjadi perasaan kehilangan. Kehilangan merupakan pengalaman yang pasti dan

pernah dialami oleh setiap orang dalam perjalanan kehidupannya. Sejak lahir kita sudah mengalami kehilangan dan pasti akan mengalaminya kembali walaupun dalam bentuk dan waktu yang berbeda. Kehilangan pun banyak jenisnya, menurut Hidayat (2012) terdapat beberapa jenis kehilangan yakni sebagai berikut.

- 1) Kehilangan objek eksternal, misalnya kecurian atau kehancuran akibat bencana alam.
- 2) Kehilangan lingkungan yang dikenal misalnya berpindah rumah, dirawat di rumah sakit, atau berpindah pekerjaan.
- 3) Kehilangan sesuatu atau seseorang yang berarti misalnya pekerjaan, anggota keluarga, dan teman dekat.
- 4) Kehilangan suatu aspek diri misalnya anggota tubuh dan fungsi psikologis atau fisik.
- 5) Kehilangan hidup misalnya kematian anggota keluarga di rumah dan diri sendiri.

Penerimaan merupakan kondisi psikis dasar bagi setiap orang untuk dapat menerima kenyataan hidup, entah itu yang baik atau yang buruk. Penerimaan ditandai dengan bersikap dan berpikiran positif dan adanya pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai individual tetapi harus menyertakan pengakuan terhadap tingkah lakunya. Kubler Ross (1969) mendefinisikan sikap penerimaan (*acceptance*) terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada harus terus menerus merasa bahwa tidak ada harapan yang baik kedepannya. Namun tetap saja bagi kita manusia menerima kenyataan adalah suatu hal yang sangat sulit , apalagi jika kenyataan yang harus kita terima adalah kenyataan yang pahit. Menurut

Kubler Ross (dalam teori Kehilangan/Berduka), sebelum mencapai pada tahap penerimaan individu akan melalui beberapa tahapan yakni:

1) Tahap Penolakan atau Penyangkalan (Denial)

Penolakan atau penyangkalan biasanya hanyalah pertahanan sementara bagi individu namun pasti terjadi karena ini termasuk sifat asli manusia. Namun seiring berjalannya waktu perasaan ini akan berganti dengan kesadaran yang tinggi saat seseorang dihadapkan dengan beberapa hal lainnya.

2) Tahap Marah

Ditahap ini akan muncul berbagai pertanyaan yang berkonotasi kemarahan dan masih belum bisa menerima atas apa yang terjadi, pertanyaan seperti *“Kenapa hal ini harus aku yang mengalami, kenapa bukan mereka?, “Bagaimana tuhan bisa setega ini kepadaku.”*. Namun itu merupakan salah satu respon yang secara spontan muncul, dan ketika berada ditahap kedua ini lama kelamaan individu menyadari bahwa penolakan tidak dapat dilanjutkan. Karena rasa marah, membuat orang sangat sulit untuk peduli. Banyak individu yang melambungkan kemarahan dalam kehidupan dengan tunduk pada kebencian

3) Tahap Tawar-Menawar

Tahap ketiga memiliki harapan yang sedikit memaksa. Harapan- harapan ini biasanya ditujukan kepada Tuhan yang mengatur segala jalan hidup kita, bahwa entah bagaimana tuhan dapat menunda sesuatu atau memberikan pengganti yang lebih. Pada tahapan ini sebenarnya manusia seperti sedang bernegosiasi dengan takdir yang telah ditentukan oleh Tuhan kepadanya.

Kata-kata seperti ‘andai saja jika engkau (Tuhan) tidak mencabut nyawa ayah ibu saya maka saya akan berusaha menjadi anak yang lebih baik dan berbakti kepada ayah ibu saya’

4) Tahap Depresi

Seseorang dalam tahap ini sering menunjukkan sikap menarik diri, kadang tidak mau bicara, enggan untuk bertemu dan bersosialisasi dengan orang lain, merasakan keputusasaan yang teramat sangat, mudah menangis dan merasa bahwa dirinya tidak berarti dan tidak berharga lagi dan yang lebih parah muncul keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

5) Tahap Penerimaan

Pada tahapan ini individu mulai menyesuaikan diri dengan keadaan sekitarnya setelah apa yang ia alami. Individu akan mulai menerima kenyataan-kenyataan yang terjadi di dalam hidupnya, secara perlahan akan terbiasa dengan kondisi yang ada setelah apa yang ia alami. Jika disimpulkan tahap penerimaan ini sering disebut dengan berdamai dengan keadaan, karena pada akhirnya kita menyadari bahwa kita tidak bisa terus-terusan menyesali dan bersedih atas apa yang sudah seharusnya terjadi di dalam kehidupan kita

Tahapan-tahapan ini umumnya tidaklah selalu berurutan, atau dilewati semua, karena masing-masing orang mempunyai jalan hidup yang berbeda-beda. Namun paling tidak ada beberapa tahap yang pasti akan dilalui dari semua tahapan yang sudah sedikit dijelaskan diatas. Seringkali, seseorang akan mengalami beberapa tahap berulang-ulang. Dan proses tahapan ini tidak seharusnya di percepat atau

bahkan di persingkat, karena kembali lagi bahwa setiap orang mempunyai jalan hidupnya masing-masing. Cepat atau lambatnya proses tahapan yang harus dilalui ini juga bergantung dengan pola pikir yang kita bangun atas kenyataan yang terjadi, yang membuat seseorang lama bangkit dari kesedihan atas kehilangannya adalah selalu berpikir negatif dan terus terusan menyalahkan diri sendiri dan keadaan bahkan menyalahkan takdir yang telah ditentukan oleh Tuhan. Namun jika kita berpikir positif bahwa Tuhan mempunyai alasan mengapa menakdirkan hal itu terjadi kepada kita dan meyakini bahwa Tuhan mempunyai skenario kehidupan yang tidak kita sangka-sangka dan akan memberikan pengganti dari atas kehilangan yang kita alami maka akan semakin cepat kita melewati proses tahapan penerimaan diatas.

Didalam agama islam pun tidak lepas dari pembicaraan dan tuntunan mengenai bagaimana menghadapi kehilangan. Kesehatan, kekayaan, dan orang-orang yang kita cintai adalah berkah yang dipinjamkan Allah SWT, namun tak jarang manusia lupa berkah tersebut hanyalah titipan yang dapat diambil kapan pun. Nabi Muhammad SAW bersabda, “Sesungguhnya semua urusannya baik dan ini bukan untuk siapa pun kecuali orang beriman. Jika sesuatu kebaikan/kebahagiaan menyimpannya, dan dia bersyukur maka itu baik untuknya. Jika sesuatu yang merugikan menyimpannya, dan dia sabar maka itu baik untuknya,” (HR. Muslim). Di Al Quran Surah Az-Zumar ayat 8 Allah berfirman “Dan apabila manusia ditimpa bencana, dia memohon (pertolongan) kepada Tuhannya dengan kembali (taat) kepada-Nya, tetapi apabila Dia memberikan nikmat kepadanya dia lupa (akan bencana) yang pernah dia berdoa kepada Allah sebelum itu, dan diadakannya

sekutu-sekutu bagi Allah untuk menyesatkan (manusia) dari jalan-Nya. Katakanlah, “Bersenang-senanglah kamu dengan kekafiranmu itu untuk sementara waktu. Sungguh, kamu termasuk penghuni neraka”. Ini menjelaskan bahwa segala sesuatu yang telah ditakdirkan kepada kita adalah takdir yang telah ditentukan oleh Allah SWT. Dan seringkali manusia akan lupa dengan Allah ketika sedang merasakan kenikmatan dan kepunyaan, namun jika keadaan yang diberikan adalah keadaan yang menyakitkan, menyiksa, dan menyedihkan maka akan secara otomatis akan teringat dengan Allah, begitulah manusia. Namun Allah tidak akan berlaku kejam kepada hambanya walaupun Ia sering dilupakan hambanya saat sedang merasakan kenikmatan dan baik-baik saja. Allah memberikan tuntunan atau kunci ketika seseorang sedang dihadapkan dengan sesuatu yang menyakitkan dan menyedihkan

Di Surah Al- Baqarah ayat 153 Allah berfirman Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.” Kunci yang paling utama adalah sabar, karena dengan bersabar maka kita tidak akan merasakan kepedihan yang teramat sangat, selain itu Allah menyukai hambanya yang bersabar. Dan yakinlah ketika Allah memberikan cobaan dengan menghilangkan atau mengambil sesuatu yang sangat berharga maka Allah akan menggantinya dengan yang lebih baik. Beberapa janji Allah mengenai pengganti atas apa yang hilang dari kehidupan kita

1) QS Al-Insyirah: 6

يُسِّرَا الْعُسْرَ مَعَ إِنَّ

“sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Ayat ini merefleksikan apa yang kita miliki dan melupakan apa yang telah hilang. Ayat ini membuat kita berpikir positif meski sesuatu berjalan salah. Ketika kita kehilangan satu hal, kita memperoleh hal lainnya.

2) QS Ar-Ra'ad: 28

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ آلَاءِ اللَّهِ يُذَكِّرُ الَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Ayat ini membuat kita mengingat bahwa jika memberi hati sepenuhnya pada Allah maka hati merasa tenang. Kita harus membuat momen yang berat mengarahkan lebih dekat pada Allah ketimbang menjauh. Seseorang bisa menyalahkan takdir, padahal hanya Allah yang benar-benar memahami manusia.

3) QS Al-Baqarah: 216

لَا وَأنْتُمْ يَعْلَمُ وَاللَّهُ لَكُمْ شَرٌّ وَهُوَ شَيْئًا تُحِبُّوا أَنْ وَعَسَى لَكُمْ خَيْرٌ وَهُوَ شَيْئًا تَكْرَهُوا أَنْ وَعَسَى تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

Ayat ini mengingatkan pada pil obat pahit yang mesti ditelan karena kebutuhan untuk sembuh. Kadang kita lupa jika membenci sesuatu yang

terjadi, padahal itu baik untuk kita. Misalnya ketika ditinggalkan kekasih, rasanya sungguh sakit. Tapi Allah ingin melindungi kita dari dosa.

4) QS Ar-Raa'd: 24

الدَّارِ عَفْبَىٰ فَعِمْ صَبْرُثُمْ بِمَا عَلَيْكُمْ سَلَامٌ

“Selamat sejahtera atasmu karena kesabaranmu. Maka alangkah nikmatnya tempat kesudahan itu.”

Kata-kata ini menenangkan seberapa besar pun rasa sakit yang kita lalui. Ayat ini mengingatkan seberapa sakitnya sakit hati, itu tak akan berlangsung selamanya. Selalu ada cahaya harapan di ujung penderitaan.

4.8 Makna *Sign*, *Object*, dan *Interpretant* Dalam Keseluruhan Lirik Lagu *Secukupnya* Menurut Pandangan Psikologi Positif

Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan temuan bahwa penanda dan petanda pesan akan pentingnya *self awareness* dan kesehatan mental yang ada di dalam lirik lagu *Secukupnya* dari Hindia mengandung sebuah makna yang mencerminkan berbagai pesan moral. Melalui lagu ini, juga banyak nilai kehidupan yang dapat diambil dan di terapkan di kehidupan kita. Makna Sign dari *Secukupnya* yang disajikan oleh Hindia melalui visual dalam video clip lagu *Secukupnya*, namun bisa juga dihubungkan dengan maksud Hindia memberikan judul dari lagu ini *Secukupnya* yang berarti jika kita sedang berada di fase apapun di kehidupan ini *seyogianya* kita melaluinya dengan *secukupnya* atau jangan

berlebihan, karena seperti yang kita yakini bahwa segala sesuatu jika berlebihan akan menimbulkan efek yang buruk. Lalu makna *Object* yang terkandung dalam lagu Secukupnya ini adalah segala permasalahan kehidupan yang pernah dialami oleh si penulis atau Hindia yang ternyata relate dengan apa yang dialami oleh banyak orang, yang dimana permasalahan-permasalahan ini dapat menjadikan faktor atau penyebab banyak orang yang mengalami hal-hal tersebut *overthinking*, dimana hal ini sangat tidak baik untuk kesehatan mental. Dengan bersedih terpuruk secukupnya dan memasrahkan diri pada sang pemilik semesta adalah salah satu bentuk *awareness* kita dalam menghadapi permasalahan. Interpretant yang terkandung dalam lagu Secukupnya ini adalah bagaimana kemudian para pendengar menginterpretasikan makna atau pesan yang disampaikan Hindia melalui lagu Secukupnya. Contoh salah satu kutipab lirik ‘Tak perlu memikirkan tentang apa yang akan datang di esok hari’, kalimat ini bisa di interpetasikan dalam banyak hal, jika pendengar masih berada di jenjang pendidikan maka bisa di interpretasikan sebagai keresahan mengenai kegiatan belajar mengajar atau tentang pertemanan di sekolahnya, jika pendengar adalah pekerja kantor maka dapat di interpretasikan sebagai ketakutan dan keresahan mengenai etos kerja yang harus dijaga dan konsisten bahkan bisa saja mengenai keresahan-keresahan yang tidak wajar dan lain sebagainya. Dengan satu kalimat ini Hindia bisa memunculkan banyak interpretasi dari masing-masing pendengarnya. Namun dari Hindia sendiri interpretasi yang ingin disampaikan adalah bahwa fakta manusia modern yang lebih rentan terkena *overthinking* namun secara *self awareness* masih sangat kurang sehingga bisa berimbas pada

kesehatan mental. Padahal kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, maka dari itu sebagai seorang manusia kita butuh “*aware*” dengan keadaan diri sendiri, secukupnya dalam semua hal agar tetap “*waras*” dalam menghadapi segala permasalahan hidup, dan tetap berserah diri kepada sang pemilik semesta.

Terdapat beragam realitas yang terbentuk mengenai perjalanan hidup bahwa seseorang harus terus bekerja tanpa henti untuk meraih harapannya. Namun kegagalan dalam kehidupan juga adalah suatu kewajaran yang pasti kita alami sebagai manusia. Mengalami kegagalan yang berujung sedih dan kecewa bahkan hingga terpuruk adalah hal yang wajar namun kita perlu aware dengan diri kita juga. Karena dampak secara psikis bukanlah dampak yang main-main, jika kita tidak bisa aware dengan diri kita maka hanya ada dampak buruk yang mendatangi bahkan menyerang diri kita. Maka dari itu tidak perlu berlebihan dalam bersedih dan kecewa, secukupnya saja kemudian bangkit kembali untuk menyiapkan diri kita menghadapi berbagai permasalahan yang siap menanti kita. Untuk memahami fenomena tersebut, maka akan dibahas secara komprehensif lirik lagu *Secukupnya* menggunakan sudut pandang Psikologi Positif. Psikologi positif memandang bahwa manusia bukan hanya individu yang memiliki masalah secara psikologis saja, namun juga memiliki kemampuan-kemampuan untuk melakukan banyak hal yang baik dan mampu mengelola hal tersebut. Sehingga yang lebih diutamakan dalam Psikologi Positif adalah bagaimana seseorang dapat berfungsi secara optimal dan faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap hal tersebut.

Psikologi positif adalah perspektif ilmiah tentang bagaimana membuat hidup lebih berharga. Martin E. P Seligman dalam pidato pelantikannya mengatakan

bahwa sebelum perang dunia ke II, psikologi memiliki tiga misi yaitu menyembuhkan penyakit mental, membuat hidup lebih bahagia, dan mengidentifikasi serta membina bakat mulia dan kegeniusan. Setelah perang dunia II, dua misi psikologi yang terakhir diabaikan. Berdasarkan kondisi tersebut maka ditegakkan tiga tonggak utama psikologi, yaitu studi tentang emosi positif, studi tentang sifat-sifat positif, terutama tentang kekuatan dan kebijakan, dan studi tentang lembaga-lembaga positif yang mendukung kebijakan (Seligman, 2005). Tujuan yang ingin dicapai berdasarkan sudut pandang kajian psikologi positif adalah kebahagiaan (*happiness*). Kebahagiaan pada manusia sendiri meliputi perasaan positif (kenyamanan) dan kegiatan positif tanpa unsur perasaan (keterlibatan). Pada psikologi positif terdapat tiga pilar utama :

- a) Pengkajian terhadap karakter positif, yakni: kreatif, mempunyai rasa keingintahuan, mempunyai keterbukaan pikiran, mempunyai kegemaran belajar, mempunyai kearifan, mempunyai keberanian, tabah dalam kesulitan, murah hati, dan penuh semangat.
- b) Pengkajian terhadap emosi positif, yakni: kebahagiaan (*happiness*), cinta / kasih sayang, syukur, memaafkan, pengharapan pada hal baik, dan gembira.
- c) Pengkajian terhadap institusi positif, yakni seperti pemerintah yang demokrasi, keluarga yang kukuh, organisasi yang menjunjung kebebasan informasi, dimana masing-masing mempunyai sifat-sifat: adil, tanggungjawab, peduli, beradab, toleransi, non-diskriminatif, saling menghargai, dan saling mendukung.

Menurut Seligman (dalam Sarmadi, 2018), terdapat tiga cara untuk bahagia, yaitu :

1. *Have a pleasant life (life of enjoyment)*. Maksudnya adalah hiduplah dengan menyenangkan, mendapatkan kenikmatan sebanyak mungkin. Cara ini mungkin yang ditempuh oleh kaum hedonis. Jika cara ini yang kita tempuh, maka harus berhati-hati dengan jebakan *hedonic treadmill* (semakin kita mencari kenikmatan, semakin kita sulit dipuaskan) dan jebakan *habituation* atau kebosanan karena terlalu banyak.
2. *Have a good life (life of engagement)*. Aristoteles menyebut sebagai *eudaimonia*, yaitu terlibat dalam hubungan, pekerjaan, atau kegiatan yang membuat kita mengalami “*flow*”. Kita akan merasa terserap dalam kegiatan itu, seakan-akan waktu berhenti bergerak, kita bahkan tidak merasakan apapun, karena sangat fokus. Fenomena ini diteliti secara khusus oleh rekan Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi dan memberikan tujuh ciri-ciri ketika seseorang dalam kondisi *flow*, yaitu :
 - 1) Sepenuhnya terlibat pada apa yang kita lakukan (fokus, konsentrasi).
 - 2) Merasakan *senses of ecstasy*, yaitu seperti berada di luar realitas sehari-hari.
 - 3) Memiliki kejernihan yang luar biasa dan memahami apa yang harus dikerjakan dan bagaimana mengerjakannya.
 - 4) Menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang sedang ia hadapi benar-benar dapat diatasi. Kemampuan yang kita miliki memadai untuk mengerjakan tugas tersebut.

- 5) Merasakan kedamaian hati dan tidak ada kekhawatiran. Seseorang merasakannya sedang berusaha melawan egonya sendiri.
 - 6) Terserap oleh waktu (karena fokus mengerjakan dan benar-benar terfokus pada “saat ini dan disini”, sehingga waktu seakan-akan berlalu tanpa terasa.
 - 7) Motivasi intrinsic, dimana merasakan “*flow*” itu sendiri sudah merupakan hadiah yang cukup berharga untuk melakukan pekerjaan itu)
3. *Have a meaningful life (life of contribution)*. Yaitu memiliki semangat melayani, bermanfaat, dan berkontribusi untuk orang lain, menjadi bagian dari organisasi, kelompok, tradisi atau gerakan tertentu. Seseorang akan merasa hidupnya memiliki makna yang lebih tinggi dan lebih abadi dibanding dirinya sendiri. Dengan demikian, tujuan utama psikologi positif tidak hanya untuk memperbaiki, namun juga membangun kembali kualitas dengan positif (Sarmadi, 2018).

Kebahagiaan sendiri dibagi menjadi emosi positif, keterlibatan, dan makna hidup. Menurut Seligman (2002), dalam mencapai kebahagiaan individu menghindari bentuk-bentuk kesenangan sesaat, tingkat kepuasan minimal, dan kehampaan makna. Terdapat enam kebajikan yang diungkap dalam Psikologi dimana didalamnya memiliki 24 kekuatan karakter individu yang bersifat universal. Kebajikan-kebajikan tersebut adalah *wisdom & knowledge, humanity, courage, temperance, justice, dan transcendence*. Nilai dalam setiap kehidupan masing-masing manusia pasti akan berbeda-beda, namun nilai positif pasti ada dalam

kehidupan manusia. Pada dasarnya psikologi positif lebih terfokus pada potensi dan kemampuan baik setiap manusia untuk mencapai tahap pemenuhan hidup yang baik.

Apabila dikaitkan dengan lagu *Secukupnya* dari Hindia ini maka psikologi positif berperan dalam membantu pemahaman pendengar lagu *Rehat* untuk lebih sadar dan peka terhadap keadaan yang dirasakan diri sendiri (*self awareness*) sehingga kesehatan mental tetap terjaga. Pengaruh psikologi positif dalam pemilihan kata pada lirik bermaksud untuk lebih mengemukakan betapa penting untuk melalui segala sesuatunya dengan secukupnya, jangan berlebihan. *Secukupnya* disini bukan berarti menyerah namun lewati semua dengan secukupnya untuk kemudian bangkit lagi menyongsong masa depan yang harus diperjuangkan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka kesadaran diri bukanlah suatu tujuan, melainkan suatu proses yang muncul di mana seseorang secara berkesinambungan memahami bakat uniknya, kekuatannya, memiliki tujuan, nilai-nilai inti, kepercayaan dan keinginan. Dengan adanya *self awareness* ini maka lika-liku kehidupan ini akan bisa dilewati dengan akal dan kondisi mental yang sehat. Ketika seseorang sudah “*aware*” akan kondisi dirinya maka kebahagiaan sesuai dengan pandangan psikologi positif akan mudah untuk diraih. Saat kita “*aware*”, maka kita akan menyadari kapasitas kita, beristirahat secukupnya saat lelah atas kegagalan-kegagalan yang menghampiri, bersedih dan kecewa secukupnya untuk kemudian melakukan refleksi diri dan mencoba untuk bangkit lagi menghadapi segala permasalahan yang ada di kehidupan agar dapat merasakan lagi kehidupan yang menyenangkan dan memiliki hidup yang bermakna.

Bisa disimpulkan lagu *Secukupnya* milik Hindia ini dapat digunakan sebagai media yang dapat memantik munculnya *self awareness* karena kandungan pesan dalam lagu *Secukupnya* ini menyinggung *self awareness* tentang bagaimana ketika sedang dihadapkan dengan segala bentuk permasalahan kehidupan maka lewati semuanya dengan secukupnya, jangan sampai permasalahan-permasalahan yang ada kita pikirkan terlalu berlebihan hingga berdampak pada kesehatan mental kita, karena kesehatan mental penting untuk dimiliki oleh semua orang.



BAB V

PENUTUP

Pada bab V ini akan akan dibahas mengenai kesimpulan dan saran yang merupakan tahapan terakhir dari sebuah penelitian. Penulis akan menyampaikan beberapa kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan permasalahan yang penulis teliti. Kesimpulan diperoleh dari hasil pembahasan dan penafsiran data yang telah dikaji dalam bab-bab sebelumnya. Sedangkan, saran-saran diberikan sebagai bahan pertimbangan dari hasil tinjauan idealis pribadi dari penulis. Adapun kesimpulan dan saran untuk penelitian ini sebagai berikut :

5.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini, setelah dilaksanakan penelitian dan pembahasan didapatkan poin-poin kesimpulan, sebagai berikut :

1. Lagu Secukupnya yang dibawakan oleh Hindia memiliki pesan-pesan yang berisi pesan positif dan menekankan akan pentingnya *self awareness* tentang apapun yang sedang dialami dan dihadapi oleh kita sebagai manusia. Misalnya tentang bagaimana melihat dan menghadapi suatu kegagalan, tentang anjuran untuk tidak berputus asa, anjuran tidak menyalahkan diri sendiri, dan anjuran untuk berkeyakinan kepada Allah SWT atas segala takdir mengenai permasalahan yang ada dan berkeyakinan bahwa Allah akan memberikan gantinya dengan yang lebih baik kelak, entah dalam waktu dekat atau besok-besok. Yang perlu kita lakukan adalah terus berusaha bangkit, urus hasil biar Allah SWT yang menentukan.

2. Lagu Secukupnya ini menekankan pada sikap aware terhadap diri sendiri. Karena di saat seseorang *aware* atau peduli atau peka akan keadaan dirinya maka kesehatan mental juga akan terjaga. Selain itu, Hindia sebagai penulis lagu memilih kata-kata yang dituangkan kedalam lirik dengan maksud untuk lebih mengemukakan betapa penting untuk berperasaan atau berperilaku secukupnya ketika kita dihadapkan oleh perasaan sedih, kecewa, dan putus asa akan segala masalah yang sedang kita alami. Seperti judul yang digunakan oleh Hindia dalam lagunya, yaitu Secukupnya.
3. Selain lirik lagunya yang mempunyai makna tersendiri bagi para pendengarnya, Hindia juga menyajikan video clip lagu Secukupnya dengan cukup unik dan berbeda dari video clip yang biasa disajikan oleh pencipta lagu lainnya. Keunikan dari video clip yang disajikan Hindia adalah tayangan visual yang menggunakan kompilasi dari kutipan-kutipan curahan hati dari para pendengar Hindia, hal ini menjadi daya tarik tersendiri dan membuat makna dari lagu ini menjadi lebih terasa masuk ke dalam perasaan pendengarnya karena semua kutipan yang di tayangkan mempunyai relevansi tersendiri bagi orang banyak terutama para pendengar Hindia. Sehingga lagu ini secara keseluruhan dapat dijadikan media untuk melakukan kontemplasi karena didukung juga oleh bait-bait lirik yang ringan dengan menggunakan bahasa sehari-hari, sehingga para pendengar mudah memahami mengenai apa yang disampaikan hindia dalam lirik lagu *Secukupnya*.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis, maka penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi Pencipta Lagu

- 1) Lagu Secukupnya ini adalah lagu yang memiliki makna yang sangat luar biasa. Mengangkat mengenai isu kesehatan mental dan berisi pesan-pesan positif. Saran untuk para pencipta lagu agar lebih banyak ‘melahirkan’ karya ataupun lagu-lagu yang memiliki pesan positif dan menggunakan kata-kata yang baik. Karena tidak bisa kita pungkiri lebih banyak penulis dan pencipta lagu yang hanya memikirkan keuntungan untuk diri sendiri, yang dimana ketika orientasinya adalah keuntungan maka yang diciptakan adalah sesuatu yang tidak berbobot bahkan terkesan bobrok karena hingga hari ini ‘pasar’ di Indonesia sendiri adalah sesuatu yang kontroversi bukan sesuatu yang memiliki makna atau pesan-pesan positif seperti yang diciptakan oleh Hindia salah satunya.

Bagi Hindia

- 1) Tetap mengembangkan bakat dalam menuliskan lirik lagu dan menciptakan karya yang mempunyai makna atau pesan positif dan motivasi kepada semua orang, karena sebuah lagu akan dikenang jika memiliki pesan yang berkesan dan *kena* di telinga para pendengarnya.

Bagi Pendengar Musik

- 1) Musik adalah salah satu bentuk penyampian pesan kepada masyarakat secara luas melalui media rekaman yang selanjutnya

disebarluaskan untuk kemudia didengarkan oleh semua orang. Seharusnya di zaman yang semakin berkembang ini para penikmat, pecinta dan pendengar musik bisa memberikan apresiasi kepada para musisi dan bisa lebih cerdas untuk menyaring musik apa yang sekiranya mempunyai nilai dan pesan yang positif. Setelah menyaring yang selanjutnya adalah mengapresiasi karya musik tersebut dengan berbagai cara.

- 2) Untuk para pendengar yang sedang dalam keadaan tidak baik-baik saja karena mengalami masalah atau kegagalan, saran penulis coba untuk mendengarkan dan resapi setiap bait-bait lirik yang ada di dalam lagu *Secukupnya* ini sebagai sarana *self healing*, karena jika kita betul-betul resapi maka pesan-pesan di dalam lagu *Secukupnya* ini sarat akan makna yang mendalam yang bisa membantu untuk memberikan semangat dalam menghadapi kesedihan, kekecewaan dan keputusasaan.

Bagi Penelitian Selanjutnya

- 1) Banyak lagu-lagu maupun karya-karya yang dapat dikulik dan dibahas dengan menggunakan pendekatan *triangle meaning* milik Charles Sanders Peirce. Pembahasan dengan menggunakan *triangle meaning* milik Charles Sanders Peirce dapat menambah kajian pustaka dan keilmuan mengenai *triangle meaning* itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Al-Ghazali, I. (1984). *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi Terj. Ismail Yakub. Jilid 4*. Jakarta: Tirta Mas.

Alimul, A. &. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. (D. Sjabana, Ed.) (1st ed.).* . Jakarta: Salemba Medika.

Arifin, Z. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda.

Bahari, N. (2008). *Wacana Apresiasi dan Kreasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Danang, S. (2013). *Metodologi Penelitian Akuntansi*. Bandung: PT Refika Aditama Anggota Ikapi.

Djohan. (2003). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Penerbit Buku Baik.

Emery, O. d. (2013). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Hawari, D. (2005). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Hoed, B. H. (2014). *Semiotik dan Dinamika Sosial Budaya Ferdinand de Saussure, Roland Barthes, Julia Kristeva, Jacques Derrida, Charles Sanders Pierce, Marcel Danesi & Paul Perron, dll*. Depok: Komunitas Bambu.

Krisyantono, R. (2006). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: PT. Kencana Perdana.

- Kutha Ratna, N. (2011). *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra dari Strkturalisme Hingga Postrukturalisme Perspektif Wacana Naratif*. . Yogyakarta: Pustaka Pelajar .
- Moleong, j. L. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Purwanto, M. d. (2006). *Psikologi Marah*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: PT Titah Surga.
- Sobur, A. (2013). *Semiotika Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Stuart, G. W. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing, (1st edition)*. Singapore: Elsevier.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. . Bandung: CV Alfabeta.
- Suryanto. (2015). *Pengantar Ilmu Komunikasi* . Bandung: CV Pustaka SETia.
- Syamsuddin, A. (2004). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Jurnal / Skripsi :

- Hermawan, S. d. (2011). Mix Methodology Dalam Penelitian Komunikasi. *ASPIKOM*.
- Knobloch, S. &. (2002). Mood management via the digital jukebox. *Journal of Communication*.

Maulana, A. H. (2017). “Makna Nilai Keislaman dalam Film Jinn Karya Ajmal Zaheer Ahmad”. *Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Ilmu Dakwa dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah*, 21.

Prakasa, R. Y. (2011). Pemaknaan Lirik Lagu “Tendangan Dari Langit” Dari Group Band Kotak. *Skripsi. UPN "Veteran" Jatim*.

Prasetya, A. D. (t.thn.). Pemaknaan Lirik Lagu “Belanja Terus Sampai Mati” Karya Band Efek Rumah Kaca. *Skripsi UPN "Veteran"*.

Purnamarini, D. P. (2016).). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan saat Ujian Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1), 36-42.

Rishayati, L. F. (2021). Makna Pesan Akhlak Mulia Dalam Lagu “Membasuh” Oleh Hindia Ft. Rara Sekar. *Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya*.

Sulaiman. (2018). Paradigma dalam Penelitian Hukum. *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, 255-272.

Susila, I. (2015). Pendekatan Kualitatif Untuk Riset Pemasaran Dan Pengukuran Kinerja Bisnis. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Vol:19, No:1:12-23*.

Non Buku / Internet:

Fikroti, A. D. (2017, Juni 13). Terjebak dalam Labirin Pikiran. Diambil kembali dari Pijar Psikologi: <https://pijarpsikologi.org/terjebak-dalam-labirin-pikiran-2/>

<https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>

<https://kesmas.kemkes.go.id>

https://id.wikipedia.org/wiki/Baskara_Putra

<https://tirto.id/hari-kesehatan-mental-dunia-2020-dampak-pandemi-hasil-survei-who-f5Ne>

Wijaya, Y. D. (2019, Februari). *Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti*.

<https://buletin.jagaddhita.org/media/276147-kesehatan-mental-di-indonesia-kini-dan-n-b871dafa.pdf>



